**Giovedì 19 Settembre 2019**

**Cascate dell’Arroscia da Mendatica**

**Tempo totale di cammino A/R: 4** ore circa.

**Dislivello totale: 400 mt. Ca**

**Appuntamento:** ore 7:00 presso Parcheggio Stadio L. Ferraris (Tribuna 7) con partenza alle 7:15.

**Percorso di avvicinamento:**Dopo il percorso urbano di avvicinamento si prende l’A10 all’Aeroporto in direzione Albenga. La partenza è da Mendatica, località che si raggiunge in auto dal casello autostradale di Albenga percorrendo la strada 453 fino a Pieve di Teco per poi imboccare la Statale 28 e dirigersi verso il Col di Nava: da qui bisogna svoltare a sinistra sulla provinciale 3 per Mendatica. Prima di arrivare nel paese di Mendatica bisogna svoltare a sinistra in corrispondenza di un bivio, lungo una strada secondaria che conduce a Montegrosso Pian Latte, fino ad arrivare alla chiesa di Santa Margherita, dove è possibile parcheggiare il proprio mezzo.

**Distanza A/R**: Km 260, **tempo di andata** : 2,15
 **Costo auto A/R**  € 70,00

**Percorso a piedi**:

La tradizione vuole che Mendatica sia nata grazie alla fuga al nord di  abitanti di Albenga, dopo la distruzione della città ad opera dei Longobardi e in seguito alle innumerevoli scorrerie  dei pirati Saraceni. Il nome significherebbe “manda acqua” per sottolineare l’abbondanza di sorgenti in zona.

La gita inizia a Mendatica dalla piazzetta della Chiesa intestata a San Nazaro e Celso dove è possibile visitare la pregiata scultura Maragliano.

Da Mendatica si imbocca il sentiero verso San Bernardo, con segnavia bianco-rosso, si costeggia un rifugio incustodito e l’oratorio di San Rocco fino ad arrivare al bivio per Case Pian del lago. Da qui si scende al passo Serena da dove una deviazione conduce verso le Cascate dell’Arroscia.

Il sentiero, munito di una fune di sicurezza, non presenta difficoltà. In breve si arriva ad un tabernacolo con vista sulla Val Tanaro, il monte Armetta e le pale eoliche di Pralè. Da qui in discesa si arriva alla cascata. La sosta pranzo si farà alle cascate.

Nel ritornare a Mendatica si passa su un piccolo ponte di pietra che costeggia una balconata panoramica ora chiusa.

Si passa poi vicino alla Chiesa di Santa Margherita che conserva un prezioso ciclo di affreschi  del XV e XVI secolo che si possono intravedere attraverso il portone semiaperto. Si rientra al piazzale della chiesa di Mendatica passando vicino alla fontana con il monumento a “U can de Felipo” icona del paese.

**Colazione**: al sacco.

 **Coordinatori Logistici**: 1mo Fiammetta Bonavera  (3472521219) ; 2ndo  Mario Tincani (3282170506)

**La riunione pre gita si terrà in sede il martedì 17 settembre dalle ore 17:30 alle 18. La presenza in sede essere sostituita da una telefonata alla stessa ora oppure da una mail inviata a “Seniores” entro le 12 di martedì, ma è comunque obbligatoria, specificando la disponibilità  della propria auto.**