



GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.00 alle 16.00

mercoledì 25 gennaio 2023

Moneglia - Sestri Levante

Liguria

Gita Breve : **Riva Trigoso**

L'escursione proposta parte da Moneglia e risalendo il lungo e articolato fianco dell'omonimo monte, raggiunge prima Punta Baffe, da dove si gode un'ottima vista sul Golfo del Tigullio e sulle Cinque Terre, e poi il borgo di Riva Trigoso, famoso per i suoi cantieri nautici. Da Riva, saliremo a Punta Manara, uno dei promontori più panoramici della Liguria, per poi scendere alla bellissima Baia del Silenzio di Sestri Levante dove finirà la nostra escursione

Gita base : il percorso inizia da Moneglia, e raggiunge la località Venino e al quadrivio di Cresta Comunaglia proseguiamo sul sentiero seguendo le indicazioni di Nua/Natua/Torre Baffe (segnavia SL Sentiero Liguria/SVA Sentiero Verde Azzurro) Dopo un tratto di sali e scendi, arriveremo ad un secondo quadrivio, piegheremo a sinistra e una ripida discesa ci riporta verso il mare. Raggiunto il ristorante Nua Natua, proseguiamo in salita fino alla Torre di Punta Baffe, punto panoramico sulla sottostante Riva Trigoso, su Punta Manara, sul Promontorio di Portofino. Riprenderemo a scendere, prima su sentiero e poi su comoda carrozzabile fino allo stabilimento Fin Cantieri di Riva. Attraverseremo il paese e girando a sinistra sulla scalinata, raggiungeremo la località Ginestra dove ci ricongiungeremo al SVA. Proseguiamo su stradina asfaltata, lungo una ripida salita, fino a raggiungere un grosso ripetitore piegheremo a destra seguendo le indicazioni per Punta Manara. Dopo un altro tratto di sali e scendi, arriveremo al bivio di Punta Manara e da lì, seguendo le indicazioni per Sestri Levante raggiungeremo la Baia del Silenzio. Il percorso non presenta particolari difficoltà ma è piuttosto lungo circa 15 Km. Con un dislivello di circa 750 metri quindi dovremo tenere un passo piuttosto sostenuto e limitare le soste.

Gita Breve : chi non si sentirà in grado di portare a termine l'intero percorso potrà sentirsi ugualmente appagato dalla prima frazione Moneglia - Riva Trigoso, completando poi la tappa in treno. Il percorso che si sviluppa in un continuo sali e scendi è comunque impegnativo perché piuttosto lungo, circa 10 Km.

RIENTRO : partenza da Sestri Levante Via Baden Powell (vicino a piscina comunale) ore 17.00 con fermata unica a Milano Famagosta

programma : mezzo di trasporto : Pullman max disponibilità 40 posti
durata viaggio A/R : ore 02:30+02:30
partenze da Milano : ore 07:00 Famagosta - fermata M2
ore
previsione rientro Milano : ore 19:30
colazione : al sacco

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico :	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	E	06:00	750	750	360	3/5	No
caratteristiche gita breve :	E	04:00	400	400	360	3/5	No

Quote di partecipazione :

soci CAI + GS

€ 23,00

soci CAI

€ 26,00

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,00 alle ore 16,00

coordinatori : **Ivana Marindi cell 3409131513** /

Wanda Galbiati

N.B. : I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti

La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare i Coordinatori (attivi il martedì dalle 14.00 alle 16.00, e il giorno di gita dalle 6.30 al rientro a Milano)