



Associazione Sportiva \*MANGIA TREKKING  
www.mangiatrekking.it ---- email: [mangiatrekking@gmail.com](mailto:mangiatrekking@gmail.com);



**FASE 3 CORONAVIRUS – RISPETTO DELLE NORME SANITARIE**

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

Data	Partenza	Arrivo – Tipo Attività	Percorso	Note
4 Ottobre	Riccò del Golfo Ponzo' - ( ore 9.15 )	Segue Locandina	<b>VAL DI VARA – PARCO 5 TERRE</b> Anello delle Capanne	Pranzo al sacco Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b>
18 Ottobre	Porto Venere ( ore 10.00 )	Segue Locandina	<b>PARCO DI PORTO VENERE</b> Periplo dell'Isola Palmaria	Pranzo al Sacco Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b>
25 Ottobre	S.Stefano ( Decathlon ) ( ore 9.00 )	Segue Locandina Comune di Stazzema	<b>PARCO DELLE ALPI APUANE</b> Monte Forato	Pranzo al sacco Grado di difficoltà : E <b>Info &amp; Prenò 347 4772664</b>

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

**\*\*\* SI EFFETTUA SOLTANTO CON CONDIMETEO FAVOREVOLI**

**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