



## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Da Costa di Framura, si segue la strada fino a una scalinata che porta sulla SP4, dove si incontra un sentiero verso la spiaggia di Punta dei Marmi. Proseguendo, si arriva alla Valle di Lame con il suo torrentello e piccole cascate. Dopo un passaggio in salita, si intravede Montaretto e si raggiunge Salice, seguendo un sentiero che porta al Rio Brino e alla vista delle prime case di Bonassola. Continuando, si sale fino al promontorio del Salto della Lepre, con panorami mozzafiato. Ritornando al bivio, si prosegue a destra fino a raggiungere Bonassola, dove imbrocceremo la ciclopedonale delle gallerie dismesse della vecchia ferrovia, raggiungendo Levanto dove ci attenderà il pullman per il rientro.

## Cosa serve:

### Indosso:

Scarponcini con suola in gomma  
Tuta o pantaloni comodi, pile e copricapo.

### Nello zaino:

Borraccia o bottiglietta di acqua.  
Pranzo al sacco, borsina per i rifiuti.  
Eventuali medicinali personali,  
tessera CAI, scarpe di ricambio da lasciare in pullman.

## Info e iscrizioni

### Iscrizioni:

**Martedì 21 Gennaio 2025**

dalle ore 17.00 alle 18.30

**Giovedì 23 Gennaio 2025**

dalle ore 21.00 alle 22.30

La quota, da versare all'atto dell'iscrizione, è fissata in:

4,00 € Quota iscrizione SOCI

14,00 € Quota iscrizione non SOCI

16,00 € Quota pullman

## Framura - Bonassola - Levanto (Sp)

**DOMENICA 26 GENNAIO**

Ritrovo: ore 6.45 Via Dante  
stazione dei pullman

Ritorno previsto: Ore 19.00

Dislivello: 450 mt

Difficoltà: Escursione semplice

