- **1) Nervi – Passo Cordona – Cisiano**

lunghezza: 10 km
dislivello: 740 m (in salita)
segnavia: ▲▲ fino al Passo Cordona, poi assente

E' questo un itinerario di storica importanza commerciale. Il tracciato parte dalla stazione F.S. di Nervi, percorre il Viale delle Palme ed in breve, seguendo il segnavia, supera l'Aurelia (Via Donato Somma) e raggiunge Sant'Ilario Alta attraverso caratteristiche creuze (Salita Gaiello, Via Croce di Ferro). L'abitato trova il suo coronamento presso la Cappella di San Rocco da dove il percorso si fa via via più simile ad un sentiero. In mezzo al colitivi si percorre la Costa Cantalupo e le pendici ovest del Monte Giugo immerse in un castagneto. Raggiunta La Crocetta, nei pressi del quale si trova un rubinetto, la vista si fa più aperta potendo volgere lo sguardo anche al Golfo Paradiso. Sulla destra si stacca un sentiero (Via della Gaigana poi Scalinata di Monte Giugo) che riporta alle case di Sant'Ilario. Da qui il percorso è meno alberato permettendo ampi scorci sulle sottostanti valli del Torrente Nervi a sinistra (circa ovest) e dei ri Poggio e Sessareggo a destra. Guadagnando quota, al Pian della Murta si incontra un altro bivio verso destra che riporta al mare presso Bogliasco passando per Sessareggo (itinerario 3). Circa 100 m di dislivello separano dal passo del Monte Cordona, dove è presente un rimboschimento a pino pinastro messo a dimora nel 1950, ma che versa in cattive condizioni a causa dei ripetuti incendi e dei parassiti. Raggiunto il Passo, nei pressi del quale transita la provinciale (SP67) che collega Uscio ad Apparizione, con una deviazione a sinistra di 15 min, e seguendo il segnavia, si raggiunge la vetta del Monte Cordona. Percorrendo invece circa 200 m di strada verso Genova è possibile approvvigionarsi di acqua presso una fonte dalla portata esigua ma perenne. Il nostro itinerario, invece, attraversa la strada e scende alle Case Cordona dal quale si intuisce l'antica mulattiera che aggira un costone erboso verso Nord-Est e degrada dolcemente nel bosco di carpini e castagni fino a raggiungere il Torrente Lentro. Lo si supera con un bel ponte in pietra a schiena d'asino e si ri-guadagna quota con una mulattiera a tornanti che entra in Cisiano attraverso la borgata di Ferli. Raggiunta la strada asfaltata è possibile visitare la chiesa parrocchiale di Cisiano. Purtroppo l'abitato è servito da poche corse di mezzi pubblici (ATP), per una maggior frequenza è necessario raggiungere Terrusso a circa due km.

Panorama verso levante dal Passo Cordona

- **2) Sentiero Verde-Azzurro**

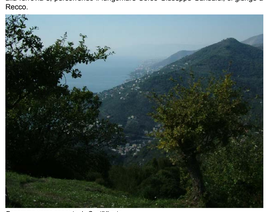
lunghezza: 14 km
dislivello: 710 m (in salita)
segnavia: VA

Grande traversata di circa 140 km che collega il porto antico di Genova conPortovenere (SP). In questa carta viene descritto il tratto che unisce Nervi a Recco. In parte estratto da www.verdeazzurroligure.com

Dal porticciolo di Nervi attraverso Via Ganduccio si raggiunge il "Ponte Romano", quindi Via Oberdan e, nei pressi dei giardini comunali di Nervi, si devia verso monte attraversando l'Aurelia e si imbocca la scalinata Salita Morelli. In seguito Via S. Rocco di Nervi. Questo tratto è in comune con l'itinerario 1) fino alla chiesetta di S. Rocco posta in posizione amena sulle alture di Nervi. Intrapresa Via Gattego se ne percorre un lungo tratto fino alla chiesa di S. Ilario.

Si procede a fianco della chiesa fino a raggiungere Via Superiore alla Chiesa di S. Ilario. Da qui scendendo lungo una creuza circondata da mur e ulivi, si incrocia una strada asfaltata, si prende a sinistra sotto un voltino. Questo viottolo, Via Penco, passa all'ombra di una grossa casa, e procede come scalinata fino ad un altro bivio con un lavatoio: qui si individua sulla destra Via Lastrego, un viottolo pedonale sopralevato rispetto ad un'altra via. La stessa procede stretta tra alti muri e supera un ruscello: qui la via si biforca, e la si segue in direzione mare, lungo Via della Zuccona. Si procede in discesa tra gli uliveti. Ad un successivo bivio si prende Via Armanna, tra gli orti, in forte discesa. In breve si raggiunge Bogliasco, presso la stazione ferroviaria e la Pro Loco.

