



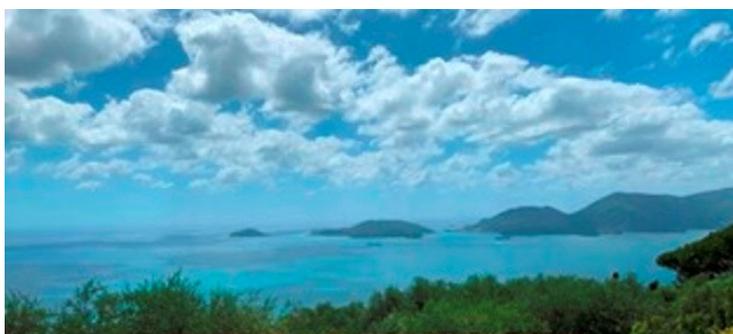
**Club Alpino Italiano - Sezione di Bergamo**  
**Gruppo Seniores "E. Bottazzi"**  
[www.caibergamo.it/bottazzi](http://www.caibergamo.it/bottazzi)



## **Trekking sul Golfo dei Poeti** *da sabato 4 a mercoledì 8 maggio 2024* **in collaborazione con il CAI La Spezia**

Chi non ha mai sentito parlare del Golfo dei Poeti? Ed è proprio questo che andremo a visitare nella primavera del 2024.

Le cinque escursioni programmate, mai troppo impegnative e con scorci mozzafiato sul Mar Ligure che prevedono anche l'attraversamento di antichi borghi incantati sulla costa e nell'entroterra si sviluppano all'interno del parco naturale regionale di Porto Venere, del parco regionale di Montemarcello – Magra e marginalmente del parco nazionale delle Cinque Terre. Le isole del Tino e della Palmaria, Portovenere e le cinque terre sono patrimonio Unesco dal 1997.



Il territorio, posto nel levante della regione Liguria, al confine con la Toscana, è ricco di bellezze naturali, di tipici borghi medioevali arroccati sulle alture e di tanta storia (basti pensare alla città di Luni abitata sin dall'età paleolitica e colonia romana come avamposto militare nella campagna contro i Liguri – vedi Museo Archeologico Nazionale e zona museale di Luni).

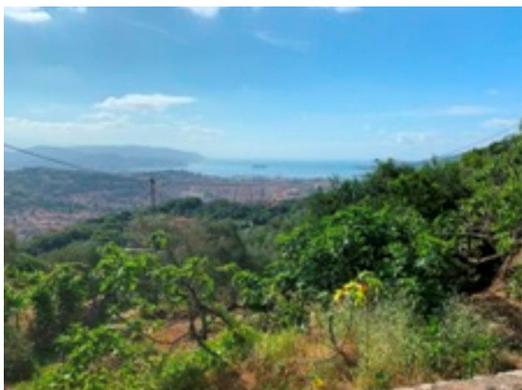
Nelle nostre escursioni avremo il piacere di essere accompagnati da una folta rappresentanza di iscritti del CAI La Spezia.

### **PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'**

#### **Giorno 1 – sabato 4 maggio 2024**

Ritrovo al parcheggio Palamonti alle ore 5:45 e partenza alle ore 6:00 con bus privato alla volta dell'hotel che raggiungeremo, salvo imprevisti, alle ore 10:00. Lasciati i bagagli e con il solo zaino consueto, già calzati gli scarponi, risaliamo sul bus che ci porterà in circa mezz'ora a San Venerio, frazione nell'entroterra spezzino, posto ad una quota di circa 150mslm da cui si domina il golfo di La Spezia; da qui seguendo un tratto della AVG (alta via del golfo) ed altri sentieri giungeremo al borgo di Arcola in un paio di ore dove sostaremo per il pranzo al sacco magari ai piedi del castello. Alle 14:00 riprendiamo il cammino percorrendo il sentiero 404, ancora l'AGV e poi il 413 che ci porterà alla collina di Falconara, a picco sul mare, e poi alla frazione di San Terenzo e quindi all'hotel dove, a partire dalle 17:00 faremo checkin e occuperemo le nostre camere. In seguito tempo libero per





visitare la città di Lerici ed i suoi innumerevoli e caratteristici caruggi. rientro alle 20:00 per la cena in hotel.

