

STRUTTURE RICETTIVE NELLA ZONA

ALBERGO LORENZINA***

Colle di Nava - Pornassio - Via Nazionale, 55
Tel. 0183.325044 - 0183.325111
info@albergolorenzina.com
www.albergolorenzina.com

HOTEL SAN BERNARDO**

Mendatica - Loc. San Bernardo - Via Redentore, 10
Tel. 0183.322784 - gandowal@virgilio.it
www.hotelsanbernardo.it

ALBERGO DA LINO**

Nava - Pornassio - Via Nazionale, 4
Tel. 0183.325039 - 348.2454978
www.albergodalino.it

HOTEL L'ALPINO**

Nava - Pornassio - Via Nazionale 84
Tel. 0183.325053 - 0183.325114

ALBERGO LA VECCHIA PARTENZA**

Monesi di Triora - Via Provinciale, 25
Tel. 0183.326574

AGRITURISMO IL CASTAGNO

Mendatica - Via San Bernardo, 39
Tel. 0183.328718

RIFUGIO LA PORTA DEL SOLE

Upega - Ai piedi del Marguareis
Tel. 0174.390215 - 348.5488929
info@rifugiolaportadelsole.it
www.rifugiolaportadelsole.it



RECAPITI ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI GENERALI

Club Alpino Italiano - Sezione Imperia A.M.: 0183.273509
Associazione Oltre: 0183.297179 - 335.5233170
Ufficio lat Mendatica: 0183.38489 - 338.3045512
Internet: www.associazioneoltre.com
E-mail: info@associazioneoltre.com

Per le prenotazioni rivolgersi ai recapiti indicati per le singole escursioni



*I sapori di ieri,
la qualità
di sempre!*



ALBERGO - RISTORANTE

Lorenzina



*Sul colle di Nava, a 940 metri di altitudine,
Vi attendono tranquillità e tanto comfort.*

Cucina genuina, specialità tipiche liguri e piemontesi.

18020 Pornassio (IM) - Via Nazionale, 65

0183 325044 - 325111 - 325077

www.albergolorenzina.com

CALZATURE
FASSONE

Pronto Moda



CALZATURE TECNICHE DA MONTAGNA

CACCIA • TEMPO LIBERO

Aperto la domenica • chiuso il lunedì

PIEVE DI TECO (IM)

Via Mazzini, 7 • Tel e Fax 0183 36097

FRATELLI
Carli
DAL 1911

Museo
dell'
Olivo

Alla scoperta
dell'Olivo,
il tesoro degli antichi

La Fratelli Carli
ha raccolto, all'interno
del Museo dell'Olivo, un antico
tesoro di conoscenza.
In un emozionante viaggio a ritroso nel tempo,
tra anfore millenarie, reperti archeologici
e oggetti sacri, scoprirete i misteri di una cultura nata oltre
6000 anni fa: la cultura dell'olivo.
Il Museo dell'Olivo è aperto ai visitatori tutti i giorni (tranne la domenica):
il mattino dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e
il pomeriggio dalle ore 15,00 alle ore 18,30.
L'INGRESSO È GRATUITO.
Per i gruppi numerosi e le scolaresche è necessaria la prenotazione.
Tel: +39 0183 295762 - Fax: +39 0183 293236 - info@museodellolivo.com
IMPERIA - Via Garesio 13 - ITALIA (20 Km da ALASSIO - 20 Km da SANREMO)

PREMIO EUROPEO
MUSEO DELL'ANNO
1993

www.museodellolivo.com

*Gusta la
Liguria!*

A tavola
con i prodotti
della tua terra



Trekking



LO SPETTACOLO
È L'ENTROTERRA

sulle Alpi Liguri



Club Alpino Italiano
Sezione di Imperia
Alpi Marittime



Ass. Dilettantistica
Sportiva e Culturale

in collaborazione con



patrocinio

REGIONE LIGURIA



Provincia di Imperia
Assessorato al Turismo



Associazione
Alta Via dei Monti Liguri

Comune di Pornassio

Comune di Mendatica

Comune di Triora

I Weekend del TREKKING SULLE ALPI LIGURI

Con la parola trekking oggi si intende camminare all'aria aperta, lungo pendii, sentieri, boschi, mulattiere, attraversando prati e fiumi, visitando piccoli paesi o ruderi. Trekking è soprattutto amore e rispetto per la natura. Trekking è anche relax e salute, un'ottima maniera per impiegare il proprio tempo libero.

