



15

itinerari
per bikers
e trekkers



in Liguria

9 *Il Santa Croce sopra Pieve si apre sul Golfo di Genova*



Lunghezza: xx Km

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 300 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 2 ore 30'

Periodo consigliato: inverno



Comuni: Pieve Ligure.

È un percorso ad anello breve ma adatto a tutti e oltremodo panoramico, che consente di collegare Pieve Alta con San Bernardo. Particolarmente adatto alle limpide giornate invernali, è invece sconsigliabile in piena estate causa il caldo. Il tragitto è indubbiamente piuttosto breve, ma consente con poco dislivello e poco impegno di attraversare paesaggi tipicamente liguri.

L'itinerario parte da Pieve Ligure alta: proprio dalla piazza principale si imbecca la stradina fra la chiesa e il cimitero (segnavia Fie "due quadrati rossi" proveniente dalla stazione ferroviaria di Sori e diretto al Monte Cordona) che comincia a salire verso est in mezzo agli ulivi. Dopo circa un quarto d'ora si lascia la strada per imboccare a destra una ripida vecchia mulattiera che passa a fianco di alcuni casolari in incantevole posizione. Poco dopo si incontrano lungo il

cammino le edicole votive della Via Crucis che ci accompagneranno lungo la salita fino alla chiesetta di Santa Croce.

Incontreremo inoltre, dopo circa mezz'ora dal bivio, un boschetto di pini marittimi che ci nasconde a lungo la vista della sommità. Attraversato il boschetto ci troveremo in prossimità della vetta su cui sorgono la chiesetta di Santa Croce e un piccolo ricovero, che si raggiungono con un bel tratto di mulattiera. Dallo spiazzo erboso sul fianco della chiesa si gode di un panorama impagabile sul Golfo di Genova, dall'isola del Tino a est a Capo Mele verso ovest. Nelle limpide giornate invernali non è raro vedere anche la Corsica, con il Monte Stella (Capo Corso) a sinistra ed il Monte Cinto a destra.

Oltrepassiamo la chiesetta e dall'altra parte troveremo un ripido sentiero sassoso che scende per la costiera ovest verso San Bernardo

La Sagra della mimosa

Ogni anno a Pieve Ligure, la prima domenica di febbraio, si rinnova la Sagra della mimosa, che viene benedetta e distribuita nella chiesa di san Michele Arcangelo. In mattinata, tradizionale spettacolo di majorettes; al pomeriggio sfilata di carri fioriti che salgono da Pieve Bassa fino a Pieve Alta, dove vengono premiati i carri più belli. Dal 1957, anno della prima edizione, la mimosa è diventata il simbolo del paese.



- ▣ Partenza
- Arrivo



Come arrivare

Si lascia la statale Aurelia a Pieve Ligure (uscite autostradali Genova-Nervi o Recco, sulla Genova-Livorno) e, in auto o con bus di linea si arriva a Pieve Alta, a due km di distanza, punto di partenza di questo itinerario.

(segnavia Fie "tratto punto rossi" proveniente dalla stazione di Bogliasco e diretto al Monte Bado). Dopo un serbatoio dell'acqua, il sentiero diventa meno ripido e si incontrano le prime abitazioni fino a che, lungo una mulattiera, si entra in San Bernardo da monte. Dalla piazzetta del borgo imbocchiamo la stradina pianeggiante e non carrozzabile, senza segnavia ma evidente, che da San Bernardo torna verso il luogo di partenza in direzione est. Snodandosi attraverso casette e ulivi, l'itinerario ci riporta sulla piazza di Pieve Ligure. Complessivamente occorrono circa due ore e mezza. Con un'ora e mezza in più è possibile partire dalla stazione di Sori e arrivare a quella di Bogliasco seguendo i segnavia Fie su buoni sentieri.

Sul percorso che porta al monte Santa Croce (sullo sfondo). Nella pagina a fianco, Pieve Alta con il golfo Paradiso e il monte di Portofino



Informazioni

Cartografia:
carta escursionistica
Fie 1:25.000
Cai, sez. ligure
tel. 010-592122
www.cailiguregenova.it
Pieve Ligure
www.comune.pieveligure.ge.it
Autolinee Ali
www.ali-autolineeliguri

10 *In vetta al monte Lavagnola tra mulattiere e cippi*



Lunghezza: 17 Km

Difficoltà: E/F

Dislivello in salita: 450 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 4 ore

Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Torriglia, Neirone.

