

15 percorsi scelti seguendo diversi criteri,
 toccando tutte le aree della Liguria,
 attraverso eccellenze,
 itinerari classici, curiosità,
 con panorami mozzafiato nell'entroterra
 o lungo i monti che abbracciano il mare,
 a piedi o in mountain bike.
 In pochi chilometri i percorsi si snodano
 dal mare, alle colline, ai monti.
 Un mix per guardare la Liguria dall'alto,
 innamorandosene...



15
 itinerari
 per bikers
 e trekkers

15

itinerari
per bikers
e trekkers
in Liguria



LEGENDA



PUNTI DI INTERESSE
STORICO-CULTURALE



PUNTI D'APPOGGIO
ristoranti
alberghi



PUNTI D'ACCESSO
strade
ferrovie



PERCORSI
A PIEDI



PAESE BANDIERA
ARANCIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ



PERCORSI
IN BICICLETTA



CONFINI
PARCHI
NATURALISTICI

T = TURISTICO
E = ESCURSIONISTI
EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

ITINERARI

- 1 Scalata al colle di Langan. Al ritorno i vicoli di Dolceaacqua
- 2 Dal "balcone" di Monte Marta panorami mozzafiato
- 3 Il sentiero degli Alpini, un percorso da vertigini
- 4 In bici sulla Julia Augusta, ad Albenga e nell'entroterra
- 5 Sulla Bocchetta di Altare dove cominciano le Alpi
- 6 Un Centro dedicato ai rapaci nel Parco del Beigua
- 7 Boschi e ruderi sull'Orba attorno alla Badia di Tiglieto

- 8 Al Santuario della Guardia per il percorso della Guidovia
- 9 Il Santa Croce, sopra Pieve si apre sul Golfo di Genova
- 10 In vetta al monte Lavagnola tra le mulattiere e cippi
- 11 Pedalando in val d'Aveto verso il lago delle Lame
- 12 Con la bici (e poi a piedi) fino in vetta al Porcile
- 13 Alla ricerca di itinerari insoliti nel cuore delle Cinque Terre
- 14 In mountain bike tra i castelli che circondano Sarzana
- 15 Nel parco di Montemarcello un orto botanico senza recinti

L'entroterra, valore aggiunto per la Liguria



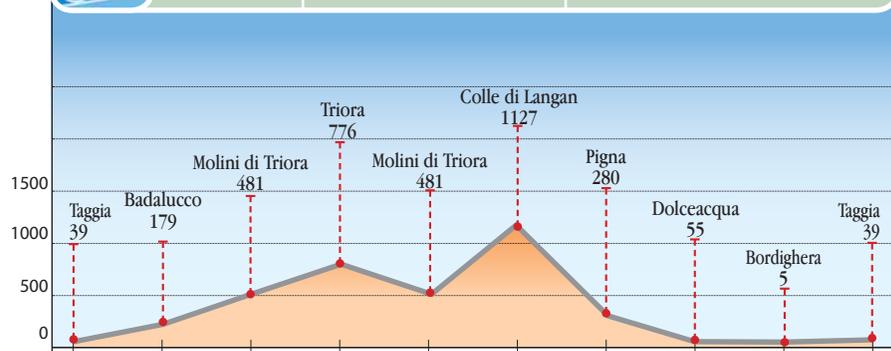
Terra stretta e allungata, con le montagne che incombono sul mare e con un'area collinare che fa in fretta a impennarsi, in mille strade che diventano sentieri, mulattiere, a volte semplici tracce. Ambienti che è bello e, in fondo, facile andare a scoprire. Bello perché nascondono tesori ambientali e artistici spesso inimmaginabili, culture favorite da lunghi isolamenti, che non sono necessariamente legate a quella civiltà contadina da cui traggono l'humus, ma sono figlie di una storia che è passata da quelle parti e vi ha lasciato la propria impronta, che è quella dei viandanti e dei pellegrini e di chi quelle strade percorreva perché erano le antiche vie del sale, sbocchi dal mare alla pianura padana. E quell'intrico di strade ben si presta a chi le percorre per diletto, coniugando la vacanza con una full immersion nell'ambiente e con una vacanza attiva, a piedi o in bicicletta (ma anche a cavallo, perché no) che è una delle esigenze primarie del turista del Duemila. Percorsi per chi fa trekking e per chi va in mountain bike: ce ne sono di classici, consolidati dalla tradizione orale e scritta, ma altri se ne possono inventare sul momento.

Itinerari da ponente a levante, dai monti che sovrastano Ventimiglia fino alla Lunigiana, e viceversa. Seguendo a grandi linee quel percorso quasi parallelo al mare che è l'Alta Via dei Monti Liguri: 440 chilometri, suddivisi in 43 tappe (per ognuna ci sono punti d'appoggio e di ristoro, sul tragitto o nelle vicinanze) per scoprire dal di dentro un entroterra affascinante, che ora guarda al mare, ora si chiude in sé stesso, ora spalanca i suoi panorami oltr'Alpe prima e oltre Appennino poi. Già, perché in Liguria, è il caso di ricordarlo, la Bocchetta di Altare, alle spalle di Savona, fa da confine ai due sistemi montuosi. E una delle 15 tappe, proposte nelle pagine seguenti, toccherà, con un trekking, proprio quella zona, con i monti (e le fortezze) che la circondano. La scelta dei percorsi è stata fatta seguendo diversi criteri, ma tocca tutte le aree della Liguria, attraverso eccellenze (come il Sentiero degli Alpini, percorso d'alta montagna, a tratti scavato nella roccia, per escursionisti esperti), itinerari classici (le Cinque Terre), curiosità (come i due percorsi, entrambi in mountain bike, che fanno percorrere la via romana Julia Augusta tra Albenga e Alassio o l'antica guidovia che, da Genova Bolzaneto portava al Santuario della Guardia) o perché sono in grado di offrire panorami mozzafiato. Un mix per guardare la Liguria dall'alto, innamorandosene ulteriormente.

E andando a scoprire che, mentre tante bandiere blu hanno premiato e premiano un gran numero di località della costa (e sono un riconoscimento europeo non solo al mare pulito, ma anche a un ambiente vivibile), nel cuore della Liguria sventolano diverse bandiere arancione, simbolo a loro volta di qualità e di eccellenza ambientale in paesi dell'entroterra sotto 5000 abitanti. Anzi le bandiere arancione sono nate qui, a Sassello, che è stata la prima località in assoluto a fregiarsene, assieme a Dolceacqua e a Santo Stefano d'Aveto. A seguire, tutta l'Italia (con le liguri Apricale e Castelnuovo Magra). E altre sono in arrivo. Perché l'entroterra ha capito (e lo sta mettendo in pratica) che ha tutti i numeri per diventare, a tutti gli effetti, l'altra Riviera.

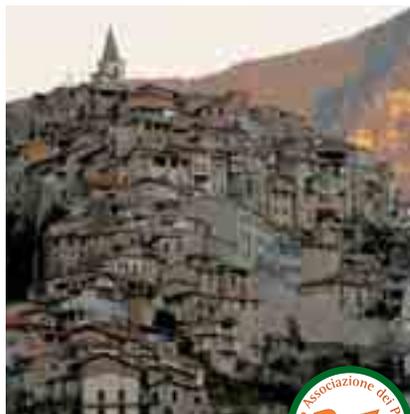
1 Scalata al colle di Langan al ritorno i vicoli di Dolceacqua

	Lunghezza: 97 Km	Difficoltà: E/EE	Quota: min. 5 - max. 1127
	Sterrato: no	Tempo di percorrenza: 5 ore	Periodo consigliato: primavera



Comuni: Taggia, Badalucco, Montalto Ligure, Molini di Triora, Triora, Pigna, Isolabona (Apricale), Dolceacqua, Vallecrosia, Bordighera, Ospedaletti, Sanremo.