Il percorso ha una lunghezza di 13,2Km, salita complessiva di 480m e discesa di 620m con difficoltà turistico / escursionistico. È possibile un percorso più breve partendo da Arcola, nel qual caso la distanza da percorrere si riduce a 7,6Km, salita totale 230m discesa 300m.

## Giorno 2 – domenica 5 maggio 2024

Si parte e si arriva all'hotel compiendo una escursione ad anello fino a Montemarcello. È il percorso più impegnativo del periodo, ma ne vale la pena perché offre panorami mozzafiato sulla costa sottostante. Avremo la possibilità di riposare l'indomani.

Partenza alle ore 8:30 e dopo aver percorso il lungo mare (sentiero Liguria) saliamo la scaletta che ha inizio da Piazza Garibaldi in direzione levante e camminando sul sentiero 433 passiamo nella macchia mediterranea appena a monte della costa fra le note località Fiascherino e Tellaro dove probabilmente sentiremo il profumo degli agli selvatici e avremo la fortuna di ammirare anemoni ed orchidee. Vedremo le rovine di Barbazzano, borgo antichissimo già menzionato in un diploma di Ottone II, che mostrano la conformazione di borgo murato, di Portesone, la vecchia Tellaro, già abbandonato dal XVI secolo a causa della peste che colpì pesantemente gli abitanti. Poco dopo Portesone abbandoneremo il sentiero 433 per imboccare il sentiero 444 che si snoda nella macchia a picco sul mare fino alla località Montemarcello dove ci fermiamo per consumare il pranzo al sacco o, se preferito, nei bar del piccolo paese.



Il ritorno avverrà sul sentiero 411, denominato AVG, passando da monte Murlo, Zanego, Monte Bandita, Monte Rocchetta, La Serra, per poi arrivare alla piazza e quindi all'hotel in circa 3:30 ore. Arrivo previsto alle ore 17:30.

Il percorso ha una lunghezza di 16,8Km, salita complessiva di 880m e pari discesa con difficoltà escursionistico. Il percorso non è mai troppo impegnativo perché si alternano in modo regolare salite e discese. È possibile un percorso meno impegnativo deviando verso Tellaro dopo l'attraversamento di Portesone dove si potrà consumare il pasto e quindi dopo aver

raggiunto Zanego si rientra passando da monte Bandita, Monte Rocchetta e La Serra. In questo caso la distanza da percorrere si riduce a 12,2Km, con salita e discesa di circa 600m.

### **Giorno 3 – lunedì 6 maggio 2024**

Giro dell'Isola Palmaria; come promesso giornata di riposo. Lunghezza del percorso 7,9Km, salita e discesa totale 430m circa, quota massima 182mslm.

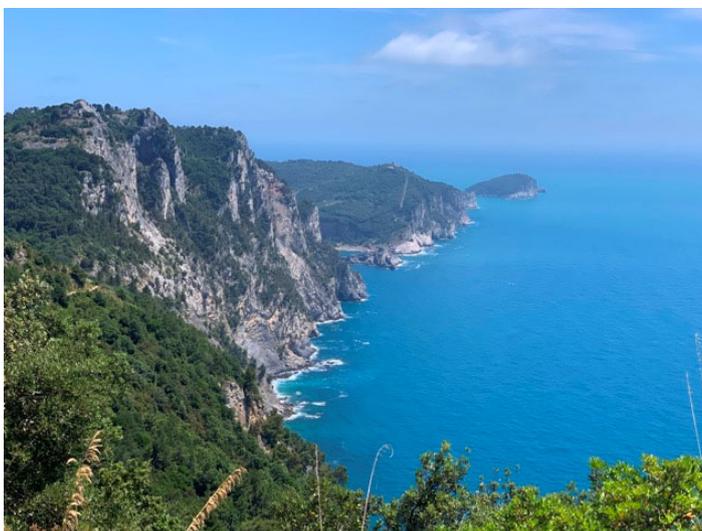
Dopo aver consumato la colazione in albergo raggiungiamo a piedi in pochi minuti il pontile del consorzio marittimo Navigazione del Golfo ed alle 9:30 ci imbarchiamo alla volta di Terrizzo sull'isola dove arriveremo dopo circa 30 minuti di navigazione. Percorreremo il periplo dell'isola in senso antiorario in un tempo di tre ore, senza considerare le soste per ammirare gli stupendi panorami su Portovenere e la chiesa di San Pietro, sul mare Tirreno,



