



9/10 MARZO

IL SENTIERO VERDE AZZURRO DA SESTRI LEVANTE A FRAMURA

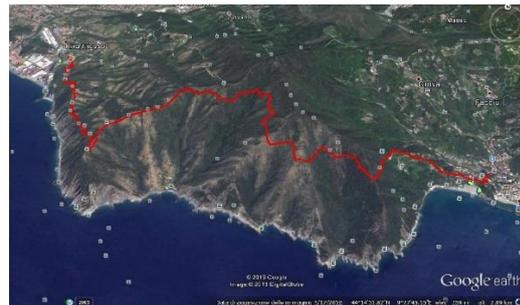
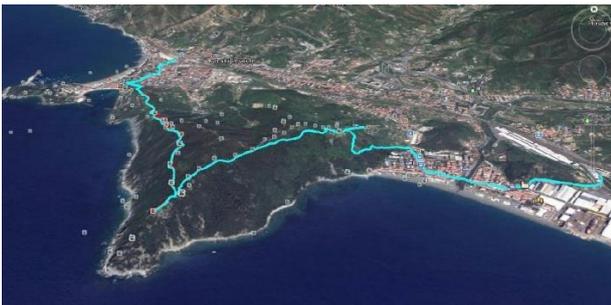
Il sentiero Verdeazzurro è un lungo itinerario escursionistico che percorre la costa della Liguria da Genova a La Spezia. Per la maggior parte il percorso si svolge a saliscendi tra una vegetazione composta da oliveti, la tipica macchia mediterranea e vigneti, non mancano tratti a strapiombo sul mare e tratti lungo le spiagge.

Le tappe che vi proponiamo sono le seguenti:

TAPPA 1 - Da Sestri Levante a Moneglia;

dislivello : 920 m in salita e in discesa;

difficoltà : E – lunghezza 15,2 km - ore di marcia : 5,30 totali;



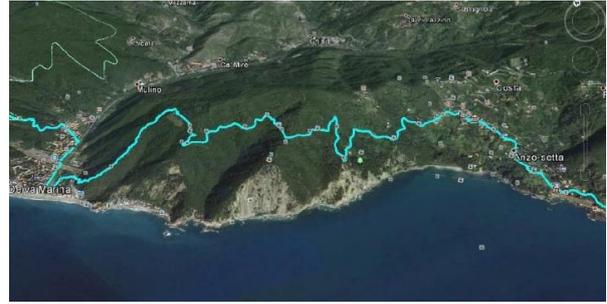
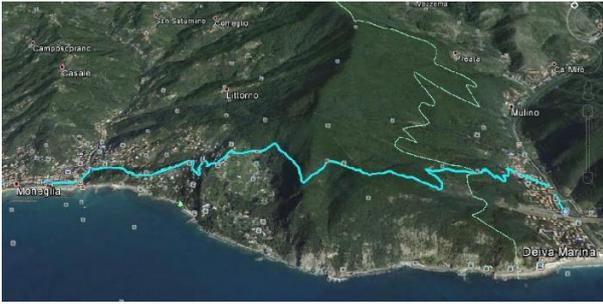
punti acqua : Sestri Levante, Riva Trigoso, Moneglia

TAPPA 2 - Da Moneglia a Framura;

sviluppo : Moneglia – Lemoglio – Deiva Marina – Framura (frazioni Anzo, Castagnola, Costa, Revecca, Setta)

dislivello : 710 m in salita e in discesa;

difficoltà : E – lunghezza 11,6 km - ore di marcia : 4 totali



punti acqua : Lemeglio , Deiva , Anzo

ORGANIZZAZIONE DEL VIAGGIO :

Andata - sabato 9 marzo – treno 2070 ore 7,00 – cambio a Parma treno 3261 ore 7,31 arrivo a Sestri Levante ore 10,25. Costo euro 19,25

Ritorno - domenica 10 marzo – treno 12235 ore 17,01 – cambio a La Spezia centrale treno 19258 ore 17,49 Cambio a Parma treno 2091 ore 20,14 – arrivo a Modena ore 20,56. Costo euro 17,40

Biglietti da acquistare autonomamente.

Vi chiediamo di presentarvi in stazione 20 minuti prima della partenza del treno.

Pernottamento: a Moneglia presso appartamenti monolocali con bagno da 2 a 4 persone , biancheria compresa. Costo euro 28 a persona.

Pranzi: al sacco, con possibilità di acquistare nei negozi alimentari o focaccerie di tutti i paesi in cui passeremo (escluso Framura)

Cena e colazione presso un ristorante e bar convenzionati al costo di 35 euro tutto compreso per entrambe.

Si consiglia uno **zaino leggero**, con le cose strettamente necessarie per due giorni, in quanto si tratta di un **trekking itinerante** (con l'utilizzo del treno solo per il viaggio per la Liguria e ritorno dalla Liguria) e non è previsto il trasporto bagaglio.

Caparra: per partecipare è richiesta la caparra confirmatoria di 29,00 €. (IBAN: [IT22N053872330100002035329](#)) Conferme che si accetteranno, telefonicamente o per Whatsapp, fino al concorrimto di 25 iscrizioni ed entro il 03 marzo

Organizzatori: Francesca VECCHI 333-4416545__ (Gabriele GIBERTINI 335-492595)

Note associative: Per la partecipazione alla gita è OBBLIGATORIO: 1) l'iscrizione al club che deve essere fatta al più tardi in sede il lunedì precedente all'uscita. 2) Uso di idonei scarponcini da trekking alti alla caviglia 3) Fare richiesta di partecipazione all'organizzatore.