

## Lunigiana e Golfo dei Poeti dal 25 al 28 aprile



Mario e Claudio verso Lerici



### Il Verghetto

<b>Data :</b> dal 25 al 28 aprile	<b>Distanza da Roma :</b> 400 km
Percorso da Roma : autostrada Roma - Civitavecchia poi via Aurelia	
<b>Presentazione:</b> una vacanza mare e monti, la Lunigiana, terra affascinante, quanto poco nota, va dall'Appennino sino al mare offrendo la possibilità di escursioni lungo costa: nel Golfo dei Poeti ( Lerici ), come nell'entroterra ricco di corsi d'acqua e splendidi boschi. Siamo inoltre a ridosso delle alpi Apuane dove faremo una puntata per un'escursione al borgo abbandonato di Verghetto nei pressi di Colonnata ( un assaggio del famoso lardo non mancherà ! )	
<b>Aspetti culturali :</b> la Lunigiana conta circa 160 castelli!!! visiteremo tra gli altri quello di Sarzana, veramente imponente e quello di Fosdinovo dove risiederemo. Ad Equi Terme, dove faremo un'escursione, si trovano delle bellissime grotte turistiche che volendo potremo visitare. Qui c'è una chicca: il fiume ha sorgenti calde che permettono il bagno anche d'inverno!	
<b>Il programma prede :</b> escursioni con dislivello tra 200 e 400 mt con tempi tra 3 e 4 ore. Visite culturali.	
<b>La sistemazione:</b> ottimo albergo con grandi camere e terrazza spettacolare affacciata sul golfo. Buona la cucina. Disponibili 2 camere singole, altre doppie o matrimoniali. Trattamento di mezza pensione	
<b>Accompagnatore:</b> Arturo Torrice	Telefono : 333 667 31 31
<b>Appuntamento:</b> 25 aprile ore 7,00 (puntuali) via Magna Grecia 21 metro A San	

Giovanni. 2° app.to da concordare con la guida Rientro: 29 aprile ore 21,00 c.a.	
<b>Attrezzatura</b> : scarponcini da trekking , alti a coprire la caviglia e con suola in vibram, uno zainetto e giacca impermeabile o mantella.	
<b>La quota</b> : Euro 395,00 in camera doppia / matrimoniale e 460,00 in singola ( n. 2 disponibili ) comprende guida da Roma, mezza pensione della cena del 25 alla colazione del 28, guida escursionistica dell'associazione.	
<b>Anticipo</b> : Eu. 135,00 per doppie e matrimoniali, 200,00 per singole .	
<b>Saldo</b> : eu. 260,00 entro il 4 aprile.	
Non comprende: iscrizione o rinnovo a Nuovi Orizzonti (euro 16,00) bevande al pasto, pranzi e trasporti, ingressi musei o terme. Tassa di soggiorno.	
<b>Trasporti</b> : con auto private suddivisione spese (benzina, autostrada e traghetto) <u>con esclusione del pilota</u>	
Partecipanti : min. 8 - max : 13	<b>Chiusura iscrizioni : <u>4 aprile</u> prima, nel caso probabile di esaurimento dei posti disponibili.</b>

**Mario e Caludio a Equi Terme**



**Sarzana il castello**

