



GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 2641680

mercoledì 16 gennaio 2019

Sori - Monte Cornua - Recco

Riviera di Levante

Gita Breve : **Sant'Umberto**

L'itinerario percorre alcuni degli antichi sentieri che costituivano il sistema viario per gli accessi dalla costa ligure alla Val Fontanabuona e alle aree di pascolo per le greggi della gente locale e della costa. Oggi questi percorsi sono mantenuti in vita sostanzialmente solo dall'interesse degli escursionisti. L'itinerario proposto si appoggia sulle pendici ovest della dorsale montuosa a cavallo delle valli che dall'entroterra raggiungono il mare a Sori e Recco. Il percorso, vario e panoramico, permette di vedere molte tracce e testimonianze dell'antica organizzazione rurale e viaria della zona.

Gita base : Il nostro cammino inizia dalla via Aurelia, imboccando la scalinata di via Dante (segnavia FIE : rosso , due linee verticali ||). Il percorso sale, con marcata pendenza, su scalinate e mulattiera cementata, fra sparse abitazioni e terrazzamenti ad ulivo, fino a raggiungere la panoramica Chiesa di S. Apollinare (260 m.), di origine romanica. Poco dopo, la mulattiera entra nel bosco e, diventando sentiero, supera la cima di Poggio Montone (436 m.) e poco dopo la raggiunge la spianata di S. Uberto, dove sorge la statua del Redentore (477 m.): grande punto panoramico sul Golfo Paradiso e sulla costa genovese. (1,30 ore ca. da Sori). Da qui, il sentiero punta decisamente verso Nord, verso il visibile colle delle Case Cornua ; con lungo percorso a saliscendi, con tratti nel bosco e tratti in area aperta, il sentiero perviene in prossimità del colle poco prima del quale si devia a destra salendo in breve alla sommità prativa del Monte Cornua (691 m.). Da qui, vasto panorama circolare sulla costa genovese e sull'entroterra. (1,30 - 2 ore da S. Uberto). Ripercorrendo lo stesso percorso di salita, si scende verso S. Uberto, fino a prendere sulla sx il sentiero F.I.E. verso Recco, contrassegnato da segnavia con bollo rosso attraversato orizzontalmente da un segmento rosso. La discesa è piacevole, dapprima in area aperta e poi nel bosco, su sentiero ben tracciato e indicato. Dopo una breve sosta alla bella chiesetta dell'Ascensione, il sentiero entra negli abitati sovrastanti Recco, che si raggiunge scendendo su scale e stradine a cemento. (2:30 da Monte Cornua) e dove si troverà il pullman per il ritorno a Milano.

Gita breve In salita, medesimo percorso della Gita Base fino a S. Uberto. Ritorno a S. Apollinare e da qui, verso sx si prende il sentiero in direzione Polanesi. Si arriva a ponente di Recco in località Mulinetti a 2-2,5 Km dal centro della cittadina che si raggiunge comunque con comoda e panoramica passeggiata lungo costa

programma : mezzo di trasporto : **Pullman**
durata viaggio A/R : ore **02:30+02:30**
partenze da Milano : ore **06:30 Medaglie d'Oro**
ore **06:45 Cadorna ang.Paleocapa**
ore **07:00 Famagosta - fermata M2**
previsione rientro Milano : ore **19:30**
colazione : **al sacco o, solo per la breve, presso la trattoria "Al Serraglio"**

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico :	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	E	05:30	750	700	691	3/5	No
caratteristiche gita breve :	E	04:00	460	460	460	3/5	No

Quote di partecipazione :

soci CAI + GS

€ 23,00

soci CAI

€ 26,00

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,30 alle ore 17,00

coordinatori :

ASE-S Renato Protto

/

Aristide Tavazzani

N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti

La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 2641680 (attivo il martedì dalle 14.30 alle 17.00, e il giorno di gita dalle 6.30 al rientro a Milano)