



Associazione Sportiva \*MANGIA TREKKING  
www.mangiatrekking.it ---- email: mangiatrekking@gmail.com;



**PROGRAMMA ESCURSIONI di GRUPPO ( Agosto 2020 )**

Data	Partenza	Arrivo – Tipo Attività	Percorso	Note
2 Agosto	Aulla ( uscita Autostrada ) ( ore 9.00 )		<b>APPENNINO TOSCO EMILIANO</b> Anello del Monte Sillara	Pranzo al sacco Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b> <span style="float: right;">***</span>
9 Agosto	Aulla (uscita Autostrada) ( ore 9.00 )	Segue Locandina Comune di Stazzema	<b>ALPI APUANE</b> Anello della Grotta dei Redi	Pranzo al sacco e/o possibile degustazione tipica Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b> <span style="float: right;">***</span>
23 Agosto	Aulla ( uscita Autostrada ) ( ore 9.00 )	Segue Locandina	<b>APPENNINO TOSCO EMILIANO</b> Anello del Monte Marmagna	Pranzo al sacco e/o possibile degustazione tipica Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b> <span style="float: right;">***</span>

**VEDASI: Manut. Segnat. Monit. Sentieri : in VAL di VARA, nei PARCHI - CINQUE TERRE e PORTO VENERE ALPI APUANE - Comuni di Riccò del Golfo, Ventasso , Varese Ligure, Rocchetta di Vara, Stazzema – Info & Prenò 375 5563557**

**\*\*\* SI EFFETTUA SOLTANTO CON CONDIMENTEO FAVOREVOLI**

- 10 Agosto 2020 – Caduta di Stelle – Varese Ligure – Passo di Centocroci - Vedasi Locandina – Serale Notturna
- 29 Agosto 2020 – Alta Via dei Monti Liguri – Rocchetta di Vara - Passo dei Casoni – Vedasi Locandina – Serale Notturna

**REGOLAMENTO:**



- I partecipanti all'escursione, anche se conoscono il percorso, non dovranno mai lasciare il gruppo e/o percorrere itinerari diversi. ( Il problema anche di un solo escursionista è il problema di tutto il gruppo ).
- Le Guide Gita si riservano il diritto di non accettare nel gruppo tutti coloro che non saranno ritenuti idonei al percorso o che non saranno adeguatamente equipaggiati
- La partecipazione alle escursioni implica il pieno rispetto di tutte le decisioni che le Guide Gita riterranno opportuno prendere per garantire il regolare svolgimento dell'escursione.



**IMPORTANTE:** L'Associazione effettua solitamente percorsi su sentieri o su tracce, sia sul livello del mare che a quote elevate. I percorsi possono essere esposti, su pendii erbosi o detritici, su tratti nevosi, con passaggi attrezzati non impegnativi. Svolge attività stagionali di Ciaspolatrekking e Campi Tenda. Richiedono equipaggiamento e preparazione fisica adeguata. Conoscenza della montagna e senso di orientamento.



ALPSTATION SARZANA  
Via Variante Aurelia, 7  
19038 Sarzana (La Spezia) ITALIA  
Tel. +39 0187 624389