



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Via Duccio di Boninsegna 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516

escursionismo@caimilano.eu - www.caimilano.eu

 Commissione Escursionismo CAI Milano



Sabato, 9 marzo 2024

Monte Capenardo e Monte Le Rocchette (Traversata) Appennino Ligure

Si tratta di una traversata con partenza da Cogorno località San Salvatore ed arrivo a Sestri Levante. Presso la partenza potremo visitare la Basilica dei Fieschi, edificio di culto romanico gotico tra i più pregiati della Liguria: il FAI descrive la basilica come “unica al mondo” per il materiale con cui è costruita, l'ardesia. Ed infatti, lungo il percorso, avremo modo di incontrare numerose ed antiche cave da cui veniva estratta tale pietra. Superato il dislivello iniziale procederemo sul crinale prima del monte Le Rocchette e poi del monte Capenardo. Sia il sentiero di cresta che la discesa verso Sestri Levante risultano appaganti alla vista perché consentono di ammirare un panorama unico.

Programma:

| | | |
|--------------------------|--|----------|
| Partenza da Milano | Via Paleocapa - staz. Cadorna F.N.M. | ore 6:45 |
| | Famagosta MM2 - fermata autobus davanti al bar Esselunga | ore 7:00 |
| Arrivo previsto a Milano | ore 19:30 | |

La località di arrivo con il pullman è Cogorno (GE) località San Salvatore

Percorso:

Il pullman ci lascerà nell'ampio parcheggio adiacente la Basilica dei Fieschi, che potremo visitare gratuitamente. Subito dopo la visita cominceremo la nostra escursione imboccando il sentiero che parte proprio dal parcheggio. Il percorso dapprima sale tra case e muretti e poi si addentra in un bosco costituito dalla tipica macchia mediterranea. La prima parte del sentiero presenta numerosi tratti scalinati inframmezzati da tratti in falsopiano. Gli scalini sono realizzati, per la maggior parte, in pietra e possono risultare scivolosi in caso di pioggia. Superato il dislivello iniziale, circa 500 m, giungiamo al Monte San Giacomo (m 536) dove è posta una piccola chiesetta. Da qui il sentiero si sviluppa sul crinale. Data la stagione gli alberi e la vegetazione presenti sul crinale saranno ancora spogli permettendoci così di ammirare il promontorio di Portofino e la costa Ligure. Percorrendo il sentiero di cresta, dapprima, si arriva alla cima del Monte Le Rocchette (701 m), punto più alto dell'escursione, per poi, sempre su crinale, giungere, dopo qualche sale scendi, alla cima del Monte Capenardo (693 m). Da qui comincia la lunga discesa che, con una bellissima vista sul mare, ci porterà alla nostra meta, Sestri Levante. Se ci sarà tempo, ed avremo ancora energie per camminare, potremo giungere fino alla spettacolare Baia del Silenzio.

Difficoltà e carattere dell'escursione

E - L'escursione non presenta difficoltà tecniche; l'eventuale umidità potrebbe rendere scivolosi alcuni tratti su pietra e gradini nella salita iniziale nel bosco. Il percorso si sviluppa per oltre 12 km e si deve considerare che, essendo una traversata, non consente di interrompere la salita ed aspettare il gruppo per il ritorno, ma deve essere necessariamente conclusa per raggiungere il pullman che ci attende all'arrivo a Sestri Levante. È richiesto pertanto un allenamento adeguato a potere concludere l'escursione. Non è presente acqua lungo il percorso.

Dislivello e Tempi:

750 metri di dislivello complessivo. Tempo stimato: 5:00 ore.

Equipaggiamento:

È indispensabile avere con sé un corretto equipaggiamento da escursionismo: scarponi alti alla caviglia (non saranno ammesse persone con scarpe basse di qualsiasi tipo), abbigliamento a strati, cappello, occhiali e guanti ed infine, uno zaino adeguatamente capiente per contenere l'indispensabile – Pranzo al sacco. Ricordarsi di portare l'acqua. Utili i bastoncini telescopici.

Quote di Partecipazione:

| | |
|-----------|---|
| Soci CAI: | Euro 30,00 |
| Non Soci: | Euro 43,00 (comprensivi di assicurazione giornaliera) |

La quota comprende il viaggio di A/R in pullman

Accompagnatori: Carlo Gatti (339 1632860) AE Fabrizio Dellarosa Claudio Persichini

CHI NON POTESSE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE È PREGATO DI AVVISARE PER TELEFONO GLI ACCOMPAGNATORI

N.B.: Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.

All'iscrizione è obbligatorio ritirare il presente programma e prendere visione del Regolamento e delle note presenti sul modulo di "Dovere di informazione e consenso informato" disponibili in Sezione, e sul sito Internet.

L'attività in montagna è pericolosa ed ogni partecipante se ne assume il rischio.