

# Ancora per Donne .....Soltanto per Donne

## Di nuovo in "cammino"



**San Rocco di Camogli (m. 219)**

**Portofino Vetta ( m. 420)**

**Pietre Strette- Semaforo Nuovo**

**San Rocco di Camogli – Camogli**

**Dislivello :** in salita 400 m  
in discesa 400 m

**Sviluppo :** ad anello

**Tempo di cammino :** 4 ore escluse le soste

**DIFFICOLTA' :** T/E

**Viaggio in pullman**

**Ritrovo :** ore 7.30 davanti Chiesa dei Frati

**Partenza :** ore 7.45

**Arrivo San Rocco :** ore 9.45 – coffee e  
Inizio escursione

**Pranzo/merenda a San Rocco :** ore 14.00  
( il ristoratore è avvisato della presenza di  
Vegani/Vegetariani )

**Discesa a Camogli :** ore 16.00

**Ripartenza :** ore 18.00

**Arrivo previsto ore 20.00**

**Escursione proposta da :  
le DONNE del CAI**

Alcuni Cellulari di riferimento  
**Elena Spagna 335 8125569**  
**Loredana Cereghini 334 8595908**  
**Silvia Cazzola 328 2424833**  
**Paola Cazzola 333 5244540**  
**Donatella Pagella 333 7113567**  
**Anna Cedrini 338 9205301**  
**Valeria Quaroni 393 9635117**  
**Lorenza Cotroneo 338 4003640**  
**Emma Marinelli 347 1020443**



**La Sezione C.A.I. di Voghera**

**Organizza:**

**PARCO DI PORTOFINO**

**Domenica 13 Marzo 2016**

**Informazioni in sede  
venerdì sera dalle 21.00 alle 23.00**

**[info@caivoghera.it](mailto:info@caivoghera.it)**

## Note

Legenda Difficoltà:

T = Turistico - Percorso facile

E = Escursionismo. Attrezzatura e preparazione fisica adeguate a difficoltà e dislivello.

EE = Escursionismo esperti. Preparazione fisica e tecnica.

EEA= Escursionismo Esperti, itinerario attrezzato.

### Quota di partecipazione:

Passaggio Pullman min. 30 persone	€ 15.00
Ridotto under 16	€ 12.00
Pranzo/merenda ( facoltativa)	€ 15.00
NON SOCI assicurazione obbligatoria	€ 7.00
Diritti segreteria soci	€ 2.00
Diritti segreteria non soci	€ 3.00

Le iscrizioni possono essere effettuate in sede ogni Venerdì sera dalle 21.00 alle 23.00 rivolgendosi ad una delle proponenti presente con versamento di una caparra di € 10.00 oppure inviando una mail a [elena.spagna@risto.it](mailto:elena.spagna@risto.it)  
[Loredana.Cereghini@gualapack.com](mailto:Loredana.Cereghini@gualapack.com)

### Iscrizioni entro il giorno: 4 marzo

Le non socie, ai fini assicurativi, all'atto dell'iscrizione dovranno comunicare i seguenti dati: data di nascita, indirizzo e numero di telefono.

**Le responsabili dell'escursione si riservano facoltà di modificare il programma e gli orari, se necessario**



Ed eccoci qui, care compagne di un viaggio iniziato lo scorso anno nel Parco del Beigua! Per qualcuna di noi l'esperienza ha aperto una possibilità nuova tanto da continuare ad esplorare la dimensione del cammino...

Così, per proseguire il viaggio, abbiamo scelto un luogo che ha "ossigeno e panorami" perché per essere bello un paesaggio deve mostrare l'anima!

Il Promontorio di Portofino, compreso nell'omonimo Parco Naturale con i suoi 80 KM di percorsi, fatto di netti contrasti tra versanti marittimi, ripidi, a picco sul mare e boschi folti e ombrosi, ci sembra il posto delle suggestioni. Si tratta per la maggior parte di antichi tracciati che servivano a raggiungere i luoghi di culto (S. Fruttuoso,..), a collegare i nuclei abitati e a raggiungere i luoghi di lavoro rurale (gli uliveti, i boschi, le carbonaie). E' un ambiente vario, colorato, percorso da una fitta rete di scalinate, tra uliveti, piccoli orti, agrumeti, scorci che si rivelano all'improvviso e parlano di emozioni e ricordi che arrivano da lontano...

## Note e suggerimenti

### Attrezzatura obbligatoria

**scarponcini da trekking con suola scolpita.**

**No scarpe da tennis, tacco 12, infradito, ciabatte con pon pon.**

Zaino e borraccia capiente.

### Abbigliamento consigliato:

comodo da escursionismo, adeguato al trekking primaverile con strati "a cipolla". Un ricambio, Kway anti pioggia, guanti (non di pizzo), creme protettive, bastoncini

**Acqua:** rifornirsi prima della partenza - Consigliato almeno 1 litro

### Norme di comportamento

Leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche;  
Ogni accompagnato ha l'obbligo di comportarsi in modo diligente e prudente nonché di adeguare il suo comportamento alle indicazioni del capo gita. Il reiterato rifiuto di ottemperare alle direttive del capo gita comporta l'esclusione immediata dall'attività;  
Sii puntuale agli orari e non abbandonare il gruppo o il sentiero, ma avvisa delle tue necessità;  
Rispetta l'ambiente, non abbandonare i rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre rumori molesti.

*Se potessi vivere di nuovo  
Comincerei ad andare a piedi scalzi  
All'inizio della primavera  
E continuerei così  
Fino alla fine dell'autunno.  
J. L. Borges*