

05 dicembre 2021

Sentiero dell'Ardesia m. Capenardo

ACCOMPAGNATORI:

Roberto Rebessi Tel. 340 691 9848
Giancarlo Merli Tel. 347 755 8036



LOCALITÀ e ORARIO DI PARTENZA: a Piacenza presso Palazzo Cheope | ore 06.30

LOCALITÀ DI ARRIVO: Cavi di Lavagna

TRASPORTO: autobus – 43 posti disponibili

DIFFICOLTÀ: E

DURATA: tempo tot. 5.30 ore circa

DISLIVELLO: 700 m in salita e in discesa

SEGNALIA: //

CARTOGRAFIA: carta IGC n°23 Golfo del Tigullio - Cinque Terre

ATTREZZATURA: abbigliamento da escursionismo da montagna comodo e adeguato alla stagione, scarponi o scarpe da trail con suola scolpita, giacca a vento, cuffia, guanti, mantellina pioggia o k-way, bastoncini da escursionismo, acqua (almeno 1 l) in borraccia ad uso personale. Mascherina (da utilizzare nei casi in cui non è possibile mantenere la distanza di sicurezza di 2 m), gel disinfettante mani.

PRANZO: al sacco

QUOTA ISCRIZIONE: Soci 30,00 €
 Non soci 35,00 €

ISCRIZIONI: presso Bergamaschi Sementi oppure scrivendo a escursione@gaep.it o tramite whatsapp scrivendo al 3481030372

CHIUSURA ISCRIZIONI: alle ore 12 del giovedì prima dell'escursione. Successivamente e fino al giorno prima dell'uscita si verrà inseriti in una lista di attesa che non garantirà la disponibilità dei posti.

REGOLE PROTEZIONE COVID 19

Per la partecipazione all'escursione è necessario essere in possesso di **GREEN PASS** ovvero di certificazione attestante una delle seguenti condizioni:

- > aver fatto la vaccinazione anti COVID-19
- > essere negativi al test molecolare o antigenico rapido nelle ultime 48 ore dall'evento
- > essere guariti dal COVID-19 negli ultimi sei mesi

Resta a casa in caso di sintomi influenzali o febbre al di sopra dei 37.5°.

Porta sempre con te la **mascherina** ed **indossala**, secondo le disposizioni di legge, **sull'autobus** durante i trasferimenti e quando il distanziamento fisico risultasse insufficiente.

Durante lo sforzo fisico all'aperto non è obbligatoria la mascherina!

In cammino mantieni una distanza di 2 metri dagli altri escursionisti che ti precedono e seguono e che non fanno parte del tuo nucleo familiare; non sorpassare se non è indispensabile (ad es. per prestare aiuto a qualcuno).

Nei momenti di sosta o di pausa pranzo mantenere la distanza minima di un metro dagli altri escursionisti.

Evitare assolutamente di bere da borracce condivise al di fuori di eventuali nuclei familiari.

Divieto di scambio di abbigliamento ed attrezzature.

È richiesto un grande esercizio di civiltà nel riportare a casa e non disperdere nell'ambiente i propri rifiuti, compresi tutti i dispositivi di protezione individuale.

La Liguria ha tantissimi sentieri che s'intersecano offrendo spettacolari panorami, e questo interessante itinerario escursionistico tra Cavi di Lavagna, il monte Costello e il monte Capenardo, ne è un ottimo esempio: posti poco famosi che regalano viste sublimi sul golfo del Tigullio e oltre.

Descrizione del percorso

Dalla stazione del borgo di Cavi di Lavagna, in circa 45 minuti saliremo verso le Rocche di Sant'Anna, da cui si possono godere di splendidi panorami su Sestri Levante.

Da qui dopo le foto di rito, si sale subito a sinistra verso il monte Costello (494m). Il sentiero spiana nei pressi della cima dove ci si ritrova in un paesaggio di campagna.

La vista si apre sull'entroterra di Sestri Levante e sugli Appennini, facilitata dalla vegetazione a basso fusto.

Dal monte Costello saliamo in cresta verso il Monte Capenardo con splendida vista sul mare e sulle colline boschive.

Dopo la pausa, la discesa ci porta verso Santa Giulia e Cavi, attraverso un bel sentiero nel bosco, selvaggio ma col fondo sorprendentemente lastricato per lunghi tratti, memoria di quando questi sentieri erano vie di trasporto per l'ardesia dai contadini della zona.

Dalla panoramica chiesa di S. Giulia scendiamo verso Cavi attraverso la "creuza" (viottolo lastricato).

Alla fine della discesa ci ritroveremo sulla strada che costeggia la linea ferroviaria e che ci riporterà al pullman.