



CAI Sezione ALMESE

**Sabato
2 Aprile
2016**

GITA SOCIALE

TRAIL RUNNING

TRAIL DELLE 5 TERRE – LEVANTO PORTOVENERE

Per il mese di Aprile il gruppo Trail Running propone una grande escursione sulle montagne delle 5 terre lungo l'Alta via numero 1 Liguria tra Levanto e Portovenere.



Un fantastico trail che percorrerà le alture delle 5 terre per un totale di circa 35Km e 1500 D+.

Partendo da Levanto saliremo alla panoramica Punta Vesco, da dove è possibile vedere tutti e 5 i paesini affacciati sul mare. Si prosegue poi verso il Termine, la Cigoletta, il colle di Telegrafo, il forte Muzzerone e infine Portovenere da dove si farà ritorno con il battello fino a Riomaggiore e da qui in treno fino a Levanto.

L'orario di partenza è fissato per le ore 5 (ritrovo 15 minuti prima) nella piazza di Almese. Si partirà da Levanto circa alle ore 8 e si prevede l'arrivo a Portovenere entro le ore 18, o comunque prima della partenza dell'ultimo battello. (orari ancora da verificare). Sarà possibile anche percorrere il trail in senso inverso, se la logistica dei trasporti dovesse essere più favorevole.



In caso di maltempo la gita potrà essere rimandata al sabato successivo (9 Aprile).

Per visualizzare la traccia del percorso:

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5700337>

INDICAZIONI GENERALI GITA

- A chi è rivolta:** Runner / Escursionisti anche non esperti
- Attrezzatura:** Abbigliamento comodo da corsa / escursionismo adatto alle temperature del periodo. Scarpe da trail. Zaino con riserva d'acqua, Cibo: barrette / gels energetici, panini.
- Per partecipare** La partecipazione alla gita è libera e aperta a tutti. E' sufficiente prenotare la gita, contattando il referente, **entro il mercoledì precedente alla gita**. Per i NON soci CAI è necessario versare quota assicurativa di € 8,00 (a persona).

Referente gita :

Luca MONTABONE cell. 333 233 43 18

gite@caialmese.it

Club Alpino Italiano

Sezione di Almeze

Via Roma, 4

10040 – Almeze (TO)

www.caialmese.it

www.facebook.com/CaiAlmese

info@caialmese.it