

Centro Turismo Escursionistico Alpi Liguri

Pro Loco Mendatica

1-2-3 Agosto 2014 TREKKING DELLE ALPI LIGURI da Mendatica al Rif. Mongioie

Un percorso spettacolare e suggestivo tra due aree protette: il Parco delle Alpi Liguri e il Parco del Marguareis con il mare alle spalle, accompagnati da asini e muli sui percorsi di un tempo

I^ TAPPA Venerdì 1 agosto 2014 Mendatica/S.Bernardo di Mendatica – Cima della Valletta

Località di partenza: Mendatica, ore 9:00

Itinerario: Dalla Piazza della Chiesa di Mendatica si risale l'abitato e si prosegue per un sentiero fino al "Pilun du Socciu" dove si imbecca l'antica mulattiera del "Camin de Coste" fino ad arrivare a **San Bernardo di Mendatica (mt. 1264)**. Dopo una sosta si prosegue in salita lungo un bel sentiero nel bosco fino a raggiungere il vasto pianoro dove sorge **Margheria Garlenda (mt. 1593)**. Dopo il pranzo al sacco, servito a cura dell'organizzazione, si prosegue lungo il sentiero dell'**Alta Via dei Monti Liguri** che risale dapprima dolcemente la Valle dell'Angelo per poi piegare a sinistra nel bosco per raggiungere la Cresta dell'Omo e la **Goletta di Garlenda**. Da qui, con uno stupendo panorama sulla Valle Arroscia e il mare, si prosegue lungo il crinale erboso ed in breve si raggiunge **Cima Garlenda (mt. 2141)**. Si discende un crinale erboso fino al **Passo Frontè** e ci si raccorda con la strada militare di cresta; la si segue fino a **Passo Garlenda (mt. 2021)** ed in breve si raggiunge il **Rifugio Sanremo (mt. 2078)**. Si aggira la Cima Valletta e si discende in breve al **rifugio privato "La Terza"** dove termina la prima giornata.

Difficoltà: EE

Distanza: circa 12 Km

Dislivello: + 1500 mt / - 200 mt

Tempo di percorrenza: 7 ore + 2 ore circa per soste e pranzo

Cena a cura dell'organizzazione.

Pernottamento in rifugio o in tenda (da comunicare tempestivamente per questioni organizzative)

II^ TAPPA Sabato 2 agosto 2014 Cima della Valletta – Rifugio Don Barbera

Itinerario: Dal **Rifugio privato "La Terza"** si segue la strada militare di cresta fino alla **Statua del Redentore (mt. 2164)** e si prosegue sino a sfiorare la vetta del **Monte Maccarello (mt. 2200)**. Si procede quindi in discesa verso Passo Basera e si raggiunge in breve **Passo Tanarello (mt. 2042)**. Da qui, sempre seguendo in cresta l'antica mulattiera militare si toccano le creste della **Punta Farenga**, la **Cima Missun** e nuovamente in discesa si giunge a **Colla Rossa (mt. 2179)**, dove si effettua la pausa per il pranzo. Ripresa la marcia si segue sempre la rotabile alle pendici del **Monte Bertrand**, fino a giungere sulla sua sommità (mt. 2481). Si segue quindi la militare che taglia il versante ovest della Cima del Velèga (o Vescovo) per poi discendere verso **Colle delle Selle Vecchie (mt. 2099)**. Affrontata una breve e ripida salita alle pendici di Cima Pertega, si giunge in breve al **Colle del Lago dei Signori ed al Rifugio Don Barbera (mt. 2070)**, posto poco sotto il colle, dove termina la seconda giornata.

Difficoltà: EE

Distanza: circa 17 Km

Dislivello: + 600 mt / - 600 mt

Tempo di percorrenza: 7 ore + 2 ore circa per soste e pranzo

Cena presso il rifugio Don Barbera

Pernottamento in rifugio o in tenda (da comunicare tempestivamente per questioni organizzative)

III^ TAPPA Domenica 3 agosto 2014 Rifugio Don Barbera – Rifugio Mongioie e Viozene

Itinerario: Dal **Rifugio Don Barbera (2070 mt.)** si procede in discesa sul sentiero verso la Valle dei Maestri dove sorge la stupenda **cappella di Sant' Erim (o San Domenico)** a quota 1922 mt. Qui verrà effettuata una sosta per ammirare la semplicità e la bellezza della chiesetta. Quindi si prosegue fino a raggiungere la **gola della Chiusetta (1800 mt.)** e poi verso Carnino Superiore (1397 mt.) e Carnino Inferiore (1370 mt.), frazioni di Briga Alta.

Da qui si prosegue verso la **Colla di Carnino (1592 mt.)** per poi discendere passando per le **Sorgenti delle Vene (1481 mt.)** dove si attraversa una suggestiva passerella (oppure comodo percorso alternativo).

Da qui si prosegue sul bel tracciato (nei pressi della Grotta delle Vene) verso Pian Rosso fino al **Rifugio Mongioie** dove è previsto il pranzo finale. Al termine della lunga sosta si prosegue per 20 minuti in discesa fino a **Viozene** dove termina il trekking ed è previsto il **rientro a Mendatica con pullman GT** a cura dell'organizzazione.

Difficoltà: EE

Distanza: 10 Km

Dislivello: + 300 mt/ - 700 mt

Tempo di percorrenza: 5 ore sino al Rifugio Mongioie

Pranzo al Rifugio Mongioie. Rientro a San Bernardo di Mendatica nel tardo pomeriggio con pullman GT in partenza da Viozene.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (compresi colazioni, pranzi al sacco, cene e noleggio tende, supporto pick-up per trasporto zaini/bagagli e accompagnamento, rientro in pullman GT):

TARIFFE INDIVIDUALI (ridotte dal 2013):

ADULTI: € 160,00 a persona (tesserati 2014 € 140,00)

BAMBINI E RAGAZZI DA 6 A 13 ANNI: € 130,00 a persona (tesserati 2014 € 110,00)

BAMBINI SOTTO I 6 ANNI: GRATIS

NOVITA' PACCHETTI GRUPPI/FAMIGLIA (verranno accettate prenotazioni da un unico referente):

3-4 PERSONE: SCONTO 20% sul totale

OLTRE 4 PERSONE: SCONTO 30% sul totale

BAMBINI SOTTO I 6 ANNI: GRATIS (tali componenti non verranno conteggiati ai fini dello sconto gruppo)

PERNOTTAMENTO AL RIFUGIO DON BARBERA ESCLUSO

PER CHI SCEGLIE DI PERNOTTARE IN RIFUGIO:

RIFUGIO LA TERZA: gratuito

RIFUGIO DON BARBERA (tariffe 2013 – da aggiornare): pernottamento € 20,00 – colazione € 6,00

N.B.: Coloro che intendono pernottare in rifugio sono pregati di chiamare preferibilmente entro il 20 del mese di luglio

Info e prenotazioni: Pro Loco Mendatica – 0183 38489 (martedì, giovedì, sabato e domenica ore 8-13) – iat@mendatica.com