



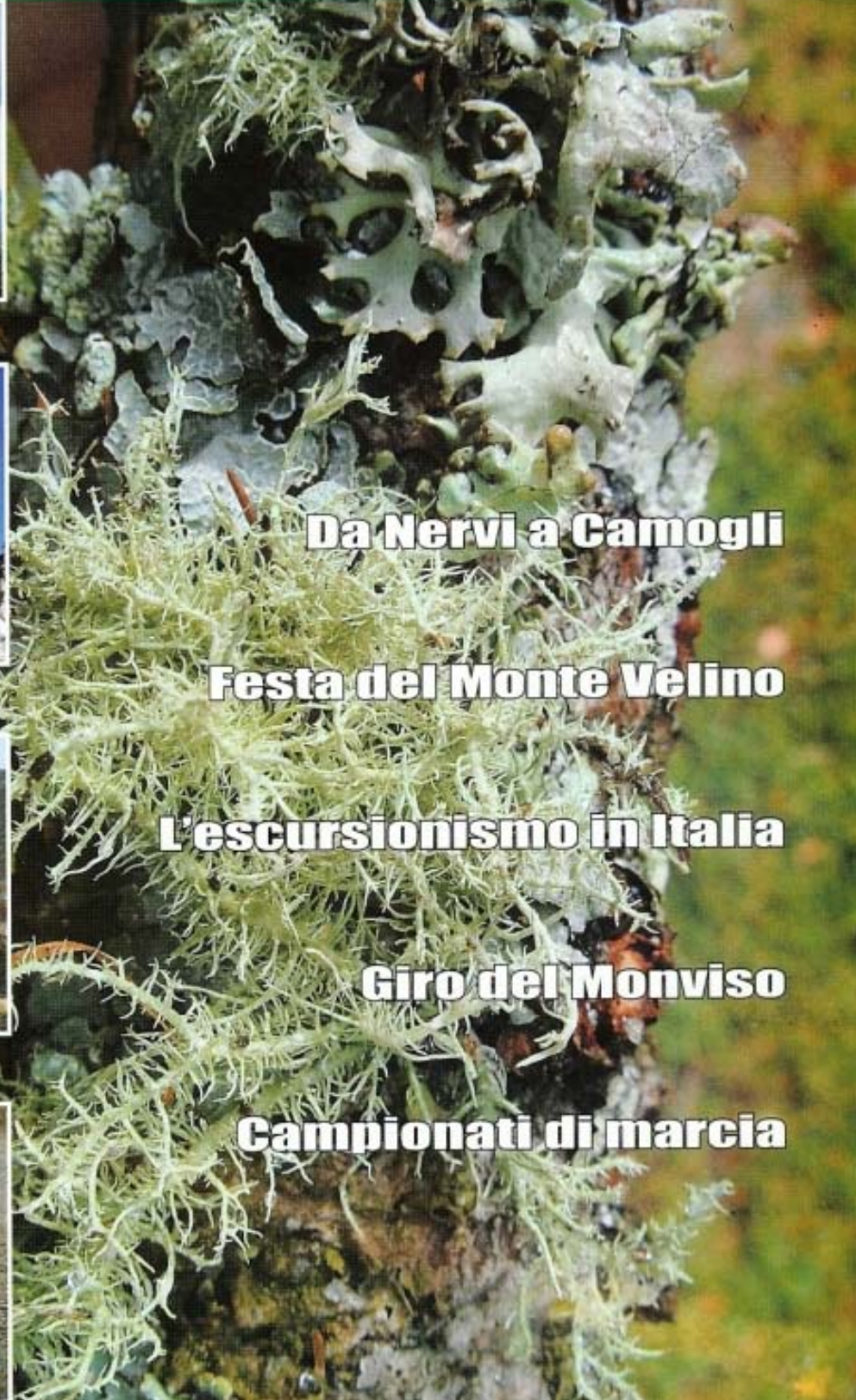
ESCURSIONISMO

RIVISTA DELLA F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo

Ente Morale fondato nel 1946 Decreto del Presidente della Repubblica 29/11/1971 n. 1152

Associazione di Protezione Ambientale - Decreto Ministero dell'Ambiente 17/11/2004

Aderenti alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Rambler's Association - Fédération Européenne de Randonnée Pédestre



Da Nervi a Camogli

Festa del Monte Velino

L'escursionismo in Italia

Giro del Monviso

Campionati di marcia

UN'IDEA PER IL FINE SETTIMANA

il golfo Paradiso: da Nervi a Camogli in tre tappe

testo e foto di Maurizio Lo Conti

E' un bellissimo e facile tracciato (attenzione agli attraversamenti stradali e alle vie aperte anche alle auto), da percorrere tutto di un fiato o in tre volte, come meglio uno preferisce, utilizzando, volendo, pure le "Estensioni Gita" (per ogni tappa c'è l'accesso stradale e tutte le indicazioni), nella splendida cornice del Golfo Paradiso e della riviera di Genova...

