

## Gita da Sestri Levante a Riva Trigoso (ITINERARIO A)- a Moneglia (ITINERARIO B)

### ITINERARIO A (tempo complessivo 2 ore solo andata)

Il nostro itinerario ha inizio nel centro di Sestri Levante dove imbocchiamo la via XXV Aprile e all'altezza del civico 95 troviamo una freccia in ceramica che indica "Punta Manara".

Svoltiamo subito a sinistra e prendiamo il sentiero, una lunga scalinata che si snoda fra le mura e gli ulivi e che in breve tempo ci porta sopra la Baia del Silenzio: da qui la vista spazia dal promontorio di Portofino fino a Punta Manara. Il sentiero segnalato con due quadrati rossi prosegue dapprima tranquillo e poi dopo un tratto in salita ci conduce a Punta Manara (45 minuti di cammino). Da qui è possibile fare una breve deviazione verso la punta più avanzata del promontorio; si prosegue così a destra tra gli alberi e poco avanti troviamo un'area picnic. Quindi una scalinata conduce ai ruderi di una torre da cui si gode un magnifico panorama.

Tornati indietro, riprendiamo il sentiero contrassegnato da due pallini rossi che sale rapidamente fino alla quota di 220 m e procediamo in direzione Riva Trigoso e Punta Baffe. Il sentiero scende in direzione dell'abitato Ginestra (125m). **Arrivati al civico 33 (B&B Villa Ginestra), troviamo le indicazioni sul palo della luce a sinistra (2 triangoli rossi e il cartellino "Sentiero Liguria")** per la frazione di San Bartolomeo. Prendiamo questa direzione che in breve ci conduce sulla strada asfaltata, la si attraversa e di fronte troviamo di nuovo un palo della luce con le stesse indicazioni, proseguendo si arriva in una piazza con la chiesa di san Bartolomeo (1ora 45minuti di cammino).

Dall'abitato di San Bartolomeo continuando lungo la strada e seguendo le indicazioni stradali si giunge a Riva Trigoso in circa 20 min. Da Riva è possibile ritornare a Sestri percorrendo lo stesso sentiero dell'andata, oppure prendendo il treno.

Orari dei treni : 13.10/14.10/15.10/16.10.

### ITINERARIO B (tempo complessivo 5 ore)

Giunti a Riva Trigoso si oltrepassa il ponte sul torrente Petronio e si procede in direzione dei cantieri navali della FinCantieri. Tenendo i cantieri sulla nostra destra si percorre la strada Antonio Gramsci e si arriva sulla SP370; alla nostra sinistra troviamo una bocciofila di fronte alla quale ritroviamo il segnavia per Punta Baffe-Moneglia (2 pallini vuoti rossi).

Il sentiero sale in una zona dove si notano i segni di un incendio e in circa 1 ora di cammino si giunge a un bivio con le indicazioni per la torre Punta Baffe, raggiungibile in pochi minuti (3 ore15 minuti di cammino). Tornando indietro per pochi metri troviamo l'indicazione per il Monte Moneglia (2 pallini vuoti rossi) e in circa 15 minuti si giunge ad un'area picnic attrezzata.

Seguiamo a questo punto le indicazioni a destra per il Monte Comunaglia (2 croci rosse), sentiero stretto circondato da folta vegetazione che taglia trasversalmente il pendio e attraversa la Vallegrande. Arrivati a un quadrivio di sentieri percorriamo il sentiero nella direzione Moneglia (1 pallino e 1 riga rossi) (4ore 20 minuti di cammino).

Continuando sul nostro sentiero incontreremo più volte le indicazioni per Moneglia. Arrivati alla fine del sentiero la strada asfaltata ci conduce verso l'abitato. In corrispondenza dell'Hotel Mondial il segnavia prima e il cartello con il simbolo del treno ci indicano la strada più veloce per raggiungere la stazione ferroviaria (5 ore di cammino).

Orari dei treni : 13.06/14.06/15.06/16.06.

**Referenti gita: Flavio (339-1227808); Anna (340-2207975); Alberto (347-9807549)**

