



Liguria

## Adagio Liguria

Family trek e yoga trek

**Durata totale:** 4 giorni

**Giorni di trek:** 3

**Periodo:** dal 30/05/2014 al 02/06/2015

**Difficoltà:** facile/medio

**Tipologia di trek:** residenziale

**Pernottamento:** albergo/pensione

### Presentazione

La magia di una terra di confine, la Terra di Lunigiana, punto di snodo della via francigena dove la vista può spaziare sulle colline della Val di Magra, le montagne dell'Appennino Tosco Emiliano e le Alpi Apuane sino a tuffarsi nel mare dei Poeti, è al centro di questo trek che consente sia itinerari naturalistici sia culturali (in caso di pioggia e/o minor numero di ore di luce nella stagione), aperti a tutti, e soprattutto alle famiglie con bambini. La magia di una terra di confine, la Terra di Lunigiana, punto di snodo della via francigena dove la vista può spaziare sulle colline della Val di Magra, le montagne dell'Appennino Tosco Emiliano e le Alpi Apuane sino a tuffarsi nel mare dei Poeti, è al centro di questo trek che consente sia itinerari naturalistici sia culturali, aperti a tutti, e soprattutto alle famiglie con bambini. E, per chi vorrà, saranno possibili anche pratiche yoga nell'uliveto per cominciare la giornata col giusto ritmo.

Percorsi accessibili anche ai piedi e ai cuori dei ragazzi, piccoli borghi medioevali chiusi al traffico e circondati da boschi (querceti e carpineti, castagneti, faggete) e aree verdi di gioco libero, spiagge e subito accanto alte scogliere presidiate in volo dai rapaci, aria profumata dai fiori e dalle piante aromatiche della macchia mediterranea.

Un piccolo mondo tutto da scoprire camminando, dove giocare a rivivere insieme una storia avvenuta secoli fa', all'epoca in cui i terribili pirati saraceni arrivavano sulle loro velocissime navi, manieri in cui secondo una singolare leggenda, in un luogo recondito ed inaccessibile, sarebbe nascosto il manoscritto della "Divina Commedia" dantesca, (da tutti sempre cercato ma mai ritrovato... lo troveremo noi?).

Percorsi accessibili anche ai piedi e ai cuori dei ragazzi, piccoli borghi medioevali chiusi al traffico e circondati da boschi (querceti e carpineti, castagneti, faggete) e aree verdi di gioco libero, spiagge e subito accanto alte scogliere presidiate in volo dai rapaci, aria profumata dai fiori e dalle piante aromatiche della macchia mediterranea. Un piccolo mondo tutto da scoprire camminando, dove giocare a rivivere insieme una storia avvenuta secoli fa', all'epoca in cui i terribili pirati saraceni arrivavano sulle loro velocissime navi, manieri in cui secondo una singolare leggenda, in un luogo recondito ed inaccessibile, sarebbe nascosto il manoscritto della "Divina Commedia" dantesca, (da tutti sempre cercato ma mai ritrovato... lo troveremo noi?), terre di battaglia tra le Repubbliche Marinare di Pisa e Genova, un mare ampio e cristallino decantato dai poeti romantici che contemplando l'orizzonte vedevano delinearsi Viareggio, sfumare Livorno ed emergere come nebbia la Gorgona.

### Info riguardanti il viaggio

**Andata:** ore 7,45 ritrovo partecipanti davanti al bar-pizzeria della stazione Centrale di Milano, a sinistra guardando i binari, ore 8,10 partenza treno per La Spezia con arrivo alle 11,18; ore 12,15 coincidenza da La Spezia per Sarzana con arrivo alle 12,27. Ritrovo nella piazza della stazione con il servizio di trasporto bagagli dell'albergo e con i partecipanti che viaggiano con mezzi propri

**Ritorno:** ore 14,57 autobus da Guercio/Cerri D'Arcola per La Spezia Centrale con arrivo alle 15,41; ore 16,37 da La Spezia treno IC per Milano Centrale con arrivo alle 19,50.

### Giorno per giorno

#### Giorno 1 – sabato 30 Maggio 2015

Arrivo a Sarzana. Visita del borgo e del castello

- pranzo con propri viveri

Ore 17,14 autobus di linea AS per Guercio/Cerri D'Arcola con arrivo alle 17,27. Breve camminata verso il borgo collinare di Cerri d'Arcola (dislivello in salita m 150).

Sistemazione presso albergo Villa Serena (tel 0187 988632), cena il Circolo Arci di Cerri d'Arcola.