DA NERVIA BOGLIASCO PER "CREUZE" Tappa 1

La proposta, particolarmente adatta nel periodo invernale per via dell'esposizione favorevole, si snoda in maniera panoramica tra muretti a secco, antichi acciottolati e stradine relativamente poco frequentate. Da ricordare che si ricalca, nella prima parte, l'itinerario storico colombiano ISC, lungo quasi 20 km, che collega Quinto a Terrarossa in Fontanabuona (ripristinato in occasione del cinquecentenario della scoperta delle Americhe, ma ora, in parte, abbandonato).



Il levante di Genova

TEMPO TOTALE TAPPA 1: circa 1h30m (solo andata, soste escluse).

DA SAPERE: Il percorso è facile; l'unico disagio risiede nel fatto che bisogna superare un dislivello di 200 metri in salita, nel primo tratto, con una rapida ascesa, da affrontare, con calma, se si è fuori allenamento. Il tracciato può essere effettuato dal tardo autunno all'inizio della primavera. Al

limite, è, anche, possibile usare (non per l'ESTENSIONE GITA) delle semplici scarpe da ginnastica (attenzione in questo caso).

SEGNALIA DA SEGUIRE: Bandierina rettangolare bianco-rossa in diagonale con scritta ISC fino a S. Rocco di Nervi (in parte pure 2 triangoli rossi), successivamente nessuna marcatura.

ACCESSO STRADALE: Il punto di partenza della gita è situato in piazza **Duca degli Abruzzi**, davanti alla delegazione di Nervi del comune di Genova. Difficoltà di parcheggio sconsigliano l'uso dell'auto, meglio utilizzare, dal centro città, gli autobus AMT, linee 15 e/o 17, od il treno (dalla stazione risalire viale delle Palme e sulla sinistra per via Oberdan). Per il rientro, sarebbe comodo il treno, ma nei giorni festivi, a Bogliasco, è estremamente problematico reperire i biglietti ferroviari a fasce chilometriche. In ogni caso, seguendo l'Aurelia in direzione Genova si arriva, in breve, nella zona di Capolungo, dove transitano le linee urbane dell'AMT.

ITINERARIO: Dal piazzale, si prende la cortissima **via Vosgi e**, subito, si trova via Somma. Di fronte, si individuano i segnali dell'ISC (rovinati) che indirizzano sulla scalinata **Morelli**, la quale, tra stretti muretti, guadagna velocemente quota. In 10 minuti, si giunge ad un primo bivio, con un lavatoio. Si sceglie via **S. Rocco di Nervi**, che si inerpica tra casette, giardini ed alti muri. Ad un nuovo incrocio (10x15 minuti), si incontrano i 2 triangoli rossi pieni della FIE, provenienti da via Vassalli e salita Gaiello. La via, dopo quasi 500 scalini dall'inizio, si trasforma in selciato, sempre meno ripido, con il panorama che si apre verso il mare ed i centri rivieraschi. Ancora 10 minuti e si sbucca in un largo spiazzo, dove sorge la cappelletta ottocentesca di S. Rocco (206 m s.l.m.). Un tempo, era un luogo appartato e quasi solitario, ma ora, con l'allargamento e l'apertura stradale di via Gattego, si è purtroppo trasformato... in un parcheggio... Nella piazzetta, vi è, anche, un cipresso secolare ed alcuni cipressi di notevoli dimensioni. Dopo una breve pausa, si riparte, abbandonando le indicazioni FIE (qui si innesta l'ESTENSIONE GITA) e quelle dell'ISC, che piegano a sinistra. Si imbocca, in piano e lato mare, l'ampliata via **Gattego**. La vista sulla costa è veramente molto ampia ed ai bivi seguenti si tiene, prima, la destra (abbandonando,

NB: la nuova strada che arriva a S. Rocco è stata intitolata nel lug.'09 a N. Massa via Gattego incomincia dopo poche decine di metri sulla destra (viottolo in discesa)



