

**Sabato 10 giugno 2017**  
***Ai piedi del monte Capernardo***  
***da Lavagna a Sestri Levante***



Durata del percorso: 6 ore a passo lento.

Dislivello: 400 metri circa con uno sviluppo di 10 Km circa.

Difficoltà: sentiero escursionistico di livello T, ma adatto a persone allenate a camminare per parecchie ore.

Ritrovo: ore 7:35 alla stazione dei treni di Pavia. Prenderemo il treno delle ore 7:59 con arrivo a Lavagna alle ore 10:20 circa.

Rientro: previsto verso le ore 21 circa a Pavia.

Quote di partecipazione: euro 20.

E' obbligatoria per tutti la tessera CRAL (costo annuale 15€) e la tessera ANCIU (costo annuale 5€) per l'assicurazione personale e la copertura di eventuali infortuni.

**Adesioni tassativamente entro mercoledì 7 giugno contattando:**

**Jvonne Rampoldi - Email: [jvonne.rampoldi@unipv.it](mailto:jvonne.rampoldi@unipv.it) - Telefono ufficio: 0382.985930**

### **Descrizione del percorso**

Dalla stazione di Lavagna seguendo il segnavia con il bollo rosso si sale fino alla chiesa di Santa Giulia, punto molto panoramico a 250 metri circa di altezza. Qui prenderemo il sentiero Verde Azzurro che con un parecchi sali e scendi molto panoramici ci condurrà prima a Cavi di Lavagna, poi a S. Anna e infine a Sestri Levante dove lungo la costa raggiungeremo la Baia del Silenzio. Dopo una pausa sulla spiaggia prenderemo il treno del ritorno alla stazione di Sestri Levante.



### **Attrezzatura consigliata**

- Scarponcini da trekking leggeri
- Abiti comodi, soprattutto i pantaloni, maglietta di cambio e un kway
- Bastoncini telescopici (per chi è solito usarli)
- Pranzo al sacco