Il Monte Lavagnola è una bella montagna di scisti che costituisce il nodo orografico tra le valli Scrivia, Fontanabuona e Trebbia. Il versante sud è molto dirupato, mentre quello settentrionale è ricoperto da ampie faggete. Per la sua posizione nodale, il Monte Lavagnola è costeggiato da antiche mulattiere che collegavano la Scoffera, Torriglia, San Marco d'Urri e, per il passo del Portello, Neirone.

L'itinerario parte dal passo della Scoffera, a 674 m sulla statale 45 della Val Trebbia. Il percorso inizia proprio sul passo, e segue il segnavia dell'Alta via dei Monti Liguri (AV). Si prende rapidamente quota in un bosco di faggi e, incontrata e seguita a tratti una strada provinciale, si giunge alla Colla

di Rossi dalla quale la strada scende a Rossi e San Marco d'Urri.

Rimasti sul crinale, si prosegue verso nord est con bei panorami sui monti della Riviera di Levante fino a raggiungere con vari saliscendi il colle della Casa, ove si incontra la mulattiera che sale da Gattorna, caratterizzato dal segnavia Fie "triangolo rosso".

Di qui il pendio si fa più ripido, anche se solo per un breve tratto, e si comincia a salire lungo il fianco sud del Monte Lavagnola. La mulattiera si tiene sempre sul lato della valle Scrivia, più dolce, e attraversa dei bei boschi di faggio. Progressivamente la pendenza diminuisce, e si raggiunge il colle nord del Lavagnola, ove si riuniscono le mulattiere provenienti da Torriglia (segnavia Fie "triangolo giallo") e dal passo del

Battaglie e cippi

Nella zona si svolsero alcuni dei combattimenti del 1747 a difesa della Repubblica di Genova. Sulla vetta del monte Lavagnola, molto panoramica, sorge il grande cippo eretto dalla Sezione Ligure del Cai in memoria dei propri soci caduti nel corso della prima guerra mondiale. Prima dello sviluppo delle carrozzabili la salita al Lavagnola costituiva una gita di grande respiro. Oggi è consigliabile la panoramica traversata per cresta dal passo della Scoffera a Torriglia, resa possibile dai buoni collegamenti in pullman con Genova.



- ▣ Partenza
- Arrivo



Come arrivare

Autostrada A12 Genova-Livorno, uscita al casello di Genova Est, quindi proseguire per la statale che porta a Bargagli e risalire la valle sino al passo della Scoffera.

Portello (segnavia AV). Dal colle un evidente e ripido sentiero sale verso sud e consente in pochi minuti di raggiungere la panoramica vetta. Il panorama è molto vasto sui monti dell'Appennino Ligure e sulle Alpi, e in particolare sulla vicina catena dell'Antola.

Tornati al colle, è consigliabile seguire per pochi minuti la mulattiera per il passo del Portello sino alla sella, molto panoramica, tra il Lavagnola e la quota 1132; da qui, proseguendo attraverso bei boschi di faggio, si raggiunge in meno di un'ora il passo del Portello (1092 m), caratterizzato da un'antica chiesetta in pietra dedicata alla Madonna della Neve.

Ripreso il percorso dal colle nord del Lavagnola,

si segue la mulattiera verso nord e poi nord est, lungo l'ampio crinale della Costa delle Scabbie, spartiacque tra la Scrivia e la Trebbia. Si perde progressivamente quota, poi la mulattiera diventa una carrareccia e si incontrano le prime case. Oltrepassato il piccolo nucleo abitato di Scagno si giunge in breve sopra la galleria della Boffalora, attraversata dalla statale 45, e poco dopo a una depressione a quota 867 m dove sorge la Cappella della Costa. Questo era il punto di valico dell'antica strada che da Genova andava a Bobbio, prima delle realizzazioni, nel 1870, della galleria. Dal valico si prende l'evidente mulattiera che scende a sud e rapidamente si giunge nel centro di Torriglia.