sulla ripidissima costa verso Riomaggiore e naturalmente sul golfo dei Poeti fino alle Alpi Apuane. Rientro a Portovenere alle ore 14:30 ed arrivo in 10 minuti. Avremo a disposizione un paio di ore per fare la passeggiata a mare, percorrere il caruggio interno, visitare la chiesa di San Pietro e l'adiacente grotta Byron, visitare il sepolcro di Walter Bonatti nel locale cimitero. Rientro con battello a Lerici, imbarco alle 17:00 ed arrivo in circa 30 minuti.

### **Giorno 4 – martedì 7 maggio 2024**

Anche oggi il percorso è unico per tutti in quanto non faticoso e compensato da panorami unici. Partiremo dalla località Foce e raggiungeremo nuovamente Portovenere percorrendo il sentiero AVG fino a Biassa per poi collegarci lungo il 537 al colle Telegrafo e lungo la AV5T (Alta Via delle 5 Terre) raggiungere Campiglia prima di terminare il percorso. Attraverseremo la tipica macchia mediterranea, boschi di sughere con lo sguardo che spazia dalle Cinque Terre, alla chiesetta di San Pietro, alle isole Palmaria Tino e Tinetto. A Campiglia possiamo ammirare il mar Tirreno a sud-sudovest e il golfo ad est. Si prevede la sosta per il pranzo in località Sant'Antonio dopo circa tre ore di cammino.



Raggiungeremo la località Foce con pulmino messi a disposizione dal CAI La Spezia e faremo rientro a Lerici ancora una volta con il battello

Lunghezza del percorso 14,6Km, salita complessiva di 580m, discesa di 810m, quota di partenza 250mslm quota di arrivo 2mslm, quota massima 580mslm.

### **Giorno 5 – mercoledì 8 maggio 2024**

Grazie all'interessamento del Presidente del CAI La Spezia, Alessandro Bacchioni, sarà eccezionalmente possibile visitare l'isola del Tino, affidata in gestione alla Marina Militare, alla

quale normalmente non è possibile non solo attraccare, ma neppure avvicinarsi alla costa. In realtà il 13 settembre ricorre la festa di San Venerio, patrono del golfo, e a La Spezia si svolge una processione in mare che prevede il trasferimento della reliquia del capo del Santo al Tino e in tale data è possibile visitare l'isola per la popolazione.

Potremo salire al faro posto ad una quota di 117mslm ed affacciarci sulla balconata per uno sguardo a 360°, capire il suo funzionamento e vedere i sistemi usati nel passato. Encomiabile è il lavoro portato avanti dal CAI per rendere fruibile i percorsi dell'isola alle fasce deboli e ai disabili, nella convinzione che godere la natura dovrebbe diventare una medicina perché migliora la qualità della vita, favorisce l'inclusione e mette alla prova, sia psicologicamente che fisicamente, i partecipanti ad un'escursione.