Da qui il tratto fino a San Bernardo coincide con l'itinerario 4. Poco sotto alla chiesa di questa frazione si prende una mulattiera pianeggiante (Strada Graffignana) indicata con segnavia tre pallini rossi. Attraversato il rio Pontetto ci si addentra nella parte più panoramica del comune di Pieve Ligure. Presso la frazione Montobbio termina il segnavia di raccordo e ci si innesta nel percorso che giunge da Sori (due quadrati rossi). Si lambiscono l'oratorio di S. Antonio Abate e la chiesa parrocchiale di San Michele. Si prosegue per Sori attraverso Via S. Gaetano, giunti sull'Aurelia si percorre il viadotto e, sul versante opposto del torrente Sori, si risale con una scalinata che porta alla piccola chiesa di S. Rocco. Questo tratto segue il segnavia due righe rosse verticali fino alla chiesetta di Sant'Apollinare. Poco oltre questa si imbocca una stradina pianeggiante diretta ad una trattoria. Prima di questa si scende lungo una stradina selciata che conduce alla Torre Saracena. Oltre questa si guada un fosso ro scosceso ricco di castelle, proseguendo per Via alla Torre Saracena si raggiunge Salita Costa Lunga, ripida scalinata di crinale che porta in breve a via Mulinetti, dove sono presenti due frantoi meccanici per olive. Si passa sotto alla ferrovia e, percorrendo il lungomare Corso Giuseppe Garibaldi, si giunge a Recco.


Panorama verso ponente da Sant'Uberto

- **3) Bogliasco - Sessareggo – Pian della Murta**

lunghezza: 4 km
dislivello: 570 m
segnavia: assente.

Questo itinerario è privo di segnavia ma è ben evidente perché percorre creûze di servizio a borghi abitati e sentieri di crinale.

Dalla Stazione F.S di Bogliasco (Pro Loco Bogliasco) si percorre un tratto di Aurelia (SS1) in galleria e si gira subito a sinistra in Via Sessareggo. Dopo qualche centinaio di metri si stacca sulla destra l'antica mulattiera che porta a Sessareggo risalendo il ripido crinale che divide l'omonimo rio dal torrente Poggio. Raggiunto l'abitato, appena sopra ad un ristorante si incontra un quadrivio dal quale è possibile a sinistra visitare la chiesa parrocchiale di Sessareggo (fonte), a destra, lungo una mulattiera, raggiungere le località Poggio e San Bernardo di Bogliasco. Per la nostra meta invece si continua la creûza in ripida salita e abbandonate le ultime case si cammina in mezzo a muretti a secco e uliveti stenti fino a che la traccia si fa sentiero in corrispondenza della casa Costa du Cian. Si raggiunge la piccola sella di Sotto I Laxi (dalla quale per escursionisti esperti è possibile calarsi nei laghetti del Torrente Poggio) e finalmente le pendici del Bric Gianesi presso cui ci si innesta sul sentiero proveniente da Nervi per il Passo Cordona.

Ophrys Aurelia sui suoli calcarei della 'Montagna di Fascia'.

- **4) Bogliasco – San Bernardo – Case Becco – Monte Bado**

lunghezza: 8 km
dislivello: 900 m
segnavia: ▬▬●

Dalla Stazione F.S. di Bogliasco (Pro Loco Bogliasco) si percorre un tratto di Aurelia (SS1) in direzione levante fino a raggiungere un sovrasappaggio pedonale, lo si guadagna e si intraprende la creûza Via Favaro che supera gradatamente palazzine residenziali, villette e originarie ville rurali. Si passa a fianco del Campeggio Genova Est e si scollina a San Bernardo. Proseguendo lungo la stradina di crinale si interseca la mulattiera (tre palle rosse) che porta verso destra a Pieve Alta e poco sopra la chiesa di San Bernardo (fonte). Il sentiero sale fino alla località Bessola oltre alla quale si incontrano due bivi contigui: uno per raggiungere la località Chiappe (Pieve Alta) ed uno per andare direttamente al Monte di S. Croce. Si tiene la sinistra costeggiando il versante, e si oltrepassano le pendici occidentali del Poggio Favaro e del Monte Castelletti fino alla sella "Pussa da Colla" (come si vede dalla cartografia sono possibili deviazioni verso il Santuario, Teriasca e Pieve Alta). Qui è ancora visibile una strafia che portava il fieno a Teriasca, paese che è raggiungibile da qui con una superba mulattiera ben conservata. Si trascura il sentiero che a sinistra porta al Bocchin di Pozzuolo (due quadrati rossi) e si mantiene il segnavia. Poco oltre in corrispondenza del metanodotto, si incontra il sentiero proveniente da Via Giordani e Case Cortino (itinerario 9). Oltre la sella del Bocchin di Levà si percorre il tratto panoramicissimo delle pendici sud del Monte dell'Uccellario, in mezzo alle eriche. La località Case Becco rappresenta uno dei crocevia più importanti dell'intero comprensorio sentieristico: da qui partono i sentieri diretti a Bargagli e arrivano la maggior parte dei percorsi da Bogliasco, Pieve e Sori. Inoltre esse si trovano sulla direttrice est-ovest che rappresenta una antica via di pellegrinaggio dalla quale localmente si raggiunge Uscio verso est e Quinto verso ovest. Nella conca a ovest di Case Becco è presente una fonte, le cui acque alimentano il bacino del torrente Bisagno. Il nostro sentiero, aggirando a ponente le pendici del Monte Becco, raggiunge una sella e si porta lungo crinale sul Monte Bado.