*Il paese di Torriglia.
Nella pagina a fianco,
le rovine del castello.
In alto il monte Lavagnola*

Info

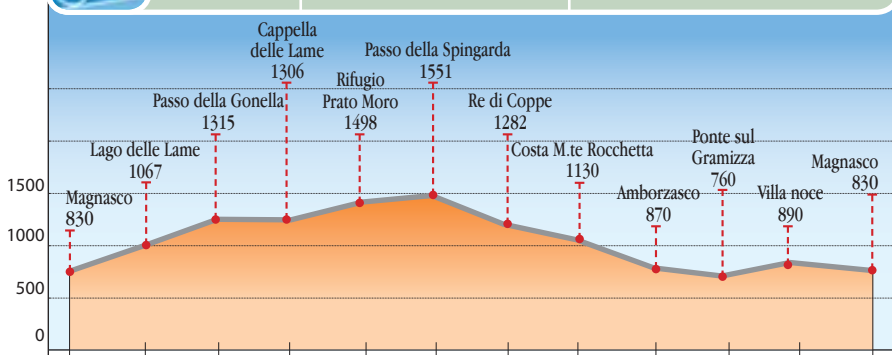
Cai, sez. ligure
tel. 010-592122
www.cailigure.it
Ente Parco dell'Antola
Torriglia
tel. 010-944931
www.parks.it
Comunità montana
Alta Val Trebbia
tel. 010-950299

11 Pedalando in val d'Aveto verso il lago delle Lame



Lunghezza: 40 km Difficoltà: T/E Quota: max. 1561 m Dislivello: max. 1000 m

Sterrato: sì Tempo di percorrenza: 2 ore Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Rezzoaglio, S. Stefano d'Aveto

La Val d'Aveto è il luogo ideale per le escursioni in mountain-bike o a piedi. Il Monte Aiona ed il Monte Penna sono due vette obbligate nel diario di ogni amante del salire in alto.

Un pezzo di Liguria che ha meritato la "bandiera arancione" del Touring Club per l'ottimo rapporto uomo-ambiente e per la qualità dell'aria e dell'acqua della vallata. La Riserva delle Lame ha degli aspetti naturalistici unici, specialmente per alcune zone lacustri e per la vegetazione.

Il percorso. Si accede a Magnasco, dopo aver

lasciato l'autostrada Genova-Livorno al casello di Lavagna e aver imboccato la provinciale per Santo Stefano d'Aveto; arrivati a Rezzoaglio, prendere il bivio per Santo Stefano d'Aveto.

A Magnasco (830 metri di quota), si lascia l'auto e si sale in bici. Sono da seguire le indicazioni per il Lago delle Lame (1067 m), per una strada tortuosa e asfaltata che conduce in prossimità dell'albergo accanto al lago. Da lì percorrere la pista forestale (visibile il rifugio) e, seguendo le indicazioni "Cappelletta", imboccare la sterrata più a destra che sale subito, superando una fonte. Proseguendo sulla via principale si incontrano i



A piedi al monte Penna

La zona merita talmente dal punto di vista escursionistico che può essere interessante legare al percorso ciclistico la salita al Monte Penna (1735 m). Da Amborzasco proseguire fino alla casa forestale del Monte Penna (1387 m), dove si lascia l'auto. Si prende un sentiero nel bosco in direzione est-sud-est (segnavia Fie, triangolo giallo pieno) fino alla forcella tra il Monte Penna ed il Monte Pennino. Si prosegue nei pressi della cresta nord-est sul ripido versante nord, con i tratti più esposti attrezzati con corde metalliche, e in breve si guadagna la vetta. La discesa si effettua lungo il costone occidentale della montagna (segnavia Fie, croce gialla) fino al Passo dell'Incisa (1463 m) da dove una sterrata riporta alla casa forestale.



Come arrivare

Autostrada A12 Genova-Livorno, uscita al casello di Lavagna, quindi provinciale in direzione Santo Stefano d'Aveto; arrivati a Rezzoaglio prendere il bivio sulla destra per Santo Stefano e fermarsi al paese di Magnasco.

cartelli "Riserva Integrale delle Agoraie" e si continua a procedere fino a quando si arriva a un bivio facilmente riconoscibile perché, all'interno di un grosso masso, c'è un'effigie della Madonna. Quindi, deviare a destra e raggiungere il Passo della Gonnella e quindi la Cappella delle Lame. Proseguendo si sale un poco e poi si prende a scendere tra boschi e panoramiche sul Lago di Giacopiane. Trascurando incroci secondari si giunge ad un bivio, presso il quale si nota il cartello indicatore per il Rifugio Prato Mollo. Cinquanta metri prima del rifugio, accanto a una cappelletta, parte sulla sinistra un sentiero

(segnava Fie rombo rosso) che porta al Passo della Spingarda (1561 m).

