

MI



12/13

AGOSTO 2022

TREK

nel

**PARCO DELLE
ALPI LIGURI**

escursione guidata di 2 giorni

L'evento è organizzato da **Arcadia - cooperativa sociale** e **Brigi - cooperativa di comunità**, in collaborazione con il **Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri**, nell'ambito del progetto **INTERREG ALCOTRA 2014-2020 - MITO OUTDOOR-OFF**.

Mi TREK

nel **PARCO DELLE ALPI LIGURI**

PROGRAMMA
 **12/08**

Durata: 4 ore circa
Dislivello: +800m (salita)

- Ritrovo alle ore 9.00 a **San Bernardo** di Mendatica
- Salita per l'Alta Via alla **Cima Garlanda**, passando per il passo di **San Rocco**
- Pranzo al sacco, sosta panoramica dell'**Alta Valle Arroscia**
- Salita al **Monte Fronté**
- Arrivo al **Rifugio La Terza**
- **Stretching** post trekking
- Cena e Pernottamento (a carico del partecipante)

POSTI LIMITATI!



ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Scarpe da trekking, abbigliamento a strati.



NELLO ZAINO

Borraccia (almeno 2 l d'acqua), **protezione solare, k-way, snack** per reintegrare le energie durante il percorso, **panino** per il pranzo al sacco. (per il pranzo della seconda giornata sarà possibile **acquistare i panini presso il Rifugio La Terza.**



13/08

Durata: 3.30 ore circa
Dislivello: -1122 m (discesa)

- **Partenza ore 9.00**
- Salita al **Monte Saccarello**
- Discesa a **Collardente**
- Discesa a **Realdo** con tappa presso l'**Acero Monumentale del Pin**
- **Rinfresco** a cura della ProLoco di Realdo, offerto dalla **Cooperativa Arcadia** (Liguria da scoprire)
- Visita al museo **"Cà de Gente Brigašche"**
- Ritorno a **San Bernardo** con mezzo 4x4 fornito dall'organizzazione

*Escursione accompagnata da **Guide Ambientali Escursionistiche abilitate.** L'evento è organizzato da **Arcadia - cooperativa sociale** e **Brigi - cooperativa di comunità**, in collaborazione con il **Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri**, nell'ambito del progetto **MITO OUTDOOR-OFF. Accompagnamento GRATUITO. Pasti e pernottamento a carico dei partecipanti.***

PER INFO E PRENOTAZIONI:

 progetti.alpiliguri@gmail.com
 **LUDOVICO 334 854 8817**