



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI PARMA**

**COMMISSIONE ESCURSIONI SOCIALI**



"La montagna per tutti, in gruppo"



**Informazioni organizzative**

Luogo ritrovo	<b>Stazione ferroviaria di Fornovo</b>
Ritrovo Partenza	<b>7.50 8.13</b>
Trasporto	<b>Treno regionale con cambio a La Spezia</b>
Apertura iscrizioni	<b>15.01.2026</b>
Chiusura iscrizioni	<b>28.01.2026</b>

**POSTI DISPONIBILI : 30**

**Quote Iscrizione**

Adulti soci	<b>€ 30,00</b>
Bambini soci	<b>€ 15,00</b>
Adulti non soci	<b>€ 43,00</b>
Bambini non soci	<b>€ 26,00</b>

**La quota comprende:**

biglietto del treno sia per i soci che i non soci,  
assicurazione infortuni per i non soci

**Informazioni Tecniche**

Difficoltà (scala Cai)	<b>E</b>
Età minima consigliata	<b>4 anni</b>
Tempo percorrenza	<b>3 h</b>
Lunghezza percorso	<b>5 km</b>
Dislivello salita	<b>250 metri</b>

**Equipaggiamento**

**richiesto: scarponi suola Vibram, abbigliamento a strati da media montagna, impermeabile, pranzo al sacco, acqua almeno 1 l. per partecipante, cuffia e guanti, giacca impermeabile, pile, crema da sole, ricambi, binocolo, macchina fotografica, tessera CAI.**



Direttori di escursione: Francesca Badi - Roberto Badi

**Sabato 31 gennaio 2026**

Parcheggeremo l'auto nei pressi della stazione di Fornovo dove partiremo con il treno con destinazione La Spezia. Qui, dopo 20 minuti, saliremo sul treno regionale che ci porterà a Framura. A pochi metri dalla stazione, inizia il nostro giro ad anello (5 km circa) che ci porterà a scoprire le diverse frazioni di Framura, piccoli insediamenti abitati tipicamente liguri con case colorate, scalini a non finire, macchia mediterranea profumata e variegata, ulivi, vigne, pini marittimi e splendidi scorci sul mare. E proprio dal mare parte l'itinerario su un sentiero adagiato su una massicciata protetta da ringhiera che tocca la spiaggia di Vallà e sale poi verso Setta, centro nevralgico di Framura. Il sentiero sale poi ancora e dopo un dislivello di 130 m, si raggiunge la frazione di Costa (287 m s.l.m) con la sua torre medievale. Si scende poi incontrando altre due piccole frazioni: Ravecca ed Anzo. Sosta in spiaggia (meteo permettendo) e ritorno in treno previsto entro le ore 19 a Fornovo (con un cambio treno a La Spezia).

**IMPORTANTE:**

In caso di maltempo, l'escursione verrà annullata e riprogrammata.

Per le caratteristiche del percorso non è consentito portare animali domestici.

Per info, contattare questi numeri: Francesca 368/3097660.

Per l'iscrizione è richiesta il pagamento dell'intero importo tramite bonifico seguendo le indicazioni sotto riportate.

Prima di procedere al pagamento della quota di iscrizione, attendere la conferma dal Direttore di escursione.

**INFO E ISCRIZIONI**

SOLO via email a:  
[familycaparma@gmail.com](mailto:familycaparma@gmail.com)

Per anticipi bonifico a:  
CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARMA IBAN:  
IT44D0623012781000036408533  
Causale: (26EFAMARE)

**AWERTENZA**

**E' richiesta l'iscrizione al CAI di almeno un componente della famiglia.**

Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza, 40

TEL.0521.984901

Fax.0521.985491