



## CAI ACQUI TERME

### DOMENICA 12 Maggio 2019 "GIRO DELLE CINQUE TORRI" 17° EDIZIONE

#### PROGRAMMA

##### GIRO LUNGO

- RITROVO: in piazza del Castello a **Monastero Bormida** alle ore 7,00 per l'iscrizione.
- PARTENZA: alle ore 8 dalla piazza del Castello di Monastero Bormida.
- PERCORSO: Km. 30 di facile sentiero prevalentemente in terra battuta. L'itinerario e' segnato con vernice gialla ( rombo o linea ) e segnava CAI bianco-rosso con indicazione 5T.
- DISLIVELLO: in salita mt. 1.100 circa, altrettanto in discesa.
- ARRIVO in piazza a Monastero dopo 8/9 ore di cammino.

##### GIRO CORTO

- RITROVO: in piazza a **San Giorgio Scarampi** alle ore 8.30 per l'iscrizione.
- PARTENZA: alle ore 9.30 dalla piazza di San Giorgio Scarampi.
- PERCORSO: Km. 18 di facile sentiero prevalentemente in terra battuta. L'itinerario e' segnato con vernice gialla ( rombo o linea ) e segnava CAI bianco-rosso con indicazione 5T.
- DISLIVELLO: in salita mt. 450, in discesa mt. 1.100.
- ARRIVO in piazza a Monastero dopo 5/6 ore di cammino.

Sono previsti **quattro posti di assistenza e ristoro** ( bevande e cibo) dai quali è possibile raggiungere l'arrivo, per chi avesse problemi.

- Il primo posto di ristoro è a **San Giorgio Scarampi** .
- Il secondo è a **Olmo Gentile** .
- Il terzo è a **Roccoverano** .
- Il quarto è alla **Torre di Vengore**

**I parcheggi per le auto sono:**

- per il **Giro Lungo** a Monastero
- per il **Giro Corto** a San Giorgio Scarampi.

**E' comunque previsto il servizio navetta per chi desidera partire da Monastero per il Giro Corto.**

I pullman, dopo aver portato i partecipanti alla partenza del Giro Corto di San Giorgio Scarampi, rientreranno a Monastero.

Per i partecipanti del **Giro Corto** è previsto un **servizio navetta nel pomeriggio** per recuperare la propria auto.

I parcheggi saranno regolati dall' Associazione Nazionale dei Carabinieri e dalla Protezione Civile di Monastero.

**E' prevista a metà' del percorso un' ambulanza con personale medico munito di defibrillatore.**

**All'arrivo "il Polentone" e musica a cura della Proloco di Monastero B.da**

**ALL' ISCRIZIONE:** consegna bicchiere 5T, tagliando di controllo valido come buono pasto, **BRACCIALETTO** inamovibile per accedere ai punti sosta e alle navette.

- € 20 adulti
- € 15 soci CAI (con presentazione delle tessera)
- € 10 bambini da 8 a 14 anni - inferiori a 8 anni GRATIS
- € 15 con una gratuità ogni 10 paganti per **GRUPPI ORGANIZZATI** (min.10 persone) con **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA** via SMS al 348 6623354 (avranno una cassa dedicata e solo il capo gruppo provvederà all'iscrizione), saranno premiati i gruppi più numerosi.

Ulteriori informazioni e prenotazione gruppi : 348 6623354, e-mail: caiacquiterme@gmail.com