



CAI SULBIATE
"Fabio Cavenago"
SOTTOSEZIONE del CAI di VIMERCATE
Sede: **Via Don Mario Ciceri, 2 Sulbiate – MB**
sito: www.caisulbiate.it
e-mail: cai_sulbiate@yahoo.it



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

GITA N.	5	TIPO	Escursione giornaliera	DATA	dal 25/04/2014 al 25/04/2014
Itinerario	Albenga - Alassio	coordinatori	Frigerio Mauro Cantu' Paolo	338 7482452 338 3333910	

SCHEDA INFORMATIVA

Il percorso inizia a:	Alberga (Ponte Rosso)
Il percorso termina a:	Alassio centro
Quota alt. max da raggiungere:	metri alt. 320
Dislivello in salita:	metri 310
Dislivello in discesa:	metri 320
Tempo complessivo itinerario:	ore/min 3 ore circa
Difficoltà:	E - Escursionistica

Consigli per l'escursione: **Abbigliamento escursionistico primaverile, scarponcini con suola scolpita, bastoncini telescopici, giacca antivento**

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

L'itinerario che proponiamo è molto suggestivo e ci permette di toccare con mano la storia e la natura dell'Alta Baia del Sole attraverso il "Sentiero dell'Onda" che collega Albenga ed Alassio. Il percorso è un continuo balcone sullo splendido Golfo Ligure, con i piedi nel verde della macchia mediterranea e lo sguardo immerso nel blu del mare.

Si parte da Albenga in prossimità del Ponte Rosso e si imbecca la carrozzabile che sale seguendo il cartello con l'indicazione AVBS (Alta Via Baia del Sole) con segnavia "due pallini rossi". Si sale per un breve tratto su strada asfaltata per poi alternare tratti sterrati e sentieri scoscesi accanto ad alcune ville.

Raggiunta una sterrata la si percorre verso ponente e, dopo alcuni minuti, si arriva ad uno spiazzo con pilone votivo con Madonnina. Poco dopo, lasciato il percorso principale, si segue il "Sentiero dell'Onda", tracciato panoramico che scorre in cresta con vista sul mare e sull'Isola Gallinara, fin sopra il porticciolo di Alassio.

Giunti alla Sella di Armao incrociamo diversi sentieri, prendiamo il sentiero a sinistra con l'indicazione "S. Croce-Alassio", segnavia "un pallino rosso", per iniziare una ripida discesa attraverso la bassa macchia mediterranea e con un panorama a 180°: alla sinistra la piana di Albenga, a destra la bellissima baia di Alassio e davanti l'incantevole mare blu con la sua Isola Gallinara.

Finita la discesa si arriva alla suggestiva chiesetta di Santa Croce, edificata nell'XI secolo dai monaci Benedettini, dove di fronte si apre un magnifico Belvedere con vista mozzafiato che ripaga la fatica. Davanti a questo bellissimo panorama ci fermiamo circa un'ora per il pranzo al sacco. Da qui scendiamo per una carrozzabile verso Alassio e, percorrendo il lungomare, ci dirigiamo verso il centro della cittadina balneare con il suo suggestivo "budello", pieno di negozi e il famoso "Muretto di Alassio". Per i più temerari c'è anche il freschissimo mare e la lunga spiaggia di sabbia che li aspetta.

NB: il percorso è privo di acqua potabile.

RESPONSABILITA'

° I soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati durante qualsiasi attività programmata dalla Sottosezione.

I non soci, o i soci non in regola con il tesseramento, sono assicurabili a parte, previo versamento di volta in volta della quota assicurativa per la singola gita. A tale proposito è necessario che i non soci, ed i soci non in regola con il rinnovo della tessera, facciano presente la loro situazione all'atto dell'iscrizione alla gita, provvedendo a fornire i loro dati e pagare la quota associativa per la singola gita.

° Al momento dell'iscrizione alla gita si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività fisica.

° L'escursionistica è consapevole, tramite le indicazioni della locandina esposta in bacheca, delle caratteristiche e delle difficoltà tecniche dell'escursione e di possedere i requisiti fisici idonei a parteciparvi in modo autonomo non necessitando di alcuna forma di accompagnamento.