

# DOMENICA 9 MAGGIO 2010

# ISOLA PALMARIA

da La Spezia

180 m.

## PROGRAMMA GITA / ESCURSIONE

- Ore 5,00 Partenza dal Piazzale delle Piscine di Lumezzane con Pullman.  
Breve sosta in Autogrill.
- Ore 9,00 Arrivo a La Spezia - **Ore 9,15 Tassativo - Imbarco per l'Isola di Palmaria.**
- Ore 9,45 Arrivo a **Terrizzo, isola Palmaria** - Inizio dell'escursione con un sentiero che passa sulla spiaggia e conduce alla punta Carlo Alberto (percorrere con cautela per lavori in corso); di fronte il pittoresco borgo di Portovenere con splendida veduta sulla Chiesa di San Pietro. Il sentiero risale un po' ripidamente verso il punto più alto dell'isola (180 m.) dove ci sono resti di una fortificazione. Pausa per la colazione e riordino del gruppo in località **Semaforo**.
- Ore 11,00 Si riparte e si scende un panoramico crinale fra le ginestre con splendide vedute sulle cale sottostanti. Una breve deviazione (richiede un po' di attenzione) permette di raggiungere alcune grotte, grandi cave naturali e artificiali di marmo portoro, regno dei gabbiani.
- Ore 12,00 Si prosegue in discesa ed in breve si giunge alla **Cala di Pozzale** con ampia spiaggia. Veduta sull'isola del Tino.  
Pausa per pranzo al sacco. Possibilità di riposo, gioco, bagno a mare, abbronzatura.  
*Ristoro stagionale nelle vicinanze (forse aperto).*
- Ore 15,30 Si riparte e si risale per circa 100 m. un sentiero a gradoni; poi, molto panoramico, il sentiero raggiunge il Forte Umberto I che ha di fronte la **Torre Scuola** collocata su un isolotto.
- Ore 17,15 ORARIO TASSATIVO - Imbarco sul battello per il ritorno a La Spezia.**
- Ore 18,00 Partenza per Lumezzane - Sosta in Autogrill.
- Ore 23,00 Arrivo previsto a Lumezzane.



PULLMAN

**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE LUMEZZANE**

SEDE IN VIA CAVOUR 4 - LUMEZZANE MEZZALUNA

APERTA OGNI MERCOLEDI' DALLE 20,30 ALLE 22,30  
PER INFORMAZIONI 030872288 / 3392515905 - 3406072420



## CARATTERISTICHE DEL PERCORSO : Escursione facile, adatta anche a gruppi familiari

**Dislivello Totale = 280 m. - Ore di cammino totali = 3,00 circa**

### ISOLA PALMARIA

L'Isola Palmaria si trova di fronte a Portovenere, separata dall'antico borgo medioevale da uno stretto braccio di mare, detto "Le Bocche".  
Nei secoli IV e V dell'Era Cristiana, con la diffusione del Monachesimo, anche nell'isola sorsero dei monasteri, le cui vestigia paleocristiane sono scomparse.

Le vicende storiche dell'isola sono legate a quelle di Portovenere, nella buona e nella cattiva sorte. Memorabile il duplice assalto, per mare e per terra, subito per venti giorni nell'estate del 1242 ad opera delle truppe Pisane e imperiali.

Andarono distrutti tutti gli ubertosi uliveti ed i vigneti dell'isola e probabilmente subì la stessa fine il borgo di San Giovanni Battista con l'annesso monastero dove maturò la vocazione di San Venerio.

Oggi quest'isola, la più grande della Liguria, offre al turista stupende passeggiate tra pendici coperte da rigogliosa macchia mediterranea e scogliere a picco sul mare; è diventata parco naturale e regionale.

Grotte suggestive dell'isola sono: la Grotta del Bersagliere e la Grotta Azzurra, accessibili solo con la barca a remi.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE	Pullman e Battello	
SOCIO ADULTO	22 euro	
SOCIO GIOVANE	16 euro	
NON SOCIO ADULTO	25 euro	
NON SOCIO GIOVANE	19 euro	



### MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Le iscrizioni sono aperte per tutti a partire da Mercoledì 7 Aprile 2010.
- Al momento dell'iscrizione è obbligatorio versare per intero la Quota.
- La restituzione della quota è possibile solo se il ritiro avviene entro Mercoledì 5 Maggio 2010.  
Oltre questo termine il rimborso totale avviene solo se sostituito con altro partecipante.
- La gita avverrà in qualsiasi condizione di tempo meteorologico.
- Non si accettano prenotazioni telefoniche.

**COORDINATORI:** Giuseppe Aquino - Armando Bottani - Rita Pecorari - Enrico Scarpella



### AVVERTENZE

I coordinatori non hanno alcuna responsabilità, in particolare per fatti derivanti da imprudenza o imperizia dei partecipanti, i quali esonerano i **coordinatori** e la **Sezione CAI Lumezzane** da ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi durante lo svolgimento dell'escursione.

Con l'iscrizione alla gita, il partecipante **accetta le regole** esposte nel presente depliant e nel Regolamento Gite della Sezione CAI Lumezzane, disponibile in sede per tutti coloro che ne facciano richiesta.