Sull'isola fu costruito da Lucio, vescovo di Luni, nel VII secolo un piccolo santuario in memoria di San Venerio, nato alla Palmaria e vissuto in eremitaggio sul Tino, morto intorno al 630. Nell'XI secolo fu eretto un monastero Benedettino affidato poi agli Olivetani che vi rimasero fino a metà del XV secolo quando dovettero abbandonare per le frequenti incursioni nemiche: ci spiegherà tutto, con dovizia di particolari, l'entusiasta ed avvincente Presidente degli Amici dell'Isola



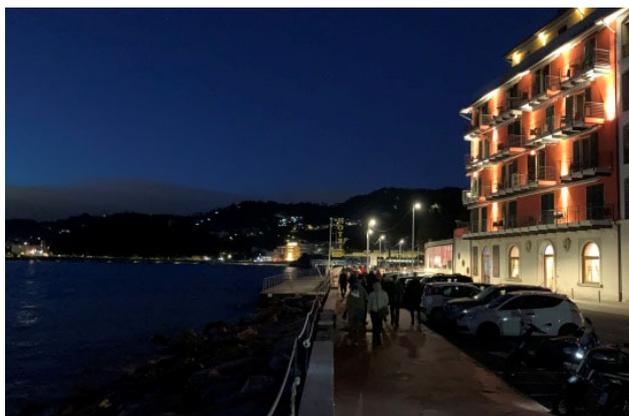
del Tino ODV, Elisabetta Cesari, ricercatrice ed autrice di saggi relativi alla storia dell'isola



Raggiungeremo il terminal traghetti di La Spezia sempre con pulmino messoci a disposizione dal CAI La Spezia, nella cui sede depositeremo le nostre valigie, ed al rientro, che avverrà presumibilmente nelle primissime ore del meriggio, dopo un veloce spuntino al self service dei pescatori e i consueti baci ed abbracci con gli amici spezzini che ci accompagneranno, saliremo sul bus che ci riporterà a casa non prima di aver recuperato le valigie. L'arrivo a Bergamo è previsto per le 20:00

## OSPITALITA' E TRATTAMENTO:

Durante il soggiorno saremo alloggiati all' Hotel Shelley e delle Palme\*\*\*(dal 2024 \*\*\*\* affiliato alla catena Best Western) di Lerici [www.hotelsheley.it](http://www.hotelsheley.it). La sistemazione alberghiera è in camere doppie con servizi privati, cassetta di sicurezza, TV e WiFi, aria condizionata, telefono diretto e frigobar. Sono disponibili anche camere singole (tre con supplemento di prezzo) ed assegnate a richiesta fino ad esaurimento.



Il trattamento è di mezza pensione dalla cena di sabato 4 maggio 2024 alla colazione di mercoledì 8 maggio 2024.

All'interno dell'albergo, al primo piano c'è il centro benessere (sauna finlandese, doccia emozionale e zona relax con angolo tisane. Dispone di sala massaggi con vista sul golfo dei Poeti. Servizi a pagamento.

La colazione all'americana è a buffet, dolce e salato, mentre la cena privilegerà piatti a base di pesce o comunque che si rifanno alla tradizione ligure e della lunigiana; ad esempio mesciua, torta d'erbi, fritto misto del golfo, .... Acqua compresa, vino solo in modica quantità. I pranzi sono generalmente al sacco, quando non previsto diversamente, ed ognuno dovrà organizzarsi di conseguenza. Si prega di comunicare eventuali intolleranze alimentari e particolari esigenze di alimentazione.

## INFORMAZIONI SPECIFICHE

### Abbigliamento, Attrezzature.

Abbigliamento da escursionismo adeguato alla stagione e alle previsioni meteo: per i percorsi in macchia mediterranea si raccomanda l'uso di pantaloni lunghi, scarponcini, bastoncini, kit di automedicazione, spray antizecca, borraccia, zaino, occhiali da sole, cappellino, mantella, ombrellino, crema solare, macchina fotografica, binocolo.

**Nota 1:** Con la richiesta d'iscrizione, l'interessato attesta di aver preso conoscenza del contenuto della presente locandina, di accettare e condividere il programma presentato, di conoscere le norme che regolano le attività del Gruppo Seniores Bottazzi e di accettare le decisioni dei suoi rappresentanti circa l'ammissibilità all'attività.