Questo itinerario, abbastanza impegnativo, offre l'occasione per trascorrere una giornata



APRICALÈ Paese Bandiera Arancione

Nella discesa che da Pigna porta a Dolceacqua, una deviazione (all'altezza di Isolabona) consente una visita ad Apricale (m 273), borgo fortificato, con un dedalo di stradine, viottoli e passaggi coperti. Da ammirare la chiesa San Pietro in Ento risalente al 1200.



piena o un fine settimana in mountain bike, contemplando alcuni dei più bei borghi di tutta la Liguria. Il periodo ideale è la primavera, magari lontano da ponti festivi. In inverno possono infatti esserci problemi di neve sul Passo di Langan.

E' un circuito completamente su asfalto. La base di partenza è l'abitato di Taggia. Muovere in direzione nord seguendo i cartelli Triora/Colle di Langan, e dopo 8 km si arriverà a Badalucco, antico borgo rurale del 1245 con chiese romane e secentesche.

Da qui la strada inizia a salire dolcemente, ed in 15 km si giunge a Molini di Triora (a quota 481), dove un ultimo strappo di 5 km porta a Triora (776 m). Da vedere il Castello (XII sec.), la Chiesa di S. Dalmazio (XIII sec.), la Madonna delle Grazie (XII sec.).

Con percorso a ritroso si ritorna a Molini e si prende a destra la deviazione che in 10 km porta al Passo di Langan (1127 m), scollinato il quale, ci sono 14 km di discesa tra pascoli, boschi e vecchi mulini ad acqua che ci portano a Pigna, dove si trovano le rovine della Chiesa romanica di S. Tommaso (XII sec.) e la Chiesa di S. Michele (XVII sec.) con il polittico del Canavesio.

Di nuovo in sella per coprire i 13 km che ci separano da Dolceacqua, altro stupendo borgo medioevale dove la parte più antica, dominata dal castello dei Doria e denominata Terra, è separata dal Borgo da un ponte, immortalato in un dipinto da Monet nel 1884. L'atmosfera medioevale è intatta, con angoli



Come arrivare

Autostrada A10 Genova-Ventimiglia: uscire al casello di Arma di Taggia, quindi prendere la strada provinciale 548 in direzione Taggia, Badalucco/Triora.

di grande suggestione dove il tempo sembra essersi fermato.

Tecnico e faticoso è pedalare tra i vicoli, ma anche spingendo a mano la vostra bici non perdetevi un completo giro di essi, e una fermata al Visionarium 3D di

Eugenio Andrighetto, dove belle e complete diapositive in multivisione illustrano i borghi della Val Nervia e non solo. Altri 9 km e si arriva alla statale Aurelia dove, svoltando a sinistra, in 27 Km si giunge al punto di partenza di Taggia.



DOLCEACQUA

Paese Bandiera Arancione, preistoria e chiese

Le più remote testimonianze sono rappresentate da fortificazioni dell'età del ferro dette "castellari", lungo lo spartiacque tra le valli Nervia e Roia. E' dominata dal Castello dei Doria, del XI sec., ora in fase di restauro e dal ponte a schiena d'asino che unisce le due parti del paese. Alla Terra da vedere la Parrocchiale di S. Antonio Abate (sec. XII), con ricche decorazioni interne ed il Polittico di S. Devota e la Chiesa di S. Giorgio, (sec. XI), con soffitto ligneo dipinto. Numerose anche le cappelle campestri: S. Bernardo (sec. XV), S. Rocco, S. Cristoforo. Da non perdere l'Oratorio di S. Sebastiano, con scultura del Maragliano.



Informazioni

Si può consultare il libro "Mountain bike, Piemonte e Liguria" di Gianfranco Suda (ed. Blu) o siti internet web.tiscali.it/vadopiano, www.visionarium3d.it, www.dolceacqua.it

2 Dal "balcone" di Monte Marta panorami mozzafiato



Lunghezza: 18 Km

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 597 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 5 ore

Periodo consigliato: autunno



Comuni: Molini di Triora, Triora, Realdo.

La cima di Marta (2138 m) è la più elevata sulla dislivellata tra le valli Roja e Argentina, a sud del monte Saccarello. È costituita da un ampio panettone erboso, da cui si stacca una vasta dorsale verso la val Roja, che culmina con il panoramichissimo balcone di Marta. Tutta la zona è a pascolo in quota, con ampie praterie alpine disseminate di radi e bellissimi larici, incantevoli in autunno per i colori tendenti al rossastro. Base per l'escursione è il rifugio Franco Allavena al colle della Melosa (1541 m), di proprietà del Cai di Bordighera, con posti letto e aperto tutto l'anno. Oppure il più alto rifugio Grai (1920 m), della sezione di Ventimiglia, incustodito, le cui chiavi possono essere richieste all'Allavena.

La Valle Argentina

La Valle Argentina offre splendidi paesaggi alpini e borghi come Molini di Triora, Triora e Realdo, che sono vere e proprie perle. La valle risulta abitata fin dalla più remota antichità da tribù che avevano trovato rifugio in grotte e anfratti naturali. Alcuni siti archeologici come l'Arma della Gastéa e la tana della Volpe nei pressi di Triora ne danno testimonianza. Il territorio nel tratto attorno a Realdo offre anche un'ampia scelta di percorsi attrezzati per l'arrampicata sportiva.

Il percorso: dal rifugio della Melosa si sale verso ovest lungo la mulattiera che evita i lunghi tornanti della rotabile militare, e si prende rapidamente quota fino a raggiungere il rifugio Grai, poco sotto l'omonima e panoramica cima, che si può raggiungere facilmente con una deviazione. Dal rifugio si segue la strada sterrata verso nord, attraversando ampie praterie e superando sul suo lato orientale il



□ Partenza

○ Arrivo



Come arrivare

Autostrada A10 Genova-Ventimiglia, uscita Arma di Taggia, quindi imboccare la Valle Argentina seguendo le indicazioni per Badalucco e Triora. Di qui si sale al Colle della Melosa, rifugio Allavena.

monte Ceriana, fino a raggiungere un nucleo di casermette diroccate. Di qui si prende la carrareccia che si dirige a ovest e che porta al balcone di Marta. Il balcone è a picco sulla val Roja, il panorama è bellissimo.

La zona è disseminata di opere militari in calcestruzzo, una delle quali costituisce l'accesso alle batterie in caverna, interamente scavate nella roccia sottostante e invisibili dall'esterno. Dal balcone ci si dirige alla tondeggiante cima di Marta (2138 m), che si raggiunge per un'ampia dorsale, e dalla quale si scende poi alle caserme abbandonate seguendo un ramo della strada militare.

Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso. Dal colle della Melosa, per l'anello descritto, occorrono circa 5 ore.

La disponibilità di pernottamento data dai due rifugi fa consigliare una visita più approfondita in zona, con due punti di interesse. La visita della batteria sotterranea del balcone di Marta, che necessita assolutamente di una buona torcia elettrica (con batterie di ricambio), comporta un percorso di quasi due ore in lunghe e strette gallerie prive di illuminazione. Chi preferisce stare all'aria aperta può optare per l'ascesa al monte Pietravecchia, a sud del rifugio Grai. La vetta del Pietravecchia è raggiunta da nord da una bellissima mulattiera militare che attraverso un bosco di larici porta in vetta senza alcuna difficoltà.

Necessita di poco più di un'ora fra andata e ritorno.



Dalla valle Argentina, le montagne al confine con la Francia. Nella pagina precedente, le praterie e i boschi (tra le nubi) che portano a Monte Marta.

La curiosità

Salendo al Monte Marta, poco prima della cima è possibile entrare in un bunker che con una scalinata lunghissima attraversa la montagna arrivando dalla parte opposta su una cresta rocciosa molto esposta.

Informazioni

Comune di Triora:
www.comune.triora.im.it
www.laviadellestreghe.com

3 Il sentiero degli Alpini un percorso da vertigini



Lunghezza: 12 Km

Difficoltà: EE

Dislivello in salita: 432 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 7 ore

Periodo consigliato: primavera - autunno



Comuni: Castelvittorio, Pigna, Triora.

È l'itinerario più spettacolare delle Alpi Liguri e, probabilmente, di tutta la Liguria: il Sentiero degli Alpini, che include parzialmente la tappa numero 4 dell'Alta Via (Colle Scarassan-Sella d'Agnaira).

Il tracciato si sviluppa intorno alle pareti dei monti Pietravecchia e Toraggio (non sono le vette più alte della Liguria, superate dai 2200 metri del non lontano monte Saccarello, ma certo tra le più suggestive) in un paesaggio a tratti dolomitico, con presenza di particolari e rare presenze botaniche.

Punto di partenza del tragitto, che si sviluppa nell'alta val Nervia, è Colla Melosa (1541 m), situata ben oltre gli antichi borghi di Pigna e Castelvittorio. L'inizio è comodo: per un chilometro una vecchia strada militare prosegue in direzione del rifugio monte Grai. Poi però, nei pressi di un tornante, la

fontana Italo segnala l'inizio del sentiero, assai scosceso nel primo tratto. Si procede a un bivio a sinistra per inoltrarsi poi, giunti a mezza costa, in un folto bosco in cui spicca la presenza di rododendri. Oltre la foresta, la vista si apre sulla tormentata parete del monte Corma e sulle valli che scendono fino al mare. Ha inizio il tratto più intenso del sentiero: con i 2038 metri del Pietravecchia alle spalle, si procede lungo un tracciato stretto ed esposto. Nei tratti più difficili, alcune corde agevolano il cammino. Oltre una fonte, ecco la suggestiva parete sud del Toraggio (1973 m). Un via ferrata - riservata agli alpinisti - condurrebbe sulla vetta, mentre il sentiero scende e prosegue attraverso un percorso scavato nella roccia fino alla Gola dell'Incisa (1680 m), che si raggiunge per una serie di tornanti. A est della gola si snoda il tratto più spettacolare del Sentiero degli Alpini, che si conclude nei pressi dell'Alta Via: qui lo scenario muta

Colla Melosa

Attorno al rifugio Allavena, alla Colla Melosa (nella foto qui a fianco), passa un anello di sci nordico, di 5 km di lunghezza. Custodito tutto l'anno, il rifugio appartiene alla sezione Cai di Bordighera. Colla Melosa e l'Allavena sono a circa un'ora di viaggio dal casello autostradale di Arma di Taggia.



□ Partenza

○ Arrivo



radicalmente, il tracciato si sviluppa attraverso praterie quasi fino a raggiungere la cima occidentale del monte Toraggio (facilmente raggiungibile dal passo fonte Draguina, 1815 m). Siamo al confine con la Francia, immersi in uno scenario di larici secolari e macchie di rododendri. Oltre la Gola dell'Incisa, il tratto dell'Alta Via sale ai 1910 metri del passo della Valletta, punto in cui può capitare di avvistare una colonia di camosci alpini. Una strada sterrata per il rifugio Grai permette, da qui, di raggiungere la Colla Melosa. Ci vogliono circa sette ore per compiere l'itinerario sopra descritto. Per i suoi tratti esposti, il sentiero non è alla portata di tutti ed è consigliato esclusivamente agli escursionisti esperti.



Come arrivare

Il tratto di strada carrozzabile che conduce alla Colla Melosa, punto di partenza e di arrivo dell'itinerario, è piuttosto lungo e tortuoso: occorre risalire la val Nervia lungo la strada che (fra Bordighera e Ventimiglia) conduce oltre Camporosso e Dolceacqua; si procede quindi per Pigna e Castelvittorio e oltre, fino ai 1127 metri di Colla Langan. Qui, un bivio a sinistra conduce alla Colla Melosa.

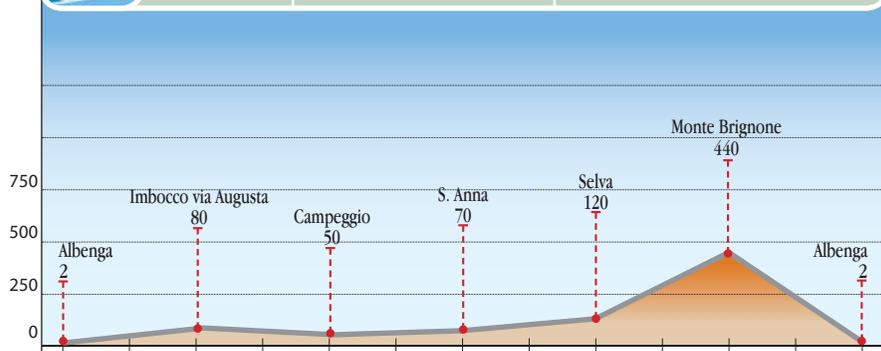
Vecchie case del comune di Triora, noto anche per i processi alle streghe, di cui restano in paese interessanti testimonianze, a partire dal Museo della stregoneria.

Informazioni

Rifugio Allavena
(Cai Bordighera)
0184-241155;
Comune di Pigna
www.comune.pigna.im.it
Alta via dei Monti Liguri
www.altaviadeimontiliguri.it

4 In bici tra Albenga e Alassio su una strada di 2000 anni fa

	Lunghezza: 14,5	Difficoltà: T/E	Quota: max. 520 m
	Sterrato: no	Tempo di percorrenza: 2 ore	Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Albenga, Alassio.

La Via Romana tra Albenga e Alassio offre lo spunto per un itinerario di interesse storico, ottimo in qualsiasi periodo dell'anno e alla portata di tutti, che si svolge su una delle strade più antiche d'Italia, la Julia Augusta. Un percorso parallelo alla via Aurelia, nel quale si incontrano monumenti e costruzioni romane pedalando per molti tratti su selciatura originale dell'epoca.

Come punto di riferimento per la partenza prendiamo piazza del Popolo, ad Albenga.



la via Julia Augusta

Aperta dall'Imperatore Augusto tra il 13 ed il 12 avanti Cristo, collegava la Pianura padana con la Spagna e la Gallia. Grazie a lunghi lavori archeologici sta per essere in gran parte recuperata, come è avvenuto per questa sezione di cui è proposta una facile esplorazio-

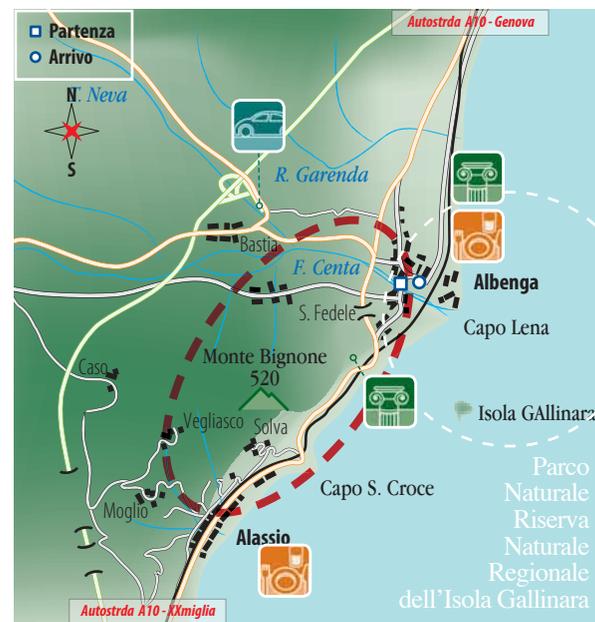
Seguiamo via Piave attraversando il fiume Centa e pieghiamo a destra per via Ruffini dove, dopo circa 200 metri. Saliamo a sinistra verso la zona archeologica, come a dire la Via Julia Augusta (80 m).

Duecento metri ripidi ci portano all'imbocco della strada segnalata da un cartello per indicazioni storiche. Dopo un primo tratto selciato, il fondo diventa sterrato. Si passa accanto a ruderi di origine romana che secondo gli esperti sarebbero dei monumenti funerari del II sec. d.C.

Quando si incrocia una strada asfaltata, la si segue svoltando a destra, ma quasi subito la si abbandona per scendere a sinistra su una strada che in breve diventa mulattiera, che qui mostra il fondo originale vecchio di oltre 2000 anni, corredato di muretti e accessori per la canalizzazione dell'acqua. Arrivati nei pressi di un campeggio (50 m) si incrocia una strada asfaltata il cui lato destro porta a S. Anna (70 m).

Qui finisce la sezione storica, e si prosegue seguendo la strada asfaltata principale fino ad arrivare ad un trivio. A questo punto abbiamo due opportunità. La prima, molto facile, devia a sinistra e va a raggiungere l'Aurelia da dove in breve si ritorna ad Albenga.

La seconda gira a destra e sale fino alla chiesa di Solva (120 m), da dove proseguiamo per circa 100 metri, fino a raggiungere un ampio piazzale. Inforchiamo la strada che da qui si diparte verso destra ed effettua un tornante; dopo circa 200 metri sale a destra una



Come arrivare

Autostrada A10 Genova - Ventimiglia, uscita al casello di Albenga. L'itinerario parte da piazza del Popolo, in pieno centro cittadino.

mulattiera che conduce al Monte Brignone e poco dopo ritorna sulla strada. Giriamo a destra ma, nei pressi di un nuovo tornante, lasciamo nuovamente la strada per rimboccare a destra la mulattiera che sale alla vetta. Questo è il tratto più faticoso, che teniamo fino a una selletta sottostante la stessa (440 m). Da qui si continua per il crinale, arioso e panoramico, che in poco più di 2 km incrocia una stradina che sale da Albenga e che porta rapidamente al punto di partenza.



Serre nella pianura di Albenga; qui a fianco l'isola Gallinara vista dalla spiaggia tra Alassio e Albenga



Informazioni

Siti web
www.ediciclo.it
www.comune.albenga.sv.it
 Cartografia
 Alpi Marittime e Liguri
 Multigraphic, scala
 1:25.000. n 106 e 108

5 Sulla Bocchetta di Altare dove cominciano le Alpi



Lunghezza: 10 Km

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 600 m

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 5 ore

Periodo consigliato: autunno



Comuni: Altare, Quiliano

La Bocchetta di Altare, a 459 m sul livello del mare, costituisce il collegamento tra il sistema alpino e quello appenninico. A lungo noto come Colle di Cadibona, al valico è stata recentemente riattribuita la corretta denominazione storica di Bocchetta di Altare, dal nome del paese sul cui territorio si trova il limite. L'itinerario proposto, un facile anello sul lato meridionale del passo, consente la visita di tre opere fortificate e l'attraversamento di rigogliose faggete. Percorribile anche con la mountain-bike, è particolarmente consigliabile all'inizio dell'autunno per i bellissimi colori del bosco.

Per la prima parte del percorso si seguirà l'itinerario dell'Alta via dei Monti Liguri, il lungo percorso di crinale (oltre 400 km) che unisce Ventimiglia con Sarzana, contrassegnato dal segnavia bianco-rosso con l'acronimo AV.

Passaggio strategico

Fin dai tempi romani, e probabilmente anche in precedenza, il valico ha rivestito una importanza strategica per le comunicazioni dalla Liguria (Vada Sabatia al tempo dei Romani, e poi Savona), al basso Piemonte (Ceva, le Langhe e il Monregalese), attraverso le valli del Letimbro e della Bormida di Mallare. Fin dall'antichità i passaggi sono stati variamente fortificati. Ancora oggi i forti ottocenteschi sono ben conservati e costituiscono una particolare attrattiva.

Da Altare si raggiunge la Bocchetta di Altare, dominata dall'imponente Forte Teggia che domina direttamente la strada statale. Sul lato padano del valico si prende un sentiero che taglia nel bosco in direzione del crinale. Superata la strada asfaltata, si imbecca una stradiciola in leggera salita che porta con un lungo giro al Monte Burotto, ove sorge l'omonimo forte costruito negli ultimi anni del XIX secolo. Si prosegue pressoché in piano lungo lo spartiacque in direzione sud, osservando sulla sinistra Vado Ligure e il mare, e a destra la val Bormida. In breve si raggiunge il Monte Baraccone (821 m), sul quale si trovano le fortificazioni della batteria del Baraccone, anch'esse risalenti alla fine del XIX secolo.

Proseguendo verso sud, si scende ripidamente lungo il crinale boscoso, appoggiandosi a tratti sul versante padano, fino a un evidente colle, detto del Baraccone per la presenza di un'antica



□ Partenza
○ Arrivo

caserma, dove si incontra una carrareccia proveniente da Roviaska. Dal colle del Baraccone passava l'antico confine tra il Genovesato e il Regno di Sardegna. Proseguendo ancora si raggiunge in breve il colle del Termine, caratterizzato da belle radure ombreggiate, dove arriva una carrareccia proveniente da Altare. Per il ritorno sono possibili due alternative. Nelle calde giornate d'estate è consigliabile ritornare ad Altare per la carrareccia che, correndo sul versante padano, è più ombrosa e fresca. La stradiciola, tutta in leggera discesa, raggiunge la frazione San Lorenzo e di lì, per strada asfaltata, il punto di partenza. D'inverno è invece consigliabile ritornare al colle del Baraccone e prendere verso est la carrareccia in direzione di Roviaska. Poco prima della frazione Nocette, a circa 500 m di quota, a un evidente bivio, si prende la stradina che si dirige a nord, tagliando il Bosco Grande, per congiungersi al percorso di andata poco prima del forte Teggia.



Il vetro di Altare

All'ingresso del paese, chi arriva da Savona viene accolto da un pannello stradale: "Altare, antica università del vetro e dell'arte vetraria". Una tradizione, quella della lavorazione del vetro, che aè ben viva anche se affonda solide radici nel passato. Villa Rosa, in stile liberty, ospita un attrezzato Museo del vetro.

Come arrivare

Ad Altare si arriva facilmente, da entrambi i versanti (quello ligure e quello padano) grazie a numerose vie di comunicazione: la statale da Savona a Ceva, la linea ferroviaria Savona-San Giuseppe di Cairo-Acqui e l'autostrada Savona-Torino.



La galleria di Altare al di sotto del forte.

Nella pagina a fianco il cippo che segna l'inizio delle Alpi e, in basso, il forte Baraccone.

Infomazioni

Cai sez. Ligure
tel. 010-592122
www.cailigure.it
Cai, sez Altare
tel. 019-584811
<http://web.tiscali.it/caialtare>
Associazione Amvl
tel. 800072757
www.altaviadeimontiliguri.it

6 Un centro dedicato ai rapaci nel Parco del Beigua



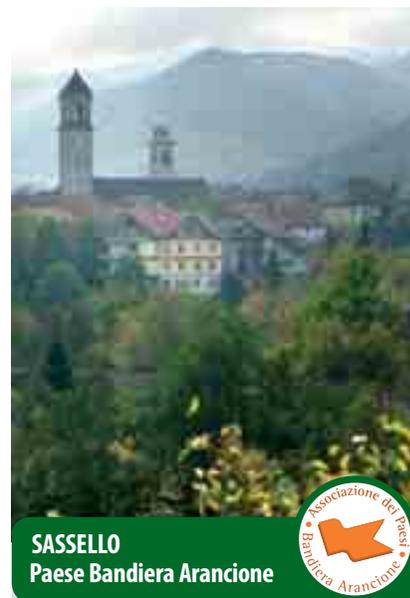
Lunghezza: xx Km Difficoltà: T Dislivello in salita: xx m
 Sterrato: sì Tempo di percorrenza: x ore Periodo consigliato: xxx



Comuni: Arenzano, Sassello.

Nel 2005 all'interno del Parco del Beigua, in località Vaccà, è stato inaugurato un Centro ornitologico e di educazione ambientale del Parco: un punto di osservazione privilegiato per osservare e studiare il passaggio e la presenza dei rapaci e di altre specie ornitologiche. La struttura si trova nel Comune di Arenzano, all'interno della foresta regionale del "Lerone" e nella zona di protezione speciale "Beigua-Turchino". Un'escursione passando per il sentiero ornitologico, una sorta di percorso didattico ad anello (alla portata di tutti) appositamente creato per il Centro, è quasi d'obbligo per gli amanti della natura. A metà percorso si trova la torre di osservazione. Qui, in periodo idoneo, è possibile avvistare il passaggio di numerose specie di rapaci, fra i quali il biancone o le

La bandiera arancione è il marchio di qualità che premia i Comuni non costieri che valorizzano il patrimonio culturale e tutelano l'ambiente, si distinguono per l'ospitalità e i prodotti tipici. L'idea delle bandiere arancioni è partita da Sassello. Merito dell'ex sindaco Paolo Badano, che riteneva giusto che anche i comuni dell'entroterra potessero fregiarsi di un marchio di qualità, come le bandiere blu delle località costiere. Il Touring Club sposò l'idea e da allora le bandiere arancioni sono un distintivo per tanti Comuni di tutta Italia.



SASSELLO
Paese Bandiera Arancione



aquile minori. Considerata "la porta d'Europa" per la migrazione dei rapaci, la zona del Beigua ha riscontrato nel 2005 il passaggio di oltre 1700 rapaci contro i 700 del 2004, tanto che la Comunità Europea l'ha riconosciuta Zona di protezione speciale (Zps). Non ci sono però soltanto loro: durante la stagione riproduttiva è possibile osservare numerosissime altre specie. Come riconoscerle se non si è esperti? Lungo il percorso sono stati apposti pannelli illustrativi per spiegare i diversi ambienti in cui nidificano, o vivono, le varie specie.

□ Partenza
○ Arrivo



Come arrivare

Uscita al casello di Arenzano dell'autostrada A10 Genova-Ventimiglia, quindi si procede verso l'interno, in direzione del Centro ornitologico e di educazione ambientale, in località Vaccà

Chi vuole approfondire la conoscenza potrà usufruire del Centro ornitologico: una struttura d'avanguardia, dotata di modernissime attrezzature e programmi multimediali, materiale didattico e documentari filmati per scoprire il mondo dell'avifauna in ogni suo aspetto. Ma c'è di più: il Centro rappresenta un vero e proprio rifugio per gli appassionati di birdwatching. Che qui possono pernottare e organizzare al meglio gli avvistamenti. Anche il Centro è aperto a tutti: agli studiosi, alle scuole, a escursionisti appassionati di avifauna.

Un parco unico

Il progetto che è sfociato nella realizzazione del Centro era legato alla Federazione Italiana Parchi e riserve naturali. Un fatto che sottolinea l'importanza non solo del Centro in sé, ma anche della realtà ornitologica del Parco del Beigua: unico in Liguria a essere esteso a due province (Savona e Genova), il Parco rappresenta in Italia il principale sito per la migrazione dei rapaci.

La Riviera e il mare visti da un sentiero del Parco del Beigua. Nella pagina a fianco, un percorso tra i monti che caratterizzano il massiccio, tra le province di Genova e Savona



Infomazioni

Per informazioni rivolgersi all'Ente Parco del Beigua
tel. 019-84187300
info@parcobeigua.it

7 Boschi e ruderi sull'Orba attorno alla Badia di Tiglieto



Lunghezza: 12 Km

Difficoltà: T

Quota: min. 470 - max. 570

Sterrato: sì

Tempo di percorrenza: 2 ore

Periodo consigliato: autunno



Comuni: Masone, Campo Ligure, Rossiglione, Tiglieto.

A soli 30 chilometri da Genova le valli Stura e Orba offrono paesaggi quasi selvaggi accanto a zone lavorate dalla mano dell'uomo. Boschi e terre coltivate, mulattiere che salgono in valli disabitate e silenziose, chilometri di sentieri da percorrere a piedi e a cavallo, ristoranti, trattorie e agriturismi si mescolano a borghi ricchi di prestigiose tracce del passato.

Nei cuore dell'itinerario, la Badia di Tiglieto, la prima abbazia cistercense in Italia (nella quale forse soggiornò anche san Bernardo di Chiaravalle). Si trova nella bella piana che si estende lungo il fiume Orba, e un recente restauro ha restituito l'antico splendore alla quasi millenaria struttura nella quale, a partire dal 2001, i monaci sono tornati a vivere, dopo seicento anni di assenza.

Il trekking propone un sentiero ad anello alla portata di tutti per compiere un'escursione intorno alla Badia nel parco del Beigua per abbinare, all'interesse storico-artistico del

Masone

A Masone ci si imbatte nella porta ad arco del '600 e nel cinquecentesco convento Agostiniano, che ospita il museo Tubino dotato di oggetti capaci di raccontare la valle Stura fin dalla preistoria: si va dai reperti archeologici, ai minerali, alle monete e statue del presente fino alle ricostruzioni di ambienti di vita."

complesso cistercense, tratti panoramici del torrente Orba, presenze botaniche di rilievo, testimonianze di cultura rurale. Si parte dal bivio fra la strada provinciale 1 e la deviazione per Olbicella (il segnavia è un cerchio giallo barrato) proseguendo lungo il tracciato a fondo naturale per la Badia. Girando a sinistra, si sale lievemente in un bosco dominato dalle conifere.

Un breve tratto, ed ecco il ponticello sul rio Fornace, non utilizzabile al momento.

