**A TUTTI GLI ASSOCIATI**

**Trekking nel Parco Nazionale delle Cinque Terre – La Spezia**

**Da giovedì 6 a domenica 9 giugno 2019**

Come già ampiamente preannunciato, quest’anno il “pezzo forte” del nostro programma saranno i 4 giorni di trekking attraverso le **Cinque Terre**, cinque antichi villaggi di pescatori situati lungo la frastagliata costa della Riviera ligure di levante, nel territorio della provincia di **La Spezia**.

Questi splendidi borghi o, come si diceva anticamente, “terre”, sono caratterizzati da case colorate e da vigneti aggrappati ai ripidi terrazzamenti ricavati sulla costa e sono uniti tra di loro da una fitta rete di sentieri che ricoprono come una ragnatela il versante marino della catena montuosa.

Per secoli uniche vie di collegamento non solo tra i cinque borghi, ma anche con il comune capoluogo e l’entroterra, questi percorsi permettono di godere di panorami mozzafiato sul Mar Ligure, con la possibilità di scorgere all’orizzonte le isole dell’arcipelago toscano e la Corsica.

Il viaggio di andata e ritorno avverrà in corriera, con partenza e arrivo a Pordenone (valuteremo la possibilità di effettuare delle soste per caricare persone lungo la strada in base alla provenienza dei partecipanti non “pordenonesi”, verosimilmente a Portogruaro). Sul posto poi, data la criticità degli spostamenti su strada in quelle zone, ci muoveremo in treno. L’albergo sarà invece in pieno centro a La Spezia.

Abbiamo fermato 30 posti presso l’albergo e, considerando che i tempi sono purtroppo molto stretti, è necessario che tutti gli interessati mandino l’adesione assolutamente **entro lunedì 11 marzo**, compilando in ogni sua parte, e sottoscrivendo, i due moduli allegati ed **inviandoli in originale e in busta chiusa unitamente ad una copia della Carta d’Identità di ogni partecipante alla segreteria della Sezione Montagna** (o consegnandoli a mano ad un membro del Direttivo).

Vi chiediamo inoltre, per anticipare i tempi della spedizione, di **inviare anche una email** con la richiesta di partecipazione al viaggio, i nominativi dei partecipanti e l’eventuale sistemazione alberghiera richiesta (singola/doppia/tripla).

Nel sottolineare che verrà data ovviamente precedenza a chi aveva già inviato la pre-adesione, nella assegnazione dei rimanenti posti, si terrà conto dell’ordine di arrivo delle email di iscrizione al viaggio.

**ATTENZIONE: anche chi aveva già dato a suo tempo la pre-adesione, dovrà comunque inviare l’email e i moduli compilati e sottoscritti, per autorizzarci ad addebitare i c/c delle quote relative all’acconto e al saldo (si precisa infatti che non è richiesto alcun pagamento diretto da parte dei partecipanti).**

**Giovedì 6 giugno: Riomaggiore - Santuario di Montenero**

Partenza in pullman di primo mattino da Pordenone e arrivo a La Spezia in tarda mattinata. Check-in presso l’Hotel Genova, buon 3 stelle con ottima posizione centrale. Pranzo in ristorante nei pressi dell’Hotel. Al temine incontro con la guida e proseguimento a piedi per la stazione ferroviaria, trasferimento in treno a **Riomaggiore**. Da qui, attraverso il centro storico del borgo, si arriva all’inizio del sentiero per il Santuario. L’antica mulattiera è un susseguirsi di dolci scalinate tra vigneti e vegetazione mediterranea, che in poco più di un’ora vi farà raggiungere il bellissimo promontorio su cui è stata eretta la chiesetta dedicata alla Madonna di Montenero. Rientro a Riomaggiore seguendo un sentiero alternativo oppure attraverso lo stesso percorso. Proseguimento per la Spezia in treno, cena in ristorante nelle pressi dalla struttura, pernottamento.

