

IL PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI "IN QUOTA" CON CANOAVERDE

# Il mare visto dall'alto



Nella  
bella  
foto  
di Alberto  
Dallari  
la Riviera  
di  
Ponente  
vista  
dal Monte  
Argentea

Canoaverde aps propone quest'anno una serie di escursioni a piedi sull'Appennino Ligure, tutte classificate "E" nella scala delle difficoltà escursionistiche, per le quali è richiesto un abbigliamento tecnico adeguato alla stagione e alle condizioni meteorologiche del momento (E = Escursionismo: itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, con segnalazioni). D'obbligo scarpe da trekking o pedule, bastoncini consigliati.

Si tratta sempre di gite giornaliere – aperte anche ai non soci che abbiano una copertura assicurativa infortuni - da svolgere nelle giornate di sabato (per evitare il traffico di rientro) per cui **la prenotazione può avvenire entro e non oltre il lunedì precedente** così da avere il tempo di organizzare gli "equipaggi" delle automobili o mettersi d'accordo per la trasferta in treno. Il pranzo è previsto al sacco.

Per la gita che prevede la trasferta in treno l'appuntamento è alla biglietteria della stazione Brignole (ora da concordare), o alla stazione di arrivo. Il biglietto sarà acquistato al momento dai partecipanti. Per le gite che prevedono la trasferta in auto, le spese di trasporto sono come d'abitudine divise tra gli equipaggi del singolo mezzo (l'autista paga ½ quota).

**Nell'allegato le descrizioni dettagliate delle escursioni. Prenotazioni e informazioni:**

Organizzatore Alberto Dallari, istruttore CAI  
cell. 335 74 02 918 - [cutyalbert@gmail.com](mailto:cutyalbert@gmail.com)

AGGIORNAMENTI SULLA CHAT SOCI DI CANOAVERDE

## QUESTE LE GITE IN CALENDARIO

### Sabato 28 Marzo

Partenza dal Passo del Faiallo

**Monte Argentea (1183 m).**

**Dislivello totale 350 m circa - A/R 3h 30' circa**

### Sabato 18 Aprile

Partenza da Chiavari (trasferta in treno)

**Chiavari - Santuario Montallegro - Rapallo**

**Dislivello totale: + 700 m - 100 m (sino alla**

**funicolare di Montallegro) - 600 dalla funicolare a**

**Rapallo - Percorrenza 3 h 30' - 4 h 30'**

### Sabato 9 Maggio

Partenza da Manarola

**Anello di Volastra. Dislivello 550 m - 5/6 h**

### Sabato 20 Giugno

Partenza dalla Val Brevenna - Senàrega - Chiappa

**Monte Cremado (1512 m) Parco dell'Antola**

**Dislivello 650 m circa - 4 h 30' / 5 h**

### Sabato 17 Ottobre

Partenza da S. Martino di Paravanico

**S. Martino di Paravanico - colle di Praglia - Lencisa**

**Dislivello totale 550 m circa - 5/6 h circa**

### Sabato 31 Ottobre

Partenza da Minceto (Ronco Scrivia)

**Monte Reale (902 m) con castagnata**

**Dislivello 350 m circa - A/R 2 h e 30'**

### Sabato 14 Novembre

Partenza da Finale Ligure

**Ciappi del Finalese.**

**Dislivello 350 m circa - A/R 5 - 6 h circa**



# CANOAVERDE APS

[www.canoaverde.org](http://www.canoaverde.org) / [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org) \* Porticciolo di Nervi - via Ganduccio, 2r - 16167 GENOVA

## DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ESCURSIONI

### Monte Argentea (1082 m) dal Passo del Faiallo (1050 m)

**Tempo totale di cammino A/R: 3h 30' - 4 h**

**Dislivello totale: 350 m circa**

**Appuntamento: h 08.30 parcheggio stadio L. Ferraris, Marassi lato Ovest** (ingresso Tribuna 7)

**Percorso di avvicinamento:** entrata autostrada A10 Ge-Aeroporto poi A26 con uscita a Masone. Si prende la SP 456 in direzione del Passo del Turchino poi la SP 73 per il Passo del Faiallo. Parcheggio in vicinanza dell'Albergo Rifugio La Nuvola sul Mare.