Il Monte Uccellato visto dalla SP67 "Tavianea"

- **5) Sori – Monte di S. Croce – Monte Cordona**

lunghezza: 10 km
dislivello: 800 m
segnavia: ▬▬

L'itinerario parte dalla stazione F.S. di Sori e, percorrendo verso Genova un tratto di Aurelia (SS1), inizia a salire lungo le creûze Via Manin e Via Prianuggia. In mezzo agli uliveti ed ai coltivi raggiunge facilmente i campi sportivi di Pieve Alta e da qui la chiesa parrocchiale di San Michele. Attraverso Via San Bernardo (deviazione per San Bernardo di Bogliasco, tre palle rosse) e Via Consiglietto raggiunge l'abitato delle Chiappe e dove gira decisamente verso Nord si trova una fonte. Da qui inizia il Sentiero dei "Cinque Misteri Dolorosi" che terminerà al Santuario di Santa Croce. Sulla destra un sentiero alternativo attraversa un bel castagneto (sorgente) e raggiunge Poggio Favaro percorrendo il versante orientale del Monte di S. Croce. Seguitando il segnavia ci si inerpica nella macchia mediterranea dapprima ed in un pineta a pino nero poco sotto alla vetta, dove invece riguadagnano spazio le essenze arboree spontanee (carpino nero, ornielio) con qualche robinia. Si scende al Poggio Favaro passando per eriche e fioriture di orchidee nel periodo aprile-giugno. Raggiunta la sella "Pussa da Colla" si tralasciano i due sentieri di destra per Teriasca e Case Becco e si seguita a sinistra percorrendo il lastricato che porta al "Bocchin du Pussoeu" (di Pozzuolo) e dove si incontra la SP 67 "Taviana". Poco prima, con una piccola deviazione, si può fare rifornimento d'acqua presso una delle numerose sorgenti di vetta della zona. Dal piazzale è possibile la deviazione ai ruderi dell'Hospitalis di Pozzuolo percorrendo verso oriente l'itinerario Storico Colombiano. Il segnavia indica invece le pendici meridionali del Monte Rotondo fino al Passo Cordona ed al Monte Cordona.

Il Monte cordona visto dall'omonimo Passo

- **6) Sori -Via Giordani – Lago – Case Becco – Monte Croce dei Fò**

lunghezza: 9 km
dislivello: 970 m
segnavia: assente fino a Lago, poi ●●●

Questo tragitto unisce due aspetti di ligusticità molto lontani fra loro: dal borgo marinaro alla civiltà contadina di montagna. Si tocca infatti la vetta maggiore dell'intero comprensorio. La partenza è dalla spiaggia di Sori e, percorrendo indifferentemente le due sponde del torrente, si confluisce in Via Giordani che risale il corso d'acqua lungo la sponda destra fino a Lago passando per Case Brucate (deviazione per il sentiero Sori – Torriglia) e per il ponte di Capreno. Si prosegue per un breve tratto lungo la strada asfaltata e si inizia il percorso contrassegnato con tre palline rossi che, affrontando un impegnativo dislivello, porta a Canepa. Presso la Chiesa parrocchiale è presente una fonte ed un cartello che indica una via di arrampicata. Proseguendo si attraversa ancora una volta l'asfalto, per la rampa che risale trasversalmente la costa di Levà, si raggiunge la località Croce ed a tornanti si risale uno dei punti più suggestivi della vallata di Sori. Osservando i manufatti in pietra a secco che circondano la mulattiera si colgono ancora gli antichi mestieri che qui si sono succeduti: lo sfalcio, la coltivazione di campi a grano, i trasporti commerciali dal mare all'oltregiogo. Giunti a Case Becco parte dell'itinerario coincide con quello proveniente da Bogliasco e diretto al Monte Bado, ma dopo circa 1 km si lascia sulla destra quest'ultimo e si prosegue a mezza costa fino al Passo del Bado. Importante crocevia di sentieri ed antiche mulattiere.