Da qui, per una sterrata, si scende a incrociare una nuova sterrata (segnava Fie rombo giallo vuoto) sulla quale si scende piegando a destra e arrivando su un'ampia pista forestale in prossimità di uno slargo sulla sinistra che segue il crinale. Poco oltre, si scende da questo per una ripida stradina in mezzo al bosco. Passato un torrente la stradina migliora: il fondo adesso è selciato e termina nel paese di Amborzasco, da dove, per strada asfaltata, si ritorna a Magnasco.



Il paese di Santo Stefano d'Aveto sotto la neve. Nella pagina a fianco, il lago delle Lame

SANTO STEFANO D'AVETO

Paese Bandiera Arancione, preistoria e chiese

Bandiera arancione della prima ora, la località alle pendici del Monte Maggiorasca vive intensamente d'estate e d'inverno, in quanto sono attivi e tracciati gli anelli dello sci di fondo del Temerlo.



Informazioni

Ente Parco dell'Aveto
tel. 0185-340311
www.valdaveto.com
parcoaveto@libero.it
www.amborzasco.it

12 Con la bici (e poi a piedi) fino in vetta al Porcile



Lunghezza: 32 km

Difficoltà: EE

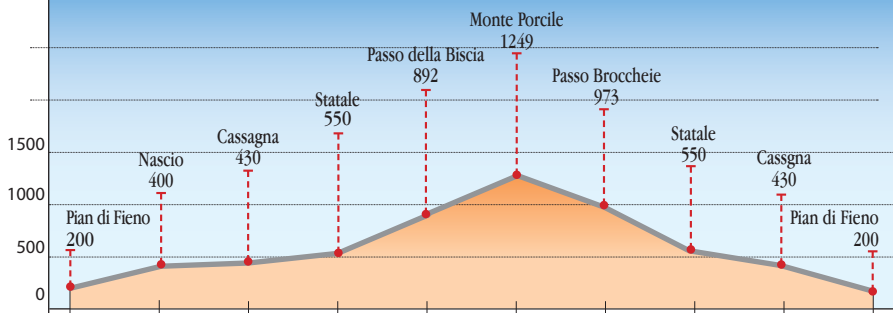
Quota: max. 1249 m slm

Dislivello: max. 1000 m

Sterrato: no

Tempo di percorrenza: 3 ore

Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Ne Valgraveglia.

Partiamo da un piazzale sterrato presso le vecchie costruzioni delle miniere a Pian di Fieno (200 m) e saliamo seguendo la provinciale; al primo incrocio svoltiamo a destra su una strada a tornanti che ci porta prima al bellissimo paesino di Nascio (400 m) e poco dopo al paesino di Cassagna (430 m). Senza entrare in paese seguiamo la strada sulla destra che poco dopo diventa sterrata e dopo circa 2 km si unisce alla strada asfaltata poco prima di Statale (550 m).

Svoltiamo a destra e dopo circa 500 metri passiamo le Fonti S. Rita, proseguiamo su una stretta stradina che dopo poco diviene sterrata e che seguiamo arrivando alla strada provinciale. Poco prima del Passo della Biscia (892 m) svoltiamo a destra e, arrivati al passo, imbocchiamo la sterrata sulla destra chiusa da una sbarra. Prendiamo per la strada sbarrata

che, senza difficoltà, e quasi in piano, arriva ai piedi del monte Porcile presso uno slargo erboso. Imbocchiamo l'impegnativa salita sulla destra che, con qualche tornante, ci porta poco sotto la vetta. Lasciamo le bici e in 10 minuti arriviamo sull'ampia e panoramica vetta del monte Porcile a poco più di 1200 metri di quota.

