



La sezione escursionisti del G.E.B., organizza

SABATO 23 MARZO '19

L'escursione a:

Punta MANARA (SESTRI LEVANTE)

ITINERARIO :

*Meta dell' itinerario, piuttosto breve, ma sempre piacevole è il promontorio di **Punta Manara**. In questo periodo, i colori primaverili, creano un' atmosfera particolarmente calda e luminosa, tipica dei paesi della costa ligure che si affacciano sul Tirreno.*

*Si parte dal centro cittadino di Sestri Levante e comincia da **Vico del Bottone** quindi prosegue lungo la **salita della Mandrella**. Nel giro di una decina di minuti passiamo sopra la **Baia del Silenzio**: il panorama è indescrivibile e la fatica iniziale, questo primo tratto è alquanto ripido, viene ripagata ampiamente. Straordinaria lungo il percorso la vista sul mare da Sestri Levante fino a Levante e soprattutto da punta **Manara** dove ci fermeremo per la sosta pranzo. Il percorso continua aggirando **monte Castello** e attraverso boschi di lecci e pini, si arriva a **Riva –Trigoso** dove ci aspetta il nostro pullman per il ritorno a Parma.*

PROGRAMMA :

RITROVO:	ORE 6,45	Ritrovo in Via Paradigna (presso la rotonda dell'Eurotorri)
	ORE 7,00	Partenza in pullman per Sestri Levante
	ORE 10,00	Inizio percorso

Note tecniche:

Percorso Completo : Escursionistico

*Tempi di percorrenza : **2,30/3,00 ore** (Intero percorso)*

*DISLIVELLO : **250 m** in salita e in discesa*

Pranzo al sacco

Il contributo per l'escursione è di (**€ 20,00** circa)

ATTREZZATURA : abbigliamento "**a cipolla**"; scarponi o scarponcini da trekking
felpa , giacca a vento (in caso di pioggia), cappello, pantaloni corti,
occhiali da sole, acqua, zaino con i "viveri", utili i bastoncini da trekking

Al termine dell'escursione, ci sarà una piccola merenda offerta dagli organizzatori ed **arricchita dalla generosità dei partecipanti**

Tutti coloro che sono interessati a partecipare all'escursione sono invitati a contattare entro e non oltre il **16 Marzo '19** ai Sigg.ri PALMIERI Rosy Tel 0521/272246 335/6099091
PASSERA Roberto Tel 0521/781444 338/6419677
SCHIANCHI Sergio Tel 0521/485241 339/3005667

Si ricorda che la partecipazione all'escursione è a titolo personale per cui non può essere addossata alcuna responsabilità al G.E.B. o ai partecipanti, per danni a persone o cose conseguenti a eventuali incidenti prima, durante e dopo la gita.