Qui hanno origine le sorgenti del torrente Lentro, affluente del torrente Bisagno e le cui acque hanno alimentato l'Acquedotto Storico Genovese e, tramite esso, hanno riempito le cisterne di antichi veleri commerciali. Più recentemente le acque del Lentro hanno abbeverato Pieve Ligure: un ardito sistema di pompe poco a monte di Cisiano convogliava il liquido verso il crinale dell'Uccellato per raggiungere poi la cittadina rivierasca.

Si affrontano in direzione Sud-Ovest le pendici del Croce dei Fò fino ad una piccola sella intagliata nella roccia dalla quale è possibile proseguire verso il Pian della Speranza oppure prendere la via di crinale e raggiungere in breve la vetta del nostro itinerario.

Piastri per il riazo della strafia, presso la mulattiera che conduce a Cese Becco

- **7) Sori – Case Cornua – Sant'Alberto**

lunghezza: 11,3 km
dislivello: 900 m (in salita)
segnavia: X

L'itinerario ha inizio presso la stazione FS, dopo un breve tratto di Aurelia in discesa vi si passa sotto per raggiungere Via Mangini e Via Cairoli, terminata quest'ultima e sempre seguendo il segnavia X rossa ci si inerpica lungo Via San Bartolomeo abbandonando il borgo di Sori. Affrontando un certo dislivello su stradine asfaltate si raggiunge Rupanego (fonte). Da qui per belle creuze accidtolate il percorso sale dolcemente tagliando il pendio in mezzo agli uliveti ed ai coltivi fino a Capreno. Continuando a salire ci si inerpica nei castagneti sopra a Sussisa, e, presso Nosiglia, si incontrano due bivi: sono due sentieri di minore importanza, uno a destra che conduce sull'itinerario di crinale (due righe rosse verticali) ed uno a sinistra che scende verso Camporotondo e Sussisa. Circa 500 m dopo si incontrano due percorsi descritti: uno proveniente da Avegno (itinerario 14) ed uno da S. Apollinare (itinerario 8). Aggirando il Monte Cornua lungo le sue pendici sud-occidentali si raggiunge la strada asfaltata e Case Cornua, gustando uno dei migliori panorami sulla vallata di Sori. Passando in mezzo alle case il sentiero scende nel castagneto diretto a Pannesi, lambendo il paese lungo le sue case più alte si raggiunge la chiesa parrocchiale. Da qui ci si addentra in un paesaggio agricolo per buona parte abbandonato (sopra alla frazione di Sanguinara) e, guadagnando il bosco di carpini e castagni si arriva al Colle del Bado grazie ad una ampia mulattiera appesa ad erte su un versante molto ripido. Siamo qui alle sorgenti del torrente Lentro (affluente del Bisagno) incastonate tra le due vette più alte del comprensorio. Sulla nostra destra invece scorre il torrente Lavagna che con le sue acque alimenta il bacino del fiume Entella bagnando Chiavari e Lavagna.

Il colle del Bado rappresenta un altro dei crocevia più importanti della rete escursionistica qui descritta, esso unisce gli itinerari provenienti dalla Val Fontanabuona con quelli provenienti dal Golfo Paradiso e dal bargagliino.

La mulattiera prosegue appesa alle ripidissime pendici est del Monte Croce dei Fo' fino a Sant'Alberto di Bargagli, capolinea di tre linee ATP.

Campeggiatori al Passo del Bado, in una fresca mattina settembrina

- **8) Sori – Sant'Apollinare – Case Cornua**

lunghezza: 6 km
dislivello: 610 m
segnavia: ▌▌

Partendo dalla Stazione FS si attraversa l'Aurelia e si sale alla chiesetta di San Rocco da qui per un a ripida creuza (via del Campo) si guadagna il caratteristico borgo di Sant'Apollinare dove sono presenti due forti. Qui è possibile arrivare anche con i mezzi pubblici o con mezzi propri. Lasciando sulla destra la percorsa Verdeazzurro diretto a Recco, si sale in mezzo alla macchia mediterranea ed a sporadici lembi di leccete, in questo ambiente il corbezzolo è l'arbusto dominante, che porta a maturazione i suoi frutti in ottobre – dicembre. Passando lentamente nel bosco di roverella si raggiunge la sommità dove è posizionato l'enorme manufatto dedicato al Redentore.

Anche detta località Sant'Uberto. Qui arriva anche un piccolo sentiero da San Bartolomeo ed il sentiero (bollo rosso segnato) proveniente da Capreno attraverso Recco (itinerario 11). Proseguendo per il panoramico crinale si costeggiano le vette dei monti Castelletto e Cassinea. Prima e dopo il Monte Castelletto sono possibili le discese verso la valle di Recco passando per Megli l'una e per Verzemma l'altra. Proseguendo ci si unisce con i sentieri provenienti da Sussisa (itinerario 7) e da Avegno (itinerario 14) a sud del Monte Cornua. In breve si raggiungono Case Cornua. È consigliabile una piccola deviazione alla Cappelletta degli Alpini dalla quale ammirare la vallata di Sori.