**Tempo percorso automobilistico: 1 h circa**

**Percorso a piedi:** Segnaletica Alta Via dei Monti Liguri AVML quadrato giallo e triangolo rosso. Dal prato dietro l'Albergo La Nuvola sul Mare si sale sul crinale e si raggiunge la vetta del Monte Reixa. Proseguendo sul crinale si scende ad un passo e, contornando la Rocca di Vaccaria, si giunge ad un ampio colle sovrastato dal Rifugio Argentea (CAI Arenzano). Raggiunto il rifugio, si prosegue a Sud fino alla cima dell'Argentea (2 h alla Madonnina).

Per il ritorno è possibile fare una strada alternativa all'andata. Tornati al colle sotto il Rifugio, si segue in lieve salita la sterrata che vi transita e passa sul versante padano del crinale. Quando questa inizia a scendere, un ometto indica un sentiero che scende sulla destra e raggiunge nuovamente la sterrata più in basso.

Si continua a destra sulla sterrata (cartello direzione Faiallo ) che procede in piano; quando questa entra nel bosco la si abbandona per scendere a sinistra con un sentiero indicato da un altro ometto. Il sentiero raggiunge due case (fontana) e da qui, seguendo la strada sterrata di accesso, si torna al Passo del Faiallo (1 h 30' circa).

### Traversata Chiavari – Santuario di Montallegro – Rapallo

**Tempo totale di cammino: 3 h 30' – 4 h 30'**

**Dislivello totale in salita: 700 m circa**

**Dislivello in discesa: 100 m circa** (sino alla stazione superiore della funicolare) **e 600 m** (dal Santuario a Rapallo per discesa a piedi 1h 30' – 2 h circa)

**Appuntamento: h 08.15 nell'atrio della Stazione F.S. di Chiavari.** Si arriva con treno regionale no. 2299 in partenza da Ge –Brignole alle ore 07.20 con fermate a Sturla 07.25, Quarto 07.27, Quinto 07.32, Nervi 07.35, Recco 07.49....

**Percorso urbano a piedi in Chiavari (1,8 km ca – 30 min.):** uscendo dalla stazione FS si risale la piazza N.S. dell'Orto sino a prendere a sx Viale Arata e poi al terzo incrocio a Dx Viale Enrico Millo. Arrivati in piazza Caduti di Nassiriya si gira a sx seguendo via Santa Chiara e poi via San Pier di Canne sino a giungere all'omonima chiesa dopo essere passati sotto il ponte dell'autostrada. A questo punto si cerca una breve salita a sx da dove parte il segnavia con doppio quadrato vuoto rosso.

**Percorso in salita e discesa:** il sentiero parte dalla frazione chiavarese di San Pier di Canne (nei pressi della chiesa) e si arrampica fino al Santuario di Montallegro passando per la frazione di Maxena, il Monte Anchetta (530 m), il Monte Castello (650 m).

Il sentiero (segnavia con doppio quadrato vuoto rosso) si sviluppa in un tipico paesaggio agricolo ligure di collina, per poi passare ad un ambiente di bosco misto ed offre inoltre diversi scorci sia sul Golfo del Tigullio che sull'entroterra.

Dal Santuario (600 m) si ha una stupenda vista su Rapallo e sul promontorio di Portofino.

Da qui, per scendere a Rapallo, si può utilizzare la panoramica funivia, oppure scendere lungo la caratteristica "creuza", ancora oggi usata dai devoti per l'ascensione al Santuario che, attraverso una bellissima faggeta, porta nei pressi del Castello sul mare (segnavia con doppia croce rossa).

#### **Note sul Santuario di Montallegro**

Il Santuario, che sorge in una splendida posizione panoramica proprio al centro del parco, è proteso come un balcone sul Golfo del Tigullio.

Considerato tra i principali santuari mariani della provincia genovese e della Liguria, fu edificato dalla popolazione rapallese tra il 1557 e il 1558, assieme all'annesso ricovero per i pellegrini, dopo l'apparizione della Vergine Maria il 2 Luglio 1557 al contadino Giovanni Chighizola. L'attuale facciata marmorea, risalente

al rifacimento compiuto dall'architetto milanese Luigi Rovelli nel corso del 1896, fu inaugurata con solenne cerimonia il 21 Giugno di quell'anno.

