



CLUB ALPINO ITALIANO ARENZANO GITA SOCIALE DOMENICA 4 OTTOBRE

ESCURSIONE NATURALISTICA AL MONTE CARMO di LOANO

- **Ritrovo:** di fronte all'entrata della stazione FS di Arenzano alle ore 8,15 Viaggio con auto proprie
- **Partenza escursione:** primo parcheggio che si incontra salendo dalla chiesa di Verzi di Loano (ampio spiazzo a destra), al termine della strada asfaltata, prima dell'inizio del tratto sterrato, poco sotto la località Castagnabanca.
- **Arrivo/Punto più alto:** Vetta del Monte Carmo (1.389 m s.l.m.).
- **Punto d'appoggio:** Rifugio Pian delle Bosse (841 m s.l.m.).
- **Dislivello:** 850 metri circa.
- **Tempo di percorrenza:** 5 ore (intero anello), escluse pause.
- **Difficoltà:** E (Escursionistico - richiesto buon allenamento), presenti alcuni tratti più impegnativi, classificabili come EE, sia all'andata lungo il sentiero di cresta, sia al ritorno lungo il sentiero "dei cinque" (fortemente consigliati i bastoncini)
- **Obbligatorio:** abbigliamento adeguato e scarponcini da trekking, pranzo e bevande al sacco

Descrizione dell'itinerario ad anello

- Lasciata l'auto, si raggiunge il **parceggio di Castagnabanca** e si imbocca il sentiero nel bosco con segnavia **due quadrati rossi raggiungendo** in circa 30-40 minuti di cammino il Rifugio Pian delle Bosse (841 m)
- Dietro al rifugio (sul lato sinistro), si continua a seguire il sentiero sempre marcato con **due quadrati rossi** che si dirige verso la cresta sud-orientale. Il tracciato sale in modo più deciso tra tratti erbosi, roccette e panoramici affacci sulle valli e sul mare, conducendo all'anticima e poi alla grande croce di vetta del **Monte Carmo di Loano (1.389 m)**.
- Dalla cima, si scende seguendo le indicazioni dell'**Alta Via dei Monti Liguri** in direzione dell'ampia insellatura del **Giogo di Giustenice (1.139 m)**, dal quale si imbocca il sentiero di mezza costa (in falso piano) che taglia il versante e riporta comodamente verso il **Rifugio Pian delle Bosse**, chiudendo l'anello prima di ridiscendere al parcheggio.
- Link al tracciato GPS dell'itinerario:

Per iscriversi: telefonare entro venerdì 2 ottobre alla sede del CAI (0109127544) il martedì o il venerdì sera, oppure alle capo gita ONCN ,Caterina Vallarino (3405602294) e Valentina Vercelli (3495672066), in orario serale.