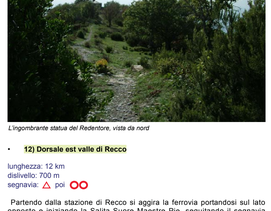
Pendici sud del Monte Cornua, tagliato dalla mulattiera che giunge da Testana

- **9) Sentiero Sori – Torriglia**

lunghezza: 10 km in carta, 24 km in totale
dislivello: circa 1500 in salita
segnavia: vari, a tratti assente

Questo tragitto si inserisce in quella direttrice transappenninica della viabilità storica genericamente conosciuta come "Via del Sale".

In comune con l'itinerario descritto al n° 6, ha inizio dal litorale di Sori, percorre Via Giordani fino all'abitato di Rovere, poco oltre i piloni autostradali. Da qui si devia a sinistra su mulattiera risalendo il versante sinistro del Rio di Cortino. Raggiunta l'omonima frazione si lascia la via di Teriasca per girare a destra in mezzo alle case portandosi, in piano, sul crinale. Lo si risale oltrepassando Case Nuove dove si incrociano due sentieri minori che conducono a Teriasca verso destra ed a Levà verso sinistra. Risalendo il versante sud-ovest del Poggio Castellaro, in un bosco misto di castagni e carpini, si guadagna il crinale dove passa il metanodotto. Su questa striscia di terra ancora si nota la cicatrice degli scavi che hanno sconvolto l'equilibrio organico del suolo. Molti i suffrutici e gli arbusti ricostruttori: timo, elicriso, santoreggia e inula viscosa tra i primi, ginestre mirto, corbezzoli quali arbusti rappresentanti la macchia mediterranea. Poco oltre si incontra il sentiero proveniente da Bogliasco (itinerario 4) che si segue fino a Case Becco, da qui il sentiero (treppallerosse) fino al Colle del Bado e poi per Sant'Alberto seguendo la X. Fuori carta si tiene la direttrice di crinale tra la Val Fontanabuona e la Val Bisagno (che diventa Alta via dei Monti Liguri poco prima del Passo la Colla) affrontando infine i 1118 m del Monte Lavagnola, per poi seguire i cartelli direzionali del Parco dell'Antola, che puntano decisamente verso Nord alla Volta di Torriglia.


Santoreggia (Santureja montana), un suffrutice ricostruttore sul terreno del metanodotto

- **10) Sentieri intorno a Teriasca**

Da questo bel borgo dell'immediato entroterra dipartono alcune mulattiere ben conservate che collegano località più o meno vicine. Esso è raggiungibile con i mezzi pubblici e privati oppure direttamente da Sori lungo una mulattiera che in località Rovere si stacca da Via Giordani per risalire la sponda sinistra del Rio di Cortino. I sentieri indicati in color rosso nella presente cartografia hanno garanzia di manutenzione, ma localmente anche i sentieri in color nero sono manutenuti dagli abitanti che svolgono un buon presidio del territorio. Da questo centro è possibile raggiungere il Monte di S. Croce risalendo le pendici ovest del Monte Castelletti e del Poggio Favaro oppure, con una bella mulattiera pianeggiante, raggiungere la frazione Chiappe, sopra a Pieve Alta, attraversando il castagneto ed il bosco misto termofilo di Cannè, alle pendici est e nord del M. di S. Croce. Dalla piazza della chiesa (dove peraltro giungono tutti i percorsi) è possibile risalire una creuza verso nord che in breve si divide in due per attraversare porzioni dell'entroterra sonese a dir poco incantevoli: continuando diritti si affrontano le assolate pendici sud del Monte Possuolo attraversando piccoli gruppi di case incastonate in un ambiente in cui l'architettura rurale ha mantenuto tutto il suo fascino, con un ripido percorso a zig zag si raggiunge la "Pussa da Colla" dove ci si innesta sul percorsi principali (itinerari 4 e 5). Svoltando invece a destra si passa sotto alla località Preti per giungere ad una sella ed aggirare il Poggio Castellaro potendo ammirare, verso mare, uno degli scorci più suggestivi del Golfo Paradiso. Percorrendo tutto l'alto bacino del fosso di Levà si raggiunge l'omonimo paese da dove è possibile rientrare con i mezzi pubblici oppure raggiungere il vicino sentiero che passa per Canepa (itinerario 6).

Facciata e "riseu" della chiesa di Teriasca, dal piazzale dipartono i sentieri.

