

### **Cammini a passo lento**

18 luglio ore 17,30 **San Lorenzo al mare** – presentazione del programma escursioni estive – ore 18,30 trekking urbano a San Lorenzo – durata 1 ora – Cammino per tutti

19 luglio ore 10 **Civezza** – ritrovo piazza della chiesa – “trekking urbano e cammino negli ulivi” - due brevi letture durata 2/ 2,30 ore – Cammino per tutti

21 luglio h 16 **Cipressa** - ritrovo Piazza della Chiesa – “sulle orme degli antichi liguri” durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

26 luglio ore 8,30 **Pietrabruna** – ritrovo piazza all’inizio del centro storico – escursione al Monte Follia “dove si coltivava la lavanda” durata 4,30 ore – Cammino per chi sa affrontare un po' di dislivello – Km 8 al rientro visita al museo di Pietrabruna – pranzo al sacco

28 luglio h 16 **Costarainera** - ritrovo davanti all’ingresso del Parco Novaro “antico e moderno” - durata circa 3 ore - cammino per tutti

29 luglio ore 16 **San Lorenzo al mare** – Civezza – ritrovo Piazza della chiesa San Lorenzo al mare “vecchi e nuovi collegamenti” durata 3 ore –Cammino per tutti su asfalto in strade secondarie – Km 8 – ritorno a San Lorenzo

1 agosto h 10 **Cipressa** “la contea dei Lengueglia” - ritrovo Piazza della Chiesa - durata circa 3/4 ore - cammino per tutti.

4 agosto ore 15 **Boscomare** – Pietrabruna “i borghi più lontani” – ritrovo a Boscomare parcheggio inizio borgo – durata 4,30 ore – km 12 – cammino per tutti – ritorno a Boscomare

7 agosto ore 16,30 **Civezza** – ritrovo piazza della chiesa – “le acque fredde e cristalline” cammino negli ulivi sino a raggiungere il torrente e le sue pozze – ritorno a Civezza – visita al forum Frantoio – durata 2/2,30 ore – Cammino per tutti

8 agosto h 16.30 **Costarainera** “la costa dei Raineri” - ritrovo davanti al Comune - durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

11 agosto h 9.30 **San Lorenzo al Mare** “dal mare alla collina” - ritrovo davanti Conad via Vignasse - durata circa 3,5 ore - cammino per tutti

14 agosto ore 15 **Torre Paponi** – ritrovo nella piazza della chiesa – “laghetti e cascatelle verdazzurre” – dal borgo ai laghetti per un bagno ristoratore – ritorno a Torre Paponi visita del piccolo borgo – durata compreso di fermata ai laghetti 3 ore – Cammino per tutti

18 agosto **Cipressa** ritrovo Piazza della Chiesa” anello torre e caselle - durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

22 agosto ore 9,30 **Civezza** – ritrovo nella piazza della chiesa “gli ulivi e le mulattiere”- da Civezza a Torrazza – ritorno a Civezza – durata 3 ore – visita al forum Frantoio - Cammino per tutti

27 agosto h 16 **Costarainera** - ritrovo davanti all’ingresso del Parco Novaro “un parco da sogno” - durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

28 agosto ore 9 **Pietrabruna** – ritrovo piazza all’inizio del centro storico – anello San Salvatore “i collegamenti fra tre valli” durata 3,30/4 ore – km 8 – pranzo al sacco – al rientro visita al museo etnografico di Pietrabruna – cammino per chi sa affrontare un minimo di dislivello

30 agosto h 10 **San Lorenzo al Mare** - ritrovo davanti Conad via Vignasse“ i borghi divisi dai domini”- durata circa 3,5 ore - cammino per tutti

3 settembre ore 16 **Civezza** – ritrovo nella piazza della chiesa –“ulivi e respirazione guidata” trekking urbano e ulivi – seduti fra ulivi 40 minuti di respirazione guidata (portare un asciugamano grande) – ritorno a Civezza visita al Forum Frantoio – durata 2,30 ore – Cammino per tutti

4 settembre h 16 **Cipressa** - ritrovo Piazza della Chiesa “chiese e torri” - durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

11 settembre h 16 **Costarainera** - ritrovo davanti al Comune – “riflessioni in pineta” durata circa 2,5 ore - cammino per tutti

**info Barbara Campanini 346 7944194 Marina Caramellino 337 1066940**

Equipaggiamento vivamente consigliato per le escursioni: scarpe da trekking, bastoncini, abbigliamento leggero adatto alla stagione e kway, occhiali e cappello da sole, protezione solare, borraccia con buona scorta di acqua (almeno 1 litro!), snack o pranzo al sacco

Presidi anticovid: mascherina (da utilizzare dove necessario ma non durante la camminata), disinfettante, guanti, sacchetti per smaltire i presidi