



# C.A.I. CLUB ALPINO ITALIANO

## SOTTOSEZIONE DI SAN FRUTTUOSO - MONZA

### Sestri Levante - Punta Manara - Riva Trigoso (22 Maggio 2022)

**Lunghezza:** circa circa 5,5 Km (3 Km il rientro opzionale a Sestri).

**Dislivello complessivo in salita:** 290 m (190 il rientro opzionale a Sestri).

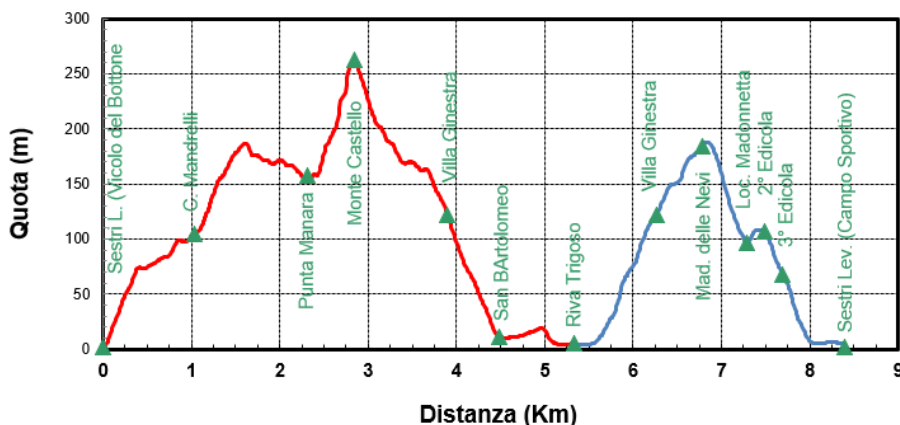
**Tempi di percorrenza:** 2h 30', soste escluse (1h 30' il rientro opzionale a Sestri).

**Attrezzatura:** scarponcini leggeri o scarpe da ginnastica con suola tassellata; no a ciabatte, sandali o comunque scarpe leggere e con suola liscia (scarponcini per il rientro opzionale a Sestri).

**Difficoltà:** facile (escursionistica il rientro opzionale a Sestri).

**Note:** spettacolare escursione vista mare che da Sestri Levante Porta a Riva Trigoso passando per Punta Manara, uno dei promontori più famosi della Liguria. Percorso facile, in alcuni punti un po' faticoso per la presenza di alcuni tratti ripidi, comunque brevi. Rientro a Sestri Levante in treno o, per chi ha ancora voglia di camminare, a piedi seguendo un percorso diverso da quello dell'andata.

**Partenza, con autobus gran turismo, alle ore 6:30 dalla scuola media Sabin, via Iseo 18.**



L'escursione proposta inizia dal centro pedonale di Sestri Levante: all'altezza del civico 95 di via XXV Aprile si imbecca verso sud il Vico del Bottone, una stretta stradina non immediatamente visibile sebbene siano presenti le indicazioni per Punta Manara. Pochissimi metri e una nuova indicazione, una freccia in ceramica su un muro, invita a svoltare a sinistra per imboccare la Salita della Mandrella, una lunga scalinata segnalata con due quadrati rossi pieni (bandierine bianco-rosse in alcuni punti) che sale tra due muretti in pietra ma che, alle spalle, regala già alcuni scorci panoramici sulla Baia delle Favole e sul Golfo del Tigullio.

Superate le ultime case, la pendenza si addolcisce, la mulattiera si trasforma in un sentiero, largo e comodo, e si entra nel fitto della vegetazione, tipicamente mediterranea (pini marittimi, lecci e corbezzoli) e che di tanto si apre permettendo di avere belle vedute sul mare. Pochi minuti e il fondo roccioso torna ad essere impegnativo: non difficile, ma sicuramente faticoso per la presenza di ripidi scalini scavati direttamente nel terreno che si alternano a tratti più pianeggianti. A "mitigare" la fatica il panorama che inizia ad aprirsi sulla Penisola di Sestri e sulla Baia del Silenzio.

Superata Casa Mandrella, si prosegue ignorando alcune deviazioni sia a destra (discese decisamente poco agevoli verso il mare) che a sinistra (in direzione della periferia di Sestri) giungendo ad un nuovo tratto molto breve, ma decisamente ripido, che con un paio di zig-zag permette di raggiungere la Colla Mandrella; luogo ideale per sostare a tirare il fiato, magari approfittando della panchina posta proprio davanti alla Baia del Silenzio.

