



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
SENIORES**

Escursione sociale del 16 novembre 2023

Recco _ Verzemma _ M.te Castelletto _ Sullagà _ megli _ Recco

Dislivello m 620 circa - altezza max mt. 570

Lunghezza km 9,50 circa

Tempo di marcia ore 5 circa

Difficoltà E

Attrezzatura Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota, scarponcini e, consigliati, bastoncini da trekking; snack e frutta secca, borraccia da 1 litro di acqua.

Ritrovo Presso Comune di Recco, piazza Nicoloso 14 **alle ore 8,55**

Accesso Km. 22 _ tempo 41 minuti dal centro di Genova.

Treno da Ge-Brignole alle ore 8,23 (Reg. 12331) arrivo a Recco ore 8,49.
COSTO per auto euro 14,00 – Costo treno euro 6,60 A/R

Iscrizione pre-gita Rispondendo a questa mail seniores@cailiguregenova.it **entro le ore 15,00 del 14 novembre**

Descrizione:

dal piazzale del comune di Recco ci dirigiamo verso la creuza che porta a Megli , contrassegnata da un cerchio rosso attraversato da una barra orizzontale. Davanti al piazzale panoramico della chiesa di Megli possiamo riempire le nostre borracce a una fontana e, dopo pochi minuti, ci attende una salita su una strada asfaltata che dura 15 minuti circa. A questo punto una serie di scalini che attraversano orti e muri a secco ci portano in breve alla chiesa dell'Ascensione. Si prende il sentiero in piano a destra del crocevia e, in 30 minuti, ci troviamo all'inizio del borgo di Verzemma. A questo punto una salita con diversi muretti a secco, in mezzo alla flora tipicamente mediterranea, ci porta in 90 minuti alle Piane di Capreno e di lì a poco sul mt Castelletto.

Da questo punto il panorama si apre verso la costa Ligure del Ponente e il Golfo Paradiso, monte di Portofino e i monti alle spalle del Tigullio.

Si scende verso l'orribile costruzione in cemento del Redentore e, poco prima, si raggiunge la piana di Sullagà dove tra numerosi alberi di Corbezzolo si apre un crocevia. Prendiamo la discesa in direzione Ageno per trovarci dopo pochi minuti sul sentiero che da Sant' Apollinare a mezza costa ci porta verso l'Ascensione. Qui troviamo i 3 pallini rossi che formano un triangolo e, dopo 20 minuti circa, ci troviamo nella seconda (*) discesa che ci porta verso la chiesa di Megli e poco dopo a Recco.

(*) c'è una prima discesa che si dirige comunque verso Megli.

Direttori gita e responsabili misure anti-covid (ac)

Nome Cognome Maurizio Oliveri Cell.: 3474476564

Nome Cognome Antonio Bartolucci Cell.: 3285780370

Note

Percorso medio per buoni camminatori.