



**Domenica 10 febbraio 2019**

## **ISOLA PALMARIA**

## **PARCO NATURALE DI PORTO VENERE**

Il Cai propone una escursione sui sentieri della bellissima Isola Palmaria, situata al termine del Golfo dei Poeti, di fronte a Porto Venere (SP). **L'escursione è organizzata in collaborazione con il Gruppo Montagnaterapia.** L'Isola, con i suoi suggestivi scenari, è il cuore del Parco Naturale Regionale di Porto Venere. Le scogliere che si affacciano sul Mar Ligure, le spiaggette verso il Golfo di La Spezia, la vegetazione mediterranea e alcune vecchie fortificazioni militari, costituiscono l'ambiente in cui si svolge l'escursione.

### **Programma**

Da **Porto Venere** ci si imbarca alle 9:30 sul traghetto che porta a Terrizzo (2 m) sull'Isola Palmaria. Alle 10:00 inizia l'escursione che toccherà Punta della Mariella, Cala della Fornace, l'insenatura del **Pozzale**, per risalire sopra le alte scogliere della **Grotta dei Colombi**. Raggiunta la cima dell'isola al **Semaforo** (186 m), con i resti del Forte Cavour, si scende infine tra Pini d'Aleppo e Pini Marittimi al punto di partenza, con di fronte la caratteristica scenografia delle alte case di Porto Venere e del Castello.

Al rientro possibilità di sosta a Porto Venere per una visita al paese, un aperitivo e uno spuntino a base di focaccia calda.

Partenza per il rientro a Reggio Emilia indicativamente alle 17:00.



**Partenza:** alle 6:30 da p.le del Deportato (via Cecati) in pullman per Porto Venere

**Tempo di percorrenza:** 3,30 soste escluse

**Dislivello** +/- 300 m circa

**Difficoltà:** E; alcuni brevi tratti di sentiero presentano salite ripide ma senza problemi e mai esposte.

**Pranzo:** al sacco

**Avvertenze:** Indispensabile l'abbigliamento da trekking costiero (con abbigliamento antivento e antipioggia nello zaino, borraccia piena; molto consigliati gli scarponi o le pedule).

**Accompagnatori:** Carla Colzi (331 6073287), Carlo Possa

**Iscrizioni:** presso la sede del Cai Reggio **entro e non oltre il 31 gennaio**. Sono ammessi anche non soci Cai.

*La partecipazione alla escursione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it).*



**Cai, Sezione di Reggio Emilia, viale dei Mille 32, Reggio Emilia**

tel. 0522 436685-1935187, cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura), email [attivitaesenzionali@caireggioemilia.it](mailto:attivitaesenzionali@caireggioemilia.it), [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it), facebook CAI Sezione di Reggio Emilia

Orari di apertura: mercoledì, dalle 19:00 alle 22:00; giovedì e venerdì dalle 18:00 alle 19:30