

## Trekking nel Tigullio tra Monti, Mare e Borghi

Dopo tanto un'iniziativa degna di nota, lanciata dal neonato portale del Tigullio e delle Cinque Terre. Si tratta di una vacanza all'insegna del turismo lento, del turismo che non crea impatto ambientale, del turismo green attento e rispettoso della storia dei luoghi, delle tradizioni secolari in esse conservate, dell'arte culinaria del territorio, dei suoi prodotti locali e delle bellezze paesaggistiche.

Un viaggio ad anello che partendo da **Chiavari**, ci porta in quota per seguire i crinali montani ed osservare dall'alto quello specchio marino d'un azzurro penetrante che per tutto il tempo non ci abbandonerà mai. Saliamo poi fino al **Santuario di Nostra Signora di Montallegro**, percorriamo sulla dorsale le cime più alte del nostro anfiteatro naturale raggiungendo i 770/800 m. s.l.m. Infine Discendiamo per antiche 'crêuze' a visitare sconosciuti borghi rurali, Chiese, Chiese millenarie, Abbazie, antichi Oratori, Lazzaretti, Castelli, Santuari, Cappelle nascoste dall'aspetto ancestrale, ristoranti speciali persone ansiose di poter raccontare la storia dei luoghi, per poi salire verso **il Monte di Portofino** ed infine all'**Abbazia di San Fruttuoso**. Da lì un piacevole viaggio in 'primero' (battello) per approdare e visitare **Portofino** e poi nuovamente a piedi fino a **Santa Margherita Ligure, San Michele di Pagana, Rapallo**, tutto sulla litoranea ed infine fare ritorno verso Chiavari non prima di aver conosciuto lo splendido **Borgo di Zoagli** e le due stupende frazioni di **San Pietro** e Sant'Andrea di Rovereto. Tutto questo in 5 giorni e 4 notti. Il nostro staff ha preparato tutto: locali, strutture, ospitali convenzionati dove poter dormire, mangiare, fare colazione ad un prezzo onesto e poi ripartire più ricchi dentro e più carichi che mai verso la magia del giorno successivo. Questo è il Cammino nel Tigullio tra Monti, Mare e Borghi

### Un cammino adatto a tutti ed a tutte le tasche

In cinque giorni e quattro notti (5 giorni/4 notti) poter vivere e vedere così tante bellezze paesaggistiche tutte quante assieme, sembra improbabile. I nostri esperti camminatori hanno e stanno ancora lavorando per Voi. Registrando e redigendo tracce gps, fotografie, brevi video, contatti locali e tutto quello che c'è da sapere per affrontare ogni giorno le varie tappe in totale tranquillità, in maniera sicura e con la massima cura nell'espore quello che andrete a trovare ed a scoprire strada facendo. Le tracce gps possono essere poi scaricate e caricate o sul vostro maps o su altre applicazioni similari. Ma la cosa che ci preme di più che è che questo cammino possa essere accessibile a tutti ed a tutte le tasche. Crediamo che anche nomi spesso troppo blasonati come Portofino, Santa Margherita Ligure, Zoagli ecc. ecc. debbano essere patrimonio di tutti e non solo dei ricchi che arrivano incuranti con le loro Mercedes e con le loro super imbarcazioni. Ci spingiamo oltre dicendo che questo che abbiamo in mente è un cammino sociale, che mira oltreché a rispettare il territorio anche ad essere parti attive, ad esempio raccogliendo strada facendo una bottiglietta di plastica, magari abbandonata sul ciglio della strada, per poi riportarla nella sua giusta destinazione finale.

