

NOTE ESPLICATIVE

Per ogni escursione è previsto il pranzo al sacco ed il rientro in serata.

Non sono compresi i biglietti dei mezzi di trasporto (treni, autobus, battelli).

All'atto dell'iscrizione sarà consegnato a ciascun iscritto il regolamento e il programma con le cartine indicanti il percorso, il dislivello di ciascuna escursione, gli orari di partenza ed arrivo.

Il costo del programma è di **30 € per i Soci Coop e di 35 € per i non Soci** ed è comprensivo di Accompagnatori Escursionistici riconosciuti dalla Federazione Italiana Escursionismo e della tessera annuale della stessa Federazione valida sino al 31 dicembre 2020.

Per chi lo desidera la rivista FIE è scaricabile sul sito www.fieitalia.com.

ISCRIZIONI 2020

LE ISCRIZIONI (RINNOVO E NUOVE ADESIONI) SI EFFETTUERANNO SABATO 1 FEBBRAIO 2020 E SABATO 8 FEBBRAIO 2020 PRESSO I PRESID ORGANIZZATI DAL COORDINAMENTO CAMMINATORI NEL SUPERMERCATO DI SESTRI LEVANTE E IPERMERCATO DI CARASCO.

(LE ISCRIZIONI POSSANO ESSERE EFFETTUATE ANCHE NEI PUNTI SOCI DI RECCO, RAPALLO, S. MARGHERITA E CHIAVARI ANCHE NEI GIORNI DI APERTURA DEL PUNTO)

Per informazioni:



PROGRAMMA INCONTRI 2020

Sabato 15 Febbraio 2020 ore 15.00

Presentazione del programma
presso la Sala Punto d'Incontro Coop di Sestri Levante.
Al termine rinfresco

Sabato 21 novembre 2020 ore 15,00

Chiusura del programma
con proiezione filmati, premiazione concorso fotografico, sorprese e cocktail.
Sala Punto d'Incontro Coop Centro Commerciale L'AQUILONE di Genova-Bolzaneto

Inoltre il nostro gruppo escursionistico parteciperà alle seguenti manifestazioni dell'anno 2020:

- **Settimane bianche ed estive** al Rifugio F.I.E. di Artesina
- **25 Aprile "andiamo in Antola"** in occasione del 75° della Liberazione
- **22-23-24 Maggio trekking in Umbria Cascata delle Marmore** organizzata da Comitato Regionale F.I.E.
- **13 giugno Giornata dell'Accompagnatore** organizzata dal Comitato Regionale F.I.E.
- **Fine Giugno/Luglio programma trekking** da definire
- **8-12 Luglio gita in Toscana** inaugurazione sentiero E1 organizzata dal Comitato Regionale F.I.E.
- **Ferragosto - programma da definire**
- **Settembre settimana trekking** da definire
- **27 Settembre Giornata dei sentieri**
- **4 ottobre Camminata d'autunno**
- **11 ottobre Camminando Pe e Lische**
- **Escursione con le ciaspole**



Per partecipare a Coop Incontri è necessario essere iscritti all'Associazione Tempo Libero Coop Liguria (ATL). L'iscrizione, riservata ai Soci di Coop Liguria e ai loro familiari, si effettua al Punto Soci versando una quota una tantum di 6 euro.

L'iscrizione annuale al programma Coop Incontri costa 35 euro.

Coop ti propone anche:



Conoscere e informarti attraverso visite, incontri e conferenze su alimentazione, ambiente e tanto altro ancora



Conferenze, feste, escursioni fuori porta



Grafica e stampa Coop Tipograf - Savona



Camminiamo Insieme coop
Gite escursionistiche sul territorio ligure 2020

Informazioni presso il Punto Soci di tutti i supermercati e ipermercati Coop Liguria

✉ attivita.sociali@liguria.coop.it

f t i Coop Liguria

www.liguria.e-coop.it

Numero Verde
800 017 247

Golfo Paradiso e Tigullio



17 Maggio
Raduno Nazionale F.I.E.
 (Crocefieschi - Bastia)
 8 430 4.30 Treno + Bus

6 Giugno
FESTA CAMPESTRE
 * * * Treno+A.M.T.

14 Giugno
Passo del Tomarlo - Monte Maggiorasca
 9 340 4.00 Mezzi propri

13-14 Settembre
MARE E MONTI DI ARENZANO
 * vari varie Treno



15 Novembre
Principe - Salita degli Angeli - Forte Tenaglia - Piani di Fregoso - Principe
 10 570 5.00 Treno

12 Dicembre
AUGURI DI NATALE
 * * * Treno

* PROGRAMMI DA DEFINIRE



Programma delle escursioni 2020

Chilometri Durata in ore
 Dislivello Mezzo utilizzato



23 Febbraio
Madonna della Guardia di Varazze
 10 420 4.30 Treno

8 Marzo
Arenzano - Laghi della Tinna - Arenzano
 12 480 5.00 Treno

22 Marzo
Anello Abbazia di Borzone
 14 500 5.00 Mezzi propri

5 Aprile
Monte Marcello - Lerici
 10 225 4.30 Pullman

10 Maggio
Zoagli - S.Ambrogio - S. Margherita
 9 380 4.00 Treno



27 Settembre
Nervi - S. Ilario - Bogliasco
 9 320 4.00 Treno

4 Ottobre
Vobbia - Castello della Pietra - Vobbia
 8 170 4.00 Mezzi propri

18 Ottobre
Sori - S. Bernardo - Nervi
 8 270 4.00 Treno

8 Novembre
Monte Gazzo
 8 470 4.30 Treno