



Fondato nel 1923

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

"ad excelsa tendo"

via C.G. Merlo, 3
20122 Milano
tel. 02.799.178
e-mail gam@gam.milano.it
www.gam.milano.it

2-5 Giugno 2017 da venerdì a lunedì

ESCURSIONISMO

Tra mare e monti della Lunigiana



Ci attendono 4 giorni in Lunigiana, storica regione tra la Liguria e la Toscana, il cui nome deriva dalla colonia romana di Luni fondata dai Romani alla foce del Magra. Terra situata in una posizione fortunata, dal clima mite che sposa in poco spazio mare-colline-monti e città d'arte, circondati dalle seghettate Cime delle Alpi Apuane.

PROGRAMMA di massima

Ven 2- Ritrovo ore 7.15 P.le Loreto -edicola davanti ex UPIM ora AUMAI- **partenza in pullman ore 7.30.** Arrivo previsto per le 10,15 al borgo di **Montemarcello**, situato sopra Ameglia. Da qui con il sentiero 3F in località La Gruzza in 30 minuti si raggiunge l'Orto Botanico (tel.3271273871 Ingresso 4,00-5,00 €) di notevole pregio floristico sulla cima del monte Murlo. Durata della visita un'ora circa. Colazione al sacco o con sosta in un bar che serve focacce. Ci sono anche a scelta locali situati in piazza, che hanno prezzi non proprio contenuti.

Dopo pranzo ci si rimette sulla strada provinciale e a 20 Km circa si raggiunge il comune di **Ortonovo** per visita alla antica colonia e museo di **Luni**, con i suoi preziosi mosaici (0187 66811 - Ingresso 4,00/5,00 €).

Partenza per l'Hotel SMERALDO di Castelnuovo Magra (SP) in Località Mollicciara, V. Aurelia 154, tel. 0187674226, a circa 15 km. Consegna stanze, cena e pernottamento.

Sab 3- Colazione e partenza h 8:30. Escursione con bagno partendo dal **borgo di Campiglia** (situata sopra Portovenere), piccolo borgo medioevale disposto a semicerchio, camminando sino alla spiaggia del Persico con ciottoli, acqua bella e calma assicurata. Dislivello 400 m con gradinata, panorama mozzafiato, tempo di percorrenza 2 ore e 45' totali.

Colazione al sacco (munirsi di scorta d'acqua in quanto sul percorso non si trovano fontane). In caso il tempo non consentisse il bagno, si effettuerà l'escursione da **Campiglia a Portovenere**, non difficile ma un po' impegnativa, ore 2 e 30' percorribile anche in senso inverso, dislivello 380 m. Prevista sosta al rif. Muzzerone. Colazione al sacco o in alternativa al rifugio. Rientro in Hotel. Cena e pernottamento

Dom. 4- Colazione e partenza h 8:30. Escursione al rifugio **C.A.I Carrara** (mt 1320) con partenza da **Castelpoggio** (547 m), difficoltà E in salita continua e lieve, tempo di percorrenza tot. A/R ore 5 ca. Pranzo al sacco, ma a scelta è possibile pranzare in rifugio (piatto freddo con formaggi e una bevanda circa 12,00 €).

Parte del percorso costituiva l'antica via del sale. In alternativa, in caso di tempo avverso, visita al castello della **Verrucola di Fivizzano**, prezioso esempio di architettura medievale, visita a richiesta. Da qui si prosegue per il complesso carsico e paleontologico di **Equi terme**. Rientro in Hotel cena e pernottamento

Lun. 5 – Colazione, ritrovo entro le ore 7,45. Partenza ore 8,00. Percorrendo l'autostrada A1 merita una sosta **Pontremoli** con le sue chiese, musei, palazzi magistralmente decorati tra il '700 e l'800, con il suo **Castello del Piagnaro** dalla magica atmosfera. Colazione al sacco, o in alternativa libera scelta, consigliato p.e. "Osteria S. Francesco e il Lupo" in Piazza San Francesco. Ripresa del viaggio arrivo e rientro a Milano nel tardo pomeriggio. Il programma potrà essere modificato in base alle condizioni meteo.

Le iscrizioni alla gita sono aperte ai soci GAM e ARCI in regola con l'iscrizione 2017

Quota di partecipazione: 345,00 € oltre 20 pax, 375 € 15-20 pax, 420 € sino a 15 pax; con acconto di 150 € entro il 9/4 e saldo entro il 20/5. La quota include viaggio in pullman privato, sistemazione in B&B e cene con bevande c/o Ristorante "Palomita Blanca" a ca 40 metri dall'albergo con possibilità di richiesta cibi senza glutine e per diabetici. La quota non include l'ingresso ai musei e quanto non espressamente specificato. Sotto le 15 persone il viaggio verrà effettuato con auto private: ciò modificherà la quota di partecipazione e il viaggio verrà condiviso con esclusione dei guidatori

ISCRIZIONI nelle serate di apertura GAM oppure c/o coordinatori o con bonifico bancario intestato al GAM Milano IBAN:

IT62D103001654000061104572 **Coordinatore** Cristina Mazzetti cell 339 8320257 casa 02 5395282 cristina.mazzetti@alice.it