## Per chi è pensato, cosa portare e cosa fare

L'itinerario è pensato per le famiglie con figli dai 12 anni in su. Per giovani e meno giovani, comitive, gruppi, coppie che vogliono prendersi uno spazio tutto per sé. Uno spazio al contempo spirituale e mondano. L'attraversamento delle cime può essere faticoso per questo è necessario sempre prestare la massima attenzione. Nella **tappa n. 2** si potrebbe aver bisogno anche di un servizio guida (chiamare "Ale nel Bosco" al **+393703731372**) per chi non ha confidenza con l'escursionismo di livello EE. Se invece si ha esperienza di cammino in montagna non ci saranno problemi. Si possono portare con sé gli amici a quattro zampe che ovviamente sono sempre i benvenuti. Non occorre essere camminatori esperti ma occorre comunque avere confidenza con questa pratica. Le tappe variano dai 12 ai 15/17 km giornalieri e non superano mai le 5/6 ore di durata max (tutto questo per darVi la possibilità di ammirare con calma le bellezze che incontrerete lungo il percorso).

Le tappe di montagna sono ovviamente quelle più impegnative e quindi è necessario non dimenticare quanto segue:

- Periodo migliore per affrontarlo: aprile/maggio/giugno – settembre/ottobre/novembre
- Tenda (per chi vuole dormire in tenda – 3 nt. su 4 è possibile. Per chi non desidera dormire in hotel può decidere di accorpare la 4<sup>a</sup> e la 5<sup>a</sup> tappa in una sola.)
- Costo della vacanza auto organizzata in tenda x 2 persone ca. € 180,00 / € 200,00 (si presume costo della piazzuola e servizi igienici e cena in struttura è necessario accorpare tappa 4<sup>a</sup> e tappa 5<sup>a</sup>)
- Costo della vacanza auto organizzata (ciò si intende chiamare con anticipo gli hotel, ed eventualmente **una guida per la tappa n. 2**) con pernottato e cena in struttura x 2 persone ca. € 350,00 (dipende poi alta o bassa stagione)

### **COSA METTERE NELLO ZAINO**

2 magliette a manica corta, 1 maglietta a manica lunga, Felpa, K-way, 1 o 2 pantaloni corti ma sotto al ginocchio, 1 pantalone lungo (comodo), Cappellino, Crema solare, Ghiaccio spray, Spray anti insetto, 1.5/2 l. d'acqua per ciascuno, Sali minerali, Carboidrati liquidi in busta, Racchette da trekking, Scarpe da trekking, Costume, Asciugamano, Ricambi vari.

Ma diciamoci tutta la verità, il cibo e il vino (per gli amanti della bevanda dionisiaca) sono unici così come i paesaggi che andrete a scoprire e con una prospettiva del tutto diversa da quella che oggi avete, di questi luoghi. Questo è solo un promemoria di massima. Ognuno poi è libero di fare come più ritiene opportuno in base alla propria esperienza. Per approfondire e conoscere meglio le avventure che andrete a vivere, consigliamo la lettura di questa guida che oltre ad essere ben fatta è anche narrata con saputa accortezza: **"Tigullio e dintorni – Escursioni in montagna con vista sul mare"** di Roberto Mezzacasa. Vale sempre la stessa regola: "Fatevi riconoscere per poter usufruire dello sconto convenzionato con le strutture alberghiere, ristoranti ecc."

Offerta limitata ai primi 10: Aperitivo Offerto presso Agriturismo il Monte alla fine della Tappa n. 3. Vi chiediamo in cambio di collaborare ad implementare maggiormente l'album fotografico della pagina facebook **Cammino nel Tigullio** taggandoci e condividendo con noi più contenuti possibili.

**Itinerario Consigliato da: SiViaggia.it, Genova24.it, LevanteNews.it, Liguria24.it, Zingarate.com, BioTigullio5Terre.it**

## Tappa 1: Chiavari – Le Grazie – Monte Telegrafo – Sant’Andrea di Rovereto – Madonnetta – Monte Anchetta – Monte Castello – N.S. di Montallegro

