

IL 23 E 24 MAGGIO 2026 PAGAIATA E TREKKING DA PORTOVENERE



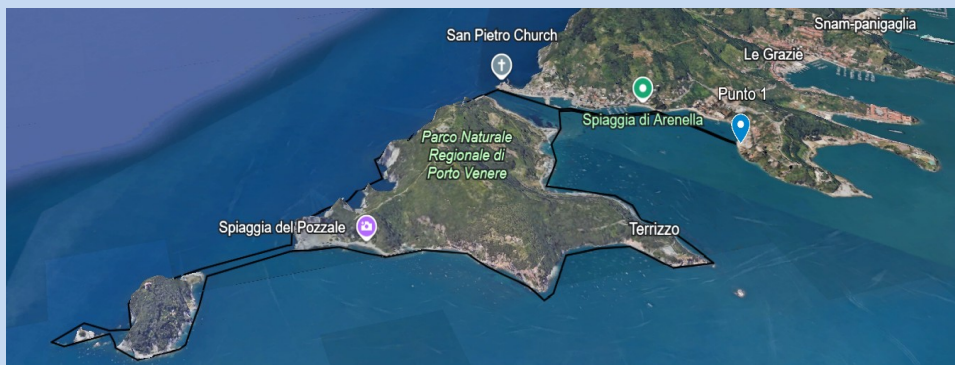
# Tra le isole del Golfo de La Spezia e il Muzzerone

Due giornate in kayak e trekking a Portovenere, l'incantevole borgo ligure che si affaccia sul Golfo dei Poeti, protetto dall'arcipelago composto dalle isole Palmaria, Tino e Tinetto.

Carico kayak in Sede il venerdì sera. **Ritrovo Sabato 23 Maggio alle ore 8 sul cavalcavia autostradale di Genova Nervi.** Arrivo a Portovenere e varo canoe.

Raggiungeremo in kayak la Palmaria, l'isola più grande del Golfo della Spezia, famosa per le sue spiagge e le grotte, per poi continuare per l'isola del Tino, nota per i resti del monastero di San Venerio, e l'Isola del Tinetto, anch'essa con i resti di un monastero del VI secolo.

Ci fermeremo, per la sosta e il pranzo al sacco, in una delle spiagge a sud di Portovenere per poi fare rientro al Residence Le Terrazze, dove alloggeremo per la notte. Il percorso (**vedi sopra**) è di circa 7 miglia nautiche (12 km ca). Serata e cena a Portovenere.



**Domenica 24 Maggio** saliremo sul Monte Muzzerone (250 mt s.l.m.) fino al Forte omonimo, attraverso i sentieri CAI (Alta Via 5 Terre). Qui potremo godere di una vista mozzafiato sugli Appennini, su Portovenere, sulla Palmaria e sulle falesie. Raggiungeremo per pranzo il Rifugio Muzzerone dove assaporeremo, seduti nella terrazza all'aperto vista mare (**foto in alto**), squisiti piatti di cucina tradizionale spezzina. Nel pomeriggio faremo ritorno a Portovenere per poi fare rientro a Genova.

**Referente Franco Capelli, cell. 345 4243029, email [capelli.fr@tiscali.it](mailto:capelli.fr@tiscali.it)  
Aggiornamenti e dettagli organizzativi sulla Chat Soci di Canoaverde**

Quota di partecipazione **140 €** escluse le spese di viaggio (che saranno divise come di consueto tra gli equipaggi delle auto), i pranzi al sacco e le prime colazioni.

**Caparra di 50 € da versare entro il 30 Aprile con bonifico a favore di Canoaverde aps  
codice Iban IT84Y050180140000016862302**



**CANOAVERDE** A P S

[www.canoaverde.org](http://www.canoaverde.org) / [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org) \* Porticciolo di Nervi - via Ganduccio, 2r - 16167 GENOVA