



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI LIVORNO
NANDO BASTIANELLI E LIDO DEL NISTA
FONDATA NEL 1888

Settimana turistico-escursionistica nel Galles sud-occidentale: il
Pembrokeshire Coast Path
giugno 2016

(capogita: Anna Fochi – 339 4707526; 0586 1863697; anna.fochi@gmail.com)

Località e periodo

La sezione CAI di Livorno propone un'esperienza turistico-escursionistica nella estremità sud-occidentale del Galles: il Pembrokeshire. E' una regione di indiscutibile bellezza naturalistica, giustamente molto apprezzata dai vacanzieri britannici, anche perchè indene dai grandi flussi turistici internazionali.

“Quasi fosse un piccolo angolo della California trasportato in Galles, il promontorio del Pembrokeshire è il punto in cui l'Ovest incontra il mare in un confondersi di schiuma e sabbia dorata, un incredibile sfarzo di scogliere spettacolari, isole popolate da foche e spiagge bellissime.” Così comincia la descrizione della guida Lonely Planet. E, in effetti, quasi un terzo di tutto il promontorio, a partire proprio dalle coste, è protetto all'interno di un parco nazionale, il *Pembrokeshire Coast National Park*. In piena tradizione britannica, molto ben sviluppata è la sentieristica. In particolare, il sentiero della costa, il *Pembrokeshire Coast Path*, inaugurato nel 1970 dopo 17 anni di lavori, è uno dei più spettacolari percorsi di lunga distanza di tutto il Regno Unito: 186 miglia (299 km.). Naturalmente, questa nostra breve esperienza ne segue solo alcune tappe, scegliendo comunque fra le più significative e toccando alcune località di particolare interesse, anche storico, come St.David's.

Come cornice a questo trekking nel Pembrokeshire, l'itinerario comincia e finisce con la città di Cardiff (dal 1955 capitale dello stato del Galles), cercando di coglierne la peculiarità di città vibrante e antica allo stesso tempo.

In giugno le giornate sono più lunghe (luce fino alle 10 di sera) ed è un momento buono anche per osservare le fioriture selvatiche e per la fauna.

Date

18/25 giugno 2016 - possibilità di posticipare di un giorno (**19-26 giugno**) per poter scegliere tariffe aeree migliori.*

*La data esatta verrà individuata e decisa subito dopo il termine ultimo per l'iscrizione alla settimana (quindi immediatamente dopo il 15 dicembre 2015), in base alle tariffe delle compagnie aeree.

Volo

Con *Easy jet* Pisa/Bristol *

- o *Easyjet* da Roma Fiumicino/Bristol
- da tenere presente anche volo *Flybe* da Milano Malpensa a Cardiff

*il volo verrà deciso subito dopo il termine ultimo per l'iscrizione alla settimana (quindi immediatamente dopo il 15 dicembre), in base alle tariffe delle compagnie aeree. La prenotazione/acquisto dei biglietti aerei è comunque compito dei singoli partecipanti (Vedi sotto "Quota non comprende").

Numero partecipanti: minimo 8, max 12

Difficoltà: E/T .

Percorsi trekking facili lungo la costa su sentieri ben segnati. Tuttavia è necessario un buon spirito di adattamento:

- Trasporti su mezzi pubblici,
- Sistemazione in camere a 2, 3 o 4 letti in strutture tipo b&b o simili
- Clima (possibilità di piogge durante il trekking)

Quote

QUOTA DI PARTECIPAZIONE SOCI: intorno a 530 € a persona*

*la quota è suscettibile (in più o in meno) di adattamenti, per il cambio dalla sterlina all'euro e per l'adeguamento estivo delle tariffe treni e bus - al momento l'orario e le tariffe non sono ancora tutte disponibili.

NON SOCI: sulla quota prevista per i SOCI verrà applicata un'integrazione di 70€, comprensiva della "Polizza CAI" per copertura Infortuni e Responsabilità Civile, per tutto il periodo della gita.

La quota comprende:

- sistemazione a Cardiff, Tenby e St.David's in alloggio con tipologia di b & b (con colazione britannica, cioè molto sostanziosa);

- principali trasporti in loco (da Cardiff a Tenby, da Tenby a St. David's, da St. David's a Cardiff)

- **La quota non comprende:**
 - viaggio A/R dall'Italia per Cardiff; i pasti (un pasto abbastanza sostanzioso al pub può oscillare fra €10-20 e durante i gg di trekking il pranzo è al sacco);

- eventuali taxi o trasporti minori in loco;
- ingressi a monumenti (visite facoltative)
- - tutto quanto non specificato nella "Quota comprende"

Pagamento quote

a) Rateizzazione:

- iscrizione: entro il **15 dicembre 2015** andrà versata la quota pari a **150 €**. Entro tale data si valuterà altresì la fattibilità della gita, subordinata, per motivi di convenienza economica, ad un numero minimo di 8 iscritti. In caso contrario la gita potrà essere annullata. In tale circostanza le quote già versate saranno interamente restituite e potranno essere rimosse presentando le ricevute (ovvero gli statini bancari nel caso di bonifici), previ accordi con la segreteria.

