

**Moneglia – Riva Trigoso – Sestri Levante
in collaborazione con la Sezione Cai di
Mortara**

Dislivello totale in salita e discesa: 510mt

Tempo di percorrenza : 5h (sosta esclusa)

Difficoltà: E

Ritrovo: ore 7.20 c/o il Comando Vigili Urbani di Voghera

Partenza: ore 7.30

Viaggio: con pullman al raggiungimento di 30 iscritti entro venerdì 8 marzo, altrimenti in treno.

Percorso di avvicinamento: da Voghera a Sestri Levante stazione FS; trasferimento a Moneglia con treno alle ore 9.45

Inizio escursione : verso le ore 10.30 dal centro di Moneglia previo rifornimento focaccia

Quota massima: 310 m incrocio Costa Punta Baffe.

Pranzo: al sacco a Riva Trigoso sulla spiaggia.

Ora indicativa fine escursione: ore 17.00 Sestri L

Esposizione prevalente: sud.

Copertura cellulare : ottima

Costo escursione: pullman adulti euro 20
Minori anni 14 euro 15
Biglietto treno Sestri-Moneglia euro 2,40

Oppure

Biglietto treno Voghera-Moneglia euro 10,70
Biglietto treno Sestri L.-Voghera euro 10,20

Orario treni: Ritrovo stazione Voghera ore 08.00
Voghera-Moneglia tr.2181 ore 08.15
Sestri L -Voghera tr.2194 ore 18.21
con arrivo a Voghera alle 20.44



Le gallerie di Moneglia

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera

Piazza Duomo, 70

Tel. 334-5686707



La Sezione C.A.I. di Voghera

in collaborazione con la Sezione Cai di Mortara

Organizza:

Escursione nel levante ligure
Moneglia – Riva Trigoso – Sestri

17 marzo 2013

Informazioni in sede

venerdì sera dalle 21.30 alle 23.00

info@caivoghera.it

Descrizione dell'itinerario

Panoramico percorso in gran parte vista mare che si sviluppa in direzione nord-ovest. Dal centro di Moneglia si raggiunge la frazione Case Vanino passando sotto il Castello di Monleone. Da qui si prosegue a mezza costa sotto le pendici del Monte Comunaglia e in vista del Monte Moneglia in un ambiente neo boschivo rinato dopo un grosso incendio divampato una dozzina di anni orsono. Giunti alla frazione Marierta si scende sulla strada proveniente da Sestri in direzione Moneglia e, oltrepassato il sottopasso della ferrovia (cimitero), si volta a destra per il centro di Riva passando dietro la Fincantieri. Sosta pranzo. Si oltrepassa il ponte sul torrente Petronio e si imbecca la strada per San Bartolomeo. Dopo poche centinaia di metri imbocchiamo una creuza a sinistra che ripidamente ci porta in frazione Ginestra. Da qui, puntando verso un evidente cocuzzolo con grande antenna, si segue in piano il sentiero per il Telegrafo di Punta Manara. Il sentiero prosegue in piano attraversando una stupenda macchia boschiva fino alla Colla Mandrelli, diventando un'ampia creuza che sfocia nel budello di Sestri con il nome di Vico del Bottone

Escursione proposta da:

Lodi Alessandro 3664212811
Faccin Francesco 3386000251



Cima alla genovese

Ti t'adesciàe 'nsce l'èndegu du matin
ch'è luxe a l'è 'n pè 'n tera e l'ètru in mà
(Ti sveglierai sull'indaco del mattino
quando la luce ha un piede in terra e l'altro in mare)

ti t'ammiàe a ou spègiu dà ruzà
ti mettiàe ou brùgu rèdennu'nte 'n cantùn
(ti guarderai allo specchio di un tegamino
metterai la scopa dritta in un angolo)

che se d'è cappa a sgùggia 'n cuxin-a stria
a xeù de cuntà 'e pàgge che ghe sùn
'a cimma a l'è za pinn-a a l'è za cùxia
(che se dalla cappa scivola in cucina la strega
a forza di contare le paglie che ci sono
la cima è già piena è già cucita).

Note

Abbigliamento consigliato: da trekking primaverile 'a cipolla', indumenti ed attrezzature idonee in caso di maltempo e freddo (Kway o giacca vento, copri zaino, ricambi, copricapo e guanti) nonostante la modesta quota.

- **Attrezzatura:** scarponcini con suola tipo Vibram, bastoncini.
- **Assicurazione obbligatoria x non Soci: Euro 7**
- **Iscrizione entro venerdì 08 marzo**

Legenda Difficoltà:

- E** = Escursionismo, Attrezzatura e preparazione adeguate.
EE = Escursionismo esperti, preparazione fisica e tecnica.

Buone regole di comportamento

- leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche;
- attieniti alle istruzioni del capogita;
- sii puntuale agli orari;
- non sopravanzare il conduttore di gita;
- non abbandonare il gruppo o il sentiero;
- non ti attardare per futili motivi;
- coopera al mantenimento dello spirito di gruppo ed alla sua compattezza;
- rispetta l'ambiente, non abbandonare rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre inutili rumori molesti.
- Grazie per la collaborazione.