



**CAI SULBIATE**  
**"Fabio Cavenago"**  
**SOTTOSEZIONE del CAI di VIMERCATE**  
Sede: **Via Don Mario Ciceri, 2 Sulbiate – MB**  
sito: [www.caisulbiate.it](http://www.caisulbiate.it)  
e-mail: [cai\\_sulbiate@yahoo.it](mailto:cai_sulbiate@yahoo.it)



### PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

|            |                       |              |                               |             |     |                   |
|------------|-----------------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----|-------------------|
| GITA N.    | <b>6</b>              | TIPO         | <b>Escursione giornaliera</b> | DATA        | dal | <b>08/05/2022</b> |
|            |                       |              |                               |             | al  | <b>08/05/2022</b> |
| Itinerario | <b>ISOLA PALMARIA</b> | coordinatori | <b>Frigerio Mauro</b>         | 338 7482452 |     |                   |
|            |                       |              | <b>Cantu' Paolo</b>           | 338 3333910 |     |                   |

### SCHEDA INFORMATIVA

|                                |                            |                    |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------|
| Il percorso inizia a:          | <b>Isola Palmaria</b>      |                    |
| Il percorso termina a:         | <b>Isola Palmaria</b>      |                    |
| Quota alt. max da raggiungere: | metri alt.                 | <b>190</b>         |
| Dislivello in salita:          | metri                      | <b>190</b>         |
| Dislivello in discesa:         | metri                      | <b>190</b>         |
| Tempo complessivo itinerario:  | ore/min                    | <b>4 ORE CIRCA</b> |
| Difficoltà:                    | <b>E - Escursionistica</b> |                    |

Consigli per l'escursione: **Abbigliamento escursionistico primaverile, scarponcini con suola scolpita, bastoncini telescopici, giacca antivento, costume.**

### DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Da Portovenere raggiungiamo l'isola Palmaria in località Terrizzo da dove parte il nostro trekking. Camminando in senso anti orario raggiungiamo la vetta seguendo il sentiero 510. in questo tratto potremo assaporare della bellissima vista su Portovenere e sul litorale delle 5 Terre. Proseguiamo in direzione Pozzale fino a raggiungere il livello del mare. Qui faremo la sosta per il pranzo al sacco e il meritato tuffo in mare per i più temerari. Per completare il nostro giro ad anello seguiamo i cartelli per Terrizzo. Come siamo scesi tocca ora risalire , tornati in quota il sentiero diventa pianeggiante e più agevole. Ben visibile alle nostre spalle l'isola del Tino, Lerici e le alpi Apuane.

**N.B. Tutti i partecipanti sono tenuti a rispettare tutte le ultime disposizioni in materia di anticontagio da Covid19.**

#### RESPONSABILITA'

° I soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati durante qualsiasi attività programmata dalla Sottosezione.

I non soci, o i soci non in regola con il tesseramento, sono assicurabili a parte, previo versamento di volta in volta della quota assicurativa per la singola gita. A tale proposito è necessario che i non soci, ed i soci non in regola con il rinnovo della tessera, facciano presente la loro situazione all'atto dell'iscrizione alla gita, provvedendo a fornire i loro dati e pagare la quota associativa per la singola gita.

° Al momento dell'iscrizione alla gita si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività fisica.

° L'escursionistica è consapevole, tramite le indicazioni della locandina esposta in bacheca, delle caratteristiche e delle difficoltà tecniche dell'escursione e di possedere i requisiti fisici idonei a parteciparvi in modo autonomo non necessitando di alcuna forma di accompagnamento.