- Entro il **10 maggio 2016** dovrà avvenire il **saldo** (la cifra definitiva verrà comunicata per e-mail ai primi di maggio)

b) Modalità: I versamenti potranno essere eseguiti presso la segreteria "per contanti" o assegni bancari, oppure mediante "bonifico bancario" di cui si dettaglia la procedura:

- specificare nella causale "iscrizione (ovvero saldo) settimana in Galles";

- eseguire il versamento su cod. IBAN: IT40U0637013900000010008306 (non esistono lettere "O" ma solo numeri ZERO) intestato alla Cassa di Risparmio di Volterra - Filiale di Livorno;

- indicare come beneficiario: Club Alpino Italiano Sezione di Livorno;

- inviare a mezzo e-mail copia del bonifico a livorno@cai.it ed a anna.fochi@gmail.com o consegnarla in segreteria, entro le scadenze previste.

Rinunce

Nel caso di rinunce successive al 15 dicembre 2015 le quote versate:

- verranno interamente restituite nel caso di sostituzione "contestuale" con altrettanti nuovi iscritti;

- diversamente verranno trattenute le somme a copertura delle quote (caparre) eventualmente trattenute dagli alberghi e/o di maggiori oneri (costobiglietti ferroviari e bus) in danno del CAI, da quantificarsi a consuntivo al rientro dalla gita.

Ai "non soci" potrà inoltre essere restituita, detratte le spese di segreteria, la quota integrativa relativa all'assicurazione, **purché la rinuncia avvenga prima del 10 Maggio** e la quota non sia già stata versata al CAI Nazionale.

Il mancato pagamento del saldo entro la scadenza, verrà considerato RINUNCIA con gli stessi effetti su riportati. Gli eventuali "resi" saranno corrisposti nel corso del mese successivo al rientro della gita e previ accordi con la segreteria (mercoledì e venerdì dalle 17,30 alle 19,30).

Programma*

*Il programma potrà essere suscettibile di piccole variazioni, legate alla decisione dei voli (vedi sopra) e quindi verrà reso definitivo solo dopo il 15 dicembre 2015.



Take a Walk on the Wild Side: il Pembrokeshire, Galles.

<p>18 giugno* sabato</p>	<p>Volo Easyjet da Pisa a Bristol*</p> <p>Trasferimento con navetta e treno a Cardiff</p> <ul style="list-style-type: none">• Camminata in centro (Queen Street , Millennium Stadium, Bute Park), serata al pub <i>Y Mochyn Du</i> (nome gallese: <i>il maiale nero</i>) con libertà di consumazione 
<p>19 domenica</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cardiff: trekking urbano<ul style="list-style-type: none">- Cardiff Castle (visita facoltativa),- Caerphilly col treno(30 min), rientro col treno fino a Taff's Well per visita facoltativa a Castle Coch, breve trekking lungo il fiume Taff sulla via del rientro- water bus o trenino fino alla baia , Millennium Centre,- camminata lungo la baia• serata al pub: <i>The Goat Major</i> (davanti al castello) con libertà di consumazione  <p>Caerphilly</p>

Cardiff Castle



Cardiff Bay

20
lunedì

Trasferimento nel **Pembrokeshire**: Cardiff/ Tenby in treno

- Sistemazione in b& b a **Tenby** (centro turistico molto grazioso, con case georgiane, fenomeno escursione marea)
- trekking fino a Amroth e Pendine lungo il Pembrokeshire Coast Path e Wales Coast Path(11 + 9 km) , rientro in bus (linea 351: circa 50 min)



Tenby bassa marea



Tenby alta marea



21
martedì

- trekking da Tenby fino a Manorbier (14 km) lungo il Pembrokeshire Coast Path -Rientro a Tenby in treno o bus navetta
- Pernottamento a Tenby



<p>22 mercoledì</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mattinata: escursione (facoltativa) in barca per avvistamento fauna intorno a Caldey Island (foche, pulcinella, ecc). • Tardo pomeriggio: trasferimento in treno + bus a St. David's • Sistemazione in b & b
<p>23 giovedì</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita della bellissima cattedrale di St. David's (del 1100). • Trekking lungo la costa fino a Solva (19/20 km). Rientro con taxi/bus navetta a St. David's. • Pernottamento a St. David's



St. David's Cathedral



Solva



24 venerdì	<ul style="list-style-type: none">• trasferimento in bus + treno a Cardiff• pomeriggio a disposizione
25 sabato	<ul style="list-style-type: none">• Trasferimento in aeroporto di Bristol * per rientro

* Date e voli da definirsi dopo il 15 dicembre 2015 (vedi scheda descrittiva dell'esperienza)

Pembrokeshire Coast Path



