

## 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 **35 € per i Soci Coop e di 40 € 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 2019.

Per chi lo desidera la rivista FIE è scaricabile sul sito [www.fieitalia.com](http://www.fieitalia.com).

## ISCRIZIONI 2020

LE ISCRIZIONI (RINNOVO E NUOVE ADESIONI) SI EFFETTERANNO 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**
- **13 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:



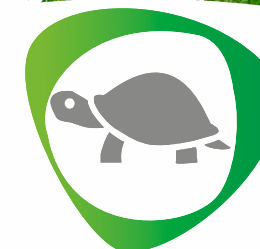
Conoscere e informarti attraverso visite, incontri e conferenze su alimentazione, ambiente e tanto altro ancora



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](mailto:attivita.sociali@liguria.coop.it)

f t i Coop Liguria

[www.liguria.e-coop.it](http://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

**2 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

