

SANREMO e RIVIERA DEI FIORI

domenica 31 ottobre – sabato 7 novembre

DOVE LE ALPI TOCCANO IL MARE, SI ARROCCANO DECINE DI BORGHI TRA LE VALLI ARGENTINA, NERVIA, ROIA, CONTESI PER SECOLI TRA I DORIA, I GRIMALDI, I SAVOIA. SENTIERI IN VISTA MARE TRA LIGURIA E COSTA AZZURRA, SULLE TRACCE DI GRANDI SCRITTORI.

Domenica 31 : il Monte Nero - partenza alle ore 4 da Reggio E. (via Cecati) per Seborga 500 m, famoso per avere ancora un principe e una zecca. Scavalcato il M. Nero 548 m, scendiamo al santuario delle Porrine 174 m, poi in discesa al borgo costiero di Ospedaletti. Sulla ciclopedonale (antica ferrovia, prima in galleria poi lungo il mare) arriviamo a Sanremo, dove alloggeremo in albergo.

4 ore di cammino, 100 m. di disl. in salita, 550 m. in discesa. Possibilità di evitare 1 h con un bus da Ospedaletti.

Lunedì 1° : il Monte Bignone - trasferimento in pullman a Baiardo 860 m, appollaiato tra tre valli. Dopo la visita al borgo arroccato e al castello panoramico sulle Alpi Liguri, saliamo al M. Bignone 1299 m, che domina tutta la costa ligure di Ponente e la Costa Azzurra. Discesi lungo il crinale tra il mare e la valle Armea fino all'oratorio di S. Giovanni, caliamo nel borgo di Ceriana 370 m, situato al centro della valle. Dopo la visita rientro a Sanremo. In serata visita guidata al centro storico (la Pigna).

4 ore di cammino, 450 m di disl. in salita, 950 in discesa

Martedì 2: Bordighera - trasferimento in pullman a Bordighera. Escursione dal porto presso Capo S. Ampelio per il centro storico detto Bordighera Alta, e per un sentiero suggestivo tra le palme raggiungeremo i borghi di Sasso 206 m. Seguiranno due valichi di oltre 200 m tra i paesi di Vallebona, San Biagio della Cima (100 m), sormontato da due vette rocciose, e infine Camporosso, in Val Nervia. Il pullmino ci condurrà a visitare il centro storico di Ventimiglia, antica capitale della Valle Roia. Dopo la visita rientro a Sanremo.

4,30 ore di cammino, 550 m di disl. in salita, 550 in discesa

Mercoledì 3 : Dolceacqua - partenza a piedi da Sanremo (possibilità di salita in bus di linea fino a San Romolo) attraverso la Pigna, il centro storico alto, la Madonna della Costa, San Giacomo, San Romolo 782 m, da cui discende il nome della città. Da qui si sale al colle Termini 960 m per scendere in Valle Crosia fino a Perinaldo 566 m, disteso lungo un crinale panoramico tra le Alpi Liguri e il mare. Su stradella e sentiero si scende in Val Nervia al borgo di Dolceacqua 90 m, famoso per il vino rossese, la michetta, l'olio e per le rovine del castello dei Doria. Poi rientriamo a Sanremo.

7 ore di cammino, 1050 m. di disl. in salita, 970 m. in discesa (5 ore e 260 m in salita per chi prende il bus).

Giovedì 4 : Taggia - trasferimento in pullman a Ceriana 370 m. Escursione lungo la Valle Armea fino a Taggia 80 m, e visita al bellissimo centro storico. Superato il ponte medievale a 15 arcate si sale ai borghi di Castellaro 120 m e Pompeiana 150 m. affacciati sulla costa, che raggiungiamo nel centro storico di Riva Ligure. Un lungomare ci porta al vicino Santo Stefano al Mare, altro borgo antico. Dopo la visita rientro a Sanremo.

4,30 ore di cammino, 150 m di disl. in salita, 550 in discesa

Venerdì 5 : Mentone - trasferimento in pullman a Monti 186 m, frazione di Mentone. L'escursione sale lungo il GR 51 al borgo arroccato di Sant'Agnese 602 m, quindi con vista su tutta la Costa Azzurra in discesa a Gorbio 376 m, borgo circolare. Un'altra discesa ci porta a Roccabruna 100 m, culla dei Grimaldi, che fino a 150 anni fa estendevano il Principato fino a Mentone, facendo da stato-cuscinetto tra la Nizza dei Savoia e la Repubblica di Genova. Una scalinata scende al mar Ligure, che si costeggia lungo i sentieri della penisola di Cap Martin fino a Mentone, con il suo bellissimo centro storico. Rientro in pullman a Sanremo.

6,30 ore di cammino, 450 m. di disl. in salita e 650 m. in discesa.

Sabato 6 : Bussana - partenza a piedi da Sanremo per Poggio 174 m, famoso ultimo colle della Milano-Sanremo. Attraversata la Valle Armea si sale a Bussana Vecchia 184 m, borgo fantasma abbandonato dal terremoto del 1887, e da alcuni decenni riabitato da estrosi artisti. Una discesa verso il mare ci conduce al paese nuovo e alla grotta dell'Arma, chiesa rupestre lungo la via romana Julia Augusta, che da Tortona arrivava ad Arles.

Giunti al vicino borgo marino di Arma di Taggia, il pullman ripartirà per Reggio Emilia (arrivo verso le 23).

3,30 ore di cammino, 300 m. di disl. in salita e altrettanti in discesa.

-
- Viaggio in pullman. Pernottamento in albergo. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata, in cui ognuno deve caricare ogni giorno il pranzo al sacco, da procurarsi in autonomia. Ricambi, beauty, scarpe da città e altro in borsone o trolley da lasciare in albergo. Le colazioni saranno in albergo, le cene sono autonome in città con un rimborso standard.
- Necessari scarponcini alti, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, pranzo al sacco per il primo giorno.
- Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata. Inoltre almeno 5 mascherine e gel disinfettante.
- Il viaggio si effettua in base alle disposizioni di legge in vigore nel momento
-
- Se un giorno non va di camminare si noleggiano bici per i 30 km di ciclovie costiera fino a S. Stefano o S. Lorenzo
- Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi € 650.
- Iscrizioni ENTRO il 15 SETTEMBRE salvo esaurimento posti, in via Cecati 3/b a Reggio E. con acconto di € 150 sulla cassa comune.
-