



LIGURIA, MARE, ACQUA, MONTI

23÷24/05/2026

Scopriamo un pezzo di Liguria camminando per sentieri suggestivi e pagaiando nel mare lungo la bellissima scogliera di Punta Manara.

Ritrovo sabato 23/5 ore 6,45 nel parcheggio della motorizzazione civile.

Viaggio con auto proprie. Arrivo a Sestri Levante verso le 10,30.

Lascieremo i nostri effetti personali presso l'appartamento di via U. De Segestro 2.

Faremo subito una bellissima uscita in kayak di circa 1 ora e mezza lungo la costa fino al paese di Riva Trigoso.

Relax e pranzo al sacco poi rientro a Sestri Levante percorrendo un sentiero panoramico con dislivello in salita e in discesa di 300 mt della durata di circa ore 2,30.

Per l'uscita in kayak avremo due istruttori/accompagnatori dell'asd Shock Waves. Il costo dell'escursione è di 40 euro comprensivi di:

assicurazione,

2 istruttori

Canoe e pagaie

Giubbotti

Furgone in appoggio per trasporto effetti personali e recupero attrezzatura.

Cena in Pizzeria.

Pernottamento presso Gibertini Vecchi dove ci sono 12 posti letto (due per Gabriele e Francesca) + 3 posti in materassini gonfiabili distribuiti nelle camere + 3 posti in materassini personali da portare da Modena. E' indispensabile per tutti portare il proprio sacco a pelo e federa.

L'assegnazione dei posti letto verrà fatta in base alla cronologia di prenotazione della gita ("chi primo arriva meglio alloggia!")

Domenica 24/5

Colazione nel bar sotto casa poi raggiungeremo Zoagli in treno (biglietto circa 3 euro) dove faremo l'escursione dei 5 campanili: giro di 11 km di circa ore 4,30 con dislivello di 460 mt in salita e in discesa.

Pranzo al sacco eventualmente acquistando le famose focacce liguri.

Relax al mare.

Ritorno in treno e poi con le nostre macchine. Orario previsto di rientro a Modena ore 20,30.

Gli organizzatori, a seconda del meteo, potranno scambiare i programmi dei due giorni e l'uscita in mare potrà anche essere sostituita, in caso di onde, con l'escursione al monte Treggin di ore 4,30÷5 13 km e 749 mt di salita.

L'uscita in kayak (molto consigliata) non è obbligatoria, ma è necessario sapere dire se si partecipa già dall'iscrizione al week end.

Un'alternativa possibile è il passaggio sul pulmino con il carrello per le canoe.

L'abbigliamento per il week end è quello da trekking con scarponi alti e zaino da uscita giornaliera in più costume da bagno, asciugamano, scarpine da acqua, cappellino con visiera e occhiali da sole.

Per partecipare al week end è necessario versare una caparra di 60 euro e prenotarsi entro il 15 aprile.

Francesca 3334416545 Gabriele 335492595

Iban IT 22N 05387 23301 000002035329 intestato a Gibertini Gabriele e Vecchi Francesca