



S.E.M.

Società Escursionisti Milanese
Via A. Volta, 22 Milano – tel. 653842



Commissione Gite

domenica 15 Marzo 2009

Traversata Moneglia –Framura

Descrizione generale

Escursione. con dislivelli contenuti e con difficoltà **E**
Percorreremo una parte della settima tappa del Sentiero Verdeazzurro.
Questo sentiero permettere di percorrere a piedi in 10 giorni circa la distanza che separa Genova da La Spezia

Logistica

Trasporto : Treno
Iscrizione : Da mercoledì 4 marzo presso la sede sociale
Colazione : Al sacco

Appuntamento

Ore : 6.50 di fronte alla nuova biglietteria della Stazione di Milano Centrale, muniti del biglietto andata e ritorno Milano / Framura (oppure Milano / Moneglia + Framura / Milano)

Per il nostro viaggio utilizzeremo i seguenti treni :

andata : treno regionale n° 1759 Milano 07 : 20 / Moneglia 10 : 34

ritorno : treno regionale n° 2194 Framura 17 : 56 / Milano 21 : 40

Quota di partecipazione

Soci SEM :	3,00 €
Soci CAI :	4,00 €
Non Soci :	6,00 €

(per i non soci sarà accesa una assicurazione infortuni al costo supplementare di 3,00 €)

Itinerario, tempi e dislivelli

- Moneglia - Deiva Marina : circa 2 ore 30 : dislivello 320 m. x 5 Km
- Deiva Marina – Framura : circa 3 ore : dislivello 390 m. x 5,9 Km

Equipaggiamento minimo obbligatorio

- Scarponcini da Trekking
- Tessera del CAI (Per i non soci sarà accesa una assicurazione supplementare)

Equipaggiamento consigliato :

- Zaino da 25 / 30 litri
- Borraccia
- Indumenti per ripararsi dalla pioggia
- Occhiali da sole
- Indumenti di ricambio
- Apparecchio fotografico
- Binocolo
- Colazione al sacco

Numero di telefono per eventuali comunicazioni prima o durante l' escursione

Domenico : 338 7516204