È necessaria una deviazione lungo la via provinciale per riprendere subito dopo il sentiero. Il bosco muta la sua vegetazione, si passa dal castagneto, ai pini silvestri, ai pioppi tremuli. Oltre un ponte di ferro si arriva in località Frera

Campo Ligure

Campo Ligure è celebre anche fuori d'Italia, per la lavorazione della filigrana, un'arte antica praticata dagli artigiani etruschi, indiani, africani, latino americani e russi, in cui, capolavori si possono ammirare nel fantastico museo, creato dal collezionista privato Carlo Bosio, che ospita 200 pezzi di tutto il mondo e di ogni epoca. Fu il maestro orafo Antonio Oliveri, nel 1884 ad aprire qui la prima bottega per lavorare la filigrana, il suo esempio fu seguito da altri, e ancora oggi si possono ammirare gli artigiani che tessono e intrecciano fra loro i fili d'argento e d'oro componendo gioielli, lampadari, cofanetti e mille altri oggetti.

□ Partenza
○ Arrivo



da Bassu. Il nome in dialetto indica la presenza di un'antica ferriera i cui ruderi si trovano lungo la sponda del torrente Orba. Lo scenario della foresta muta ancora, ecco il bosco misto, con piante di ontano, sorbo, nocciolo e rovere. È un paesaggio da fiaba, con due ponticelli e ancora sorprese: l'ultimo tratto del percorso si apre sul torrente Orba. Gli appassionati di botanica potranno osservare piante officinali quali la santoreggia e l'elicriso, la rara costolina appenninica, l'erica, la calluna. Ormai nei pressi dell'abbazia, si attraversa l'antico ponte romano (lo si vede anche dalla carrozzabile). Li vicino c'è una quercia secolare, uno fra gli alberi monumentali della Liguria. La visita all'Abbazia e la gita possono essere abbinate alle numerose iniziative che praticamente ogni settimana, il Parco del Beigua organizza.



L'abbazia cistercense di Santa Maria e Santa Croce a Tiglieto, meglio conosciuta col nome di Badia, è fatta risalire all'anno 1120. Nella pagina a fianco, panorama con i boschi che circondano Tiglieto.

Come arrivare

Uscita al casello di Masone dell'autostrada A26 Genova Voltri-Gravellona Toce, quindi si procede verso Rossiglione; da lì si prende la strada che, passando per Moncalvo, porta a Tiglieto.

Informazioni

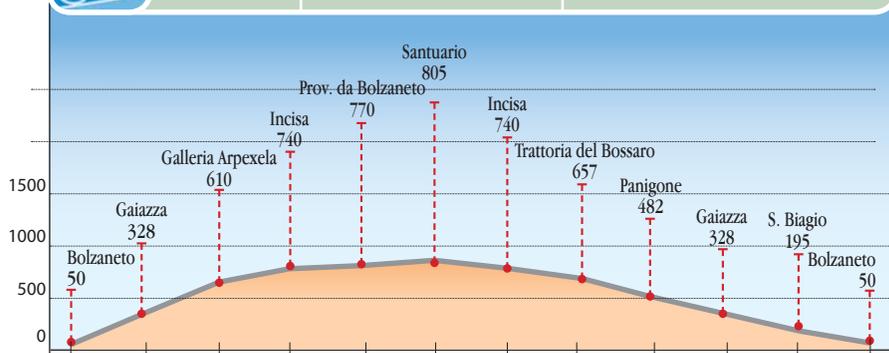
lat Valli Stura e Orba Campo Ligure
tel. 010-921055 oppure
www.prolococampo@yahoo.it
BadiadiTiglieto
tel. 010-929419
www.tiglieto.it

8 Al Santuario della Guardia per il percorso della Guidovia



Lunghezza: 21,4 Difficoltà: E Quota: max. 805 m Dislivello: max. 750 m

Sterrato: NO Tempo di percorrenza: 2 ore Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Genova.

Il punto di partenza è Bolzaneto. Da qui (50 m), direzione nord per circa 500 m fino all'incrocio del Ponte del Serro. Svoltare a sinistra accanto a un bar e poco dopo prendere la via alle Scuole di S. Biagio, che inizia con uno strappo secco e procede per un chilometro. Al km 3 il fondo migliora e, dopo un breve calo, la pendenza riprende a salire in modo costante per addolcirsi di nuovo al km 4,5 quando si entra nell'abitato della Gaiazza. Si procede per cento metri verso nord, quindi, a destra di un piccolo bar, inizia la pista ciclabile sterrata vera e propria, segnalata da un cartello (km. 4,600). Iniziamo per 500 metri nel bosco, tagliamo l'asfaltata e, con una seconda sezione sterrata,

arriviamo in località Sareto (400 m), dove un rettilineo piano e asfaltato di 500 m. (via Sareto) ci porta a uno slargo sterrato con tavoli e altalene, detto località "Pilastrino" per via di un pilastro che segnala la partenza del sentiero Fie (due bolli rossi) per il Santuario.

Proseguiamo dritti in direzione di una sbarra bianca e nera (km 6,200) dove inizia un percorso ginnico di 13 stazioni. Ricominciamo a salire tenendo sempre la pista della guidovia, che include le gallerie Arpexella e Cà Bianca (prima della quale c'è un passaggio aereo su una curva artificiale sospesa). La pendenza è costante. Al km 10,750 arriviamo al poggio dell'Incisa (740 m) e poco dopo siamo all'incrocio con la provinciale che sale

□ Partenza
○ Arrivo



Come arrivare

Uscita al casello di Bolzaneto dell'autostrada A7 Genova - Milano, quindi si va in direzione nord per circa 500 metri e si attraversa il cavalcavia sul fiume.

da Bolzaneto (770 m). Giriamo a sinistra per gli ultimi 450 metri finali su pavè (pendenza 16%) che ci portano al Santuario, a quota 805 m (km 11,700).

La discesa: dalla fontana poco sotto la piazza prendiamo il sentiero che scende a destra e dopo 300 metri incrocia la via di salita al poggio dell'Incisa (740 m). Scendiamo ancora per altri 100 metri e raggiungiamo la vecchia strada asfaltata della Trattoria del Bossaro (657 m) fino a un successivo slargo sulla destra identificato da un segnale di divieto di circolazione (km 0,850). Scendiamo a destra per il sentiero e per ciò che

rimane di una vecchia asfaltata per 100 metri circa, fino a incrociare una sterrata che arriva da sinistra (600 m). La prendiamo girando a destra e, tenendo la strada maestra fino al km 2,600, incroceremo la "guidovia", percorsa in salita in località Panigone (492 m). Sterziamo a sinistra e siamo sull'identico percorso di salita a ritroso fino all'abitato della Gaiazza (328 m), dove arriviamo al km 5,200. Si scende per la strada di salita e al km 7,450 prendiamo sulla destra via S. Biagio di Val Polcevera (195 m) alternativa che scende tra le casette del nuovo villaggio fino a Bolzaneto.



Il Santuario della Guardia (nella foto) rappresenta sempre un buon motivo per una visita, e questa è senza dubbio una delle più belle gite in bicicletta che si possono fare a due passi dal centro cittadino di Genova, in qualsiasi momento dell'anno. L'altimetria dice che è un percorso abbastanza faticoso, ma la bontà del fondo, le pendenze raramente a strappi, l'ambiente rilassante in cui si svolge e la solennità dell'arrivo lo rendono più che accettabile. Acqua solamente sulla piazza della Gaiazza e al Santuario. Per rifocillarsi, "saletta del pellegrino" sotto il porticato della Chiesa.