Bogliasco visto da Santa Croce

in breve, la nuova strada per una traccia, appena accennata, in leggera discesa), poi, la sinistra (sempre via **Gattego**) e, quindi, si va dritti, superando un ponticello (il tutto in un susseguirsi di vegetazione, fasce, case e villette ben strutturate). Si percorre, ora, via **Noffi** (in piano e, successivamente, in salita) che termina su una strada asfaltata, che conduce alla Chiesa di S. Ilario, a quota 185 (15\20 minuti). Si supera il capolinea della linea AMT n. 516 e, dal fianco dell'edificio consacrato, si continua dritti in via **S. Ilario** e, alla fine del piazzale, si reperisce la "creuza", in discesa, via **Superiore alla Chiesa di S. Ilario**. Poi, ritrovato per un attimo l'asfalto, si scende una scaletta, svoltando a sinistra, sotto una caratteristica piccola volta. Raggiunta così via **Penco**, la si segue fino ad un lavatoio. Da qui, ai vari bivi, si piega a destra per tre volte: in via **Lastrego**, in via **della Zuccona** e in via **Armana* che** con una scalinata cementata in discesa, porta, rapidamente, a Bogliasco (30 minuti da S. Ilario), nei pressi della stazione ferroviaria non custodita.

* dopo a un bivio a sn, poi subito 1 panca



San Bernardo visto da Santa Croce

ESTENSIONE GITA: Il sentiero, contrassegnato con i due triangoli rossi pieni, si dirige, lungo il crinale, verso la vetta del monte Cordona, a quota 802, in circa 1h30m\2h di cammino, media difficoltà.

DA BOGLIASCO A SORI PER "CREUZE"

E SENTIERI - tappa 2

E' l'ideale prosecuzione, con caratteristiche simili, del pre-

cedente Nervi-Bogliasco. Più conosciuto del tratto appena menzionato, merita, comunque, di essere descritto perché, lungo il cammino, tocca vari punti d'interesse, tra cui l'Oratorio di S. Antonio d'Abate (fondato nel 1404), al cui interno sono presenti dei grandi crocefissi lignei della scuola del Maragliano.

TEMPO TOTALE TAPPA 2: circa 2 h (solo andata, soste escluse).

DA SAPERE: L'itinerario è turistico, con un dislivello in salita di 250 metri da affrontare totalmente durante il primo chilometro. Ciò può risultare leggermente faticoso per i meno allenati. Il tracciato è tipicamente invernale ed è percorribile, in caso di necessità, pure con delle scarpe da ginnastica (non per l'ESTENSIONE GITA), con le cautele del caso.



Santa Croce

SEGNAVIA DA SEGUIRE: Una linea ed un puntino rosso fino a S. Bernardo, successivo tratto senza indicazioni; due quadrati rossi da Pieve Alta a Sori.

da S. Bernardo a Pieve Alta: tre tondi rossi a triang.

ACCESSO STRADALE: Bogliasco (11 km dal centro di Genova) è facilmente raggiungibile sia in macchina che in treno. Quest'ultimo è molto utile per il ritorno avendo l'accortezza di procurarsi, preventivamente, i biglietti a fasce chilometriche, difficilmente reperibili in loco nei giorni festivi.

ITINERARIO: Dalla stazione ferroviaria, si transita in via **Mazzini** e, nei pressi del Municipio, si sale per via **N. Ansaldo**, che sbuca sull'Aurelia, subito dopo il cavalcavia. A sinistra, si trova, così, la segnalazione per il monte Bado (una linea ed un puntino rosso) e la scalinata via **Favero**, che supera la strada asfaltata. La "creuza" si inerpicia lentamente, prima, tra appartamenti e villette, poi, tra fasce, in prevalenza, d'ulivi. Il panorama è sempre più ampio e la vi-



