

**Giovedì 9 gennaio 2019**

**SAN MATTIA – PARONA**

**Gita tradizionale**

**Partenza ore 8,45 dal parcheggio di San Mattia.**

Il parcheggio si trova appena sotto la chiesa di San Mattia, salendo da via Marsala, proseguendo dopo il Santuario della Madonna di Lourdes, sulla destra. Qui ci cambieremo le scarpe e inizieremo il nostro percorso. Ad Avesa faremo la nostra sosta caffè' vicino alla fontana del Leone, dopo esser discesi per via Indentro. Poi saliremo sulla Dorsale Renzo Giuliani, alla fine della quale gireremo a destra e subito dopo a sinistra per Quinzano e Parona. A Quinzano gireremo a destra per la via Crucis che ci porterà all'Eremo di san Rocchetto, dove faremo la nostra "sosta banana" ed eventuale visita alla chiesa. Si riprende il cammino verso Parona e, prima di villa Erbisti-San Dionigi, gireremo a destra e scenderemo verso il Ristorante- Pizzeria "DOLCE GUSTO", IN VIA Sottomonte 5, tel. 045-942474 con pranzo anche al sacco. Al ritorno passeremo davanti alla chiesa di san Rocco e , dopo un'ora di strada pianeggiante passando per la strada del Casalino, arriveremo all'imbocco di via Indentro ad Avesa. Con una salita da fare piano piano, arriveremo in una ventina di minuti alla rotonda di san Mattia per la stradella Giazzole.

### **PRENOTAZIONE ESCURSIONE OBBLIGATORIA**

**Sul sito web del CAI Seniores entro le ore 17 del giorno precedente; in caso di difficoltà telefonare al capogita entro tale data/ora; chi arriva senza iscrizione non sarà ammesso.**

- **PARTENZA:** ore 8:45 dal parcheggio di San Mattia.
- **SOSTA CAFFÈ':** Ad Avesa vicino alla fontana del Leone
- **DIFFICOLTA':** E
- **DISLIVELLI:** 150 mt
- **LUNGHEZZA:** 13 km
- **TEMPO DI PERCORRENZA PREVISTO:** circa 4 ore
- **OBBLIGATORI:** calzature da montagna alte alla caviglia con suola tipo Vibram; vestiario adeguato alla quota e alla stagione, protezioni antipioggia/antifreddo
- **CONSIGLIATI:** bastoncini

**Accompagnatori:** Bellerio Renata (347-2486933 ) - Righetti Bruno (340-7696106)

#### **Per partecipare all'escursione è necessario essere soci CAI con tessera valida.**

Coloro che non lo sono devono fornire i dati personali, entro le 16.00 del giorno precedente la gita, alla Segreteria CAI – tel. 045 8030555 per la procedura del caso. Chi non è in regola si deve ritenere escluso dalla gita.

**La partecipazione alle escursioni implica la lettura delle locandine:** i partecipanti confermano di essere stati puntualmente informati sulle caratteristiche dell'itinerario da percorrere e sul livello di difficoltà tecniche del percorso; di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a proprio carico; di non avere alcuna patologia che possa impedire o compromettere il buon andamento dell'escursione o mettere a rischio la propria incolumità o quella di altri partecipanti.

**Coloro che si allontanano dal percorso programmato** senza l'autorizzazione degli accompagnatori devono ritenersi esclusi dal gruppo e lo fanno a loro rischio e pericolo.