**Venerdì 7 giugno: Manarola - Corniglia - Vernazza**

Prima colazione in hotel. Incontro con la guida e partenza in treno dalla stazione ferroviaria di La Spezia per **Manarola** che si presenta con un pugno di case dipinte a colori vivaci che dominano un piccolo porticciolo, dopo una breve visita del borgo continuazione in direzione di **Volastra**, lungo l'antica mulattiera, da qui si prosegue lungo il percorso attraverso un sentiero che transita tra i vigneti sino al piccolo nucleo rurale di **Porciano**, s’addentra in un boscoso valletto, torna allo scoperto in prossimità di alcuni orti ben coltivati ed attraversa poi il fosso Mulinello. Si transita poi sotto le Case Pianca a 460 mt. di quota, collegandosi infine al sentiero 587 che scende fino alla chiesa di **Corniglia** attraverso orti e vigneti. Pranzo in ristorante. A seguire proseguimento a piedi per **Vernazza** attraverso il sentiero SVA. Si tratta di circa un'ora e mezza di cammino che vi porteranno a Vernazza: è un sentiero molto panoramico che passa attraverso vigneti, uliveti, agavi e fichi d'india, la massima quota che si raggiunge durante il percorso è di 220 metri. All'arrivo a Vernazza, visita del borgo e rientro alla Spezia in treno. Cena e Pernottamento.

Qui si sommano 3h 30’ la mattina + 1h 30’ il pomeriggio.

**Sabato 8 giugno: Levanto - Monterosso**

Prima colazione e partenza in treno dalla stazione ferroviaria di La Spezia per **Levanto**. Dopo aver attraversato il centro storico con la bella parrocchiale dedicata a S. Andrea, si comincia la salita verso il monte Vè, fino al promontorio del Mesco. Qui si trovano le rovine dell'antico monastero di S. Antonio: a 321 metri di altezza si gode di una delle più spettacolari viste di tutte le Cinque Terre. Ripida discesa su Monterosso, pranzo-in ristorante, visita del borgo e tempo libero in spiaggia (per chi vuole) o per approfondire la visita del borgo. Rientro in treno alla Spezia, cena e pernottamento.

La durata di questo percorso a piedi è di circa 3 ore. In alternativa (da valutare al momento) si potrebbe fare un percorso alto che da Vemazza arriva a Manarola, passando per i Santuari di Soviore, San Bernardino e Volastra. Sono quasi 18 km, da ipotizzare con pranzo al sacco.

**Domenica 9 giugno: Vernazza - Monterosso**

Prima colazione e partenza in treno dalla stazione ferroviaria di La Spezia per **Vernazza**, a seguire continuazione a piedi lungo l’ultimo segmento del sentiero SVA che porterà fino all'abitato di **Monterosso** alternando ripide scalinate a stretti tratti in pianura; durante il percorso c'è un punto molto suggestivo: è il tratto in cui si attraversa un piccolo ponte sotto il quale si può osservane un ruscelletto che letteralmente si tuffa in mare da un'alta parete rocciosa. Il dislivello massimo di altezza che si raggiunge durante questo percorso è di 210 metri. Arrivo a Monterosso e rientro in treno alla Spezia. Pranzo libero e subito dopo partenza in pullman per Pordenone.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

ASSOCIATI (dipendenti/pensionati e familiari se iscritti alla Sezione) **€ 400 a persona**

 Supplemento singola **€ 70,00**

**La quota comprende:**

viaggio a/r in pullman, 3 pernottamenti presso l’hotel "Genova" a La Spezia con prima colazione, 3 cene presso ristorante nelle vicinanze dell'hotel bevande incluse (1/2 acqua e 1/4 vino), 3 pranzi in ristorante (1/2 acqua), *Cinque Terre Cards Treno* da 3 giorni, biglietteria ferroviaria il primo giorno, servizi guida escursionistica per tutte le escursioni, assicurazione medico-bagaglio.

**La quota non comprende:**

assicurazione annullamento, bevande extra ai pasti, pranzo dell'ultimo giorno e tassa di soggiorno.

Pordenone, 04/03/2019 IL DIRETTIVO

**MODULO DI ISCRIZIONE**

**Alla Segreteria della Sezione Montagna del CRAL Crédit Agricole FriulAdria**

**c/o REGINA PAULETTO – Filiale 100 PN Piazza XX Settembre**

**L’iscrizione dovrà pervenire ENTRO LUNEDI 11 MARZO 2019**

**e da tale data sarà impegnativa**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□ pensionato □ dipendente presso la Filiale/Ufficio di \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ matricola \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ residente a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tel./cell**.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Indirizzo mail \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## dà la propria adesione al viaggio:

**Viaggio a La Spezia - 5 Terre - dal 06 al 09 GIUGNO 2019**

Camera Doppia □ Camera Tripla □ Suppl.to singola □ Assicurazione Annullamento viaggio(\*) □ SI □ NO

