



Data Escursione: dal **08-12-2022** al **11-12-2022**

## Tabella Tecnica

Proposta da :	G.E.P.-Gruppo Escursionistico Provincia di Roma Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	350 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	10.5 km

**Descrizione** Weekend lungo nella parte più incontaminata della Liguria, nello splendido scenario delle Cinque terre. Di paese in paese, di panorama in panorama percorreremo i sentieri di questa terra splendida e dei suoi luoghi arroccati sulle rocciose costiere a strapiombo sul mare. Patrimonio dell'UNESCO e Parco Nazionale dal 1997, il Parco delle Cinque terre si divide tra cinque paesi Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Monterosso e Vernazza, ma nel suo entroterra ha anche una zona medioevale con Santuari e borghi composti di poche case. Ecco a voi il nostro programma 1°Giorno Partenza da Roma dalla stazione Termini alle ore 06.40 con Italo verso Sarzana dove arriveremo nella tarda mattinata, prenderemo possesso delle camere in albergo , per poi riprendere il treno verso le cinque terre per andare a Manarola , visita al borgo, dove ci sarà nel pomeriggio l'accensione del presepe e a seguire i fuochi d'artificio . 2° Giorno Dopo la colazione prenderemo il treno delle 5 terre per Riomaggiore, visiteremo la cittadina e poi inizieremo il nostro primo trekking verso Manarola. Arrivati visiteremo la cittadina e avremo il tempo per comprare il nostro pranzo. Nel pomeriggio partiremo per il nostro secondo trekking in direzione di Corniglia, visiteremo la cittadina e riprenderemo il treno per tornare a Sarzana. 3°giorno Dopo la colazione prenderemo il treno delle 5 terre per Corniglia , da lì partirà il nostro trekking verso Vernazza, visita della città e tempo a disposizione per comprare il nostro pranzo. Nel pomeriggio riparteremo per il nostro 4° trekking alle 5 terre, in direzione di Monterosso, all'arrivo visita della cittadina e ripartenza alla volta di Sarzana. 4°Giorno Dopo la colazione libereremo le stanze, e partiremo in direzione di La Spezia , dove prenderemo un autobus in direzione Portovenere , dove effettueremo un breve trekking. Manarola presepe luminoso 8 Dicembre 1° trekking Riomaggiore-Manarola:5 Km 350 mt disl. (Giorno 2) 9 Dicembre 2° trekking Manarola-Corniglia: 6 km 450 mt disl. (Giorno 2) 9 Dicembre 3° trekking Corniglia-Vernazza:5 km 330 mt disl. (Giorno 3) 10 Dicembre 4° trekking Vernazza Monterosso:5 km 350 mt disl. (Giorno 3) 10 Dicembre 5° trekking Portovenere 11 Dicembre L'escursioni potrebbero subire variazioni su indicazioni della Forestale o ente Parco. COSTI CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE: € 50 SOGGIORNO IN ALBERGO CONVENZIONATO , che dispone soltanto di 13 stanze. Sono inclusi 3 pernottamenti, le 3 colazioni, le 3 cene, che saranno consumate presso un ristorante convenzionato nella piazza principale del paese. ) non sono compresi i pranzi al sacco. Il costo della camera in doppia € 270, in tripla € 255 a persona. COSTO SPOSTAMENTI IN TRENO DELLE 5 TERRE: circa 10 € al giorno ANDATA 08.12.2022 Partenza ore 06.40 TRENO ITALO 9908 DA ROMA TERMINI A FIRENZE ARRIVO A SARZANA 10.57 RITORNO 11.12.2022 biglietti ancora non disponibili . TERMINE PER PRENOTAZIONI : Al più presto possibile- ANTICIPO 150 €, I POSTI SONO LIMITATI. TESSERA FederTrek: obbligatoria: € 15 – minori € 5 N.B. La gita sociale è riservata ai soci in regola con il tesseramento. Si ricorda che per partecipare è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero. ABBIGLIAMENTO: Scarpe da trekking obbligatorie, è consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti e antivento/antipioggia, utili i bastoncini. COSA PORTARE: pranzo al sacco per il primo giorno, acqua, frontalina, binocolo. Per informazioni o prenotazioni contattare gli accompagnatori, in quanto il Trek a numero chiuso e la struttura consigliata richiede un anticipo di prenotazione. tramite tour operator, che ci fornirà anche una assicurazione medico-bagaglio. NON SONO INCLUSI: costo del viaggio a/r a persona in treno e tassa di soggiorno (TESSERA FederTrek: obbligatoria: adulti €15 - minori € 5, validità 365 dal giorno dell'emissione. Per far fronte ai rischi da infezione vi chiediamo di prendere tempo per un'attenta lettura delle disposizioni Federtrek cui il GEP si attiene. Linea guida da tenere durante le escursioni: TESSERATI : <http://www.federtrek.org/?p=3836> con il titolo: COVID-19 – TESSERATI – Indicazioni per lo svolgimento delle escursioni in sicurezza. ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA: Scarponi da trekking (obbligatorie), vestirsi a strati possibilmente con indumenti tecnici (traspiranti), giacca antivento/antipioggia, pile, sono consigliati i bastoncini, copricapo, guanti. TRASPORTO: Treno

**Accompagnatore1:** AEV Federici Marco  
**Cell:** 3665406468

**Accompagnatore2:** AEV GALANTE MAURIZIO  
**Cell:** 3312840378

**Informazioni:** AEV Marco Federici 366 5406468 [marcotrek62@gmail.com](mailto:marcotrek62@gmail.com) AEV Maurizio Galante 331 2840378 [galantemaurizio75@gmail.com](mailto:galantemaurizio75@gmail.com)

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.