**Nota 2:** Al momento dell'iscrizione si deve indicare la persona con cui si desidera condividere la camera. Diversamente la sistemazione delle camere sarà definita a discrezione degli organizzatori.

**Nota 3:** Durante la definizione, o in corso di effettuazione, il programma potrà subire modifiche o variazione per le condizioni meteo, motivi organizzativi e per cause impreviste, pur serbandone i contenuti.

**Nota 4:** La partecipazione alle escursioni richiede di: avere capacità personali commisurate alle caratteristiche e difficoltà del percorso; essere dotati dell'equipaggiamento previsto; godere di buone condizioni di salute e attenersi alle disposizioni del coordinatore logistico. Ciascuno deve contare sulle proprie capacità fisiche e tecniche, non essendo prevista la presenza di accompagnatori titolati o qualificati e quindi nessun tipo di affidamento. I coordinatori logistici curano e sovrintendono solo gli aspetti pratico organizzativi dell'escursione ma hanno la facoltà di giudicare l'idoneità dei partecipanti alle escursioni, consigliando la scelta degli itinerari. La mancata aggregazione alle escursioni, prevederà una tempestiva segnalazione al CAI.

**Nota 5:** In caso di mancata aggregazione ad una escursione e/o per svolgere le attività facoltative individuali, sarà indispensabile firmare una dichiarazione liberatoria che avrà validità giornaliera.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE E QUOTE INDIVIDUALI

### Richieste d'iscrizione:

Richieste di iscrizione da presentare esclusivamente via WhatsApp o Mail al Coordinatore Logistico Piero Mosconi (tel. 336 589301 – [piero.mosconi@tiscali.it](mailto:piero.mosconi@tiscali.it))

L'attività verrà svolta soltanto con un **minimo di 20 partecipanti e fino ad un massimo di 30**

### Date utili per iscrizione:

Soci Gruppo Bottazzi: a partire da **giovedì 15 febbraio 2024**

Soci CAI: a partire da **giovedì 22 febbraio 2024**

Chiusura delle iscrizioni: **venerdì 15 marzo 2024**

Per questioni logistiche, il numero massimo d'iscrizioni è limitato a 30 partecipanti. Raggiunto tale limite, le successive iscrizioni saranno poste in lista di attesa e potranno sostituire le rinunce che avvengano prima della partenza. In caso di rinuncia, entro il 12 aprile 2024, la quota versata potrà essere rimborsata al termine dell'attività, solo se la rinuncia sarà giustificata da validi motivi e con subentro di persona sostitutiva, con una trattenuta di 25,00 Euro per oneri di Segreteria. In caso di rinuncia dopo il 12 aprile 2024, la quota versata potrà essere rimborsata al termine dell'attività, solo se la rinuncia sarà giustificata da validi motivi, con una trattenuta di 250,00 Euro per penali da corrispondere ai fornitori dei servizi.

Al raggiungimento delle prime 20 iscrizioni e comunque entro il termine di chiusura delle iscrizioni i partecipanti riceveranno da parte del coordinatore logistico una notifica di iscrizione con invito al pagamento contestuale della quota di acconto, pena la decadenza dell'iscrizione e del diritto a partecipare; effettuato il versamento sul conto CAI, come meglio specificato in seguito, si invita ad inviare al coordinatore copia della contabile.

### **Quote individuali di partecipazione:**

Soci Seniores e Soci CAI: € 600,00

Sovrapprezzo camera singola: € 100,00 per 4 notti (disponibili 3 camere)

Acconto entro tre giorni dalla notifica di avvenuta iscrizione: € 320,00

Saldo entro 12 aprile: € 280

IL MANCATO PAGAMENTO DELLE RATE NELLE DATE STABILITE EQUIVALE A RINUNCIA DEL PARTECIPANTE E PERTANTO IL SUO POSTO VERRÀ AFFIDATO AL PRIMO IN LISTA D'ATTESA E A SUO CARICO SARANNO APPLICATE LE PENALI DI CUI SOPRA.

