



CAI – Sezione di Rapallo

Commissione Gite Escursionistiche

I Laghetti di Alpicella – Campolungo - Varazze"

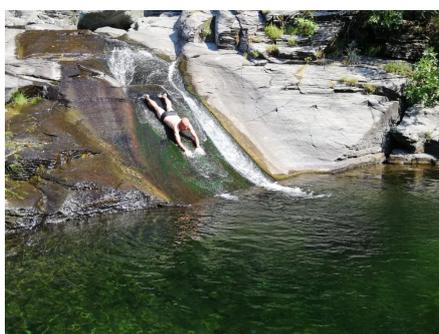


Giovedì 17 luglio 2025

Gita giornaliera escursionistica E, con auto private, adatta a tutti, con bagno e lezione di bio-energetica in un contesto naturale

Che cosa è la BIOENERGETICA? Gli esercizi bioenergetici sono finalizzati a promuovere un più profondo contatto col proprio corpo, a sviluppare la consapevolezza di sé, a favorire la vitalità dell'essere e la capacità di sentire piacere. Insomma, a stare bene...

PROGRAMMA:



Partenza alle ore 8,30 da Rapallo Stazione ferroviaria; 8.40 casello autostradale di Rapallo. Sosta all'uscita del casello di Nervi ore 9, per incontrarci con i Genovesi. Uscita al casello di Varazze intorno alle ore 10. Ci incontreremo con l'Istruttore di bio-energetica alle 10,15 al Palazzetto dello Sport di Varazze. Percorreremo in auto circa 10 km, in collina sopra Varazze, sino a raggiungere l'area di parcheggio dalla quale inizieremo il nostro breve trekking, per lo più nel bosco e comunque in buona parte all'ombra, sino a raggiungere il torrente Teiro, dove faremo

sosta con bagno, risaliremo il corso del torrente per raggiungere altri laghetti (circa 80 mt di dislivello in salita e discesa) ed eseguiremo alcuni esercizi di bio-energetica. Lungo il torrente si trovano anche dei bellissimi scivoli naturali di roccia completamente liscia, che utilizzeremo per tuffarci nei laghetti. La gita, con lezione e bagno, durerà circa 3 ore...ma potremo soffermarci anche di più, se vorremo, per godere della frescura delle acque dei laghetti. A

discrezione dei presenti la **possibilità** di fermarsi a Varazze per una **pizza** in prima serata.

► Per partecipare è necessario essere **in regola con iscrizione e bollino CAI 2025**; chi voglia partecipare come non socio CAI deve pagare l'assicurazione obbligatoria di euro 8.40/giorno. Il **pagamento della lezione di bio-energetica** sarà a discrezione di ognuno: **offerta libera**, direttamente all'Istruttore, Fabio Ramorino.

Equipaggiamento: da trekking leggero, con scarpe da trekking antiscivolo, bacchette, cappellino, costume, asciugamano; utili scarpette da scoglio. Portare **acqua abbondante e pranzo al sacco**.

Referente direttore di gita: *Carla Pirovano* Cellulare: 335 5937899 Mail: carlapirovano@alice.it

Iscrizione: contattare la referente via whatsapp o via mail.

Chi volesse può essere inserito nella **chat dedicata**, che è già stata aperta.

N.B. I partecipanti sono pregati di **attenersi alle regole delle gite sociali CAI** (vd sito CAI Rapallo: www.cairapallo.it), soprattutto quelle relative ad eventuali distacchi dal gruppo: in tal caso la capogita desidera esser avvertita prima, e dovrà esser firmata una manleva liberatoria da parte di chi si distacca dal gruppo.