



## **Associazione Nuovo Eco 88 Escursionismo**

Ci ritroviamo tutti i giovedì dalle ore 21.30 alle ore 23.00  
all'Associazione "Rondinella del Torrino" Lungarno Soderini n. 2 – Firenze

### **MARE E MONTAGNA IN LIGURIA ABBAZIA DI SAN FRUTTUOSO E PARCO REGIONALE DELL'AVETO**

**Da Venerdì 1 a Domenica 3 Maggio 2026**

**VENERDI' 1 MAGGIO 2026**

Ritrovo: ore 7.00 parcheggio di fronte alla COOP Ponte a Greve – viale Nenni (di fronte alla fermata tramvia "Nenni-Torregalli dalla parte COOP).

Partenza: ore 7.10.

Percorso stradale: Firenze – Sestri Levante – km 180.

Arrivo a Sestri Levante: ore 10.00 circa.

Ritrovo a Sestri Levante: parcheggio della stazione dove lasceremo le auto. – Il giorno della partenza invieremo il punto google maps.

Da Sestri Levante trasferimento in treno (biglietto da pagare singolarmente) a Camogli, tempo libero per eventuale visita di Camogli e pranzo libero.

**RITROVO AL MOLO DI IMBARCO ALLE ORE 13:40 - PUNTUALI!**

Sarà effettuato un biglietto di gruppo fatto da Massimo.

Imbarco sul traghetto per San Fruttuoso alle ore 14.00.

Visita guidata dell'abbazia di San Fruttuoso alle ore 15:15.

Ore 17:00 ritorno in traghetto a Camogli, poi in treno a Sestri Levante e trasferimento in auto in hotel.

Cena e pernottamento.

Costo treno A/R circa € 10.00 - costo traghetto A/R €14.00.

**SABATO 2 MAGGIO 2026**

Gli orari saranno indicati al briefing la sera precedente.

Colazione in hotel

Partenza in auto per il parco regionale dell'Aveto dove sono previste due tipi di escursione: percorso A più impegnativo – percorso B meno impegnativo.

Dati percorso A principale:

Percorso in auto: albergo – Casermette del Penna Km 70.00 - tempo ore 1,40.

Partenza da Casermette del Penna

Lunghezza: Km 14.00

Dislivello totale: +/- 600 metri

Altitudine massima: 1701 metri, Altitudine minima 1362 metri

Difficoltà: E (moderata)

Fatica: F (moderata)

Tempo ore 5 soste escluse.

Pranzo a sacco.

Percorso ad anello da Casermette del Penna passando per Monte Penna, Passo dell'Incisa, rifugio Monte Aiona, passo della Spingarda, riparo Monte Negretta. Percorso che consente ampie vedute sui monti Liguri e, soprattutto dal Penna, sul mar Tirreno e la pianura padana. Nella zona del rifugio Monte Aiona, sono presenti affioramenti rocciosi particolari, composti da materiali litici unici.

Dati percorso B secondario:

Percorso in auto: albergo – lago delle Lame Km 60 – tempo ore 1.30

Partenza dal Lago delle Lame  
Lunghezza: Km 9.00  
Dislivello totale: +/- 447 metri  
Altitudine massima: 1446 metri, altitudine minima 1050 metri  
Difficoltà: T/E facile  
Fatica: F (leggera)  
Tempo: ore 3 soste escluse  
Pranzo a sacco

Dal lago delle Lame percorriamo l'ampio sterrato segnato PNO, salendo per tornanti si raggiunge il Lago delle Asperelle. Proseguiamo fino a raggiungere il recinto della riserva delle Agoraie, dove si imbecca un piccolo sentiero a sx. Arrivati ad un bivio nei pressi di una fonte (cartelli esplicativi presenti), scenderemo con il sentiero A2 fino a tornare al lago delle Lame.

Al termine delle escursioni rientro in hotel, cena e pernottamento.

### DOMENICA 3 MAGGIO 2026

Gli orari saranno indicati al briefing la sera precedente.

Colazione in hotel.

Dopo colazione lasceremo le camere e effettueremo un semplice trekking da Sestri a Riva Trigoso e ritorno.

Dati percorso

Lunghezza Km 6 (con ritorno in treno) Km 11 con ritorno a Sestri a piedi

Dislivello +/- 495 metri

Altitudine massima 215 metri, altitudine minima 0 metri

Difficoltà E (moderata)

Fatica F (moderata)

Tempo ore 3 con ritorno in treno, 5 ore con ritorno a piedi

Pranzo a sacco/libero

Arrivati a Riva Trigoso per chi lo desidera escursione a piedi di circa 6 km, altrimenti si potrà prendere il treno per tornare a Sestri.

Recuperare le auto e ritornare a Firenze.

Costo treno circa € 4.00

### **ATTENZIONE:**

In caso di mare mosso il traghetto per l'abbazia non viaggia e l'abbazia stessa rimane chiusa. In questo caso le attività del primo giorno saranno scambiate con quelle del terzo.

### **Costi:**

**Compreso nella caparra versata acconto alla struttura ricettiva e parte biglietto per visita San**

### **Fruttuoso**

Saldo alla struttura che verrà pagato singolarmente € 55,75 a persona.

Verrà richiesto un contributo di € 5.00 a persona a copertura del biglietto per San Fruttuoso e € 14.00 traghetto per San Fruttuoso.

Costo biglietto treno da pagare in loco individualmente, per il traghetto verrà raccolto il denaro per effettuare un pagamento unico, in quanto gruppo.

### **L'INIZIATIVA E' RISERVATA AGLI ISCRITTI 2026 AL GRUPPO NUOVO ECO 88 ESCURSIONISMO E FIE**

**Attrezzatura:** scarponi da trekking, bastoncini se d'abitudine, protezioni per freddo e pioggia, acqua.

Si ricorda che è obbligatorio che i partecipanti seguano durante l'intera escursione tutte le indicazioni che verranno impartite dagli organizzatori, rimanendo in gruppo e evitando di sopravanzare l'accompagnatore al fine di evitare lo sfaldamento del gruppo stesso e possibili errori di direzione.

N.B. Nessuna responsabilità è a carico dei promotori; l'escursione è effettuata a titolo personale e sotto la completa responsabilità dei singoli partecipanti.

**Per informazioni:** Arabella 335 286570 - Massimo 328 5863105