Nella **tappa 1** del Cammino nel Tigullio, si sale da 0 m. s.l.m. di **Chiavari** ai 612 m. s.l.m. del **Santuario N.S. di Montallegro**. **Si attraversa Chiavari** via passeggiata a mare. Si svalica attraverso la carrozzabile, la ferrovia, si prende il bivio sulla sinistra e si prosegue all’interno della foresta di roveri in salita **fino ad arrivare** al **Santuario di Nostra Signora delle Grazie**. Dalle Grazie, sulla destra si seguono le indicazioni per il **Monte Telegrafo**. A seguire si prosegue attraversando località Case Sparse di **Sant’Andrea di Rovereto**, si continua per la Cappella della Madonnetta per giungere alla prima cima odierna del **Monte Anchetta**. Dopo esserci presi 5 minuti di relax si fa un breve tratto di strada asfaltata per trovare poi il bivio sulla sinistra che porta **verso Montallegro**. Da qui ci vorranno **ancora 3 h.** a ritmo sostenuto per arrivare a destinazione. Tempo medio di percorrenza della tappa odierna, circa 5h. Visto gli scorci e gli incontri che farete, vi invitiamo a camminare con calma – tanto siete in vacanza – prestando la massima attenzione al tracciato ed alle bellezze naturali.

Livello di Difficoltà: per Tutti

Tempo medio di percorrenza: 5 ore circa

### Chiavari – Santuario N.S. Le Grazie

Eccoci giunti a Chiavari e **pronti al VIA**. In questa 1<sup>a</sup> tappa s’inaugura il Cammino e di conseguenza la nostra vacanza tra Monti, Mare e Borghi nel Tigullio. Il punto di partenza, se arriviamo **in macchina**, è **da Piazza Ravenna** di fronte alla statua del Colombo esploratore. La vettura la possiamo lasciare nel capiente parcheggio gratuito della colmata a mare che si trova 50 m. dietro le nostre spalle. Se invece siete arrivati **con il treno**, potete partire dalla stazione d’arrivo, seguendo l’Aurelia verso ponente e poi girando **su C.so Buenos Aires** fino all’altezza del bivio per il sentiero delle Grazie. Davanti a noi si staglia un lunghissimo e bianchissimo lastricato di pietra bianca, la famosa **passeggiata a mare** di Chiavari. Al suo lato, prima il porto turistico e poi tanti graziosi stabilimenti balneari ma anche la pubblica spiaggia. **Percorriamola tutta** e, senza indugio alcuno fino in fondo, dopo circa 15/20 minuti troviamo le nuovissime costruzioni della **Torre Fara** e dei nuovi ed esclusivi palazzi adiacenti; ci passiamo a fianco superandoli. Lì troviamo sulla sinistra, un rubinetto dove poter eventualmente riempire le borracce. A breve, terminato il lungomare, ci ritroviamo sulla carrozzabile, la seguiamo a monte lasciandoci dietro tutta questa bellezza urbana. Comincia da qui la nostra vera avventura. La strada si fa leggermente **in salita** e poi in una curva ad U, che supera la galleria ferroviaria, **sulla sinistra** troviamo il **bivio** per il sentiero **delle Grazie**.

Prima di effettuare la svolta, assicuriamoci d'aver fatto una ricca colazione ed eventualmente di aver con noi un panino ed il giusto quantitativo d'acqua. Eventualmente consigliamo i nostri due amici del Cammino: ci raccomandiamo di farvi sempre riconoscere: Cammino nel Tigullio by **BioTigullio5Terre.it**

- Il Tappabuchi Bar Alimentari, Via Prandina 5 Chiavari (Cristoforo) – tel 0185/322412
- San Marco Bar Paninoteca, P.zza Ns Sig.ra Dell'Orto Chiavari – tel 0185/599412

Entrambi si trovano sul tracciato o comunque nelle adiacenze.

Comincia subito una **ripida ascesa** nel bosco di roveri in puro stile “macchia mediterranea”. Incontreremo gli ulivi, la ginestra, rovi, pini e magari se siamo fortunati anche qualche fungo. La salita è **a zig zag** su antichi e secolari passaggi in pietra, il cammino è tutto in ombra. Improvvisamente **la strada termina** e ci **ritroviamo** guardando a sinistra, di fronte alla **scalinata** che conduce al Santuario delle Grazie. Giunti in cima, prendiamo fiato, ammiriamo il panorama, osserviamo le peculiarità di questo sentito luogo di fede e soprattutto troviamo un altro prezioso **punto d'acqua**. Tempo medio: circa mezz'ora.