sta di una casa rosa, a due piani, annuncia la fine della salita (40 minuti). Si arriva davanti al ristorante "Il Tipico" e vicino ad un piazzale affollato d'auto, che, purtroppo, ci ricorda i tempi moderni. Una semplice digressione sulla destra, dalla rivendita di sali e tabacchi, permette di guadagnare, in pochi metri, un eccezionale poggio panoramico sul mare e sul monte di Portofino. Ritornati sulla via principale, quota 270, si piega a destra, costeggiando la chiesa parrocchiale di S. Bernardo del XVI secolo, ampliata nel 1780 (custodisce un quadro della madonna addolorata del XVII secolo). Qui, si abbandona il segnavia FIE e si tiene la destra incontrando, poi, un portico (n. 38 e 39 loc. S. Bernardo). La pista tende a restringersi e, dopo un pezzo in piano, si scende su una via cementata a gradini, fuori dal paesino. Di fronte, in alto sulla montagna, si possono notare numerosi muretti, che consentivano, nel passato, lo sfruttamento del territorio. Poco oltre, si guarda il rio Pontetto, su un sentiero largo ed evidente con fondo ben acciottolato, e, infine, si entra nel comune di Pieve Alta (via **S. Bernardo panoramica**), tra belle casette di color rosa e giallo. In successione, si ignorano via Banchero, via Pollaiola e via Consiglietto; la discesa si fa ripida e si passa accanto a S. Antonio Abate. In un attimo, si è nel centro dell'abitato (170 m s.l.m.), dove si può visitare la chiesa di S. Michele del XVII secolo (50 minuti). Dal lato destro dell'edificio, si individuano i due quadrati rossi (vedi **ESTENSIONE GITA**) e, all'altezza di un cartello (via Roma 361-359), si mantiene la destra in discesa. Si imbecca la scalinata via **S. Gaetano** (nelle vicinanze c'è un complesso sportivo a strapiombo sul mare), tra vegetazione e muretti a secco, e, con un paio di curve a gomito, si perviene alla cappella di S. Gaetano. Più avanti, si incrocia via Solimano e si prende via **Manin**, che si innesta sull'Aurelia. A sinistra, oltre il viadotto, c'è la deviazione per la stazione ferroviaria (a destra, dal numero civico 24 di via 25 Aprile), per il rientro (30 minuti).

**



La chiesa di Santa Croce

ESTENSIONE GITA: Da Pieve Alta, i due quadrati rossi raggiungono, in poco meno di un'ora (media difficoltà), il monte S. Croce, a quota 518, dove sono stati costruiti una chiesetta ed un ricovero in splendida posizione. Alcune tavole e delle panche rendono il posto adatto per un piacevole



La chiesa di Santa Apollinare

pic nic (da non perdere). Dalla cima è, pure, possibile scendere alla volta di S. Bernardo: si percorre la cresta, inizialmente verso nord, fino ad intercettare il sentiero una linea ed un puntino rosso; da lì si segue il ramo sinistro (circa 1h).

DA SORIA CAMOGLI PER "CREUZE" E SENTIERI – tappa 3

A logica conclusione di un tritico sul golfo Paradiso, cominciato con Nervi - Bogliasco e il successivo Bogliasco - Sori, ci si sofferma, ora, sul tratto Sori - Camogli. Da ricordare che, anche in questo caso, si ricalca il lunghissimo e panoramico percorso rivierasco Genova - Portovenere, giustamente denominato *Verdeazzurro* (perché sospeso tra il mare e la montagna) e descritto in una pubblicazione degli anni Ottanta dello scorso secolo, a cura del Centro Studi Unioncamere Liguri.

TEMPO TOTALE TAPPA 3: circa 3 h (solo andata, soste escluse).

DA SAPERE: L'itinerario è relativamente facile, con un dislivello in salita di 350 metri, ed è adatto a chi è fuori allenamento e vuole, gradualmente, ritrovare la forma per escursioni più impegnative. Il tracciato va fatto dal tardo autunno all'inizio della primavera, con i tradizionali scarponcini da trekking (pure di tipo leggero per il solo "percorso base").

SEGNAVIA DA SEGUIRE: Le indicazioni sono presenti parzialmente; due linee verticali rosse fino a S. Apollinare e un cerchio rosso con un trattino orizzontale da Megli a Recco.

ACCESSO STRADALE: Sori, al centro del golfo Paradiso, è raggiungibile sia con i mezzi propri (ad esempio, uscita autostradale di Recco dell'A12 Genova - Livorno) che con quelli pubblici. Il treno è comodo per il rientro, però, è necessario avere con se i biglietti a fasce chilometriche o utilizzare la biglietteria ferroviaria, se aperta, o, alternativamente, le macchine emittitrici automatiche, se funzionanti.

** il segnavia due quadrati rossi FIE è stato modificato e ora insiste invece su via Priaruggia: panoramica, ma un po' più lunga.



