



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 24/04/2016 al 24/04/2016
Itinerario	Bocca di Magra-Montemarcello Tellaro - Lerici	coordinatori	Frigerio Mauro Cantu' Paolo	338 7482452 338 3333910	

SCHEDA INFORMATIVA

Il percorso inizia a:	Bocca di Magra	
Il percorso termina a:	Lerici	
Quota alt. max da raggiungere:	metri alt. 300	Montemarcello
Dislivello in salita:	metri 300	
Dislivello in discesa:	metri 300	
Tempo complessivo itinerario:	ore/min 4,5 ore circa	
Difficoltà:	E - Escursionistica	
Consigli per l'escursione:	Abbigliamento escursionistico primaverile, scarponcini con suola scolpita, bastoncini telescopici, giacca antivento	

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Gita attraverso uno degli habitat più interessanti del territorio del Golfo dei Poeti: il Promontorio del Caprione, barriera naturale tra la baia spezzina e il bacino del fiume Magra. La particolare posizione offre vedute che variano dalla scintillante linea dell'orizzonte tracciata dal mare, sino al frastagliato profilo delle Apuane, con le loro cime aguzze e filanti.

Da Bocca di Magra, imbocchiamo la vecchia mulattiera fino al bivio per Punta Bianca, quindi prendiamo il sentiero (segnavia 3) per Montemarcello. Seguendo sempre il sentiero 3 arriviamo a "il Piastrone" (punto panoramico sul Golfo di La Spezia – alt. 140m) per poi dirigersi in falsopiano verso "Le 4 Strade" da dove scenderemo in poco tempo a Tellaro per il pranzo al sacco. Visitato il borgo, risaliamo per la scalinata all'antico insediamento di Portesone, dove ritroviamo il sentiero 3 che porta a Lerici. Lo seguiamossulla sinistra con un percorso a saliscendi finchè, dopo circa un'ora, giunti sotto il paese della Serra, iniziamo la discesa che ci porterà al paese di Lerici.



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.