### [Le Grazie – Monte Telegrafo – Sant'Andrea di Rovereto – La Madonnetta](#)

Dopo aver raggiunto La Chiesetta delle Grazie, **torriamo di una ventina di metri sui nostri passi** quando stavamo terminando la **scalinata** per giungere al santuario. Ecco, da qui troviamo dei **segnali rossi** marcati su pietra a forma di “T” rovesciata che indicano il percorso da seguire per raggiungere il **Monte Telegrafo**. Si comincia a salire per le tipiche “**crêuze**” liguri, che sembrano condurre tutto d'un fiato su in alto fino in cielo.

**Dopo una mezz'oretta** di salita tra le chiome degli alberi comincia a filtrare la luce. Questo avviso ci fa intuire che stiamo raggiungendo una delle tante vette che incontreremo strada facendo. **Siamo sul Monte Telegrafo** a 330 m. s.l.m., un itinerario molto rinomato a Chiavari che spesso lo si fa in giornata a mò di gita fuori porta, chiamato appunto: “Anello del Monte Telegrafo”. **Si prosegue** in falso piano fino a lasciarci il manto boschivo alle spalle. Fanno capolino le prime belle ville che dominano il mare e la meravigliosa luce da esso riflessa. Siamo **entrando in Sant'Andrea di Rovereto**, loc. Case Sparse, **scendendo un poco** di altitudine, che ora ci accompagnerà per un bel tratto di strada. Ad un certo punto il tracciato si fa bello ed a tratti asfaltato, in altri punti addirittura cesellato con gli autobloccanti. Nonostante le piccole dimensioni della via alcune vetture riescono ad arrivare fin qui per entrare senza fatica nelle loro privilegiate dimore d'altura. **Continuiamo** il nostro percorso, da lontano s'intravede **una stradina in salita**. E bene si! È quella lì che sale voltando sulla destra che dovremo percorrere (vedi 3<sup>a</sup> foto del collage). Ma godiamoci per ora questo panorama qui in piano, che è semplicemente fantastico e pare volersi gettare di testa nell'immensità del mare.

Si torna a salire, la strada è **sempre bella**, e la salita non sembra così faticosa come la pendenza che invece è importante. **Si attraversano** ancora **boschi** ma questa volta si vedono castagni e faggi fare l'ingresso sulla scena. **Dopo** altra **mezz'ora si arriva** alla bellissima **Cappella** Votiva **della Madonnetta**, appena sotto il Monte Anchetta. Qui vale davvero la pena di lasciarsi morire per qualche minuto ed ascoltare la magica quiete che abbraccia il luogo di culto, non solo religioso, ma pur sempre evocativo, coniato sulla storia d'altri tempi che furono dei nostri avi.

### La Madonnetta – Monte Anchetta – Monte Castello – Montallegro

A malincuore ci lasciamo alle spalle questo luogo di frescura fisica e di frescura spirituale. **Si segue** un **tracciato** inizialmente **largo** ed **un poco accidentato** ma **che poi diventa** consono ai camminatori e **pavimentato** dalle pietre che con tecnica magistrale furono messe lì, di costa, dai nonni dei nostri nonni per raggiungere a piedi o a dorso di mulo, le sparute case degli agglomerati rurali. Cammini che spesso richiedevano all'uomo di casa, di allontanarsi dal focolare domestico anche per svariati giorni.

Ecco finalmente spuntare il sole dagli alberi in maniera prepotente che con tutto il suo caldo d'agosto indifferente sa regalare. Al contempo vediamo spuntare la vetta, quasi ci venisse incontro per salutarci. Finalmente **siamo giunti** sul bellissimo pianoro del **Monte Anchetta**.

