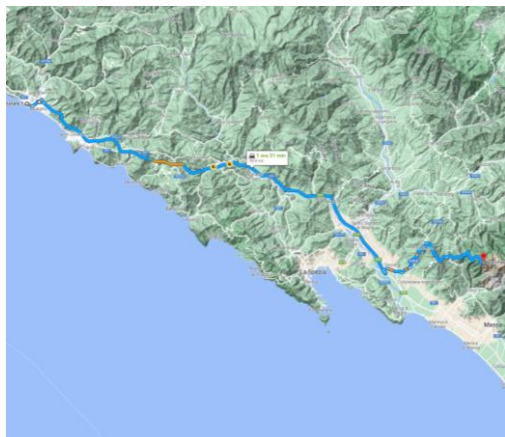




**Club Alpino Italiano**  
**SEZIONE DI CHIAVARI**  
**COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE**  
**GITA 04 - 2022**



## MONTE SAGRO



In macchina



A piedi

DATA	03/04/2022			DISLIVELLO POSITIVO	700m circa
DIFFICOLTÀ	E	TEMPO IN CAMMINO	circa 4 ore	PARTENZA	8.40
LUOGO DI RADUNO	Stazione di Chiavari	APPUNTAMENTO	8.30	RIENTRO	18.30 circa
VIAGGIO	Con auto personali				
EQUIPAGGIAMENTO	Abbigliamento da escursionismo: pantaloni lunghi, maglietta a maniche lunghe, pile o maglione, giacca, K-way o mantella, scarponcini				
CIBO	pranzo al sacco, 1 borraccia di acqua da 1 litro o termos con bevanda calda				
QUOTA RAGAZZI	€ 3,00			QUOTA ADULTI	€ 5,00
Eventuali non soci devono attivare l'assicurazione obbligatoria versando 3€ e comunicando i dati anagrafici all'iscrizione					

**La gita è aperta a tutti gli interessati all'Alpinismo Giovanile.**

La gita potrà subire variazioni a seconda delle condizioni metereologiche

**Dare la propria adesione entro venerdì 1 Aprile 2022 (si rammenta che il CAI si occupa di montagne, ambienti poco adatti ai pesci...)**

<b>Responsabili gita</b>	Arianna Prati	333 1419313
	Graziella Canessa	335 800 1024
	Aurelio Berisso	335 562 8159
	Roberto Landò	335 6619913
<b>Email</b>	Email CAI Chiavari	info@caichiavari.it

## Descrizione

Il viaggio in auto, di circa 90 minuti, percorre l'A12 fino all'uscita 'Sarzana' e da lì si inerpicca verso Fosdinovo per seguire poi la panoramica SP73. Poco dopo il 'Forte Bastione' (vogliamo dare un'occhiata?) svoltiamo per il rifugio Carrara e Foce di Pianza.

Lasciata la macchina poco dopo il Monte Ucelliera, seguiamo la strada fino a Foce di Pianza da cui proseguiamo sul tratto comune ai sentieri 172-173. Poco dopo svoltiamo a sinistra sul sentiero 173 che seguiamo fino alla vetta, eventualmente nella più dolce variante che passa da Foce del Fanaletto.



La vetta del Sagro, piuttosto affilata, non è proprio il posto adatto per il pranzo, che consumeremo un pochino più in basso.

Per il rientro, seguiamo inizialmente il tragitto di salita, per svoltare poco dopo a sinistra e seguire il sentiero 172 fino a chiudere l'anello a Foce di Pianza. Da qui questa volta continuiamo sul sentiero che ci porta prima sulla cima del Monte Borla e finalmente al Rifugio Carrara, dove è possibile rinnovare l'appena inaugurata tradizione della merenda...



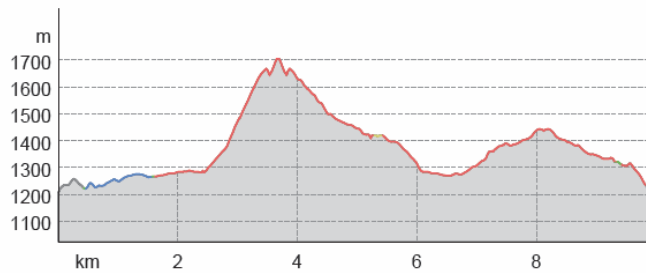
Si fa poi presente che il CAI dispone di vari organi scientifici, che negli anni hanno pubblicato anche svariati documenti relativi all'alimentazione specifica di chi va per monti. Non risulta che in tale documentazione ci siano studi avversi al *panigaccio*, piatto tipico della lunigiana. Pertanto, chi volesse sostare per cena sulla via del rientro, lo potrà liberamente fare, ovviamente in autonomia



#### Tipo di percorso

Asfalto	0,5 km
Sterrata	1,1 km
Mulattiera	0,2 km
Sentiero	8 km
Alpinismo	0,1 km

#### Profilo altimetrico



#### Dati dell'itinerario

##### Escursione

Lunghezza	10 km
Durata	3:50 h.
Dislivello	709 mt
Discesa	709 mt

Livello sul mare

