



VISITATE IL NOSTRO SITO: [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it)

## **SABATO 5 - MARTEDI' 8 DICEMBRE 2020** **TRA SANREMO E MENTONE - DAI FIORI AI LIMONI**

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

**Sabato 5:** Bordighera - partenza alle ore 4 da Reggio E. (via Cecati) in pullman per Sanremo e Bordighera. Alle 10 partenza dal porto presso Capo S. Ampelio per il centro storico detto Bordighera Alta, e per un sentiero suggestivo raggiungeremo i borghi di Sasso 206 m e 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 saliscendi al borgo di Coldirodi 254 m e poi in discesa al cimitero storico e lungo il mare a Sanremo, dove alloggeremo in albergo.

5 ore di cammino, 600 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa.

**Domenica 6:** 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.

**Lunedì 7:** la Val Nervia - 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 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 panoramico si scende in Val Nervia al borgo di Dolceacqua 90 m, famoso per il vino rossese e per le rovine imponenti del castello dei Doria, da cui rientriamo a Sanremo.

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

**Martedì 8:** 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 pochi decenni riabitato da estrosi artisti. Una discesa verso il mare ci conduce 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, dopo eventuale visita al centro storico di Taggia, ripartirà per Reggio Emilia (arrivo verso le 23).

3 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, necessaire, scarpe da città e altro in borsone o trolley da lasciare in albergo. Le colazioni saranno in albergo, le cene sono autonome in città.
  - Necessari scarponi o comunque scarpe scolpite, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, pranzo al sacco per il primo giorno.
  - Obbligatori Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata
  - Se un giorno piove e non ci va di camminare avremo l'imbarazzo della scelta tra una visita con guida turistica al centro storico di Sanremo, a quello di Ventimiglia, una visita ai Balzi Rossi e ai Giardini Hanbury, una puntata a Nizza o Monaco.
  - 
  - Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi € 480.
- Iscrizioni **entro l'11 SETTEMBRE**, salvo esaurimento posti con acconto di € 100 sulla cassa comune. Collaborazione con Cai Val d'Enza-GEB - Oltrekking.

**La TESSERA CAI va sempre portata nello zaino, a casa non serve.**

**LA PARTECIPAZIONE** comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma. **SIETE INVITATI** a prenderne visione sul nostro sito [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it) alla voce ESCURSIONI e alla voce PER I NON ISCRITTI CAI dei regolamenti sezionali e delle condizioni assicurative del CAI Nazionale da noi applicate.

**IL TRAGITTO DELL'ESCURSIONE** potrà essere modificato ad insindacabile giudizio degli accompagnatori nel caso lo ritengano necessario. Nel caso di iniziative personali non autorizzate al di fuori dell'itinerario stabilito, gli accompagnatori saranno sollevati da qualsiasi responsabilità.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

**Per prenotazioni: Sandra 349 1581481 x Cai Val d'Enza-Geb**