



# CAI SULBIATE

## "Fabio Cavenago"

Via Don Mario Ciceri, 2 Sulbiate - MI  
e-mail: cai\_sulbiate@yahoo.it



### PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

GITA N.	<b>8</b>	TIPO	<b>Escursione giornaliera</b>	DATA	dal <b>08/05/2011</b> al <b>08/05/2011</b>
Itinerario	<b>A - "Sentiero dell'ardesia"</b> <b>B - " Sentiero della costa "</b>	coordinatori	<b>Paolo Cantù</b> <b>Giuseppe Ravanelli</b>	338 3333910 346 7343243	

### SCHEDA INFORMATIVA

Il percorso inizia a:	<b>A</b>	<b>Cogorno ( Fraz. di Lavagna )</b>	<b>B</b>	<b>Cavi ( Fraz. di Lavagna )</b>
Il percorso termina a:		<b>Lavagna</b>		<b>Lavagna</b>
Quota alt. max da raggiungere:	metri alt.	<b>702</b>		<b>254</b>
Dislivello in salita:	metri	<b>677</b>		<b>254</b>
Dislivello in discesa:	metri	<b>700</b>		<b>254</b>
Tempo complessivo A/R:	ore/min	<b>5/6 ore</b>		<b>2/3 ore</b>
Difficoltà:		<b>E - Escursionistica</b>		<b>T - Turistica</b>
Consigli per l'escursione:	<b>Abbigliamento escursionistico: scarponcini da trekking, bastoncini telescopici, giacca antivento (k-way)</b>			

### DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

**A "Sentiero dell'ardesia" Cogorno - Lavagna.** Itinerario escursionistico (lungo 10 km) adatto a persone preparate. Da Cogorno parte una lunghissima scalinata contrassegnata con il numero 10 a, a tratti molto ripida con pendenze che arrivano al 35%, in pietra che ci porterà fino alla chiesa di S.Giacomo a quota 547 mt passando tra le località di Ronco e Breccanecca. Il percorso fino a S. Giacomo si snoda alternativamente tra bosco e fasce coltivate ad ulivo. A S.Giacomo, presso l'area attrezzata, si può ammirare il bellissimo panorama sul golfo del Tigullio. Dopo la sosta si riprende verso Sud Est lungo un sentiero che porta prima alla cava e successivamente ad una panoramica cresta che ci permette di spaziare con lo sguardo sia sul golfo del Tigullio, con promontorio di Portofino a Ovest ed il promontorio di Sestri ad Est, mentre a nord Nord-Est si vedono le vallate dell'entroterra. Proseguendo lungo la cresta, si notano altre numerose cave di ardesia abbandonate, si raggiunge dopo circa 3 ore il punto più alto dell'escursione " il monte delle Rocchette posto a 702 mt". La discesa che porta a Lavagna è di circa 6/7 km e passa in sequenza : Passo Colletta mt 655, S.Giulia di Centauro mt. 254 e Lavagna.

**B "Sentiero della costa" Cavi - Lavagna.** Itinerario turistico ( lungo circa 3/4 km ) adatto a famiglie. L'itinerario inizia a Cavi (fraz. di Lavagna) e ci s'incammina lungo un tratto del sentiero delle coste della Riviera Ligure. Si sale lungo un sentiero ben segnato che ci conduce prima alla chiesa parrocchiale di Santa Giulia di Centauro (mt 250), dove ci fermeremo per lo spuntino, e poi a Lavagna attraversando uliveti e orti ben curati. La Chiesa di Santa Giulia di Centauro fu edificata su un precedente edificio del XI secolo dedicato inizialmente all'apostolo Giacomo il Maggiore; molto bello è il sagrato ed il panorama che si estende sul golfo del Tigullio da Sestri a Portofino è impareggiabile.

#### RESPONSABILITA'

- I soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati durante qualsiasi attività programmata dalla Sottosezione. I non soci, o i soci non in regola con il tesseramento, sono assicurabili a parte, previo versamento di volta in volta della quota assicurativa per la singola gita. A tale proposito è necessario che i non soci, ed i soci non in regola con il rinnovo della tessera, facciano presente la loro situazione all'atto dell'iscrizione alla gita, provvedendo a fornire i loro dati e pagare la quota associativa per la singola gita.
- Al momento dell'iscrizione alla gita si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività fisica.