Le Alpi Liguri e l'Alta Valle Arroscia sono lo splendido scenario di una serie di escursioni lungo percorsi che rientrano in gran parte nel Parco delle Alpi Liguri e che toccano la Via Alpina e l'Alta Via dei Monti Liguri. Questi appuntamenti, alcuni dei quali rivolti ad esperti e altri, meno impegnativi, a tutti (bambini compresi), vogliono essere anche un'occasione per fare amicizia e condividere le emozioni che la natura trasmette. Anche per questo, all'arrivo, sarà proposta, qualora non insorgano problemi logistici, una merenda a base di prodotti locali e ghiottonerie.

L'iniziativa è aperta ai soci (e loro familiari) del Club Alpino Italiano, dell'Associazione Oltre, dell'Asd Ponente Outdoor ed a tutti coloro che ne faranno richiesta in occasione dei singoli appuntamenti.

RACCOMANDAZIONI E INFORMAZIONI UTILI

Ogni partecipante deve fare uso di abbigliamento e attrezzatura adeguati. L'organizzazione si riserva la facoltà di non ammettere all'escursione eventuali partecipanti che dovessero presentarsi con calzature, abbigliamento e/o attrezzature inadatte. In caso di superamento del numero massimo previsto, sarà data priorità ai prenotati ed ai primi arrivati al punto di ritrovo. E' dunque consigliata la prenotazione.

È obbligatorio osservare un comportamento disciplinato e corretto ed evitare gesti inutili e danneggiamenti nei confronti dell'ambiente. L'itinerario è vincolante per tutti i partecipanti.

In caso di particolari condizioni atmosferiche e climatiche, per ogni situazione di sopravvenuta necessità, l'organizzazione può modificare il percorso, spostare o annullare l'escursione. Allo stesso modo, per ragioni tecniche o logistiche, può modificare gli orari, gli itinerari, le soste o interrompere il proseguimento dell'escursione.

I partecipanti accettano le suddette norme, esonerando l'organizzazione da ogni e qualunque responsabilità per qualsiasi genere di incidenti che potessero verificarsi nel corso dell'escursione stessa.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Calze e scarpe tecniche (con buona suola) e pantaloni lunghi, giubbotto antipioggia/vento, cappellino o bandana, pile, maglietta di ricambio, telefono cellulare, buona scorta d'acqua, cibo energetico e facilmente digeribile.

E' sempre buona norma avere con sé coltellino multiuso, kit da primo soccorso, telo termico monouso, fischietto, torcia frontale, altimetro, bussola.

PER ESCURSIONISTI ESPERTI E PREPARATI

LA SFIDA DELLE SETTE CIME



26-27-28 GIUGNO • “Seven Summits Challenge”

Con Lorenzo Gariano sulle cime più alte delle Alpi Liguri

E' questo l'appuntamento più intrigante e atteso dell'intero programma. In analogia a quanto realizzato da Lorenzo Gariano in tutti i Continenti, gli appassionati di alta montagna possono “conquistare”, insieme a questo grande uomo d'avventura, sette delle cime più alte delle Alpi Liguri. Un'occasione unica per ammirare il Mar Ligure da terrazze d'eccezione. A coloro che completano l'intera sfida, viene consegnato un prestigioso diploma.

La partecipazione dei minorenni è consentita solo se accompagnati dai genitori.

Le escursioni, rivolte a persone esperte ed allenate, vengono presentate la sera precedente presso l'albergo Lorenzina di Col di Nava, base della tre-giorni. L'organizzazione si riserva di limitare il numero dei partecipanti. L'assicurazione personale è a carico dei singoli partecipanti.

Quota di partecipazione: 15 euro ad escursione, 30 euro per tutte e tre.

Maggiori dettagli sulle singole “tappe” sul sito

www.associazioneoltre.com

Informazioni e iscrizioni entro il 24 giugno: 333.6546884 – 339.7518565

Venerdì 26 giugno

Percorso: Viozene - Rif. Mongioie - Monte Mongioie (2.630 m) – Cime delle Saline (2.612 m) – Punta Marguareis (2.651 m) – Sant'Erime - Viozene

Ritrovo e partenza: Viozene - ore 6.30

Rientro: Carnino Superiore - ore 19.30 circa (servizio navetta sino a Viozene)

Dislivello: + 2.564 m

Note: assistenza di un mezzo 4x4 in alcuni punti del percorso, pranzo al sacco.