### **La quota comprende:**

- Viaggio in pullman Gran Turismo Bergamo-Lerici il giorno 4 maggio ed il ritorno La Spezia-Bergamo mercoledì 8 maggio
- Sistemazione in hotel 3 stelle in camera doppia con servizi privati, come descritto e tassa di soggiorno.
- Trattamento di 1/2 pensione, dalla cena di sabato 4 maggio 2024 alla colazione di mercoledì 8 maggio 2024, bevande ai pasti Incluse se in modica quantità.
- Trasferimenti via terra e via mare così come di seguito:
  - giorno 6 maggio - A/R Lerici \_ Terrizzo sull'isola Palmaria via mare
  - giorno 7 maggio - Lerici \_ Foce via terra e Portovenere Lerici via mare
  - giorno 8 maggio - Lerici \_ La Spezia via terra e traghetto A/R per isola del Tino

### **La quota NON comprende:**

Bevande, mance, extra di carattere personale, supplemento camera singola e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

In particolare NON sono compresi:

- i pranzi durante il viaggio di andata e di ritorno.
- eventuali pranzi a mezzogiorno se e quando possibile, in alternativa al pranzo al sacco comunque a carico del partecipante;

### **Versamenti**

Il pagamento delle quote di acconto e di saldo dovranno essere versate direttamente in Segreteria CAI o mediante bonifico bancario su **c/c** aperto presso Banca Intesa San Paolo intestato al CAI Sezione di Bergamo **IBAN IT2700306911166100000012394**, indicando la causale: **"Trekking nel Golfo dei Poeti - Bottazzi"**.

L'iscrizione è ritenuta valida solo se accompagnata da un versamento di anticipo di **Euro 320,00** da effettuare contestualmente alla notifica di accettazione dell'iscrizione ricevuta dal Coordinatore Logistico. Il versamento andrà alla Segreteria del CAI fatto con le modalità di cui sopra.

Saldo finale entro il **12 aprile 2024**

## Documenti richiesti

- Carta di Identità in corso di validità.
- Tessera Sanitaria
- Tessera CAI valida per l'anno 2024

## Riunione informativa

**Lunedì 29 aprile 2024, ore 17.30** presso il Palamonti. La riunione ha lo scopo di definire gli ultimi dettagli organizzativi, precisare gli orari di viaggio, partenza e arrivo, distribuire le camere in hotel, chiarire eventuali dubbi e delucidazioni con gli organizzatori.

**Coordinatore logistico:** Piero Mosconi tel. **336 589301** mail: [piero.mosconi@tiscali.it](mailto:piero.mosconi@tiscali.it)

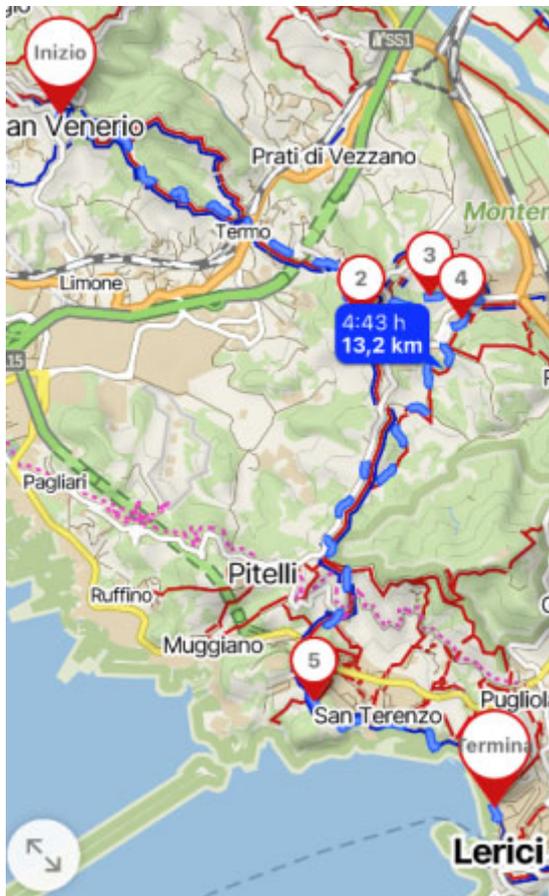
**Coordinatrice aggiunta:** Lucia Richini

Il coordinatore è disponibile per qualsiasi richiesta di informazioni, precisazioni o dubbi che potessero insorgere prima della iscrizione e della partenza. Può essere contattato, preferibilmente e nell'interesse comune, per e-mail o, in caso di impossibilità per whatsapp/telefono.

