

# LONG WEEK 5-6-7 APRILE SULLA COSTA DEL SOLE

## A PASSO DI NORDIC

PARMACHECCAMMINA



IYENGAR®YOGA



**PARMACHECCAMMINA** vi propone, due fantastiche escursioni naturalistiche, all'interno tra la costa Ligure di Ponente e le ALPI LIGURI. Alloggeremo presso il **RIFUGIO PIAN DELL'ARMA** (M. 1350) che è posto su un largo pianoro contornato da falesie di roccia è rivolto verso il Mar Ligure, sovrastando la Pian d'Albenga, nel cuore zona è carsica ric-

### PROGRAMMA

Partenza da Parma ore 7 con ritrovo in Via Volturmo, 128, orario previsto ad Albenga ore 10.00.

**1° GIORNO:** partenza da Alassio ore 10.30 attraverso la Via Julia Augusta raggiungeremo Albenga e poi torneremo a ritroso su un altro sentiero parallelo, molto panoramico e pittoresco chiamato COSTA DEL SOLE, da dove si può ammirare tutto il golfo di Laigueglia. Alcuni cenni storici: è la **vecchia via consolare romana** che un tempo, partendo da Piacenza, arrivava fino a Nizza in Francia, passando appunto per la **riviera ligure di Ponente**. Il sentiero si snoda tra bellissimi sentieri comodi tra macchia mediterranea e splendidi pini marittimi e la fioritura in questo periodo farà da padrona.

A fine escursione ci aspetterà Marina al rifugio con te caldo e torte casalinghe.

**Difficoltà:** T/E - **Durata A/R:** 4/ ore (comprensivo di pausa pranzo a sacco) - **Dislivello:** 300 m - **Lunghezza:** 10 Km

**2° GIORNO:** dopo un'abbondante colazione, partenza dal Rifugio con una semplice ascesa ad una vetta estremamente panoramica, quasi sospesa tra il mare e l'arco alpino: un'escursione decisamente appagante senza essere costretti a faticose ed impegnative salite. Poco oltre la Colla Bassa, una traccia sulla sinistra, conduce all'ingresso della grotta del **Garb del Dighea** (o Garb del Dighè). La Valle Pennavaire è ricca di "arme" o "garb" (caverne preistoriche) dove si riparavano o seppellivano defunti i cosiddetti uomini primitivi. Sulla vetta del **Monte Armetta**, si gode di un meraviglioso panorama che spazia dalle Alpi Liguri (con il Pizzo d'Ormea in primo piano) al mare e, nelle giornate limpide, fino alla Corsica. Il ritorno ad anello, passando dalla chiesetta di San Bartolmeo.

**Difficoltà:** F, **Durata A/R:** 4 ore - **Dislivello:** Andata+ 390/-64 Ritorno -390/ +30- **Partenza ed arrivo:** Rifugio Pian dell'Arma

**3° GIORNO:** piccola escursione a sorpresa dove affronteremo in modo consapevole le tecniche del nordic abbinate al respiro, il respiro è vita questo l'obiettivo della camminata, passando in rassegna il nostro corpo scaricheremo tutte le tensioni nervose, in alternativa giornata libera al mare.

Per un'escursione più sicura si consiglia di indossare indumenti adeguati alla stagione e solito abbigliamento tecnico a cipolla. Portare un sacco lenzuolo e federa o sacco a pelo.

Il costo a partecipante è di due pernottamenti 100 € mentre di un pernottamento 50 € che comprende pernottamento - cena- colazione (escluso le bevande e pranzo a sacco della domenica). Il rifugio dispone di 3 camere: una da 6 persone, una da 10 persone e una da 12 persone doppie (MASSIMO 30 POSTI) e con bagni e doccia calda esterna alle camere. **Tesseramento obbligatorio con Parmachecammina.**

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 25 MARZO, nelle seguenti modalità email/whatsapp e al momento delle adesioni è richiesto un acconto di 50 euro sul seguente cod. IBAN IT59 L084 5412 7000 0000 0250 197 e indicare NOME /COGNOME e l'opzione: a- 1 notte o 2 notti.

### IYENGAR®YOGA CON LAURA E NORDIC WALKING CON PATRIZIA

Prima lezione sabato dalle ore 17.30 alle ore 19.00 pm

Seconda lezione domenica dalle ore 7.00 alle 8.30 am

Costo promozionale per l'intero periodo è di 30 euro sera e mattino

**N.B.** Sarà richiesto un contributo per l'accompagnatore/guida di 30 euro.

Per chi aderisce **A TUTTE E DUE LE ATTIVITÀ** proposte, il costo promozionale complessivo è di 55 euro.

**Per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il tesseramento a Parmachecammina 2018/2019.**



NORDIC WALKING  
PARMACHECCAMMINA



### INFO/PRENOTAZIONI

PATRIZIA CELL.339/279258

LAURA CELL.329/7409639

parmachecammina2016@gmail.com

www.parmachecammina.com

