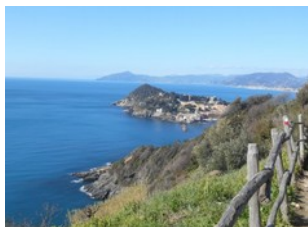


Il Gruppo Escursionismo TAM (CAI UGET e CAI SEZ. TORINO) in collaborazione con la Sottosezione GEB organizza per:

**Domenica 11 marzo 2018**  
**PUNTA MANARA**

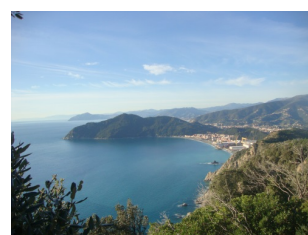
**Percorso ad anello su sentiero Verdeazzurro e sentiero Liguria**

Partenza e arrivo: Sestri Levante (GE) 10 m - Quota massima: Monte Castello 265 m –  
Discesa: a Riva Trigoso 10 m - Dislivello totale comprensivo di saliscendi: 450 m circa -  
Durata complessiva: ore 4,30 (soste escluse) – Difficoltà: E - Gita in autobus



L'escursione ha inizio nel centro storico di Sestri Levante, dal Vico del Bottone e salita Mandrella. Si sale tra alti muretti su sentiero lastricato, innalzandosi rapidamente. Il panorama sulla Baia del Silenzio e sulla Baia delle Favole è superbo. Al bivio per le Case Ginestra, noi prenderemo alla nostra destra per inoltrarci sul sentiero immerso nella macchia mediterranea, panoramico sul mare, raggiungendo la dorsale. Con una

breve digressione saliremo al Monte Castello, 265 m, e ritornando sui nostri passi scenderemo a Punta Manara, 150 m, per godere del vasto panorama a picco sul mare. Risaliremo al bivio per proseguire verso est, percorrendo il sentiero con ampi scorci su Riva Trigoso, Punta Baffe e lo scoglio dell'Asseu. Sosta pranzo sul lungomare. Rientro a Sestri sul sentiero all'interno, con puntata all'Edicola Madonna della Neve. Se rimarrà del tempo, breve visita al centro storico di Sestri Levante e alla Baia del Silenzio.



Ritrovo: ore 6,30 Corso Francia 192 (Parco della Tesoriera) - **partenza ore 6,45.**  
Fermata in Corso Stati Uniti 23 **ore 7,00** e ripartenza immediata.

Costo per i soci CAI (**in regola con il tesseramento**) € 23,00. Per i non soci € 31,75 (comprensivo dell'assicurazione giornaliera CAI obbligatoria di € 8,75: soccorso alpino, morte, invalidità permanente).

Attrezzatura: da escursionismo, scarponcini da trekking (no scarpe da ginnastica). Bastoncini telescopici consigliati.

**Direttori di Gita:** Beppe Borione (ASE) 346 0113381 - Daria Fava (ASE) 339 2393284 – Maria Tamietti (ASE) 339 7510292

**Informazioni e iscrizioni:** presso la sede del **CAI UGET, Tesoriera – Corso Francia 192 – dalle ore 21,00 alle ore 22,00 di giovedì 08 marzo** o **telefonando ai Direttori di Gita**, lasciando nome e cognome, telefono, email, fermata di partenza e sezione CAI di appartenenza o data di nascita per i non soci. Non lasciare denaro in segreteria. Nel caso un non socio partecipi per la prima volta all'attività, deve compilare e firmare la liberatoria della privacy (consenso al trattamento dei dati personali) che deve essere depositata in segreteria o inviata via fax (011/4121786) o via mail (caiuget@caiuget.it).