



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

## 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

<b>Via Aurelia</b>			

Numero Partecipanti

## Luogo di partenza dell'escursione

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

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

Nazione	<b>Italia</b>	Prov.	.	Città	.
Località	.				



## Trasporto / Mezzi di trasporto

Pullman max 12 m – 50/55 posti	<b>x</b>	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	<b>682</b>	Dislivello + m	<b>700</b>	Dislivello - m	<b>700</b>
Ore salita h:mm		Ore discesa h:mm		Ore totale h:mm	<b>05:30</b>
Lunghezza km	<b>14.072</b>	Durata gg	<b>1</b>		

Difficoltà CAI Escursionismo	<i>T</i>	<i>E</i>	<b>X</b>	<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>	<b>X</b>	<i>F5</i>
Tipologia Escursione	<i>Turist. (soft)</i>	<i>Escursione</i>	<b>X</b>	<i>Ciclo</i>	<i>ONC</i>	<i>TAM</i>
Segnaletica	<i>CAI</i>	<i>Altri</i>	<b>X</b>			
Condizioni segnaletica	<i>Buona</i>	<i>Insufficiente</i>		<i>Mancante</i>		
Note Segnaletica	<b>Segnaletica FIE</b>					
Attrezzatura	<i>Abbigliamento alta montagna</i>	<i>Abb. bassa montagna</i>	<b>Xx</b>	<i>Bastoncini</i>	<b>X</b>	<i>Scarpe trekking</i>
Altra attrezzatura						<i>Scarponi</i>
Cartografia usata	<b>Open Topo Map</b>					

## 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:

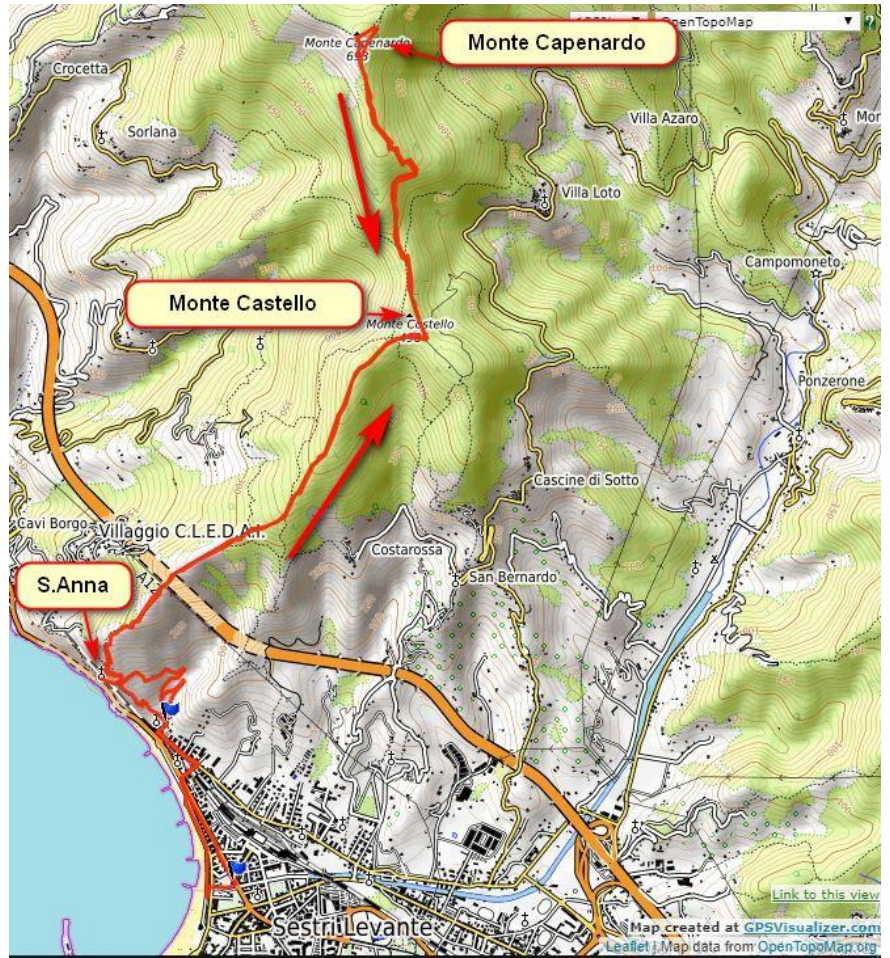
si	<input checked="" type="checkbox"/>	no	<input type="checkbox"/>
----	-------------------------------------	----	--------------------------

**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