Qui, in alcuni mesi dell'anno è possibile sostare **pranzando** presso il **Ristorante "Il Galletto"** che si trova proprio in vetta. Se qualcuno volesse può contattare gli amici che lo gestiscono, **due simpatici coniugi** anziani che in fatto di cibo possono dire assolutamente la loro senza inciampi. A volte per le comitive di almeno una decina di persone aprono anche in settimana ed in orari diversi, ovviamente con debito preavviso Tel. **0185306059**. Inoltre è anche **possibile mettere la tenda** in questo bellissimo spiazzo che pare sdraiato sulle nuvole utile per chi volesse terminare qui la tappa odierna. **Altrimenti** armiamoci di forza d'animo e **continuiamo il cammino** verso la meta di oggi: Montallegro.

Lasciamoci dietro, senza dimenticarlo, e senza aver scattato una bella foto, il belvedere dell'Anchetta e riprendiamo il cammino che **scende per circa 300/400 m.** sulla strada carrozzabile. Ad un certo punto **sulla sinistra, il bivio** con le indicazioni **per Monte Castello – Montallegro**. Si prosegue su di una **mulattiera** ben strutturata a tratti nel fresco degli alberi a tratti con il sole che cuoce la testa (utilizzare il cappello, soprattutto nei mesi di luglio e d'agosto). **Dopo una mezz'ora** di falso piano e di salita ecco spuntare la **casetta nel bosco**. Un rifugio sognato per il camminatore stanco ed assetato. È così, finalmente qui troviamo al "Cason Do Giamin" il nostro **terzo punto d'acqua** della giornata (escludendo il ristorante Galletto). E che acqua: fresca e dissetante come non mai.

Il tratto che ci **resta**? Sì e no **un'oretta di marcia**. Però si sale ancora, anche se ora rinvigoriti dall'acqua e dall'inaspettato incontro. Procediamo spediti e nel giro d'una

mezz'ora **eccoci al trivio** del Monte Castello che, con i suoi 643 m. s.l.m. è uno dei monti più alti della cornice che abbraccia il Golfo del Tigullio. **Si svolta a destra** ed ora in avanti diventa tutto facile, resta solo una breve passeggiata di una **mezz'ora tutta in piano fino al Santuario N.S. di Montallegro**, la meta finale di oggi.

Per chi ha ancora energie da spendere, o per chi percorre il cammino **nel periodo di chiusura delle strutture** (Albergo il Pellegrino e l'Hotel Montallegro) è consigliata la discesa a **Rapallo**. Ci lasciamo il Santuario alle nostre spalle e percorriamo il bellissimo lastricato che scende a valle (ca. 5min.). Arrivati sulla carrozzabile troverete la stazione di arrivo e partenza della storica **funivia** (per gli orari contattare il numero **0185-239017**), e qui possiamo decidere se raggiungere Rapallo via "**mulattiera**" ca. 40 min. tutti in discesa, o via cabina. Noi consigliamo sempre la discesa a piedi ed il ritorno o tramite funivia o tramite autobus (**la funivia merita di essere presa almeno una volta, ne resterete davvero entusiasti**). Raggiunta la cittadina rivierasca abbiamo l'imbarazzo della scelta sia per gli alberghi economici ad esempio l'**Hotel Mignon della Posta** o il **Claridge Hotel** che per cenare, ad esempio, giusto per andare sul sicuro: **Ristorante Il Vesuvio** (Pizza e Pesce) o il **Wine Bar – Aperitivi I Papi Neri**. Ricordiamo di visitare il **Castello delle Carceri** e il centro storico del borgo. In particolare Via Mazzini, Via Venezia, Piazza del Pozzo e la bella passeggiata a Mare.

### Dove dormire, cenare e fare la prima colazione

- Il Pellegrino Albergo e Ristorante - tel 0185/239003 cell 340/2423960  
[www.casapellegrino.com](http://www.casapellegrino.com)
- Montallegro Hotel e Ristorante - tel 0185/50268 – [www.hotelmontallegro.com](http://www.hotelmontallegro.com)

## Tappa 2: Montallegro – Passo della Crocetta – Monte Pegge – Monte Manico del Lume – Chignero – Sant'Andrea di Foggia

Per chi non ha esperienza suggeriamo di consultare una guida.

