



PANDA TREK

TREK a piedi stanziali e itineranti

WEEKEND
a PIEDI

2-5 maggio 2019

SENTIERO VERDEAZZURRO, CINQUETERRE

...da Sestri a Riomaggiore, tra mare e cielo

... l'ambiente marino, l'aspetto etnografico, la macchia mediterranea ... un paesaggio, unico al mondo, fatto di insenature, rocce, macchia mediterranea ... lo sguardo che spazia fin dove il mare sembra fondersi con il cielo ... i borghi di Monterosso, Corniglia, Manarola, Riomaggiore e, su tutti, la splendida Vernazza ... la fatica di salire e scendere da scalini che non sembrano finire mai e la gioia l'appagamento per avercela fatta insieme ai tuoi compagni ... le lasagne al forno, al pesto e la focaccia ligure...



PROGRAMMA

Primo giorno

Ore 6.50 ritrovo presso Stazione Centrale di Milano, piano binari, davanti al Burger King
Ore 7.25 treno RV da Milano Centrale per Sestri Levante con arrivo alle 10.28

Secondo giorno

TREK: Sestri Levante – Punta Manara – Riva Trigoso – Moneglia

TREK: Moneglia – Deiva Marina – Framura – Bonassola

Terzo giorno

TREK: Bonassola - Levanto – Monterosso

Quarto giorno

TREK: Monterosso - Vernazza – Corniglia – Manarola – Riomaggiore

Ore 15.58 treno per Milano Centrale, con due cambi, con arrivo alle 19.37

DURATA: 4 giorni

DIFFICOLTA': media

ALLOGGIO: albergo/ostello in località da definire

NOTA BENE: si pernotta sempre nello stesso posto. Il primo e ultimo giorno il bagaglio sarà però da portare in spalla

TERMINE ISCRIZIONE: 10 aprile

MIN/MAX partecipanti: 5/15

QUOTA ISCRIZIONE: € 330,00

➤ **Viaggio in treno A/R da Milano: € 45,00 circa**

La quota COMPRENDE: pernottamento, colazione dal 1° giorno al 4° giorno, assicurazione, 1 accompagnatore.

La quota NON COMPRENDE: viaggio A/R, pranzi, cene, bevande, spostamenti locali con mezzi pubblici o privati, ingresso al Parco delle Cinqueterre, extra e tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

EQUIPAGGIAMENTO indispensabile: zaino, scarponi da trekking, abbigliamento leggero per camminare e pesante per la sera, giacca a vento, mantellina per la pioggia e copri zaino, borraccia, asciugamano (in caso di alloggio in ostello).

VIAGGIO: il viaggio è a carico e a cura dei partecipanti. Per chi vuole partire da Milano in treno, l'associazione può provvedere all'acquisto del biglietto A/R. Si prega di comunicare tale intenzione al momento dell'iscrizione.

Le Cinqueterre, **Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore**, sono uno dei posti più belli al mondo. Le camminate sui sentieri costieri, una volta unico collegamento tra i borghi, uniscono il piacere

di muoversi sempre costeggiando il mare a quello di poter ammirare il disegno armonico del paesaggio antropico... **terrazze, muretti a secco e piccoli borghi**

Le attività di Panda Trek sono rivolte esclusivamente ai soci. La tessera ha validità annuale, dal 20 gennaio al 19 gennaio dell'anno successivo. Le quote associative sono: - *Socio Ordinario*: € 10,00 (dai 13 anni in su) - *Socio Junior*: € 5,00 (fino ai 12 anni compiuti)

da Lunedì a Venerdì 9.00-17.00 orario continuato

Associazione PANDA TREK

Organizzazione tecnica Panda Trek S.r.l.

Laboratorio di Turismo fatto in Modo Molto Responsabile

Via Porpora, 14 - 20131 Milano

Tel 02 20 24 14 04 - Fax 02 20404090 - e-mail: pandatrek@gmail.com / pandatrek.elio@gmail.com - Sito: www.pandatrek.it