



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
GRUPPO SENIORES



**Escursione sociale del 17 febbraio 2022**  
**Lavagna -M. San Giacomo- M. Capenardo - Sestri Levante**

<b>Dislivello</b>	750 m circa-
<b>Lunghezza</b>	16 km circa
<b>Tempo di marcia</b>	5,5 ore circa
<b>Difficoltà</b>	E
<b>Attrezzatura</b>	Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota, scarponcini e, consigliati, bastoncini da trekking. Green Pass rafforzato obbligatorio- Autocertificazione già compilata- Mascherina- Gel disinfettante a base alcolica.
<b>Precauzioni per COVID</b>	Se avremo più di 20 iscrizioni, saranno composti due gruppi di non più di 20 partecipanti (+ i coordinatori). Si potranno quindi accettare fino a 40 iscrizioni (+ i coordinatori).
<b>Ritrovo</b>	Alla stazione FFSS di Lavagna alle ore 9:25.
<b>Accesso</b>	Consigliato treno 12331 in partenza da GE Brignole alle ore 8:23. Tempo di trasferimento : 1 ora circa
<b>Iscrizione gita</b>	Rispondendo alla mail di convocazione entro martedì 15 febbraio 2022 alle ore 15.
<b>Quota</b>	1,00 €

**Descrizione:** usciti dalla stazione FFSS ci si dirige verso il Duomo dedicato a S. Stefano e lo si costeggia, si costeggia anche il cimitero e si giunge ad un bivio con frecce indicative.

Si prende un sentiero lastricato in ardesia detto "dell'oro nero" che porta ad una cappella dedicata a S. Giacomo sul Monte Giacomo (m. 524). Qui si prosegue a destra ignorando altri sentieri provenienti dalla Basilica dei Fieschi. Si continua sul crinale raggiungendo i monti Capenardo ( m. 693 ), Zucchetto , Costello (m. 489). Da questo inizia un sentiero in discesa disastroso da piogge e circondato da vegetazione bassa danneggiata da incendi. Si arriva ai ruderi di S. Anna e si prosegue per la strada dei ponti romani fino alla stazione FFSS di Sestri Levante.

***Direttori gita e responsabili misure anticovid (ac)***

Maurizio Oliveri cell.: 347 4476564

Mario Tincani cell: 328 2170506

I coordinatori del secondo gruppo saranno individuati, se necessario, dopo la raccolta delle iscrizioni.

***Note***

Possibili treni per il ritorno:15:32; 15:50, 16:26, 16:32.