ITINERARIO: dalla stazione di Sori (segnali FIE: due linee verticali rosse), si arriva sull'Aurelia, di fronte a Villa Moresco, e si attraversa la statale, per seguire la scalinata via **Dante Alighieri**. Subito, si risale, tra alti muretti, la malridotta via **Alle 5 strade**, che regala belle vedute sulla costa. A un bivio, si va a destra e, poco oltre, si tiene la sinistra (albero di fico), su una pista caratterizzata da ampi gradini. Man mano che si guadagna quota, la "creuza" si allarga, tra fasce d'ulivo e case ben ristrutturate. Si sbucca su un tratto pianeggiante (corbezzoli), ma bisogna affrontare un'ultima rampa, prima d'ammirare la chiesa parrocchiale del XII secolo di S. Apollinare, che si trova in un punto panoramico, a quota 265 (30\45 minuti). Si lascia, così, il segnavia FIE, a favore dell'indicazione, a destra, della trattoria "Il Serraglio" (via **Belvedere**). Soli 50 metri e si svolta a destra in rapida, ma corta discesa, cui segue un lungo pezzo, quasi in piano, tra magnifici esemplari d'ulivi. Si superano, in successione, un pilone votivo dell'Anno Mariano 1953-54 e alcune villette (stupenda balconata sul mare). Lo stradello si trasforma in sentiero e si oltrepassa un restringimento, attrezzato con assi di legno. S'incontrano i ruderi di una torre d'avvistamento (20\30 minuti) e, poi, un ponticel-



Statua del Redentore

lo su un rio. A un evidente incrocio, si piega bruscamente a destra, sfiorando un campetto da calcio e si ritrova l'asfalto nei pressi della chiesa di S. Martino di Polanesi (20 minuti). Ora, si procede a sinistra, orizzontalmente, sulla strada carrozzabile, percorrendo via **Polanesi** e la **Cornice Golfo Paradiso** (zone urbanizzate), ignorando le varie diramazioni che ci sono sul cammino (salita Costalunga e del Nespolo, via del Castello). In meno di mezz'ora, si perviene nella piazza **Belvedere**, sottostante la chiesa (da visitare) di Megli (segnavie FIE: un cerchio rosso con un trattino orizzontale). Finita la pausa (da qui parte l'ESTENSIONE GITA), si scende per salita **S. Spina** e, da una cappelletta, salita **Megli**, che si snoda, con numerosi tornanti, sino all'Aurelia a Recco (20 minuti). In un attimo, dopo via **Romana**, si è sul lungomare e, all'altezza dell'edificio postale, si prende la scalinata **S. Michele** e, in seguito, via **S. Francesco**, sulla destra. Al bivio, si supera la strada e si sale, in sequenza, salita **S. Francesco e Bastia** (quest'ultima fiancheggia abitazioni situate, ancora una volta, in splendida posizione). Da una curva a gomito, ci s'immette in via **Carbonara**, abbandonandola subito (solo alcuni passi) per una scalinata a destra, che porta verso la rotabile: lì, a sinistra per pochi metri, e, dal km 504 dell'Aurelia (cartello), si attraversa scendendo una scaletta (30\40 minuti). Il tracciato si sviluppa in piano e si congiunge a via **S. Giacomo** (a destra). Da una vecchia fontana in disuso, si va a sinistra e s'incontra via **Romana**. Si piega a sinistra e, poi, a destra, per via **S. Prospero**. Improvvisamente, si vede il mare e si percorre, in discesa, salita **Olivari**. In breve, continuando a scendere, si raggiunge il porticciolo di Camogli, dove si conclude la tappa (20 minuti).

ESTENSIONE GITA: Le segnalazioni FIE (un cerchio rosso con un trattino orizzontale) s'innalzano (via alla Pineta, del Pianello e Don A. Polleri) fino alla chiesa dell'Ascensione, a quota 262, e terminano dalla cappella di S. Uberto (477 m s.l.m.), nei cui pressi è edificata la statua del Redentore. Qui, ci s'innesta sul segnavia due linee verticali rosse e seguendolo in direzione sud si ritorna a S. Apollinare (media difficoltà, circa 2 h).

AREA D'APPROFONDIMENTO: Rocchi F., *Verdeazzurro*, seconda tappa, a cura del C.S. U. L., Genova; Pezzani C. e Grillo S., *A piedi in Liguria*, vol. 1, ed. Iter, 1997, Subiaco; Parodi A., *I Monti di Genova*, 1999, Genova; Franconi G., *Golfo Paradiso - Riviera di Genova*, a cura dell'APT di Genova, 1998, Genova; *Depliant ISC*, a cura della Fondazione Regionale C. Colombo, Genova; Guerriero F., *Escursioni, l'Appennino ligure dal colle di Cadibona al nodo della Scoffera*, ed. Studio Cartografico Italiano, Genova; F.I.E., *Guida agli itinerari escursionistici della provincia di Genova*, ed. Studio Cartografico Italiano, 2003, Genova; *Itinerario n. 2 e n. 3* a cura della Pro loco di Bogliasco; Frisoli Gianardi M. e Maggiolo G., *La valle del Recco: escursioni nel territorio di Recco, Uscio, Avegno*, ed. Sagep, 1999, Genova.