



ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LIGURIA

PUNTA MANARA



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 250 m

Difficoltà: T, E

Tempo di percorrenza: 2.30 ore

Quota min/max: 16 m; 265 m

Partenza: Sestri Levante, via XXV Aprile

Carta: IGC 1:50.000, f. 23 Golfo del Tigullio, Cinque Terre

Accesso: in auto, dalla A21 si esce a Sestri Levante (parcheggio fuori dal centro storico). In treno: si scende alla stazione di Sestri Levante e in pochi minuti si raggiunge la zona pedonale dove si prende il carrugio principale, via XXV Aprile.

DESCRIZIONE

Interessante e panoramico anello escursionistico di modesto dislivello, indicato per la primavera, l'inizio dell'estate e l'autunno.

L'itinerario comincia in via XXV Aprile, dove un cartello ben visibile indica il percorso lastricato in Vico del Bottone. Il cartello prevede 1 ora di cammino per Punta Manara. Da qui ci si inserisce nella Salita della Mandrella, stretta tra alte muraglie di pietra, seguendo il segnavia di due quadrati rossi pieni. Giunti nei pressi delle Case Mandrelli (circa 20 minuti; 109 m) passando tra ulivi e orti, si può godere di una bella vista su Sestri Levante e la baia. Si riprende a salire lungo un sentiero talvolta tagliato nella roccia, in mezzo alla macchia: cartelli esplicativi indicano querce da sughero e pini marittimi. Dopo



ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LIGURIA

PUNTA MANARA

circa 30 minuti di cammino si giunge a un bivio che indica, con tre palle rosse piene, la possibilità di raggiungere le Case Ginestra in 25 minuti; il percorso sarà lo stesso del ritorno. Si prosegue sul sentiero (due quadrati rossi pieni) che, in poco più di un'ora dall'inizio, conduce a una piccola costruzione: il bivacco Manara, con tavoli e panche ombreggiati per una piacevole sosta. Di fianco alla casetta, una scala di 50 gradini permette di raggiungere la punta rocciosa dalla quale si gode uno splendido panorama della costa, a est verso le Cinque Terre (peccato solo per gli impianti industriali di Riva Trigoso), a ovest verso Capo Mele.

Ritornati al bivacco, si perviene a un incrocio di sentieri e s'imbocca quello con indicazioni per Riva Trigoso (raggiungibile in 35 minuti), che contorna il Monte Castello. Lo si percorre, incontrando in breve il sentiero che arriva sopra le Case Ginestra, sul versante settentrionale del monte. Si abbandona quindi il sentiero che porta a Ginestra, per prendere quello di sinistra che, dopo l'aggiramento del Monte Castello, incontra la mulattiera dell'andata indicata con due quadrati rossi pieni. Su questo tratto si incrocia l'indicazione per la chiesetta della Madonna della Neve. Dal punto di incontro dei sentieri si ritorna verso Sestri, passando da Case Mandrelli, quindi a Vico del Bottone e al centro storico.

Una deviazione dal sentiero principale consente di salire al Monte Castello (265 m). Sono possibili due alternative. La prima prevede, poco dopo Case Mandrelli (109 m), d'imboccare il sentiero immerso nella macchia che conduce alla sommità del monte in circa 30 minuti. Dalla cima non è però possibile godere del panorama a causa della fitta vegetazione, ma si può approfittare dell'area attrezzata per una sosta.

La seconda possibilità di salita è dal versante settentrionale e si dirama dal sentiero che da Punta Manara porta a Riva Trigoso (o San Bartolomeo): all'intersezione col sentiero – indicato con due triangoli rossi vuoti – si prende la traccia a sinistra in salita. Arrivati sulla cima, in circa 20 minuti, si può scendere per la variante indicata poco sopra, con la quale ci si collega al sentiero principale che scende alle Case Mandrelli e a Sestri.