L'antica Guidovia e, qui a fianco, una ragazza in mountain bike su ciò che è rimasto del percorso

Info

"Una Guidovia per il Santuario" di Claudio Serra, Nuova Editrice Genovese.
www.nsguardia.org
www.altavallepolcevera.com

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



(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.



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.

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 attaversa 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



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.

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.



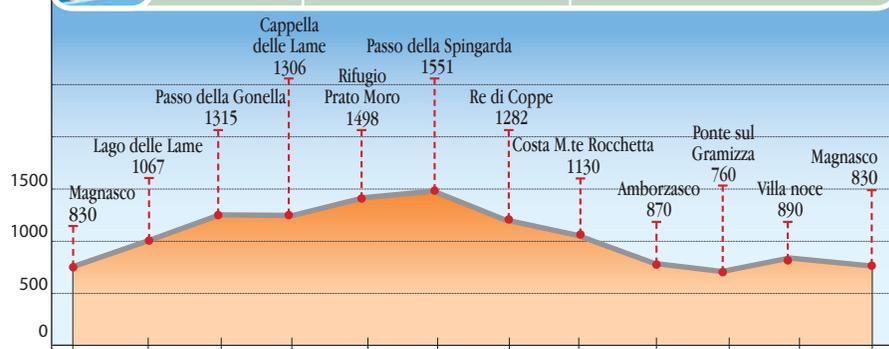
Il paese di Torriglia.
Nella pagina a fianco,
le rovine del castello.
In alto il monte Lavagnola

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 Ambrorzasco 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 Agorae" 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

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

Da qui, per una sterrata, si scende a incrociare una nuova sterrata (segnavia 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 migliore: il fondo adesso è selciato e termina nel paese di Ambrorzasco, 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.

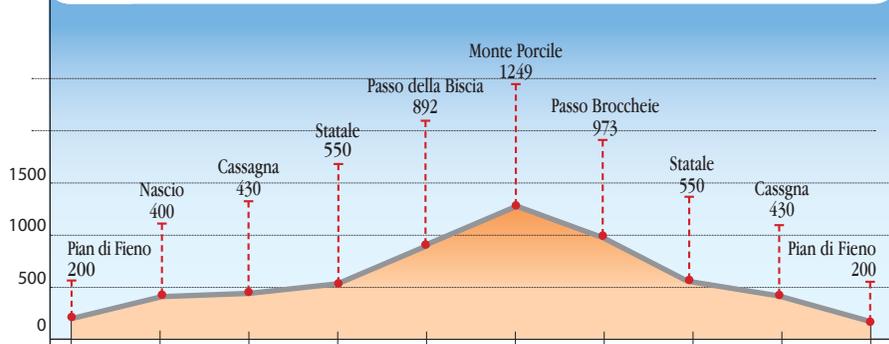


Informazioni

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

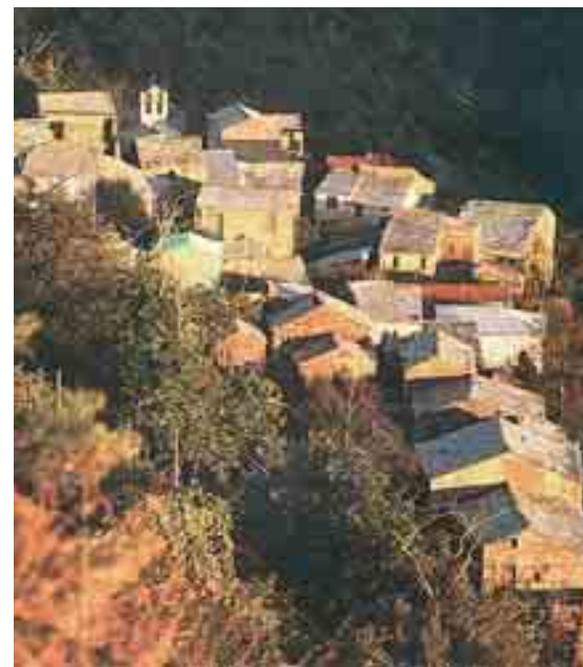


Come arrivare

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.minieragambatesa.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

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 cerchi delle botti. Nell'ultimo tratto, dalle fasce coltivate si passa rapidamente al mare, in un arcobaleno di colori dal profumo tipicamente mediterraneo.

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

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



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

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.

Informazioni

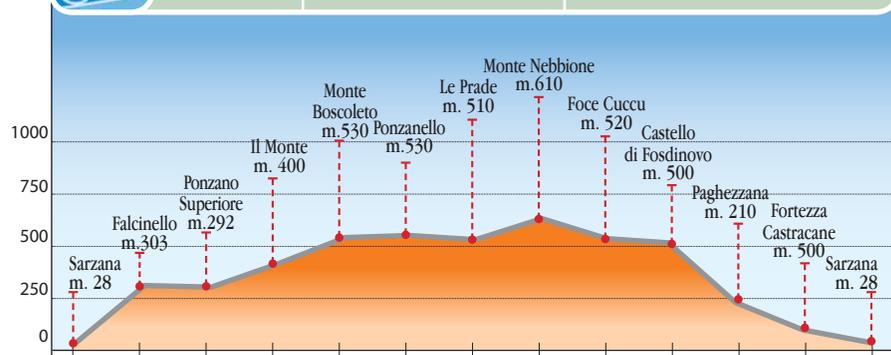
Cai sezione ligure
tel. 010-592122
www.cailigure.it
mail: segreteria.cailigure@fastwebnet.it
www.cinqueterre.it
www.5terre.com
Parco Nazionale Cinque Terre, Riomaggiore (Sp)
tel. 0187-760000
mail: info@parconazionale5terre.it

14 In mountain bike tra i castelli che circondano Sarzana



Lunghezza: 33 km Difficoltà: E/F Quota: max. 610 m slm Dislivello: max. 780 m

Sterrato: XX Tempo di percorrenza: XXX Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: Sarzana, Castelnuovo Magra.

Da Sarzana, sulla statale Aurelia, prendere le indicazioni per Falcinello (303 m), su una strada inizialmente senza particolari difficoltà, ma che via via diviene più impegnativa a mano a mano che ci si avvicina al paese, diventando a tornanti proprio in prossimità di esso. Superato il borgo si prosegue in direzione di Ponzano Superiore (292 m), su fondo asfaltato ma in non buone condizioni, che con alcuni saliscendi arriva a un bivio proprio in prossimità del centro abitato.

Al suddetto bivio si devia a destra sulla

stradina che va in direzione di Capriogliola. Dopo poco meno di 2 km, mentre si sta scendendo piuttosto rapidamente, si trova una deviazione in salita verso destra, che ci porta su una strada sottocosta al Monte Chiappero passando per la località Il Monte (400 m) e che si sviluppa con belle vedute sulla Val di Magra e sul Golfo della Spezia. Si incontreranno parecchie deviazioni minori che vanno tutte trascurate, fino a quando non si giungerà a un evidente bivio dove si piegherà a destra.

La strada, che fino a questo momento era in salita, spiana per un buon tratto, costeggiando ora le pendici del Monte Boscoletto (530

□ Partenza
○ Arrivo



Particolare della città di Sarzana vista dall'alto

Come arrivare

Autostrada A12 Genova-Livorno, uscita al casello di Sarzana.

m), dopodiché prende a scendere fino al piazzale e da un ristorante e dunque alla strada carrozzabile proveniente da Sarzana.