Ritornati alla bici scendiamo sino allo slargo all'inizio della rampa; a sinistra parte il piccolo sentiero che ci porta al passo Broccheie (973 m). Proseguiamo attraversando il versante orientale del monte Capra con un bel sentiero non sempre ciclabile, passiamo una sella e arriviamo presso un traliccio dell'alta tensione.

Svoltiamo a destra e seguiamo la strada per una decina di metri e, prima del traliccio successivo, troviamo a destra un sentiero e, poco dopo, l'inizio di una strada dissestata. La seguiamo in discesa con difficoltà a causa della

Le Miniere di Gambatesa

Le Miniere di Gambatesa sono uno un museo realizzato all'interno di una miniera di manganese ancora in attività. Su un trenino si entra nelle gallerie, che hanno uno sviluppo di diversi chilometri; il giro dura dalle 2 alle 3 ore. Si imparano i metodi di perforazione e di estrazione, il tipo di esplosivo, il caricamento dei fori da mina e si assiste anche all'esplosione.



- ▣ Partenza
- Arrivo

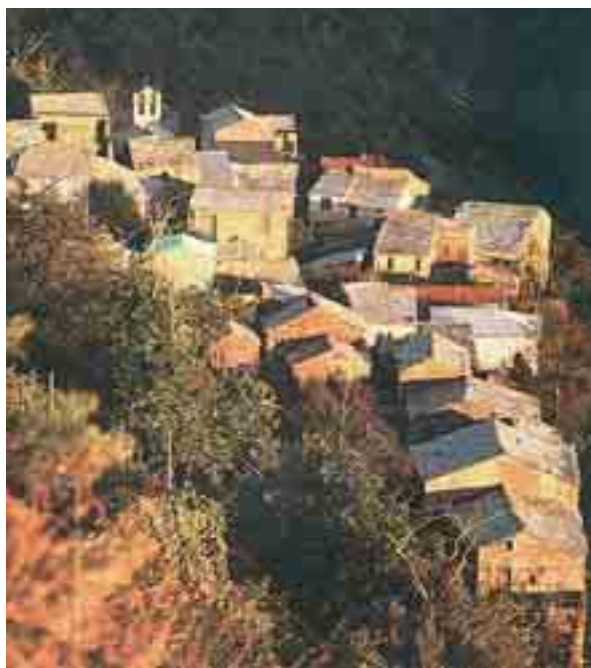


Come arrivare

Autostrada A12
Genova-Livorno, uscire
al casello di Lavagna e
seguire le indicazioni
per la val Graveglia:
qualche chilometro
oltre Consienti, si
raggiunge Pian di Fieno.

pendenza e della ghiaia; arrivati a una casetta, la mulattiera diventa strada fino ad arrivare a Statale (550 m). Svoltiamo a destra e subito a sinistra, senza entrare in paese. Arrivati sulla provinciale scendiamo a sinistra e dopo 500 metri circa raggiungiamo un incrocio posto su un tornante. Allora svoltiamo a sinistra e seguiamo la strada dell'andata che ci porta a Cassagna (430 m).

Da qui, entrando nel piccolo borgo, possiamo arrivare a Nascio (400 m) con una difficile mulattiera a scalini che passa sul bellissimo ponte in pietra, altrimenti possiamo continuare sulla strada asfaltata. Raggiunto Nascio scendiamo attraverso numerosi tornanti fino a raggiungere la provinciale a sinistra e dopo circa 300 metri arriviamo al piazzale di Pian di Fieno.



*Il borgo in pietra a vista
di Cassagna, a 462 metri di quota.
Nella pagina a fianco,
il paesino di Nascio*

Informazioni

Pro Loco Ne Valgraveglia
tel. 0185 387022
www.nevalgraveglia.it
graveglia@libero.it

www.genovagando.it
www.minieragamba-tesa.it

13 *Alla ricerca di itinerari insoliti nel cuore delle Cinque Terre*



Lunghezza: 15 Km

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 600 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 4 ore

Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Monterosso, Vernazza, Riomaggiore.

