



Sezione/sottosezione CAI e gruppo	Milano Seniores
Nome Escursione	Monte Capenardo
Data di effettuazione	Mercoledì 6 Marzo 2019

Presentazione della escursione

Itinerario dove si abbinano storia e natura.

Infatti nella prima parte del percorso, risalendo la Valle del Fico nella macchia mediterranea e prima dei boschi di Leccio e Pino, sono rinvenibili alcuni ponti e il lastricato della romana Via Aurelia, con rifacimenti medievali fino ai ruderi della chiesa di S. Anna, poco prima dei quali parte il sentiero per il Capenardo

Zona secondo classificazione SOIUSA

III - APPENNINI 1 APPENNINO SETTENTRIONALE 1 APPENNINO LIGURE

Keyword

Via Aurelia			

Numero Partecipanti

Luogo di partenza dell'escursione

Nazione	Italia	Prov.	GE	Città	Sestri Levante
Località	Stazione Ferroviaria coord. N44 16 27.4 E9 23 45.1				

Luogo di arrivo dell'escursione (se identico al punto di partenza non compilato)

Nazione	Italia	Prov.	.	Città	.
Località	.				



Trasporto / Mezzi di trasporto

Pullman max 12 m – 50/55 posti	x	Pullman max 10 m – 27/37 posti	.
Pullman sup 12 m – più di 60 posti	.	Auto Privata	.
Treno	.	Autobus Pubblici	.
Funivia	.	Altro	.
Altri mezzi			

Dati Escursione Effettiva

Altezza max. m	682	Dislivello + m	700	Dislivello - m	700
Ore salita h:mm		Ore discesa h:mm		Ore totale h:mm	05:30
Lunghezza km	14.072	Durata gg	1		

Difficoltà CAI Escursionismo	<i>T</i>	<i>E</i>	X	<i>EE</i>	<i>EEA-.....</i>	<i>EAI</i>
Difficoltà CAI Ciclo	<i>TC</i>	<i>MC</i>		<i>BC</i>	<i>OC</i>	
Fatica (solo Seniores)	<i>F1</i>	<i>F2</i>		<i>F3</i>	X	<i>F5</i>
Tipologia Escursione	<i>Turist. (soft)</i>	<i>Escursione</i>	X	<i>Ciclo</i>	<i>ONC</i>	<i>TAM</i>
Segnaletica	<i>CAI</i>	<i>Altri</i>	X			
Condizioni segnaletica	<i>Buona</i>	<i>Insufficiente</i>		<i>Mancante</i>		
Note Segnaletica	Segnaletica FIE					
Attrezzatura	<i>Abbigliamento alta montagna</i>	<i>Abb. bassa montagna</i>	Xx	<i>Bastoncini</i>	X	<i>Scarpe trekking</i>
Altra attrezzatura						<i>Scarponi</i>
Cartografia usata	Open Topo Map					

Fasi Escursione

Descrizione fasi escursione	Orario Partenza	Orario Arrivo	Altezza Max

Meteo

Sole %		Coperto %		Pioggia %		Neve %	
--------	--	-----------	--	-----------	--	--------	--



Acqua sul percorso

si		no	
----	--	----	--

Punto di appoggio

Nessuno	<input checked="" type="checkbox"/>	Alpeggio/Baita		Altra struttura	
Rifugio CAI / privato		Trattoria / Agriturismo		Altro	

Dati punto di appoggio

Nome								
Indirizzo								
Tel./referente								
Sito Web								
Accoglienza	<i>Calorosa</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Cortese</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Fredda</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Scortese</i>	<input type="checkbox"/>
Tipo Pasto	<i>Primo</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Secondo</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Completo</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Carta</i>	<input type="checkbox"/>
Valut.Cibo	<i>Ottimo</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Buono</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Sufficiente</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Scarso</i>	<input type="checkbox"/>

Cifra pagata: €

Possibilità di pranzo al sacco:

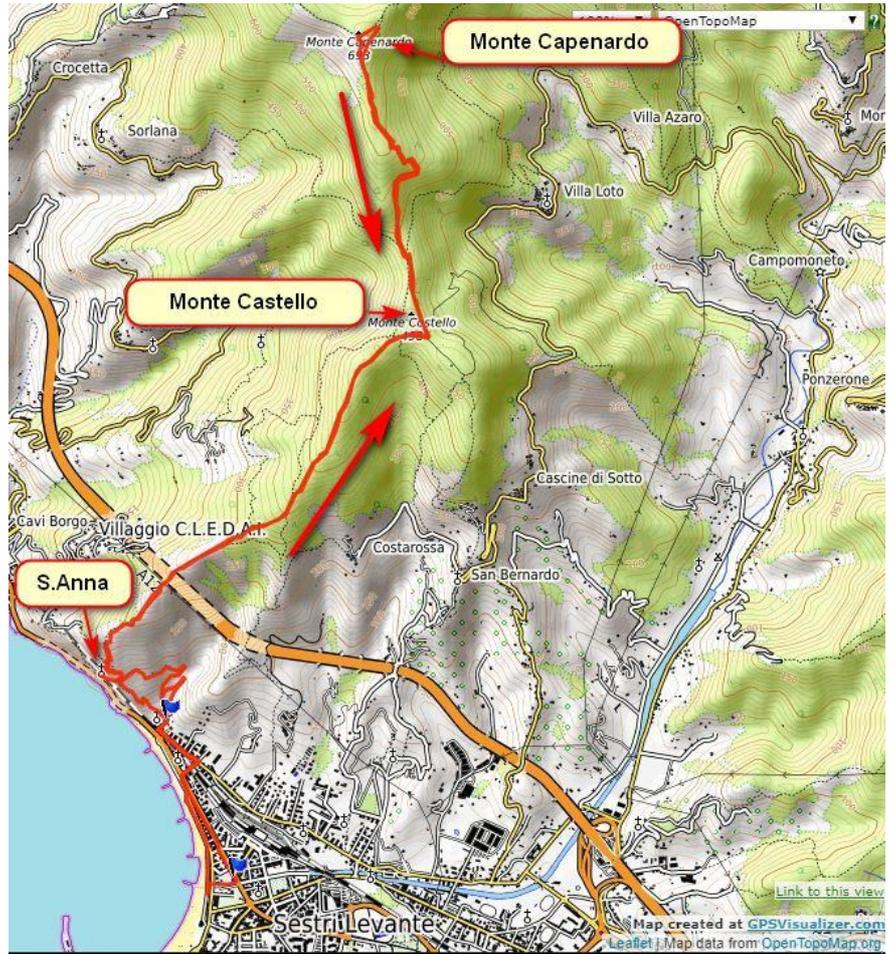
si	<input checked="" type="checkbox"/>	no	<input type="checkbox"/>
----	-------------------------------------	----	--------------------------

Descrizione Resoconto

Dalla Stazione di Sestri si percorre la nuova Aurelia sino ad incrociare i segnavia per il Monte Costello e da qui si segue il percorso dell'antica strada romana salendo per la Valle del Fico. Il panorama sulle baie di Sestri è totalmente appagante come straordinari sono i manufatti di ponti "romani" che si passano nella prima parte del percorso. Usciti dal bosco si prosegue con breve deviazione per S. Anna e si riprende poi la salita verso il crinale che porta al Monte Costello a mt. 494. Svoltando sulla sinistra e tenendoci sempre prossimi al crinale si sale ripidi al Monte Zucchetto (mt. 614) e da qui al vicino Monte Capenardo (mt. 693) con panoramica vetta. Sosta pranzo al sacco. Riscesi al Monte Costello ritorneremo a Sestri lungo la via di andata.



Cartina percorso



Profilo altimetrico

