



GES Sala Baganza (PR)  
Gruppo territoriale CAI



# GRUPPO ESCURSIONISTICO SALESE

Gruppo territoriale CAI

D.E.: MASCHIO Sergio - TONDELLONI Cristian

**21/03/2026**

## Isola della Palmaria



Informazioni organizzative	
Ritrovo	<b>Parcheggio di via Roma a Sala Baganza</b>
Orario partenza	<b>07.30</b>
Inizio Iscrizioni	<b>11/02/2026</b>
Chiusura iscrizioni	<b>18/03/2026</b>
Posti disponibili	<b>37</b>
Quote Iscrizione	
Soci CAI	<b>€ 35,00</b>
Non soci CAI	<b>€ 45,00</b>
Anticipo	<b>€ 20,00</b>
<b>Comprende:</b> Assicurazione infortuni, trasferimento con pullman e traghetto  <b>Non comprende:</b> quanto non espressamente indicato	
Informazioni Tecniche	
Difficoltà (scala CAI)	<b>E</b>
<b>Equipaggiamento richiesto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scarponi da montagna impermeabili con suola Vibram</li> <li>- Abbigliamento da trekking adeguato alla stagione</li> <li>- Anti pioggia</li> <li>- Acqua al seguito</li> <li>- Occhiali da sole e crema solare</li> <li>- Pranzo al sacco</li> <li>- Lampada frontale o torcia</li> <li>- Scarpe di ricambio</li> <li>- Bastoncini, consigliati</li> <li>- Tesserina CAI</li> </ul>	

Dislivello  $\pm 300$  m

Tempo di percorrenza: 3,5 ore escluse soste

**Codice gita:**  
**26ESGPALM**

L'isola Palmaria, è la più grande delle tre isole del Golfo della Spezia e dell'intero territorio ligure e si trova giusto in fronte al borgo di Porto Venere.

Andremo in pullman fino a Portovenere, e da qui raggiungeremo l'isola Palmaria in traghetto. Sbarcati in località Terrizzo percorreremo il giro dell'isola in senso antiorario lungo il sentiero CAI 510. Il sentiero inizia in piano verso Punta Secca, poi si inizia a salire piuttosto ripidamente all'interno di un bosco di lecci. La parte più alta dell'isola si trova a circa 200 m di altezza, nei pressi del Forte Cavour, e da qui scenderemo lungo un tratto di sentiero molto panoramico con una bella vista sulla vicina Isola del Tino. Raggiungeremo la località Pozzale dove si trova uno stabilimento balneare e da qui risaliremo un breve ma ripido tratto in parte attrezzato con corde fisse, per procedere poi in falsopiano con bellissimi scorci panoramici sulle vicine Alpi Apuane, sul golfo di La Spezia e sulla suggestiva Torre Scola, torre a pianta pentagonale costruita dalla Repubblica marinara di Genova nel Seicento a difesa delle coste. Torneremo a Terrizzo proseguendo sul sentiero 510 passando nei pressi della Cala della Fornace e del Forte Umberto I.

**L'iscrizione è valida solamente con pagamento della quota di anticipo con bonifico bancario o presso la sede GES.**

Gruppo Escursionistico Salese  
Gruppo Territoriale CAI  
Via Garibaldi, 1  
[www.ges-salabaganza.com](http://www.ges-salabaganza.com)  
[info@ges-salabaganza.com](mailto:info@ges-salabaganza.com)

IBAN: Crédit Agricole  
Agenzia Sala Baganza  
**IT69W06230658910000**  
**57460266**

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it) a cui si rimanda anche per eventuali aggiornamenti o modifiche del programma.

Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.

### Avvertenze specifiche e note importanti

- L'escursione non prevede dislivelli o percorrenze impegnative, si consiglia comunque una buona preparazione fisica.
- Si prega di lasciare un recapito telefonico al momento dell'iscrizione.

### Per informazioni ed iscrizione

Rodolfo Mauro 347 0589841

### Modalità di pagamento

- Bonifico bancario
- Presso la sede GES negli orari di apertura