Prendendo questa in salita, dopo circa 1,5 km si arriva all'incrocio per Ponzanello, da dove partono le indicazioni bianco-rosse del "Lunigiana Trekking", seguendo le quali si arriva proprio a Ponzanello (530 m), dove si possono osservare i resti del Castello.

Si percorre l'itinerario a ritroso fino al bivio appena menzionato e, dopo un breve tratto, si scende a destra su una mulattiera che poco più in basso raggiunge la strada appena oltre la località Le Prade (510 m).

Arrivati sulla strada si gira a sinistra e subito

dopo si devia a destra in salita fino alle pendici del Monte Nebbione (610 m), fino a quando la strada non prende a scendere prima alla Foce Cuccu (520 m), e poi al Castello di Fosdinovo (500 m - si seguano sempre i segnali bianco-rossi).

Passato il castello e attraversato il borgo si perviene alla statale 446 che si seguirà fino al bivio per Paghezzana (210 m). Da qui, abbandonando la statale, si scende per una stretta strada fino ad arrivare in via Fuscichio (cartello), da dove ci si ritrova sulla strada selciata che conduce prima alla Fortezza di Castruccio Castracane (88 m) e quindi scende fino a Sarzana (28 m).



I tre castelli

Meritano una visita i tre castelli che l'itinerario attraversa, ad iniziare con La Fortezza (nella foto), che dall'alto del colle di Sarzanello domina imponente la vallata del Magra. Il mastio, gli spalti, i sotterranei, i camminamenti e il panorama fanno entrare in una dimensione emozionante. Ecco poi il castello di Ponzanello, la cui posizione strategica lascia pensare che sia stato uno dei più importanti insediamenti connessi agli accessi al litorale alto tirrenico dell'entroterra. Il paese stesso, fortificato rivela sulle cinte murarie tre portali di accesso in uno scenario di eccezionale impatto. Per finire, il Castello Malaspina di Fosdinovo, della prima metà del XII secolo.



CASTELNUOVO MAGRA
Paese Bandiera Arancione



Informazioni

il Castello Malaspina di Fosdinovo è visitabile su prenotazione tutti i giorni tranne il martedì tel. 0187-68891

Carte:
Cinque Terre, Studio Fmb Bologna, scala 1:50.000
www.comune.sarzana
www.sarzana.com

15 *Nel parco di Montemarcello un orto botanico senza recinti*



Lunghezza: xx Km Difficoltà:T/F Dislivello in salita: 95 m Quota: max. 395 m slm

Sterrato: xx Tempo di percorrenza: 45' Periodo consigliato: tutto l'anno



Comuni: S. Stefano Magra, Sarzana, Lerici.

Il promontorio di Montemarcello è qualcosa di unico, sotto il profilo naturalistico e panoramico: quasi una zattera protesa sul mare, un altopiano (350 metri di altitudine) da cui lo sguardo può spaziare a 360°. Da un lato il Golfo dei Poeti, con Portovenere, le isole della Palmaria e del Tino; dalla parte opposta la foce del Magra incorniciata dallo sfondo bianchissimo e severo delle Alpi Apuane. Un gioiello nel gioiello è l'Orto botanico; per arrivarvi si parte in località Gruzza, lungo la strada che collega Montemarcello e la Serra: nei pressi di una fermata dell'autobus, un primo pannello indica la sterrata che sale al Monte Murlo (a quota 365, per un dislivello complessivo di 95 metri). Si attraversa subito una foresta di Pini d'Aleppo, quindi una zona "a macchia" in

cui è possibile osservare, in primavera, fioriture quali l'iris nano e il cisto bianco. Si raggiunge un tratto pianeggiante, distinto da alcune case, per riprendere la salita: sulla destra del percorso ecco ancora la macchia, con corbezzoli, eriche, lecci e pini d'Aleppo; sul lato opposto un querceto in cui dominano le roverelle. Si lascia a destra una sterrata e si prosegue verso la cima della collina, attraversando un bosco fitto con cerri e ancora roverelle. Quasi in vetta il percorso si fa pianeggiante: c'è voluta una mezz'ora di cammino per arrivare all'Orto Botanico, suddiviso in varie sezioni: Gariga; Macchia mediterranea; Pino d'Aleppo; Querceto caducifoglio. Ciascuna sezione è descritta da un pannello. Si apprende così che per "Gariga" si intende quel tipo di

L'Orto botanico

Esuberante e mediterraneo, l'Orto botanico è stato realizzato dall'Ente Parco di Montemarcello Magra: non si tratta di un classico giardino recintato, piuttosto un'area accessibile liberamente a tutti, in cui osservare e comprendere - grazie a numerosi pannelli illustrativi - la flora di questo balcone appoggiato sul mare. Per i più piccoli, un percorso didattico (il Parco ha predisposto una guida-diario) porta alla scoperta della natura dell'Orto Botanico; i bambini vengono invitati ad apprezzare e conoscere la zona ascoltando, guardando, toccando, annusando. Per poi riportare le loro sensazioni sul libretto messo a disposizione.

□ Partenza
○ Arrivo



vegetazione "a chiazze", costituita da piccoli cespugli. In quest'area dominano il timo, la ruta, gli elicrisi e il trifoglio bituminoso. La Macchia mediterranea è sempreverde: per macchia bassa si intende una zona di arbusti, la macchia alta è costituita da piccoli alberi. Le specie più diffuse in questa zona sono lentisco, mirto, alaterno, fillirea, corbezzolo e leccio. La Pineta di Aleppo è rada: il sottobosco riceve molto sole, favorendo lo sviluppo della macchia mediterranea e della gariga. Nella sezione dedicata al querceto caducifoglio, tipico degli ambienti più freschi, dominano il cerro e la roverella; nel sottobosco si trovano il biancospino, l'emero, il pungitopo, il ligustro, la primula, l'elleboro. In una piccola area sono raccolte le piante della tradizione popolare: fra queste, il fico binello, conosciuto e apprezzato fin dall'antichità. La visita all'area dell'Orto Botanico richiede mediamente tre quarti d'ora e può svolgersi in completa autonomia.

Chi volesse approfondire, può usufruire del servizio guida messo a disposizione dall'Ente Parco di Montemarcello Magra.

Come arrivare

L'Orto Botanico può essere raggiunto in diversi modi: in auto, uscire al casello di Sarzana (A12 Genova-Livorno) e seguire le indicazioni per Romito Magra e Ameglia. Oltre Ameglia si prosegue per Montemarcello, quindi in direzione Lerici fino alla località La Gruzza. In alternativa si può uscire al casello di "Santo Stefano Magra" proseguendo verso Lerici, quindi in direzione Montemarcello. In treno si può scendere a Sarzana (linea ferroviaria Genova-Roma) e si può proseguire in autobus, con la linea extraurbana ATC Spezia (Sarzana-Ameglia-Montemarcello).

In basso, Lerici con il castello. Nella pagina a fianco, il Parco di Montemarcello visto dal mare e, sotto, l'ingresso dell'Orto botanico



Informazioni

Parco di Montemarcello
n° verde 84888088
www.parks.it/parco.montemarcellomagra
www.parcomagra.it

Editore

Dogma S.r.l.
Via Cadorna, pal. 3B
Campus Universitario
17100 Savona
tel. 019.230571
fax 019.2305737
e-mail info@dogma.it

Testi e fotografie

In collaborazione con
le Guide Weekend del Secolo XIX

Stampa

Erredi Grafiche - Genova

Finito di stampare nel mese di febbraio 2006