



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione DONGO e BORDIGHERA



Sabato 28 e Domenica 29 maggio 2016

PARCO naturale BEIGUA Pratorotondo GE Incontro con gli amici del CAI Bordighera

Dal mare alla alta via dei Monti Liguri con l'accompagnamento degli amici del CAI Bordighera

Dislivello	Durata	Difficoltà	Trasporto:	NOTE
1000m Quota Cima Beigua m 1287	2 gg	E	Pulmino con autista Partenza Sabato h. 06,00 Dongo Sporting	Escurs. naturalistica paesaggistica e storica

Da Dongo via Como raggiungiamo la Liguria.

Sabato 28 maggio incontro con amici del CAI Bordighera a Varazze, Siamo nel Parco naturale regionale Beigua caratterizzato dall'ALTA VIA DEI MONTI LIGURI, un percorso escursionistico a piedi, in parte a cavallo e in MTB, realizzato con il contributo delle sedi CAI, nel 1983; 442 Km di dorsale da Ventimiglia, Val Nervia, a Spezia, Val Di Vara; un itinerario di crinale che si sviluppa in 44 tappe.

La nostra escursione prevede un percorso naturalistica dal mare di Varazze, direzione N, attraverso uliveti pinete castagneti boschi di faggi e praterie con rocce affioranti, fino alla dorsale dei Monti Liguri. La flora endemica primaverile è rappresentata dalla piccola DAFNE odorosa e la VIOLA BERTOLONI. Lo strato roccioso è caratterizzato da affioramenti di SERPENTINITE, antico oceano in parte tossico.

Cena pernottamento colazione rifugio Pratorotondo di Cogoleto (Ge)

Domenica mattina escursione nel parco sulla su ALTA VIA DEI MONTI LIGURI accompagnati dagli amici del Cai Bordighera compreso visita del Parco

Ritorno a Varazze e partenza per il rientro nel tardo pomeriggio

Organizzatore Mario Sala ASE e ONC, CAI Dongo 3311082974
Alessandro Bernasconi CAI Bordighera

Logistica: pernottamento rifugio Pratorotondo (posti limitati); trasporto con pulmino
Spesa prevista -con un numero di iscritti 24- 100 Euro, mezza pensione e trasporto.
Sabato e domenica, mezzogiorno, pranzo al sacco con possibilità di panini al rifugio
Obbligo sacco lenzuolo o sacco a pelo.

Iscrizione con versamento anticipo di 50 euro entro 29 aprile 2016

Per i non iscritti CAI contattare accompagnatore



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione DONGO e BORDIGHERA



Rifugio Menaggio – Giugno 2015



Cima del Bregagno – Giugno 2015

Abbigliamento escursionistico: apposite scarpe da trekking per camminare agevolmente anche nei tratti più accidentati del sentiero, abbigliamento adatto (pantaloni comodi, maglietta in materiale tecnico, camicia)

Nello zaino

Giacca a vento antipioggia, pile o maglione, un ricambio di vestiario / scarpe, cappellino sole con visiera e di pile/ occorrente per la pioggia, guanti, occhiali da sole, crema solare protettiva, borraccia o thermos con acqua o bevanda (non gasata), colazione al sacco, sacchetto per immondizie, block notes, una penna, macchina fotografica

tessera Cai aggiornata con bollino annuale.

Pranzo al sacco