Il grosso della fatica è finito: superata la Colla Mandrella il percorso prosegue abbastanza pianeggiante o con leggeri saliscendi. Tralasciata quasi subito una traccia a sinistra che sale direttamente sulla cima del Monte Castello e più avanti una a destra, ripida, che scende agli scogli della Ciappa du Lu (Pietra del Lupo), dopo un'oretta dalla partenza dal Vico del Bottone si giunge ad un bivio dove un tabellone descrive i sentieri della zona. A destra, a pochi

secondi di strada, sorge un edificio, adibito a bivacco, attorniato da alcuni tavoli da picnic; alle spalle dell'edificio una cinquantina di scalini, dotati di una fune corrimano, permettono di raggiungere i resti della cinquecentesca torre saracena di Punta Manara. Ampio il panorama che si può godere, da levante (dal sottostante abitato di Riva Trigoso fino a Punta Mesco e le Cinque Terre) a ponente (Baia di Sestri Levante e Portofino): facile capire perché si sia scelto di costruire proprio qui la torre di avvistamento! Tornati al bivio col tabellone, si prosegue dritti (sinistra rispetto la via di salita) trovando una nuova salita, abbastanza ripida, col segnavia che dai due quadrati passa a due pallini rossi pieni. Salita comunque breve e, quando il sentiero inizia a spianare, ci si trova ad un nuovo bivio: dritto si prosegue praticamente in piano lungo la strada più diretta per Riva, mentre la proposta è quella di raggiungere la vetta del Monte Castello, anche se non molto panoramica per la fitta vegetazione presente nonostante rappresenti il punto più elevato di Punta Manara. La deviazione comunque non comporta molta strada in più e la salita non è lunga o eccessivamente ripida. Arrivati in cima, si supera un edificio semidiroccato e un tavolo da picnic e, al vicino bivio, si prende il ramo di destra (indicazioni per San Bartolomeo e Riva Trigoso). Si giunge così velocemente a nuovi tavoli dove una traccia che si stacca sulla destra (freccia segnaletica con indicazione Punta Manara) permette di riguadagnare, con breve discesa, il sentiero abbandonato poco prima.



Inizia adesso la discesa verso San Bartolomeo (segnavia due triangoli rossi vuoti) lungo un sentiero abbastanza agevole, anche se non larghissimo e nonostante la presenza di un paio di gradoni piuttosto alti. Giunti nei pressi di un palo con alcune antenne telefoniche, si piega a destra per discendere una ripida scalinata, piegare nuovamente a destra ad un nuovo incrocio e raggiungere un secondo palo, ormai tra le case della località Ginestra. Qui si svolta a sinistra seguendo la stradina, inizialmente col fondo in cemento e quindi asfaltata, fino ad arrivare a Villa Ginestra dove il segnavia, pitturato su un palo della luce, invita a seguire un viottolo che scende sulla destra, tangente alla strada. Classica mulattiera ligure, acciottolata ai lati e con una "corsia" di mattoni rossi al centro, mattoni che, lasciati dal passaggio della gente, rischiano di essere un po' scivolosi, soprattutto se bagnati o in presenza di umidità. Arrivati nuovamente sull'asfalto, si percorrono pochi metri verso destra per riprendere subito a sinistra il viottolo (segnavia disegnato su un altro palo della luce) che conduce direttamente alle spalle della chiesa di San Bartolomeo, edificio ottocentesco frutto di numerosi rimaneggiamenti ed ingrandimenti di precedenti luoghi di culto. Non resta a questo punto che seguire in discesa via Monsignore Salvatore Vattuone fino a Piazza della Croce, ormai nei pressi del mare e della spiaggia di Riva Trigoso.

Per il rientro a Sestri, due le possibilità. Quella più comoda è sicuramente il treno, tenendo presente che la stazione non è proprio vicino al mare, ma a circa 1 km di distanza. Per chi ha invece ancora voglia di camminare, si propone di risalire via Monsignore Vattuone fino ad incrociare, a 300 m circa da Piazza della Croce, le bandierine bianche e rosse e i cartelli del Sentiero Liguria. Salendo a sinistra e seguendo le frecce rosse disegnate per terra in corrispondenza di piazzette e incroci, oltrepassate le ultime case la mulattiera si trasforma in sentiero e conduce ad un bivio: dritto viene segnalato un sentiero, pericoloso, che porta direttamente sugli scogli, mentre il nostro percorso prevede di svoltare a destra, in salita, con alcuni strappi decisamente ripidi e alcuni scalini a volte alti, per tornare a Villa Ginestra. Ripercorso un breve tratto della strada dell'andata, all'incrocio posto tra i due pali telefonici si tiene la destra (indicazione Colle della Mandrella), e si gira nuovamente a destra al successivo trivio (indicazione Madonnetta). Tralasciata una sottile traccia che scende a sinistra, si giunge in breve all'interessante edicola della Madonna delle Nevi, dove inizia la discesa verso Sestri (segnavia due pallini rossi). Discesa inizialmente abbastanza ripida, a tratti scivolosa per il fondo ciottoloso, fino alle poche case allineate della località Madonnetta, da sorpassare sul retro (destra) per proseguire poi quasi in piano fino ad una seconda edicola, sempre dedicata alla Madonna. Si riprende quindi a scendere, su terreno un po' sconnesso, sorpassando una terza edicola e giungendo infine presso il centro sportivo di Sestri Levante.

**Per informazioni ed iscrizioni: Martedì e Venerdì dalle ore 21:00 alle ore 23:00**  
 Via Risorgimento 22, Monza – Tel. 338.9940403  
 E-mail: [info@caisanfru.it](mailto:info@caisanfru.it) – Internet: [www.caisanfru.it](http://www.caisanfru.it)