- **11) Recco – Ascensione – Redentore**

lunghezza: 4 km
dislivello: 430 m
segnavia: ◆

In questo itinerario sono presenti numerosi manufatti religiosi ben integrati nell'ambiente naturale. Partendo dalla Salita di Megli si passa per la bella chiesa parrocchiale dell'omonima frazione immersa negli antichi uliveti appena sopra a Recco e si raggiunge, con tratti alterni tra mulattiere e stradine asfaltate, la chiesetta dell'Ascensione presso la frazione di Faveto. Suggestivo luogo che chiama al raccoglimento ed alla preghiera con i suoi lecci e cipressi d'alto fusto. Oltrepassata questa si alterna il cammino tra il castagneto ed i boschi di roverelle ed altre caducifoglie termofile (carpino nero, ornielio) fino alla zona di prateria arbustata a macchia mediterranea (eriche arboree, ginestre, corbezzoli) che termina presso l'enorme manufatto dedicato al Redentore. Qui si incontra l'itinerario 8 percorribile nelle due direzioni.

L'ingombrante statua del Redentore, vista da nord

- **12) Dorsale est valle di Recco**

lunghezza: 12 km
dislivello: 700 m
segnavia: △ poi ○○

Partendo dalla stazione di Recco si aggira la ferrovia portandosi sul lato opposto e iniziando la Salita Suore Maestre Pie, seguitando il segnavia (triangolo rosso vuoto) ci si porta al Poggio ed in breve si raggiunge la spartiacque che divide la valle di Recco dal bacino del torrente Boate, che bagna Rapallo. La salita si addentra nella tipica successione vegetazionale di questi ambienti: dagli uliveti e coltivi delle parti a bassa quota si progredisce nel castagneto, qua e là lembi sporadici di macchia mediterranea e di leccete dove la natura ha preso il sopravvento o dove la mano dell'uomo non è arrivata. Aggirando il monte Ampola si possono scorgere alcune neviere, poco oltre, al colle di M. Ampola, è possibile la deviazione al Santuario di Caravaggio presso il monte Caravagli (anche Caravaggio, Orsena) e la rigiunzione al passo del Gallo. Qui arriva la mulattiera da Vescina e dal fondovalle (itinerario 15). Circa 700 metri dopo si abbandona il segnavia iniziale e si continua a seguire il doppio cerchio rosso che proviene da Ruta di Camogli. Costeggiando le pendici ovest dei monti Bello e Borgo si raggiunge il passo della Spinarola. Importante crocevia della rete sentieristica (e dei commerci storici), è situato tra i comuni di Tribogna e Uscio, collega i sentieri provenienti dalla Val Fontanabuona con quelli provenienti dalla valle di Recco e di Rapallo. Inoltre si trova sulla direttrice che collega il Parco Regionale del monte di Portofino con quello del monte Antola, entrambe raggiungibili da qui per le vie escursionistiche descritte. Il segnavia attraversa l'area privata della Colonia Arnaldi, di cui non si può garantire la percorribilità per cui si consiglia di guadagnare la via di crinale che passa sul monte Tugio (peraltro molto panoramica) per ricongiungersi presso il suggestivo passo dei Casetti. In questo luogo è stata edificata la "Madunnin-a dei Ciappaieu" cui era attribuito il compito di proteggere i cavatori nel loro pericoloso mestiere. Da questo passo, infatti, numerosi abitanti della vallata di Uscio si dirigevano al lavoro nelle cave della Val Fontanabuona.

A seconda della stagione si può seguire per proseguire per l'assolato versante meridionale ed il sentiero (bollo rosso segnato) segnato dall'Alpe di Proverbio dal monte Recco (itinerario 11). Proseguendo per il panoramico crinale si costeggiano le vette dei monti Castelletto e Cassinea. Prima e dopo il Monte Castelletto sono possibili le discese verso la valle di Recco passando per Megli l'una e per Verzemma l'altra. Proseguendo ci si unisce con i sentieri provenienti da Sussisa (itinerario 7) e da Avegno (itinerario 14) a sud del Monte Cornua. In breve si raggiungono Case Cornua. È consigliabile una piccola deviazione alla Cappelletta degli Alpini dalla quale ammirare la vallata di Sori.

Passo dei Casetti, sullo sfondo il Mar Ligure.

- **13) Antica Via Romana**

lunghezza: 9 km
dislivello: 470 m
segnavia: assente

Questo tratturo di fondovalle è denominato "Via Romana" e rappresenta una delle più antiche e ben conservate vie di commercio tra la costa e l'entroterra con collegamenti fino alla Pianura Padana.

Si parte dalla stazione ferroviaria di Recco da dove per stradine interne (Via 20 Settembre, Via Vecchia Vastato) si raggiunge la chiesa di San Rocco posta sotto all'impalcato del viadotto autostradale. Da questo punto, con il ponte in pietra a tre arcate che attraversa il torrente Recco, iniziano i primi manufatti storici del tracciato. Poco oltre, lungo Via Ponti Romani, un magnifico ponte a schiena d'asino in unica arcata valica il rio d'Arbora presso la sua confluenza nel Recco. L'ampia luce che mostra l'arcata la dice lunga sulle capacità degli "antichi" di mitigare il rischio idrogeologico! Nonostante nelle università non si studiasse ancora questa scienza... (chi scrive è un geologo).