**Orari di discesa in funivia a Rapallo:** dalle 14.00 alle 17.00 al costo di € 5,50 (€ 4,50 per gruppi di 15 persone)

**Ritorno da Rapallo:** con treno o pullman ATP (treni per Ge-Brignole alle ore 14.10 – 14.42 – 14.51 – 15.10 – 15.52 – 16.13 – 16.42..... ecc).

### Anello di Volastra ( 5 Terre )

**Tempo totale di cammino: 5/6 ore circa**

**Lunghezza: 10 km circa**

**Dislivello in ascesa: 550 m circa**

**Appuntamento: h 07.15 cavalcavia ingresso rampa autostradale di Nervi**

**Percorso di avvicinamento:** si prende l'autostrada A12 Genova – Livorno, in direzione Livorno, e si esce al casello Carrodano-Levanto. Si segue per un tratto la SP566 in direzione Levanto seguendo le indicazioni di Manarola (5 Terre) attraversando Levanto, Drignana, Groppo sino ad arrivare al posteggio sopra Manarola sulla SP51.

**Tempo percorso automobilistico: 1h 45' circa**

**Percorso a piedi:** dal posteggio di Manarola si segue il sentiero 506 che, dopo avere attraversato Volastra, prosegue sino a raggiungere la Sella Mervede (672 m). Si svolta quindi a sx seguendo l'Alta Via 5 Terre (AV5T) sino alla "Cigoletta" a quota 605 m. Si imbecca quindi il sentiero 587 in direzione Sud sino ad incrociare il sentiero panoramico 586 che si segue sino alla "Madonna della Salute" proseguendo poi sino a Volastra a chiudere l'anello e quindi al punto di partenza.

### Monte Cremado (1512 m) Parco dell'Antola

**Tempo totale di cammino: A/R 4h 30' – 5h circa**

**Dislivello totale: 650 m circa**

**Appuntamento: ore 07.15 nel parcheggio lato Ovest stadio L. Ferraris a Marassi** (in corrispondenza dell'ingresso alla tribuna n. 7)

**Percorso di avvicinamento:** si entra in autostrada a Genova Est e si prosegue sulla A7 direzione Milano uscendo al casello di Busalla. Alla rotonda si gira a sx prendendo la SS 226 sino ad Avosso. Qui si lascia a dx la statale per imboccare la rotabile che risale la Val Brevenna. Si superano gli abitati di Molino Vecchio e Senàrega quindi si prende a sx la diramazione che sale a Chiappa (886 m) dove si parcheggia.

**Tempo percorso automobilistico: 1h 15' circa**

**Percorso a piedi:** dallo spiazzo dove si lascia l'auto si imbecca una viuzza in cemento che sale tra le case di Chiappa. Girando prima a dx e poi a sx si raggiunge la mulattiera segnalata con una croce gialla diretta al Monte Antola. Il sentiero buono e con chiare indicazioni porta al Colletto delle Cianazze (1334 m). Da qui, per traccia e costeggiando paletti di recinzione, si sale con forte pendenza (30 min.) sino alla vetta (1512 m). Discesa sullo stesso itinerario.

### San Martino di Paravanico (330 m) – Colla di Praglia (871 m) – Lencisa (568 m)

**Tempo totale di cammino: da 5 a 6 ore**

**Dislivello totale in ascesa: 550 m circa**

**Appuntamento: ore 07.30 parcheggio lato Ovest stadio Ferraris, Marassi** (ingresso Tribuna 7)

**Percorso di avvicinamento:** si prende l'autostrada A12 a Genova Est in direzione Milano (A7) uscendo a Ge-Bolzaneto. Si prosegue per Pontedecimo dove si imbecca la strada per Campomorone, superato il quale si sale verso i Piani di Praglia fermandosi nel posteggio di fronte alla chiesa di San Martino di Paravanico. (tempo del percorso 45 min. circa)

**Nota:** l'escursione a piedi prevede la partenza da S. Martino di Paravanico e l'arrivo a Lencisa quindi, onde evitare 8 km di asfalto al rientro, solo gli autisti porteranno tutte le auto a Lencisa facendo ritorno a San

Martino, luogo di partenza dell'escursione a piedi, con il minor numero possibile di mezzi. Questa operazione potrebbe richiedere circa 45 minuti.

**Percorso a piedi:** si imbecca la stradina in discesa sulla sinistra contrassegnata dal segnavia quadrato rosso. La stradina diventa poi sentiero e sale, prima nel bosco e poi per zone prative, sino al Colle del Canile (851 m) dove si interseca l'Alta Via dei Monti Liguri (AVML). Circa 2 ore dalla partenza.