Nel cuore del Parco Nazionale delle Cinque Terre si snodano itinerari meno conosciuti e frequentati della classica via di crinale o del sentiero di mezzacosta che unisce i noti borghi marinari. Come, ad esempio, quello da Vernazza a Manarola, passando per Volastra. Lungo la salita iniziale al passo della Cigoletta (612 m), che rappresenta la parte più impegnativa della gita, il paesaggio muta continuamente: si passa dalla ripida falesia a picco sul mare alle fasce coltivate a vite, dai terrazzi abbandonati invasi dalla macchia mediterranea alla pineta. Arrivati al passo si percorre un breve tratto del sentiero Cai n° 1, che percorre tutto il parco, da Porto Venere a Levanto lungo la linea di crinale. La

discesa, molto più graduale della salita, passa per Volastra, antica Vicus oleaster (paese degli ulivi), di probabile origine romana. Tra splendidi scorci su Corniglia, il sentiero delimitato dai muretti a secco, conduce agevolmente a Manarola. Dal centro di Vernazza si seguono le indicazioni per il sentiero 2 (tutti i sentieri sono contrassegnati da segnavia bianco/rosso del Cai, riportante il numero relativo) in direzione di Corniglia, che si percorre fino all'incrocio con il sentiero 7, in corrispondenza di una piccola postazione militare. Si sale lungo un ripido crinale, fino ad un gruppo di case ristrutturate, passate le quali si procede lungo il versante settentrionale. Poche centinaia di metri dopo si sbocca su una strada sterrata, che si attraversa per proseguire lungo il sentiero, in alcuni punti molto stretto, che passa tra prati e orti, fino al piccolo borgo contadino di San Bernardino, dal quale si gode una splendida panoramica su Corniglia.

Il sentiero prosegue attraverso un castagneto per poi tornare lungo il crinale. Si attraversa la strada asfaltata in più punti, fino a giungere ad una strada sterrata che si percorre per un tratto in mezzo ad una pineta di pino marittimo. Seguendo il segnavia, si abbandona la sterrata

La macchia mediterranea

Varia la vegetazione lungo il percorso. Si passa dalle fasce abbandonate caratterizzate da una ricca macchia mediterranea con erica arborea, lecci, mirto e ginestre, ai prati e al bosco mesofilo, prevalentemente a castagno, lungo il versante settentrionale. Poi torna a essere preponderante il vigneto e si incontrano alcune vecchie cantine, ai cui muri esterni sono appoggiati i grandi cerchioni delle botti. Nell'ultimo tratto, dalle fasce coltivate si passa rapidamente al mare, in un arcobaleno di colori dal profumo tipicamente mediterraneo.

Il santuario di Volastra

Volastra è un antico borgo agricolo arroccato in splendida posizione. Merita una visita il santuario di Nostra Signora della Salute, del XII secolo su un impianto attribuito al X secolo.

- ▣ Partenza
- Arrivo



Come arrivare

Autostrada A12 Genova-Livorno, uscire al casello di La Spezia. Dalla stazione ferroviaria prendere il treno per le Cinque Terre (linea La Spezia-Genova) con fermata a Vernazza. Al ritorno si riprende il treno a Manarola per rientrare a La Spezia.

sulla destra per giungere in breve al passo della Cigoletta. Giunti al passo si segue il sentiero 1 sulla destra, in direzione di Porto Venere. Dopo un breve tratto si giunge ad un prato, da cui, sulla destra, si diparte il sentiero 7/a per Case Pinca e Corniglia. Fino a Case Pinca la discesa, piuttosto agevole, passa attraverso una fresca e ombrosa lecceta. Passato Case Pinca il sentiero scende piuttosto ripido, fino ad incontrare, a circa 375 m di quota, il bivio per Prociano e Volastra (sentiero 6/d). Senza particolari variazioni di quota, il sentiero si snoda tra i vigneti, passando per l'antica frazione di Prociano, con splendidi scorci su Manarola e, indietro su Corniglia e Punta Mesco. Giunti a Volastra, si scende a Manarola lungo il sentiero 6.

Panorami mozzafiato sui percorsi delle Cinque Terre. Nella pagina a fianco, paese di Vernazza



Informazioni

Cai sezione ligure
tel. 010-592122
www.cailigure.it
mail: segreteria.cailigure@fastwebnet.it
www.cinqueterre.it
www.5terre.com
Parco Nazionale Cinque Terre, Riomaggiore (Sp)
tel. 0187-760000
mail: info@parconazionale5terre.it