La mulattiera attraversa i borghi di Corticella (fonte) e Molino Nuovo, poco dopo sulla destra parte l'itinerario 15 che risale la sponda opposta diretto a Vescina e Passo del Gallo. Proseguendo, dopo circa 900 metri, merita una piccola deviazione verso il fiume dove un altro magnifico ponte ad unica arcata collega i nostri tracciato con la chiesa parrocchiale di Avegno. Oltrepassata la località Ponte di Salto, sede di antichi mulini, la mulattiera costeggia cave abbandonate di cui in alcune si sono formati laghi piuttosto grossi e profondi dalle acque immobili e cristalline. Nuovamente si incontrano ponti in pietra, da uno di questi parte l'itinerario 16 per il passo della Spinarola e Tribogna.

Il sentiero inizia a salire con maggiore decisione fino a trovarsi sulla verticale della confluenza tra il rio di Terrile e la valle Chiappara che originano il fiume Recco. Si entra nel borgo ben conservato di Terrile e, poco dopo la chiesa, lo si lascia alle spalle per guadagnare quota nel castagneto fino a Quasso e infine Calcinara.

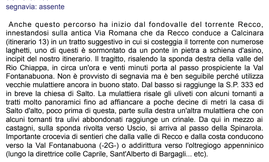
Il ponte ad una arcata che collega la Via Romana alla Chiesa parrocchiale di Avegno

- **14) Corticella – Testana – Monte Cornua**

lunghezza: 5 km
dislivello: 670 m
segnavia: assente

Dalla località Corticella si stacca una mulattiera che risale la sponda sinistra del torrente d'Arbora fino a raggiungere la vetta principale. L'itinerario ripercorre, ove possibile, l'antica viabilità storica che risaliva dal fondovalle al crinale, area dedicata allo sfalcio e, poco sotto, alla coltivazione del castagno e del grano.

La creuza conduce alla chiesa parrocchiale di Testana intersecando varie volte la strada asfaltata e prendendo infine la Via Antica. Oltre la chiesa (fonte) si continua per la mulattiera fino ad intersecare nuovamente la carrozzabile anche mulattiera ancora in buono stato. Dal basso si raggiunge la S.P. 333 ed in breve la chiesa di Salto. La mulattiera risale gli uliveti con alcuni tornanti a tratti molto panoramici fino ad affiancare a poche decine di metri la casa di Salto d'alto, poco prima è presente, parte sulla destra un'altra mulattiera che con alcuni tornanti tra ulivi abbondonati raggiunge un crinale. Da qui in mezzo ai castagni, sulla sponda rivolta verso Uscio, si arriva al passo della Spinarola. Importante crocevia di sentieri che dalla valle di Recco e dalla costa conducono verso la Val Fontanabuona (-2G-) o addirittura verso l'oltregiogo appenninico (lungo la direttrice colle Caprile, Sant'Alberto di Bargagli... etc).


Tipico ambiente rurale presso l'abitato di Vescina

- **16) Ponti – Salto – Passo della Spinarola**

lunghezza: 2 km
dislivello: 430 m
segnavia: assente

Anche questo percorso ha inizio dal fondovalle del torrente Recco, innestandosi sulla antica Via Romana che da Recco conduce a Calcinara (itinerario 13) in un tratto suggestivo in cui si costeggia il torrente con numerose laghetti, uno di questi è sormontato da un ponte in pietra a schiena d'asino, incipit del nostro itinerario. Il tragitto, risalendo la sponda destra della valle del Rio Chiappa, in varia conca e verti minuti porta al passo precipiciente la Val Fontanabuona. Non è provvisto di segnavia ma è ben seguibile perché utilizza anche mulattiere ancora in buono stato. Dal basso si raggiunge la S.P. 333 ed in breve la chiesa di Salto. La mulattiera risale gli uliveti con alcuni tornanti a tratti molto panoramici fino ad affiancare a poche decine di metri la casa di Salto d'alto, poco prima è presente, parte sulla destra un'altra mulattiera che con alcuni tornanti tra ulivi abbondonati raggiunge un crinale. Da qui in mezzo ai castagni, sulla sponda rivolta verso Uscio, si arriva al passo della Spinarola. Importante crocevia di sentieri che dalla valle di Recco e dalla costa conducono verso la Val Fontanabuona (-2G-) o addirittura verso l'oltregiogo appenninico (lungo la direttrice colle Caprile, Sant'Alberto di Bargagli... etc).

