



**Unione Circoli
Cooperativi
Albate (Como)**



**Associazione
Nazionale
Seniores Enel
Nucleo di Como**



CAI CAPIAGO

MARTEDI' 12 MARZO 2013



Escursione da Camogli " San Rocco" - Abbazia di S.Fruttuoso - Portofino

In primavera queste passeggiate hanno un fascino speciale perché si cammina in mezzo al risveglio della rigogliosa macchia mediterranea e numerose qualità di fiori. Il percorso, suggestivo caratterizzato da conformazioni rocciose imponenti e contorte si svolge in gran parte in quota (200 m s.l.m.) sulla cornice mediana del promontorio che taglia i valloni e le calette incastrate nelle ripide pareti del monte.

Programma escursionistico:

- ore 6.15 Ritrovo ad Albate
- ore 6.20 Partenza da Albate -P.zza filovie-
- ore 9.30 Arrivo a Ruta di Camogli (tutti)
- ore 9.45 Partenza per San Rocco - Abbazia di S. Fruttuoso
- ore 13.00 Arrivo alla Abbazia e colazione al sacco
- ore 14.30 Partenza per Portofino e Santa Margherita Ligure
- ore 17.30 Arrivo a Santa Margherita Ligure (con mezzi pubblici)
- ore 18.30 Rientro verso casa

GITA TURISTICA



Camogli

Splendido paesino di pescatori, si affaccia sul Golfo Paradiso con le sue caratteristiche case alte e colorate, a ridosso della spiaggia.

L'antico borgo lascia la scia dei sapori liguri, tra le piccole botteghe degli artigiani....

Programma turistico:

- ore 6.15 Ritrovo ad Albate
- ore 6.20 Partenza da Albate – P.zza Filovie
- ore 9.30 Arrivo a Ruta di Camogli
- ore 11.00 Partenza per Camogli (posteggio Stazione Ferroviaria)
- ore 11.30 Arrivo a Camogli, visita della città e pranzo libero
- ore 14.00 Partenza per Santa Margherita Ligure - Portofino
- ore 18.30 Rientro verso casa

La quota di iscrizione è di 20,00 Euro

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 4 marzo presso:

- **ufficio UCC** (tel. 031523705 Serena; e-mail sede@ucc.it)

nei giorni di lunedì, martedì, mercoledì, venerdì mattina; giovedì pomeriggio;

- **ufficio ANSE** (tel.0312042250; e-mail anse.como@tiscali.it)

nei giorni di apertura (o segreteria telefonica);

- **sede CAI Capiago** (tel./fax 031462222; e-mail info@caicapiago.it) nei gg. martedì-venerdì dalle 21.00 alle 23.00;

N.B.: I sentieri dei Monti Liguri, simili per caratteristiche orografiche a quelli di montagna, devono essere percorsi con abbigliamento e calzature idonee.