*(\*) gli eventuali interessati potranno essere messi in contatto direttamente con l’Agenzia Viaggi che provvederà alla stipula o in alternativa dovranno provvedere autonomamente.*

unitamente a n. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ **FAMILIARI** sotto riportati

|  |  |
| --- | --- |
|  Cognome e Nome | Luogo e data di nascita |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ed autorizza fin da ora a bonificare il relativo acconto e saldo all’Agenzia Viaggi organizzatrice per le spese di viaggio e soggiorno

e all’ Azienda dei Trasporti per la corriera, al netto del contributo della Sezione CRAL Crédit Agricole FriulAdria, addebitando

il c/c n. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ presso la Filiale n. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ di\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Eventuali annotazioni** (es. indicare intolleranze alimentari, ecc.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dichiara di conoscere ed accettare integralmente il Regolamento dei viaggi del Cral Crèdit Agricole FriulAdria ed il programma come proposto ed autorizza il trattamento dei suoi dati personali esclusivamente per comunicazioni tra il Cral Crédit Agricole FriulAdria e l’Agenzia Viaggi relativamente al viaggio di cui sopra. In caso di annullamento o mancata partecipazione, il Cral Crédit Agricole FriulAdria provvederà a recuperare le spese reclamate e la quota del contributo prevista*.***

***Si prega cortesemente di compilare il modulo in maniera corretta e completa, in stampatello maiuscolo, sottoscrivendo anche l’informativa all’interessato di seguito riportata (moduli incompleti verranno restituiti) e allegando copia di un documento di identità valido per ogni partecipante.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (data) (firma)

 **Informativa all’interessato**

 **(art. 13 Regolamento UE 2016/679)**

Desideriamo informarLa che i dati personali da Lei forniti saranno trattati nel rispetto dei principi di liceità, correttezza, pertinenza, integrità, riservatezza e trasparenza rispetto agli scopi per i quali sono raccolti.

Il trattamento può riguardare anche dati di natura sanitaria (ad es. eventuali allergie o intolleranze alimentari da comunicare alle strutture ricettive per l’organizzazione di viaggi e pernottamenti) ed è effettuato sulla base del Suo consenso esplicito - revocabile successivamente senza che ciò pregiudichi la liceità del trattamento svolto in precedenza. Il conferimento dei dati è obbligatorio e il rifiuto a fornire i dati o la volontà di negare il consenso al trattamento comporterà l’impossibilità di erogare i servizi del CRAL. I dati raccolti saranno trattati con e senza l’ausilio di strumenti informatici e potranno essere conosciuti dai membri del Consiglio per gli scopi amministrativi e contabili derivanti dal rapporto associativo ed eventualmente dai responsabili della Sezione di appartenenza relativamente alle attività organizzate direttamente da quest’ultime.

A seconda delle finalità perseguite i suoi dati personali potranno essere comunicati all’Istituto Bancario dell’associato, a Crèdit Agricole Friuladria e Crédit Agricole Group Solution Società Consortile, al Cral Cariparma in caso di eventi organizzati congiuntamente, ad Assicurazioni, Agenzie di viaggio, Enti organizzatori degli eventi cui gli associati e i loro familiari o aggregati partecipano, alberghi o strutture ricettive. L’ambito di comunicazione è nazionale. I dati sensibili non saranno mai diffusi.

I Suoi dati personali saranno conservati per tutta la durata del rapporto associativo ed anche successivamente per il periodo di conservazione obbligatoria previsto dalla legge (ad es. 10 anni per i dati di natura contabile e fiscale).

Il titolare del trattamento è CRAL FRIULADRIA (Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori di Credit Agricole Friuladria) con sede legale in Pordenone Via Oberdan 2, in persona del legale rappresentante *pro tempore*.

In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi degli artt. 15 e ss. del Regolamento UE 2016/679 in particolare per esercitare l’accesso sugli stessi, per ottenere la conferma che sia o meno in corso un trattamento di dati personali che la riguardano, per conoscerne l’origine, per chiederne l’aggiornamento, la rettificazione, la cancellazione o per chiedere la limitazione del trattamento dei dati personali o per manifestare l’opposizione al loro trattamento, per chiederne la portabilità. Detti articoli prevedono inoltre il diritto dell’interessato di proporre reclamo ad un’Autorità di controllo.

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Il \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e residente a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Preso atto della informativa sopra esposta,

|  |  |
| --- | --- |
|  **dò il consenso**  **nego il consenso** |  Al trattamento dei dati sensibili (l’idoneità alla pratica sportiva nell’ambito degli eventi cui il Cral prende parte, eventuali allergie o intolleranze alimentari per l’organizzazione di viaggi e pernottamenti) |

Data…………………… **Firma dell’interessato ………………………………………..………………**