Giglio di San Giovanni (Lilium Bulbiferum) nel bosco verso il Passo della Spinarola

- **18) Itinerario dei Due Golfi**

lunghezza: 9 km in carta, 12 km in totale
dislivello: 500 m (in salita)
segnavia: 2 G

Questo tracciato deve il suo nome ai due distinti Golfi presso i quali inizia e transita: il Golfo del Tigullio a ovest del Monte di Portofino ed il Golfo Paradiso a est del medesimo Parco, inoltre gran parte del suo tracciato ne rappresenta lo spartiacque fisico.

Esso ha inizio a Terrarossa Colombo ed, in comune con l'itinerario Storico Colombiano, raggiunge Garbarini e Croce dei quale, deviando sulla destra percorre un bel bosco di castagni per portarsi al Passo della Spinarola. Da questo punto percorre verso mare la dorsale est della Valle di Recco, tratto in comune con l'itinerario 12, dal quale si stacca presso il Monte Chiapparolo e raggiunge Ruta di Camogli, per terminare a Portofino (fuori carta).

Il Passo del Gallo sullo spartiacque tra il I. Recco ed il I. Boate (sullo sfondo il monte Caravagli o Orsena sul quale è edificato il santuario dedicato a N.S. del Caravaggio)

- **17) Itinerario Storico Colombiano**

lunghezza: 21 km
dislivello: 750 m (in salita)
segnavia:

Questo percorso, istituito negli anni 90 in occasione delle celebrazioni colombiane, collega Terrarossa Colombo con Quinto al Mare, ed idealmente ripercorre quella che secondo la tradizione fu la strada intrapresa dagli abitanti della Val Fontanabuona alla volta del mare e delle terre d'oltreoceano.

L'itinerario parte da Terrarossa Colombo e supera il torrente Lavagna con un ponte in pietra per inerpicarsi, attaverso un castagneto, fino a Garbarini (sede del comune di Tribogna). Oltre, presso Croce si prende a destra, lascando a sinistra l'itinerario del Due Golfi che sale verso il Passo della Spinarola, ed è diretto a Ruta di Camogli. Proseguendo per il castagneto d'alto fusto si risalgono le pendici settentrionali del Monte Tugio fino a lambire il passo dei Casetti (tredesimo 12). Ci si tiene sul lato nord per aggirare il Monti Rosso e raggiungere con un po' di discesa Colle Caprile. Quella appena attraversata è un'area ricca di cave di Ardesia ormai tutte in disuso. La coltivazione dell'ardesia resiste in Val Fontanabuona sulla sponda opposta in particolare nella zona di Cornia.

Raggiunta Calcinara (fonte presso la fermata della corriera) si passa sulla piazza della chiesa e intrapreso un vicolo in leggera salita con questa importante mulattiera ci si dirige a Case Cornua (nel bosco è presente una sorgente). Dalla piazza della chiesa è anche possibile prendere una deviazione a sinistra che, passando per le Cave di Calcinara, porta a Testana oppure sulla vetta del Monte Cornua. Con un tratto di circa 1 km su strada si raggiunge case Becco e, tenendosi leggermente sulla destra, si raggiunge un pianoro erboso dal quale si stacca (poco visibile) la mulattiera che porta verso il Passo Cordona lambendo l'antico Hospitalis di Pozzuolo del quale sopravvivono alcuni ruderi. Questa struttura ci ricorda quanto fosse importante questa via di commerci e di pellegrinaggio. Oltrepassato il Bocchin di Pozzuolo ci si mantiene sulle alte pendici del Monte Rotondo dominando tutta la vallata di Bogliasco ed il suo torrente Poggio. Raggiunto il Passo Cordona l'itinerario in discesa per Nervi e Quinto al Mare coincide con il numero 1.

Il Monte Becco con le sue erbose pendici meridionali.

- **19) Anello di Traso**

lunghezza: 7 km
dislivello: 400 m
segnavia:

La descrizione di questo percorso è tratta, ed in parte modificata, da "Martin", bargagliino utente del forum www.quotazero.com

Dalla chiesa di Traso si sale attraversando la carrozzabile e si sbuca su quella che mian alla località Ciappa, la si segue lasciando sulla sinistra la creuza col segnavia triangolo rosso. Dopo trecento metri circa la strada asfaltata si interrompe e ci si infila, per uno stradino cementato, tra le vecchie case facendo attenzione perché qui, per qualche metro è presente anche il segnavia "+ rosso" che scende a destra verso La Presa (itinerario 21). Arrivati da "u treuggiu" (trogolo), si lascia a destra il segnavia "quadrato rosso" di ritorno (il punto di congiunzione dell'anello) e si continua diritti. Si sale ripidamente sino ad un bivio dove si prende a destra la mulattiera con fondo in pietra. Poi, già immersi nel bosco un tratturo che passa vicino ad una recinzione e a una stalla in pietra, inerpicandosi a fianco al fossati si raggiunge Barego, un antico borgo in disuso da decenni che ha mantenuto il suo fascino misterioso. Luogo molto particolare perché sebbene non sia mai stato abitato, almeno secondo memoria degli