



Escursioni a Levante

Moneglia, Sestri, Golfo del Tigullio,
Promontorio di Portofino, Golfo Paradiso

Andrea Gresi

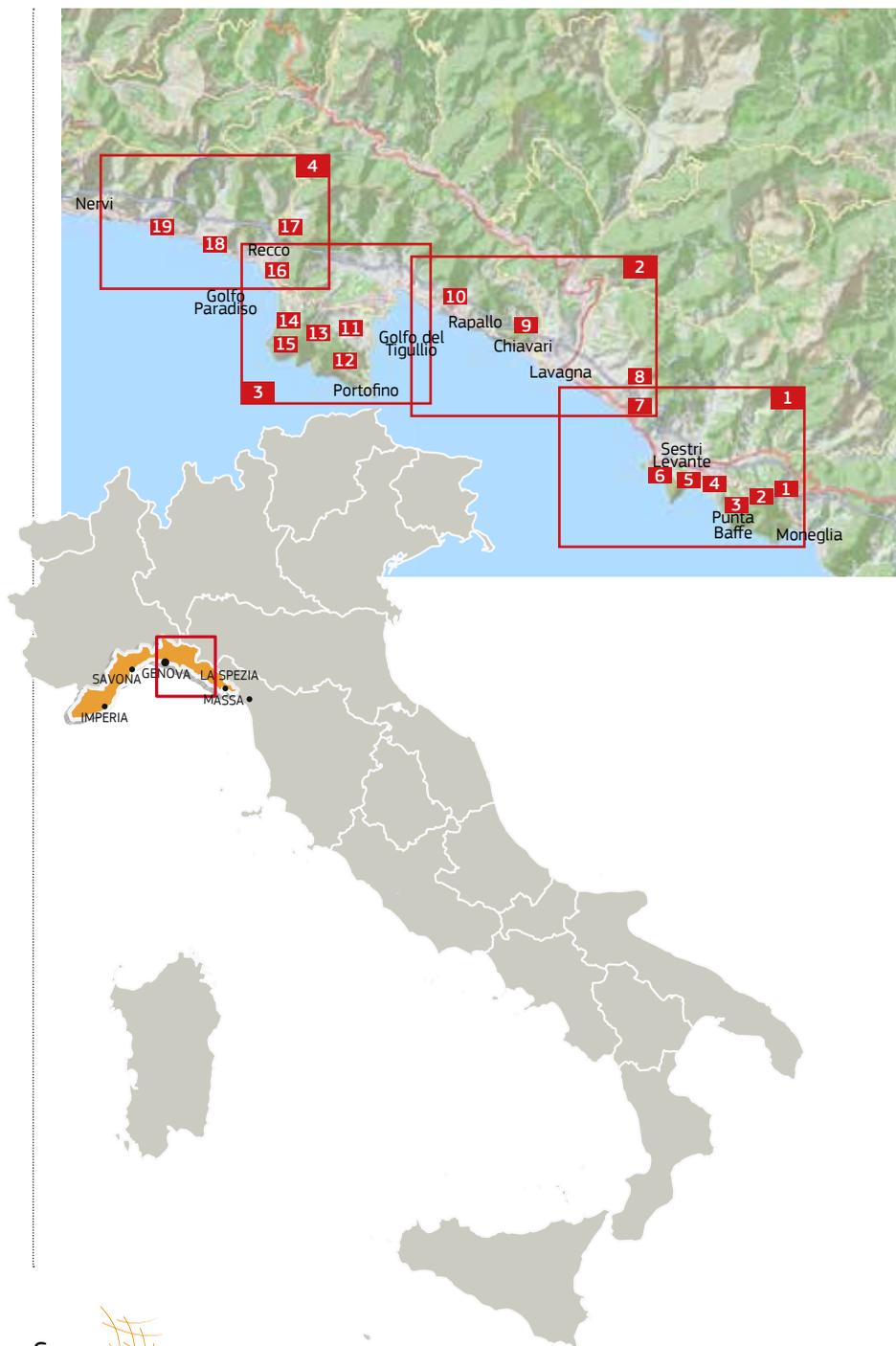


La Riviera di Levante, nel tratto compreso tra Nervi e Moneglia, è un mosaico di paesaggi, atmosfere e ambienti molto differenti tra loro. I grandi centri urbani di Chiavari o Rapallo, contrastano con le selvagge e solitarie distese di macchia mediterranea di Punta Baffe e di Punta Manara. Centri di grande tradizione turistica come Portofino e Sestri Levante sono circondati da luoghi ricchi di storia come le Rocche di Sant'Anna o l'Abbazia di San Fruttuoso, senza considerare che, come avviene spesso lungo la costa ligure, in poco più di un'ora di cammino, si può compiere uno straordinario viaggio dal mare alla montagna, dalle spiagge ai castagneti, dalle fioriture primaverili del litorale al clima ancora invernale dei crinali soprastanti. Le numerose piccole sommità che dominano la costa, che spesso ospitano santuari di antiche origini, permettono inoltre di ammirare promontori, insenature, baie e valli da prospettive inedite e sorprendenti. Come avviene per le vicine Cinque Terre inoltre, anche in questa porzione di costa, si comprende come la millenaria frequentazione umana abbia modellato l'ambiente naturale, dando vita a un paesaggio unico al mondo, da conoscere camminando in modo consapevole, superando l'immagine convenzionale che spesso questi borghi colorati e queste amene insenature hanno ormai sedimentato nei nostri occhi e nei nostri pensieri.

Andrea Greci

Camminando tra le ginestre





- Introduzione 5
- Inquadramento geografico 8
- Note tecniche 11
- Informazioni utili 13

UNO • DA MONEGLIA A SESTRI LEVANTE 15

- 1 • Punta Moneglia - *Anello da Moneglia* 16
- 2 • Monte Comunaglia e Monte Moneglia - *Anello da Moneglia* 21
- 3 • Punta Baffe - *Anello da Moneglia* 26
- 4 • Punta Manara - *Da Riva Trigoso* 33
- 5 • Punta Manara - *Anello da Sestri Levante* 37
- 6 • Rocche di Sant'Anna - *Anello da Sestri Levante* 42

DUE • DA CAVI A RAPALLO 49

- 7 • Rocche di Sant'Anna - *Da Cavi* 50
- 8 • Monte Capenardo - *Anello da Cavi* 54
- 9 • Monte Castello e Sentiero dei Cinque Campanili - *Anello da Sant'Ambrogio* 60
- 10 • Monte Pegge - *Dal Santuario di Montallegro* 67

TRE • PROMONTORIO DI PORTOFINO 71

- 11 • Da Santa Margherita Ligure a Portofino - *Per Nozarego e Paraggi* 72
- 12 • San Fruttuoso - *Anello da Portofino* 77
- 13 • Base Zero - *Anello da Nozarego* 86
- 14 • Semaforo Nuovo - *Anello da Portofino Vetta* 92
- 15 • Punta Chiappa - *Anello da Camogli* 97
- 16 • San Fruttuoso - *Anello da Camogli* 103

QUATTRO • GOLFO PARADISO 111

- 17 • Santuario Madonna di Caravaggio - *Da Ruta* 112
- 18 • Sant'Uberto - *Da Sori per Sant'Apollinare* 117
- 19 • Monte Santa Croce - *Anello da Pieve Alta* 122

Punta Baffe

Anello da Moneglia



PUNTO DI PARTENZA: Moneglia 21 m

QUOTA MIN: 19 m

QUOTA MAX: 367 m

TEMPO TOTALE: 4,30 h

LUNGHEZZA TOTALE: 12,3 km

DISLIVELLO: 710 m

DIFFICOLTÀ: E

PUNTI DI APPOGGIO: Locanda Nua Natua

ACQUA: assente

PERIODO CONSIGLIATO:
gennaio - dicembre

MOMENTO CONSIGLIATO: mattino

FAMIGLIA: >6

Sopra: sosta lungo la Costa di Punta Baffe. Sullo sfondo Punta Manara e in secondo piano il Promontorio di Portofino

003

La Costa di Punta Baffe è una delle più panoramiche dorsali della costa del Levante. I resti di un'antica torre di avvistamento e il selvaggio ambiente che si attraversa, contribuiscono a fornire ulteriore fascino a questa escursione, una delle più "wild" e spettacolari di tutta l'area descritta in questo libro.

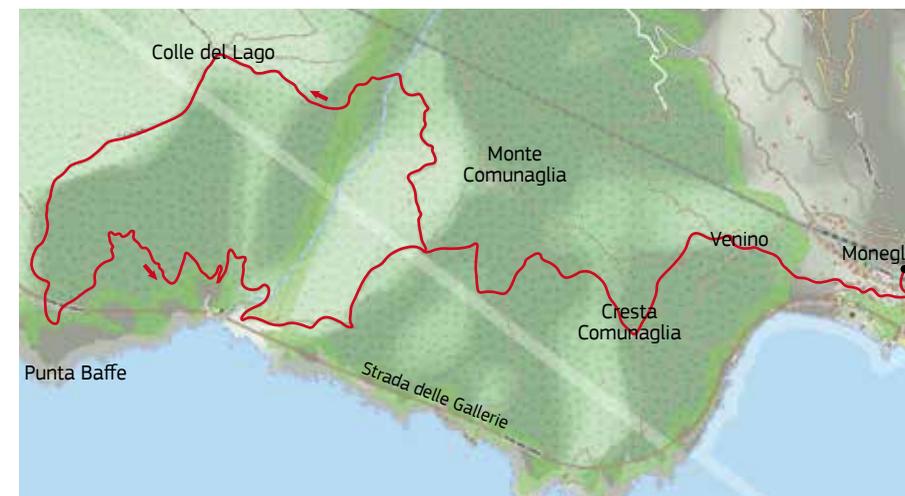
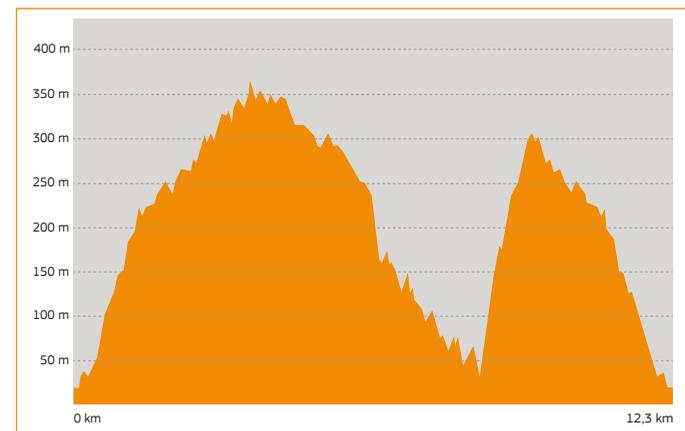
ACCESSO

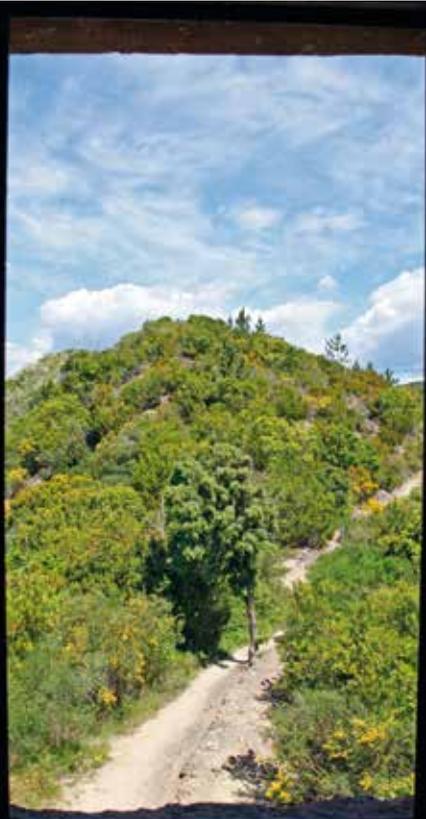
Dall'uscita autostradale di Sestri Levante o di Deiva Marina, si possono raggiungere i rispettivi paesi e poi si prosegue per Moneglia attraverso la Strada delle Gallerie. In alternativa, sempre dai caselli dell'autostrada A12, si può raggiungere il tracciato della statale Aurelia (SS1) e da Sestri Levante prose-

guire in direzione La Spezia fino al bivio con la SP68 che scende a Moneglia oppure da Deiva continuare verso Genova fino a raggiungere lo stesso bivio. La soluzione consigliata comunque è di raggiungere Moneglia in treno.

ITINERARIO

Dalla stazione di Moneglia si perde qualche metro di quota sulla strada che scende verso il centro del paese (segnavia sui muri laterali).





Finestra sul verde dalla torre di Punta Baffe

Dopo poche centinaia di metri si nota, sul lato destro della strada, un cartello che indica la partenza dei sentieri. Una breve scalinata consente di raggiungere il Castello di Monleone (una delle due fortificazioni di Moneglia). Costeggiate le mura dell'edificio ci si innesta su una piccola strada asfaltata fino a giungere in prossimità di un albergo. Proseguendo sulla carrozzabile (segnavia due crocette rosse) si costeggiano le case, si supera il bivio, non adeguatamente se-



Arrivo a Colle Lago

gnalato, con la traccia che piega a sinistra verso Punta Moneglia e si arriva a un altro crocevia, situato in prossimità di una casa (Case Venino, 144 m, 0,20 h). Voltando a sinistra si assecondano le indicazioni per il Monte Moneglia (due crocette rosse) e quelle del Sentiero Verde-Azzurro e si compie un breve strappo nel bosco fino a un altro incrocio di sentieri. Ignorata una traccia a destra che ritorna verso Moneglia, si continua a sinistra e si procede nel bosco su



La riviera di Levante dalla Costa di Punta Baffe

ottimo sentiero per pochi minuti fino a giungere a un annesso bivio. Ignorata la traccia che prosegue a destra verso il Monte Comunaglia e il Monte Moneglia (due crocette rosse) si mantiene la sinistra sul Sentiero Verde-Azzurro in direzione della Costa Comunaglia e di Punta Moneglia (cartelli sempre presenti). Un facile e comodo traverso conduce a una piccola sella (Cresta Comunaglia 236 m, 0,40). Ignorate le tracce che si dirigono a sinistra verso Punta Moneglia (segnavia due pallini rossi) e a destra verso la cresta sommitale del Monte Comunaglia e del Monte Moneglia (cartelli), si prosegue diritto sul Sentiero Verde-Azzurro (coincidente in questo settore anche con il segnavia segmento-punto rosso). Un panoramico tratto a mezza costa, consente di procedere in moderata salita tra la macchia mediterranea (mirto, ginestra,

lavanda selvatica, ginepro rosso, giovani esemplari di lecci) che sta velocemente ricolonizzando tutta quest'area, un tempo ricoperta in gran parte di boschi, quasi interamente bruciati in un incendio del 2004. Giunti in corrispondenza della cima del Monte Comunaglia (bivio quota 300 m, 1,30 h) si ignora a destra la traccia che si dirigerebbe verso questa sommità ma che in realtà si perde quasi interamente tra la vegetazione (sentiero sconsigliato) e si traslascia il sentiero che volta in discesa a sinistra verso Nua Natua e Valle Grande, e si prosegue diritto in direzione di Colle del Lago e Riva Trigoso (cartelli). Saliti fino al punto più alto del percorso, si supera poco dopo la Valle Grande e si procede perdendo progressivamente quota fino a Colle del Lago (310 m, 2,10 h), dove si trova un'area attrezzata con tavoli e panche





Scendendo verso la Valle Grande

in legno. Ignorato il sentiero che sale a destra verso il Monte Moneglia (due cerchi rossi), e la traccia che prosegue diritta verso Riva Trigoso (due crocette rosse), si volta a sinistra in direzione della Torre di Punta Baffe (due cerchi rossi). L'ampio sentiero procede in moderata discesa tra bassi cespugli permettendo di godere di un panorama straordinario su entrambi i versanti, ammirando a est la baia di Moneglia chiusa da Punta Rospo e con Punta Mesco in lontananza, e a ovest la Baia del Silenzio, Sestri Levante e Punta Manara con, in secondo piano, il Monte di Portofino e, in lontananza, nelle giornate più limpide, le Alpi Marittime e Liguri. A sud, soprattutto nelle più limpide giornate autunnali, si possono riconoscere i profili della Corsica e delle isole dell'Arcipelago Toscano. Senza difficoltà si raggiunge in pochi minuti la Torre di

Punta Baffe (262 m, 2,30 h), una delle meglio conservate torri di avvistamento costruite nel XVI secolo dalla Repubblica di Genova per segnalare eventuali incursioni di pirati lungo la costa ligure. Superata la piccola fortificazione si continua ancora per qualche centinaio di metri a seguire la dorsale, per poi piegare a sinistra (est, segnavia) cominciando a perdere quota in direzione dello sbocco della Valle Grande. Con alcune svolte si giunge in prossimità della costa, di superano due piccole vallette e, superato un bivio con una traccia che prosegue a sinistra e non segnalata da alcun cartello, si giunge infine alla Locanda Nua Natua (67 m, 3 h). Ignorato a destra l'accesso alla struttura, si prosegue a sinistra in direzione di Moneglia, si ignora la traccia (non contrassegnata da segnavia) che giunge dal parcheggio della locanda situato lungo la



La torre di Punta Baffe

sottostante Strada delle gallerie, si scende fino al torrente della Valle Grande e quindi si inizia a salire sull'apposto versante. Raggiunto in pochi minuti il bivio con un altro sentiero che scende a destra verso il già citato parcheggio (cartello), si prosegue dritto, ancora una volta in direzione di Moneglia. Una panoramica salita tra cespugli di lavanda, ginestre e ginepri permette di guadagnare la sommità di una modesta dorsale. Piegando decisamente a sinistra si affronta

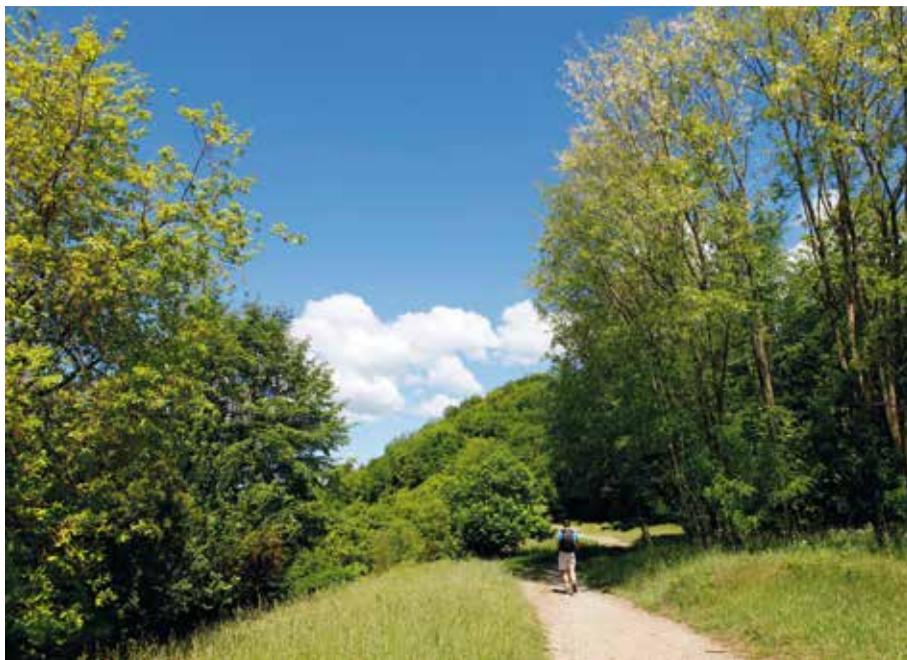
quindi una faticosa salita, abbastanza ripida (a causa dell'esposizione a sud e della scarsa copertura della vegetazione si consiglia di evitare questo tratto nelle ore più calde), che consente di mettere nuovamente piede sul tracciato del Sentiero Verde-Azzurro in corrispondenza del bivio a quota 300 m, già incontrato durante il percorso di andata (3,50 h). Da qui si segue a ritroso il cammino d'andata, facendo ritorno al punto di partenza (4,30 h).

- **IL PARCO ARCHEOMINERARIO DI MASSO E LE GROTTI DEL FRASCARESE**
- A pochi passi dall'Aurelia e dal Passo del Bracco, il territorio di Castiglione Chiavarese, alle spalle del litorale di Moneglia, ospita due siti dove storia e natura, geologia e archeologia si intrecciano. Il Museo Archeominerario di Castiglione, situato nella frazione di Masso, è costituito da uno spazio didattico con postazioni multimediali allestito nell'ex scuola elementare che illustra la storia delle miniere di rame, sfruttate a partire dal 3500 a.C. fino



Monte Capenardo

Anello da Cavi



PUNTO DI PARTENZA: Cavi 7 m

QUOTA MIN: 5 m

QUOTA MAX: 693 m

TEMPO TOTALE: 4,50 h

LUNGHEZZA TOTALE: 14 km

DISLIVELLO: 900 m

DIFFICOLTÀ: E

PUNTI DI APPOGGIO: nessuno

ACQUA: Cavi, Santa Giulia

PERIODO CONSIGLIATO:
gennaio - dicembre

MOMENTO CONSIGLIATO: tutto il giorno

FAMIGLIA: >10

Sopra: l'ampia sterrata sul crinale tra Monte Costello e Monte Zucchetto

008

Questo lungo itinerario ad anello permette di inoltrarsi non solo tra i fitti e solitari boschi del crinale del Monte Capenardo e di ammirare straordinari panorami sul Mar Ligure nei tratti più vicini alla costa, ma consente anche di compiere un viaggio nella storia, raggiungendo le rovine della chiesa di Sant'Anna e soprattutto entrando in contatto con le testimonianze lasciate dalla secolare attività d'estrazione dell'ardesia. Il percorso seppur lungo e a tratti piuttosto faticoso, non presenta difficoltà tecniche.

ACCESSO

Dall'uscita autostradale di Sestri Levante si raggiunge il centro del paese e successivamente, proseguendo in direzione di Cavi, si raggiunge il lungomare orientale (parcheggi) di quest'ultimo abitato, in corrispondenza del suo nucleo più antico (Cavi Borgo). La soluzione consigliata comunque è di raggiungere Cavi in treno.

ITINERARIO

Dalla stazione di Cavi si raggiungono le rovine della chiesa di Sant'Anna come descritto nell'itinerario n. 7 (72 m, 0,30 h). Superati i ruderi, si prosegue in direzione di Sestri Levante, giungendo in pochi minuti a un crocevia. Ignorato il Sentiero Liguria che scende a destra verso Sestri e anche la mulattiera che prosegue diritta verso la Valle del Fico (segnavia tre pallini rossi), si volta a sinistra in direzione del Monte Costello e

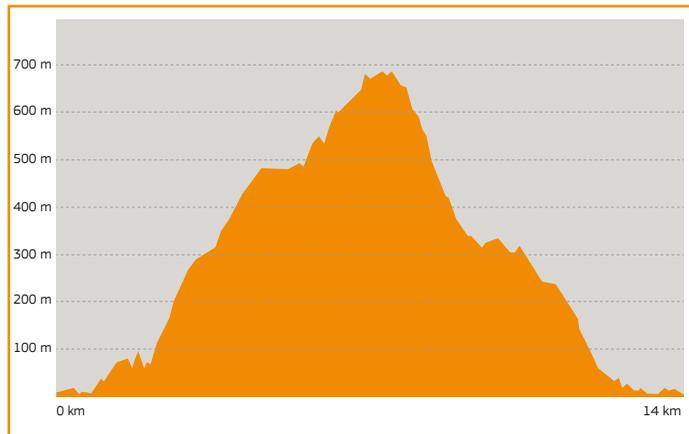
Sopra: sul crinale del Monte Capenardo con sullo sfondo l'abitato di Chiavari

Centro: panorama sulla Baia della Favole e sul promontorio di Sestri lungo il sentiero tra Cavi e le Rocche di Sant'Anna

Sotto: sul crinale de Le Rocchette, breve deviazione dalla Sella del Capenardo



del Monte Capenardo (cartelli, segnavia cerchio barrato rosso). Seguendo fedelmente la dorsale meridionale del Monte Costello, il sentie-



ro (inizialmente spesso formato da due tracce quasi parallele che procedono a pochi metri di distanza l'una dall'altra) permette di salire con pendenza costante tra la macchia mediterranea e porzioni di bosco, che si fanno salendo progressivamente più fitte. Raggiunto un bivio (301 m, 1,10 h), si ignora il sentiero che piega a destra verso San Bernardo e si prosegue dritto verso il Monte Costello e il Monte Capenardo (segnavia cerchio barrato rosso, cartelli). Immersi nel bosco (principalmente di lecci) si sale lungo la Costa Zerba fino alle pendici sommitali del Monte Costello. Piegando leggermente a destra (nord est) si lambisce una proprietà privata e la modesta sommità fino a raggiungere il tracciato di una strada interpodereale (478 m, 2 h). Voltando a sinistra (indicazioni per il Monte Capenardo, segnavia triangolo rosso) si

procede sulla sterrata (panorama sulle montagne della Val d'Aveto e successivamente sul Mar Ligure), fino a raggiungere una porzione di fitto bosco, dove sono presenti notevoli tracce di vecchi terrazzamenti sostenuti da muretti a secco. Il sentiero si mantiene quasi costantemente tra la fitta vegetazione, ma in corrispondenza della sommità del Monte Zucchetto, iniziano a farsi evidenti le numerose ed evidenti voragini create per prelevare l'ardesia (detta appunto da lavagna dal luogo di provenienza) fino al XIX secolo. In prossimità della vetta del Monte Capenardo, si ignora una traccia a destra e si seguono i segnavia assecondando una più esile traccia a sinistra, fino a raggiungere la sommità del Monte Capenardo, completamente avvolta dalla vegetazione (693 m, 2 h). Perdendo quota (altre cave di ardesia ai lati del sentiero) si giunge a una sella, dove la vegetazione si dirada permettendo di osservare il Mar Ligure. Proprio all'inizio della radura (Sella Monte Capenardo, 655 m, 2,40 h), si nota a destra un'ampia traccia che scende a destra verso il Monte Vallai e un più esile sentiero che volta a sinistra. I primi segnavia sono lontani dal bivio (possibili ometti in pietra), ma la traccia è ben visibile. Abbandonato il crinale si comincia quindi a scendere a sinistra su questa nuova traccia (Sentiero dell'Ardesia), ben presto puntualmente contrassegnata dai segnavia (bollo rosso) e soprattutto interamente lastricata con lose di ardesia, delimitata da lastre conficcate nel terreno e fiancheggiata da edifici in pietra in rovina, resti di muretti a secco e terrazzamenti. Prestando attenzione alla pavimentazione abbastanza scivolosa, si perde quota fino alla località Case Stugia (480 m, 3 h). Da qui il sentiero procede tra alti muri a secco, case, coltivazioni e macchie di vegetazione,



Oratorio in rovina a valle di Santa Giulia

fino a intersecare una piccola strada asfaltata. Attraversata la carrozzabile (segnavia inequivocabili) si continua a scendere in un ambiente fortemente plasmato dalle attività agricole raggiungendo nuovamente l'asfalto. Seguita per un breve tratto la strada, la si abbandona dopo poche centinaia di metri (segnavia su un alto muro di un'abitazione) imboccando un viottolo gradinato che scende a sinistra, tra vigneti e campi coltivati, fino alla frazione di Crocetta (320 m, 3,20 h), dove si tocca nuovamente l'a-





La creuza tra gli ulivi scendendo da Santa Giulia verso Cavi

sfalto. Seguendo i segnavia e le frecce di vernice sulla carreggiata, si giunge in pochi minuti a un incrocio. Ignorata la strada che scende a sinistra verso Sorlana, si prosegue diritto su una più piccola strada cementata (segnavia non immediatamente visibili) che, in moderata salita, procede verso Santa Giulia. Superata una piccola altura (antenna, 332 m) si raggiunge un'estesa proprietà privata, la si costeggia sulla sinistra (est, segnavia ora ben visibili) per poi compiere una ripida picchiata fino al monumentale cimi-

tero di Santa Giulia (281 m). Seguendo le frecce direzionali si passa nello stretto viottolo racchiuso tra le due ali del camposanto e poi, in pochi minuti, si raggiunge la frazione di Santa Giulia (250 m, 3,50 h), in prossimità di un crocevia di strade. La prima a destra, in moderata salita, consente in pochi istanti (deviazione consigliata) di raggiungere il panoramico sagrato della parrocchiale del paese. Attraversata invece la strada principale antistante, si ignorano a destra le frecce blu e i segnavia del Sentiero Liguria e si seguono le frecce rosse e il medesimo segnavia ma in direzione opposta (sinistra, est), scendendo lungo un sentiero che costeggia in discesa alcune abitazioni. Mantenendosi a breve distanza dalla strada soprastante, si procede con andamento quasi pianeggiante fino a raggiungere un'altra carrozzabile. Voltando a destra (frecce direzionali con segnavia SL sulla carreggiata), si scende fino a un altro bivio, dove si abbandona la strada principale e si piega a destra su una stradina secondaria (segnavia sempre presenti) che permette di tagliare un tornante. Una breve scalinata deposita ancora una volta sull'asfalto, che si segue per poche decine di metri piegando a sinistra (segnavia SL), per poi imboccare un'altra mulattiera gradinata a destra (frecce ben visibili). Tra ariosi uliveti si perde quota fino a sbucare su Via della Pineta. Voltando a sinistra (segnavia Sentiero Liguria) si segue ora l'asfalto per un lungo tratto (prestare attenzione alle automobili) fino a raggiungere il bivio con la strada che collega Cavi Borgo alle soprastanti frazioni. Voltando a destra (segnavia non molto visibili ma direzione intuitiva) si raggiunge l'estremità superiore del centro abitato e ci si immette nuovamente su Lungo Torrente Barassi (4,40 h). Da qui si fa ritorno al punto di



In vista dei tetti di Cavi, incorniciati dall'azzurro del Mar Ligure

partenza seguendo a ritroso il cammino percorso all'andata (4,50 h).

VARIANTE

Gli escursionisti più allenati, dalla Sella del Monte Capenardo (655 m) possono proseguire sulla dorsale denominata Costa di San Giacomo che, raggiunta e superata la sommità de Le

Rocchette (702 m), permette di ammirare più ampi e frequenti scorci panoramici sulla costa ligure e sulle montagne dell'entroterra dell'Aveto e inoltre di osservare numerose altre cave di ardesia e il sentiero lastricato che scende fino all'Oratorio di San Giacomo (547 m). (1,20 h, 3,3 km, +170 m, andata e ritorno).

L'ARDESIA DELLA VAL FONTANABUONA

Il termine deriva dal francese *ardoise*, dalla regione delle Ardenne dove questa pietra scura è abbondante tanto quanto lo era nel passato in Val Fontanabuona. Qui l'ardesia, roccia metamorfica di origine sedimentaria (scisti) formatasi circa 70 milioni di fa, era conosciuta dall'epoca preistorica anche se il suo sfruttamento intensivo iniziò soltanto dall'XI secolo (il primo documento che parla delle cave di Lavagna è del 1031) e le più antiche cave risultano essere quelle di Santa Giulia, Cogorno, San Giacomo, Monte Rosa e Uscio. Nel corso del Medioevo e dell'Età Moderna le cave si moltiplicarono fino al culmine produttivo coinciso con la metà del XIX secolo, quando i siti attivi erano ben 160, da dove si estraevano oltre 36.000 tonnellate di lastre. Già all'inizio del XX secolo la produzione crollò a sole 2500 tonnellate, sia a causa dell'esaurimento di numerosi giacimenti sia perché molta manodopera, che lavorava nelle cave con condizioni di lavoro durissime, preferì emigrare, soprattutto in Sud America, in cerca di condizioni di lavoro migliori. Il duro lavoro nelle cave tra l'altro coinvolgeva non solo gli uomini, che estraevano il materiale, ma anche le donne (dette "lavagnine") che trasportavano le lastre a valle lungo le "vie dell'ardesia". La possibilità di ottenere lastre molto lisce e piatte, l'alta impermeabilità e il caratteristico colore grigio scuro, rese l'ardesia (e la rende ancora oggi anche se con uso molto meno intensivo) molto apprezzata per differenti usi, sia architettonici, in primo luogo per la realizzazione dei tetti, ma anche come pietra "monumentale" per realizzare portali, decorazioni e sculture in chiese e palazzi (come per esempio la Basilica dei Fieschi), sia in altri ambiti come per esempio la realizzazione di piani di cottura o dei tavoli da biliardo, dove sotto al tappeto verde ci sono proprio lastre di ardesia. Gli scarti di lavorazione infine fornirono il materiale per la costruzione dei muretti a secco di tutta questa porzione di Riviera di Levante.