#### Giorno 2 – domenica 31 Maggio 2015

Colazione.

**Trek:** Cerri d'Arcola (m 155), Canarino (m 185), Pugliola, Solaro, lungomare di Lerici (la Venere Azzurra), San Terenzo (s.l.m.), Canarino, Cerri d'Arcola

Quota di partenza: 155 m

Dislivello salita: 200 m

Quota di arrivo: 155 m

Dislivello discesa: 200 m

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:00  
Rientro in albergo, cena.

### **Giorno 3 – Lunedì 01 Giugno 2015**

Colazione.

**Trek:** Cerri d'Arcola (m 155), Monti di San Lorenzo (m 200), Monte Rocchetta, Zanego (m 250), Tellaro (s.l.m.), Fiascherino, La Serra (m 158), Pugliola, Cerri d'Arcola

- pranzo con propri viveri

Quota di partenza: 155 m                      Dislivello salita: 250 m

Quota di arrivo: 155 m                      Dislivello discesa: 250 m

Ore di cammino effettive senza sosta: 05:30

Rientro in albergo, cena.

### **Cosa portare**

Tessera sanitaria (E-111), Guanti e cappello in lana o pile, Libro, giochi per tempo libero, Mantella antipioggia, Carta d'identità, Tessere associative, Accendino, Borraccia da 1 litro/thermos, Calze da trekking, Coltellino, Coprizaino, Fischietto, Foulard/bandana, Giacca in materiale traspirante ed impermeabile, Integratori alimentari, Macchina fotografica, Magliette tecniche e intimo, Medicinali personali, Necessario per la toilette, Occhiali da sole, Scarponi, Strato termico (1 o più pile o altro), Zaino giornaliero da 30 - 40 litri, Borsa con abbigliamento per il necessario al soggiorno

### **Sanità**

Non ci sono accortezze particolari a cui attenersi. Ogni socio provveda ai medicinali di uso personale, ad una cura preventiva dei piedi e ad abituarli agli scarponi.

### **Note varie**

Sistemazione in albergo familiare, camere doppie con bagno. Il programma delle escursioni può subire delle modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili. L'Associazione non è responsabile di variazioni e ritardi dei vettori durante il viaggio.

### **Organizzazione**

Sede Organizzatrice: Milano

Accompagnatore: Daniela Gnocchi Tel: 3482602607

### **Giorno 4 - Martedì 02 Giugno 2015**

Colazione.

**Trek:** Cerri d'Arcola (m 155), Trebiano (m 162), Cerri d'Arcola  
- pranzo con propri viveri

Quota di partenza: 155 m

Dislivello salita: 50 m

Quota di arrivo: 155 m

Dislivello discesa: 50 m

Ore di cammino effettive senza sosta: 02:30

I bagagli vengono trasportati a La Spezia FS. Breve camminata per la stazione dei bus (dislivello in discesa m 150). Ore 14,57 autobus da Guercio/Cerri D'Arcola per La Spezia Centrale e treno per Milano Centrale!

Vettori: treno, mezzo pubblico locale

Quota di partecipazione: € 320

Quota senza treno: € 260

Quota speciale minori di anni 12 anni: € 218

Trattamento incluso nella quota: viaggio a/r, mezza pensione (bevande escluse), transfer bagaglio come da programma accompagnatore TI, assicurazione associativa, materiale informativo/cartina.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia. La quota non comprende le pratiche yoga che sono libere e vanno concordate con l'insegnante in loco.

È possibile iscriversi telefonando in sede o mandando una mail a [milano@trekkingitalia.org](mailto:milano@trekkingitalia.org) (e attendendo una mail di conferma) e l'iscrizione è valida al momento del versamento di un anticipo di € 100. I pagamenti possono essere effettuati in sede o utilizzando:

- Conto Corrente Postale n° 31777204

- Conto Corrente Bancario di Banca Prossima per le Imprese Sociali e le Comunità

IBAN: IT76B0335901600100000011868

intestati a: Trekking Italia sede di Milano, indicando nella causale il nome del Trek scelto e mandando un fax del versamento o un avviso per email se il pagamento è fatto online.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia.

Sede di MILANO - via Santa Croce 2, 20122 - Milano  
Tel +39 02 8372838 - 02 8375825  
Fax +39 02 58103866  
[www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org) - [milano@trekkingitalia.org](mailto:milano@trekkingitalia.org)  
Partita Iva 09434450152

Da 25 anni cerchiamo sentieri d'incontro

