

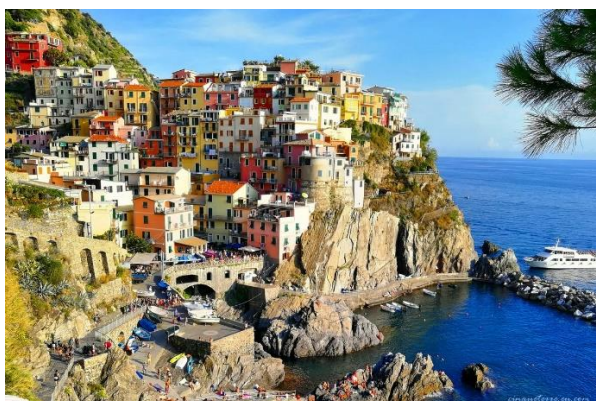


**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI FIUME  
Già CLUB ALPINO FIUMANO

1885 - 1985 CENTENARIO DI FONDAZIONE

## **Tra Portovenere e le Cinque Terre 5-7 Maggio 2023 (coordinatore di gita: Franco Laicini)**

Questa gita è organizzata insieme alla Sezione di Orvieto dal CAI. La località prescelta per le partenze delle gite è Manarola, dove alloggeremo e che si trova al centro della costa del Parco delle Cinque Terre. Il primo giorno (6 maggio) percorreremo la costa verso nord, il secondo (7 maggio) verso sud fino a Portovenere. Da qui ci trasferiremo a La Spezia da dove ognuno potrà tornare al proprio luogo di residenza.



Manarola

### **PROGRAMMA PRELIMINARE**

**Venerdì 5 maggio.** Arrivo a Manarola. Siamo ospitati nell'albergo Marina Piccola, ubicato poco prima dell'affaccio al mare. Il prezzo è 75,00 € a persona per stanze matrimoniali/doppie e triple compresa la colazione. Sicuramente prenoteremo una cena al ristorante Marina Piccola con cui contratteremo il costo. Chi dovesse arrivare in tarda mattinata o primo pomeriggio c'è la possibilità di brevi escursioni nei dintorni.

**Sabato 6 maggio.** Da Manarola si sale al paese di Volastra, da qui si scende a Corniglia e si prosegue sul sentiero lungo costa fino a Vernazza. Se il sentiero sarà accessibile, potremo proseguire fino a Monterosso. Il ritorno a Manarola si effettuerà con il treno.

**Domenica 7 maggio.** Da Manarola si raggiunge Riomaggiore, si sale al Santuario della Madonna di Montenero e si prosegue fino a Portovenere. Con autobus locali si raggiunge la stazione di La Spezia per il ritorno ai propri luoghi di residenza (quindi lasceremo l'albergo di Manarola. Se qualcuno volesse rimanere a Manarola e partire il giorno successivo, da La Spezia potrà ritornare con il treno).

**Difficoltà E**

**Adesione.** I posti disponibili sono 10/12, vi chiediamo una pre-adesione **entro la fine di gennaio** a Franco Laicini ([flaicini@hotmail.com](mailto:flaicini@hotmail.com)) . In seguito daremo altre notizie su costi, orari, ecc.

**Abbigliamento ed accessori:** Quello tradizionale per escursioni primaverili a bassa quota. Giacca a vento leggera, felpa, scarponcini (no scarpe da ginnastica), eventuali bastoncini telescopici. Bagaglio leggero perché nella gita di domenica dovremo portarlo con noi.

#### **NOTE**

Non tutti i sentieri delle Cinque Terre sono agibili (per esempio la Via dell'Amore tra Manarola e Riomaggiore sarà probabilmente chiuso) e non è neanche prevedibile quali saranno i sentieri aperti o chiusi nei giorni in cui è programmata l'escursione. Poiché la situazione evolve di giorno in giorno questo programma potrà subire variazioni, soprattutto il 6 maggio, a seconda delle condizioni meteo. Il percorso verso Portovenere è più stabile e non dovrebbe presentare problemi.

L'accesso ai sentieri non è libero ma bisogna acquistare una card di accesso. Costa 14,50 € a persona per due giorni, ma ci sono sconti per i gruppi, quindi converrà fare una card per tutti.

L'escursione rientra nell'attività istituzionale CAI propria della Sezione e pertanto è rivolta ai Soci CAI con validità del bollino dell'anno 2023. Necessario quindi essere munito della tessera unitamente al tesserino SSN. Tale validità assicura la copertura per l'assicurazione infortuni e soccorso alpino. Ai partecipanti verrà richiesto di sottoscrivere la liberatoria, riportata qui sotto.



Portovenere



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI FIUME  
Già CLUB ALPINO FIUMANO

1885 - 1985 CENTENARIO DI FONDAZIONE

**CON L'ISCRIZIONE ALL'ESCURSIONE DEL 5-7 MAGGIO 2023 CHE SI EFFETTUERA'  
TRA PORTOVENERE E LE CINQUE TERRE  
SI RICHIEDE LA SOTTOSCRIZIONE ALLA SEGUENTE LIBERATORIA**

La Sezione di Fiume del CAI, nella consapevolezza che ogni attività esercitata in montagna prevede una componente di rischi ineliminabili (in montagna non esiste il "rischio zero"), avrà cura di adottare ogni misura atta a tutelare l'incolumità dei partecipanti e si riserva di variare il programma previa tempestiva comunicazione. Per quanto non contemplato nella presente liberatoria si fa riferimento alle disposizioni della CNSASA del CAI. Si ricorda che il programma della gita può subire modifiche ad insindacabile giudizio del coordinatore di gita.

I sottoscritti, partecipanti alla suddetta escursione, firmando la presente dichiarazione liberatoria - confermano di aver preso visione e compreso il programma dettagliato ed il contenuto dell'escursione;

- dichiarano di conoscere il Regolamento Gite della Sezione CAI di Fiume, scaricabile dal sito web [www.caifiume.it](http://www.caifiume.it);

- dichiarano di essere in buona forma fisica e che questa consente loro di sostenere l'impegno previsto dal programma dell'escursione;

- dichiarano di essere pienamente consapevoli ed informati che la pratica dell'escursionismo in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi;

- dichiarano pertanto di accettare tali rischi e si impegnano ad affrontare l'escursione con il massimo della diligenza e prudenza, attenendosi scrupolosamente alle istruzioni che saranno loro impartite dal Coordinatore di gita e dagli altri eventuali accompagnatori;

- dichiarano di essere in regola con il pagamento del bollino della tessera CAI per l'anno in corso o se non soci di aver sottoscritto preventivamente la polizza di assicurazione infortuni CAI e quella del Soccorso Alpino;

- dichiarano pertanto nel caso avessero a subire lesioni personali, anche con postumi, nello svolgimento dell'attività, rinunciano fin d'ora a proporre querela nei confronti della Sezione, del Presidente, del Coordinatore di gita e dei singoli accompagnatori, atteso appunto che gli eventuali danni sono coperti da garanzia assicurativa;

- consentono il trattamento dei dati personali ai sensi dell'**art. 13 Reg. UE 679/2016**.

- Per l'iscrizione di minori di anni 18 è richiesta la firma di un genitore o di chi ne fa le veci.