Difficoltà: EE+

Sabato 27 giugno

Percorso: Colletta delle Salse - Monte Bertrand (2.482 m) - Cima Missun (2.356 m) - Colletta delle Salse

Ritrovo e partenza: Bosco delle Navette (area pic nic) - ore 8.30

Rientro: ore 15.00 circa

Dislivello: + 1.073 m

Note: pranzo al sacco

Difficoltà: EE

Domenica 28 giugno

Percorso: Monesi - Monte Saccarello (2.200 m) - Monte Frontè (2.152 m) - Cima Garlenda (2.141 m) - Passo Garlenda - Monesi

Partenza: Monesi piazzale - ore 8.30

Rientro: ore 15.30 circa

Dislivello: + 1.051m

Note: pranzo al sacco

Difficoltà: EE



PER TUTTI

Oltre alla “Sfida delle Sette Cime”, l'iniziativa “Trekking sulle Alpi Liguri” comprende una serie di appuntamenti alla portata di tutti. Il target in questo caso è quello delle famiglie e dei semplici appassionati. Lungo il percorso sono previste soste per illustrazioni e ristoro. La partecipazione è libera. Per i minorenni è obbligatoria la presenza di un familiare o di una persona che ne faccia le veci. L'assicurazione personale è a carico dei singoli partecipanti.

L'organizzazione fornirà una ricca merenda (anche a base di prodotti tipici) all'arrivo e/o distribuirà alcune ghiottonerie a tutti i partecipanti. La partecipazione a queste escursioni è gratuita.

21 GIUGNO • “Ai piedi del Saccarello”

Percorso: lungo l'ex strada militare fino al Plateau, incontrando diversi ambienti, dal bosco ai pascoli. Un'ottima occasione per ammirare le straordinarie fioriture delle praterie alpine, animate dalle popolose colonie di marmotte.

Ritrovo e partenza: Monesi (piazzale) – ore 9.15

Rientro: ore 13.00 circa

Dislivello: + 350 m

Difficoltà: E

Info e prenotazioni: 347.6006939

16 AGOSTO • “La Via Alpina e i forti di Nava”

Percorso: Nava - San Lorenzo - Forte Richermo - Nava

Ritrovo e partenza: Col di Nava (parcheggio Lavanda) - ore 9.30

Rientro: ore 15.30 circa

Dislivello: 300 m

Note: pranzo al sacco

Difficoltà: E

Info e prenotazioni: 335.8386433



21-22-23 AGOSTO • “Sulle strade della Cucina Bianca”

Venerdì 21 agosto - San Bernardo di Mendatica

Hotel Settimia San Bernardo - ore 21

“Le Seven Summits e le Alpi Liguri”

Incontro con Lorenzo Gariano - proiezione di filmati e immagini

Nel pomeriggio è prevista una passeggiata lungo il nuovo sentiero per non vedenti nei pressi della località Madonna dei Cancelli.

Sabato 22 agosto

Percorso: Mendatica - Cascade dell'Arroscia - Poilarocca - San Bernardo di Mendatica

Ritrovo: San Bernardo Mendatica (piazza) – ore 9.15 (trasferimento a Mendatica con mezzi propri)

Partenza: Mendatica (parcheggio auto) – ore 9.40

Rientro: ore 15.30 circa (navetta per il punto di partenza)

Dislivello: 550 m

Difficoltà: E

Info e prenotazioni: 335.8386433 – 333.6546884

Domenica 23 agosto

Percorso: Case Fascei - Malga Pian Latte - Colle del Garezzo - San Bernardo di Mendatica

Ritrovo: Mendatica (parcheggio sotto la Chiesa) - ore 9.30 (trasferimento con mezzi propri a Montegrosso loc. Case Fascei)

Partenza: Case Fascei - ore 10.00

Rientro: ore 16.00 circa (navetta per il punto di partenza)

Dislivello: 650 m

Note: pranzo al sacco

Difficoltà: E

Info e prenotazioni: 335.8386433 – 333.6546884