



Sezione di
CANTU'

Escursionismo 2018

Monte Capenardo
Traversata da Cavi di Lavagna a Sestri Levante
Lavagna (GE)
23 Settembre 2018



Camminare
Amichevolmente
Insieme

Dislivello: 693m al Monte Capenardo	Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore a Sestri Levante	

Erano molte le strade che le "lavagnine" percorrevano, con il loro carico sul capo, con tre o quattro viaggi giornalieri di andata e ritorno, dalle cave in prossimità dei crinali fino ai magazzini situati nel fondovalle, superando, ogni volta, un dislivello di circa cinquecento metri.

PROGRAMMA

Partenza da Cantù	Piazzale CAI	ore 6.00
Località di arrivo (con pullman)	Cavi di Lavagna	
Partenza da Sestri Levante		ore 16.30

PERCORSO

Il nostro itinerario ha inizio percorrendo via lo Scoglio e proseguendo in salita per via Tigula. Sulla nostra sinistra prendiamo la scalinata che sale ripida tra gli uliveti che conduce alla Chiesa di Santa Giulia (segnavia pallino rosso). Usciti sulla via San Nicolò, prendiamo a destra la strada lastricata, passiamo dall'Agriturismo "Olive Nere" e proseguendo dritto (sentiero Liguria SL) vediamo sulla destra l'edicola dedicata alle spoglie di Santa Giulia.

Usciti sulla strada ancora pochi passi e giungiamo alla chiesa di Santa Giulia che merita di essere visitata, così come è suggestivo il panorama sulla costa di Lavagna (254 m/40 minuti).

Dietro la chiesa si prende la strada lastricata che passa davanti ad una casa in ristrutturazione (prestare attenzione al cantiere), si prosegue dritto fino ad incrociare la strada asfaltata; la attraversiamo e **prendiamo sulla destra il sentiero a scale "via la chiesa" che fiancheggia la recinzione di una villa.** Sbuciamo su una strada asfaltata, seguiamo a sinistra andiamo dritti e tenendo la destra continuiamo su strada arrivando alla località Crocetta (318m).

Camminiamo ancora su strada asfaltata, passiamo davanti alla azienda "Ca'Solar / via Crocetta n.10" e seguiamo fino ad incontrare **sulla destra una scalinata che sale ripidamente.**

Sbuciamo sulla strada e prendiamo il sentiero di fronte per il **Monte Capenardo (scritta sulla pietra "Monte Capenardo-pietre parlanti")**. Il sentiero sale ripidamente in un fitto bosco e ci conduce alla radura erbosa del Monte Coletta (640m/2 ore 45 minuti).

Prendiamo ora il sentiero a destra e in 15 minuti in piano raggiungiamo alla vetta del Monte Capenardo (693m). Prendiamo il sentiero che scende in direzione Sestri Levante (segnavia bianco-rosso) e arriviamo alla radura erbosa del Monte Zucchetto. Proseguiamo su strada sterrata arrivando alla piana erbosa del Monte Costello (498m/3 ore 30 minuti) ottimo punto per la sosta pranzo. **Poco avanti troviamo un bivio svoltiamo a destra seguendo le indicazioni per Sestri Levante.** Arrivati ad una casa rosa sulla destra seguiamo dritti seguendo **l'indicazione "Mimose" (segnavia Bianco-rosso)**. Il sentiero dapprima prosegue nel bosco in discesa, per poi continuare in spazio aperto con una bellissima vista mare.

Arrivati ad un bivio si prosegue seguendo le indicazioni per "Cani Sant'Anna" (segnavia bianco-rosso), si incontra un secondo cartello con le stesse indicazioni.

Proseguiamo in discesa con vista sulla baia di Sestri Levante fino ad incontrare il cartello "Rocche di Sant'Anna": qui facciamo una piccola deviazione per vedere i ruderi della Chiesa.

Ritorniamo al cartello seguiamo dritto seguendo il segnavia bianco e rosso; ora lungo il sentiero si vedono 5 ponti a secco del XVIII secolo. Proseguendo arriviamo al campeggio di

Sestri Levante .

EQUIPAGGIAMENTO

Da escursionismo; **scarponi alti alla caviglia**, giacca anti-vento, materiale di protezione dalla pioggia, bastoncini telescopici.

Non sono ammessi coloro che indossano scarpe da ginnastica

Referenti: Anna (340 2207975) - Alberto (347 9807549)