Dal Colle del Canile si segue l'AVML sulla sinistra sino alla Colla del Proratado (875 m). Si abbandona quindi l'AV e si gira a Sx seguendo il segnavia rosso " + " sino alla Colla del Garselle (858 m). Si gira nuovamente a Sx e si segue il segnavia triangolo pieno rosso sino a Lencisa (circa 4 ore dalla partenza).

### **Monte Reale (902 m) (castagnata)**

**Tempo totale di cammino: A/R 2h 30' circa**

**Dislivello in salita: 300 m circa**

**Appuntamento: ore 08.30 parcheggio lato Ovest stadio L. Ferraris, Marassi** (ingresso Tribuna 7)

**Percorso di avvicinamento:** si prende l'autostrada A12 a Genova Est poi la A7 Genova – Milano uscendo al casello di Ronco Scrivia da dove si prosegue per Minceto e si parcheggiano le auto.

**Tempo percorso automobilistico: 1h circa**

**Percorso a piedi:** lasciate le auto, dopo una stretta curva a dx si giunge ad un bivio, si sale a dx per un ampio acciottolato (a destra un lavatoio) e oltrepassata la bella chiesetta di N.S. della Neve (anno 1658) si incontra una piccola cappella votiva che segna lo spartiacque tra le valli Scrivia e Vobbia.

Da questo punto si abbandona il segnavia "XX" giallo, che porta al Reopasso e si continua con segnavia 3 palle gialle. Per un ampio sentiero pianeggiante si raggiunge un caratteristico agglomerato roccioso a forma di tronco di cono detto "Rocca dè Premè".

Oltrepassato un breve tratto facilitato si continua a camminare tra boschi e rocce con percorso caratterizzato da tratti pianeggianti e da ampi tornanti in salita. In alcuni punti si aprono splendidi scorci sulle Rocche del Reopasso, Carega du Diaio, paesini del val Vobbia, mare di Genova, Valle Scrivia. Superato il caratteristico tratto che passa sotto il contrafforte roccioso di Nord-Est, si incontra il bivio con il sentiero che sale dalla frazione Cascine; da qui il tratto in comune sino a raggiungere la vetta dove si trova il Santuario Rifugio.

Discesa sullo stesso itinerario.

Nel piccolo bivacco/rifugio ci sono 2 stufe a legna in ghisa sulle quali si possono arrostitire le castagne. Bisognerà informarsi presso chi gestisce la struttura per sapere se si può entrare e se c'è legna disponibile. Il problema potrebbe essere la folla del sabato perché la castagnata in quel posto è un classico.

### **Ciappi del Finalese (alla scoperta di incisioni rupestri)**

**Tempo totale di cammino: 6h circa**

**Lunghezza: 12 km circa**

**Dislivello: 350 m circa**

**Appuntamento: ore 07,15 parcheggio stadio Ferraris, Marassi – lato Ovest** (ingresso Tribuna 7)

**Percorso di avvicinamento:** si imbecca l'autostrada A10 in direzione Ventimiglia e si esce al casello di Orco-Feglino. Si gira a Sx in direzione di Finale Ligure che, dopo circa 4 km di discesa, si raggiunge e si attraversa; si prende via Cavassola, si prosegue in via della Pineta, in via Vespucci ed in via Usodimare dove si posteggia a circa 200 m di altitudine (località San Bernardino).

**Percorso a piedi:** dal posteggio si cerca il segnavia marcato con quadrato rosso pieno che si abbandona poco dopo imboccando una discesa sulla Dx con l'indicazione di una freccia gialla. Si segue questo sentiero per giungere a San Cipriano da dove si imbecca il sentiero marcato con rombo rosso pieno che, con ampio giro, riconduce al sentiero originario (quadrato rosso pieno) dopo avere toccato le frazioni di La Cremà e Casa delle Vacche.

Si arriva quindi al Ciappo dei Ceci e poi al Ciappo delle Conche, entrambi con incisioni riconducibili alle popolazioni neolitiche dell'Altopiano del Finale.

Il ritorno si effettua percorrendo il sentiero segnato con quadrato rosso pieno oppure quello segnato con una linea rossa. Ambedue portano in circa 2 ore a San Bernardino dove si recuperano le auto.