



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

## GRUPPO SENIORES

Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516  
senioresmilano@gmail.com - frontoffice@caimilano.eu - www.caimilano.org



Il CAI GS è aperto al martedì dalle ore 14.30 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero: 331 2641680

mercoledì 6 marzo 2019

# Monte Capenardo - Punta Manara

Riviera di Levante

Gita Breve : **Punta Manara**

*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*

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.

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.

Gita breve: Punta Manara (mt. 265 Monte Castello)

Dalla stazione al centro di Sestri per imboccare il "Vicolo del Bottone" e successivamente "Salita alla Mandrella" sino alle alture della città. Superata località Mandre si prosegue con bella vista su Sestri e sulla Baia del Silenzio per la vetta del Monte Castello (mt. 265).

Si prosegue quindi per Punta Manara sino ad un colletto con panorama su Riva Trigoso ed i suoi cantieri navali.

Superato il Bivacco Manara si giunge alla Punta Manara (mt.166) dove si trovano i resti di una antica torretta: splendido panorama molto appagante, con sosta pranzo al sacco.

Ripreso il cammino si ritorna costeggiando dall'alto il mare transitando da località Mandre e poi Sestri.

<b>programma :</b>	<b>mezzo di trasporto :</b>	<b>Pullman</b>
	<b>durata viaggio A/R :</b>	ore <b>02:45+02:45</b>
	<b>partenze da Milano :</b>	ore <b>06:30</b> <b>Medaglie d'Oro</b>
		ore <b>06:45</b> <b>Cadorna ang.Paleocapa</b>
		ore <b>07:00</b> <b>Famagosta - fermata M2</b>
	<b>previsione rientro Milano :</b>	ore <b>19:30</b>
	<b>colazione :</b>	<b>al sacco</b>

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico:	Corde Fisse :
<b>caratteristiche gita :</b>	<b>E</b>	<b>05:00</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>693</b>	<b>3/5</b>	<b>No</b>
<b>caratteristiche gita breve :</b>	<b>E</b>	<b>04:00</b>	<b>285</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>2/5</b>	<b>No</b>

**Quote di partecipazione :**

soci CAI + GS **€ 23,00**

soci CAI **€ 26,00**

**iscrizioni :** Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,30 alle ore 17,00

**coordinatori :**

**Giovanni Miradoli**

/

**Ferdinando Camatini**

**N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti**

**La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 2641680 (attivo il martedì dalle 14.30 alle 17.00, e il giorno di gita dalle 6.30 al rientro a Milano)**

Ciascun partecipante alla gita, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che comporta la gita e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate per la partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore ed ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali.