



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PARMA
GRUPPO ESCURSIONI ALTAVALTARO



**IL GRUPPO CAI "ALTAVALTARO" ORGANIZZA L'ESCURSIONE
"SESTRI LEVANTE - MONEGLIA" – 22.02.2026**

D.E. : **Mauro Bernardi** (Cell. 339-1275147) – **Elsa Bertagna** (Cell. 339-7395838)

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE	
Ritrovo 22/02/2026	Piazzale Castagnoli di Borgotaqro
Partenza con mezzi propri per Pontremoli	Ore 07:45
Tempo di percorrenza	5 H ~ escluse le soste
Apertura iscrizioni	14/02/2026
Chiusura iscrizioni	21/02/2026
PRANZO	AL SACCO
Posti Disponibili	30
Lunghezza Percorso: ~ 15 Km	
Dislivello P/N: mt 750	
Soci CAI	€ 0
Non Soci CAI	€ 15,00
Rifornimento acqua: da casa	
INFORMAZIONI TECNICHE	
Difficoltà (scala CAI)	E
Rientro da stazione di Moneglia nel pomeriggio (treno delle 16:54)	
EQUIPAGGIAMENTO	
- Scarponi da montagna impermeabili con suola Vibram. (vietate scarpette da ginnastica)	
- Giacca a vento, occhiali da sole	
- Borraccia con almeno 1,5 lt. di acqua.	
- Bastoncini	
- Quant'altro necessario a garantire la propria sicurezza	



L'itinerario parte da Sestri Levante (zona Vico del Bottone/Salita Mandrella) e sale verso Punta Manara, offrendo subito viste panoramiche. Dopo una discesa a Riva Trigoso, il percorso risale verso Punta Baffe e attraversa la macchia mediterranea, toccando il punto panoramico della torre, per poi scendere infine verso il borgo di Moneglia.



NOTA: si consiglia a tutti l'acquisto per tempo (sabato 21 pomeriggio), dei biglietti del treno per le 2 tratte: # Potremoli – Sestri Levante # e # Moneglia – Pontremoli #

Avvertenze specifiche e note importanti

L'escurzione prevede dislivelli e percorrenze discretamente impegnative, si consiglia comunque una sufficiente preparazione fisica.

Modalità d'iscrizione

Inviaendo una mail a GRUPPOCAITALTARO@GMAIL.COM (per i non soci completa di: Cognome, Nome, data di nascita, indirizzo residenza, cellulare).

Ottre via WHATSAPP del gruppo CAI VALTARO; o anche contattando i Direttori di Escursione al numero di cellulare sopra indicato.

Per ulteriori indicazioni sui regolamenti CAI Escursioni, vai sul sito WWW.CAIPARMA.IT e cerca il documento "Regolamento CAI Escursioni"

Questa escursione prevede in parte l'uso di mezzi pubblici. Quindi è previsto l'uso di mezzi propri fino alla stazione ferroviaria di PONTREMOLI. Il punto d'incontro per chi proviene da Parma e zone limitrofe è la stazione di Pontremoli, salvo diverse indicazioni da comunicare ai rispettivi direttori di escursione.