## PLANIMETRIE E PROFILI ALTIMETRICI

### Giorno 1

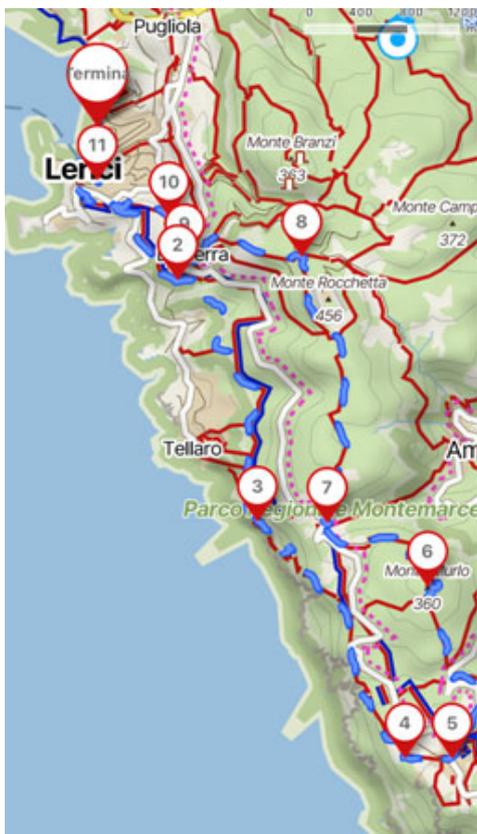
Planimetria



Profilo altimetrico



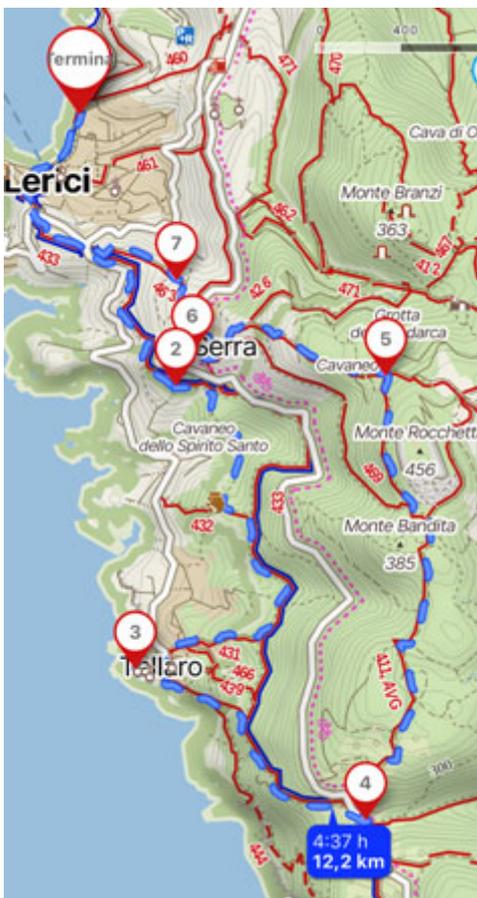
**Giorno 2 Planimetria anello completo**



**Profilo altimetrico**



**Giorno 2 Planimetria anello ridotto**



**Profilo altimetrico**



**Giorno 3 Planimetria**



**Profilo altimetrico**



**Giorno 4 Planimetria**



**Profilo altimetrico**



Bergamo, 27 gennaio 2024

CAI BERGAMO - GRUPPO SENIORES "E.BOTTAZZI"

*Il Direttivo*