Nella Tappa 2 del Cammino nel Tigullio, dai 612 m. s.l.m. si scende ai 599 del Passo della Crocetta per poi toccare i 774 m. s.l.m. del Monte Pegge e gli 801 del Monte Manico del Lume (il più alto del Golfo). Infine si scende nel Borgo storico di Chignero per terminare la tappa nella frazione di Sant'Andrea di Foggia. Tempo medio di percorrenza circa 5,30h. Vedute fantastiche, ci sembrerà di essere davvero in alta montagna. Livello di difficoltà: medio. Adatto solo a chi ha già esperienza nel trekking di montagna. Per contattare una guida per aiutarvi nel percorso chiamare anticipatamente "Ale nel Bosco" al 3703731372. Ci raccomandiamo di usare la massima prudenza nei passaggi più impegnativi.

Livello di Difficoltà: Medio

Tempo medio di Percorrenza: 5 ore e 1/2 circa

### Montallegro – Monte Pegge (Rifugio Margherita)

Dopo esserci goduti un bel sonnellino ristorante ed il fresco a colazione a 612 m. s.l.m. in uno degli ottimi due ospitali: Il Pellegrino e l'Hotel Montallegro, siamo pronti a ripartire per la tappa di alta montagna, chiamiamola così, che oggi ci aspetta, perché comunque avremo l'opportunità di metterci alla prova con le cime più alte del nostro Golfo del Tigullio. Se non abbiamo riempito le borracce in Hotel, ricordiamoci di farlo alla famosissima ed antichissima fontana a fianco del Santuario che poi si trova proprio all'imboccatura del sentiero che ci condurrà alla Crocetta.

Ora prendiamo il "sentiero Chichizola" che è quello che va in piano e non quello che porta al Monte Rosa 690 m. s.l.m. conosciuto invece perché si trovano le fermate della riproposta via crucis (vedi fotografia).

Questo tratto è contrassegnato da diversi segnavia, noi seguiamo il rombo rosso e le due xx. Ma comunque si va ad intuito, è tutto in piano o quasi e spesso il bosco lascia spazio ad ampi spazi fuori dalla vegetazione più alta così si può ammirare Rapallo dall'alto ed anche il borgo di San Michele di Pagana ed in lontananza Santa Margherita Ligure. Dopo circa una mezz'ora di cammino si giunge ad una bella cappella votiva, chiamata della Santa Croce, ed alla strada carrozzabile che taglia in due il sentiero. La si attraversa e subito dirimpetto si comincia la salita per il Monte Pegge. Beviamo un po' d'acqua, reidratiamoci e prepariamoci a salire di quasi 200 m. in poco più di mezz'ora per giungere ai 774 m. s.l.m. del Rifugio Margherita che si trova sulla vetta del Monte Pegge.

Il cammino è quasi tutto in salita e mai nel fitto della vegetazione, si può quindi continuare ad osservare il magnifico panorama sottostante ma non perdiamo mai però la concentrazione su quello che stiamo facendo, basta un niente per rischiare una brutta



caduta. I rovi la fanno da padroni quindi aiutiamoci con le racchette da trekking sia per scansarli che eventualmente per farci largo tra le felci e le rose canine, ed in stagione per sbaragliare le ragnatele che si posizionano spesso nel bel mezzo del passaggio. Ora ci aspetta l'ultima scalata, si vede già il rifugio, ed a breve ci potremo sedere per godere delle fresche correnti che spirano sia da nord che da sud. Eccoci in vetta!

## Monte Pegge – Monte Manico del Lume – Chignero – Sant'Andrea di Foggia

Purtroppo, nonostante qui possa apparire tutto bello, non c'è un punto acqua. Quindi razioniamola perché per arrivare a Chignero – Sant'Andrea di Foggia abbiamo ancora un bel po' di strada davanti a noi. E proprio i tratti a seguire saranno quelli più impegnativi. Riposiamoci, ma soprattutto cambiamoci di divisa. Mettiamo un bel paio di pantaloni lunghi e comodi, così avevo consigliato nella descrizione iniziale (**cosa mettere nello zaino**), infiliamo una bella maglietta a maniche lunghe e se non lo avete indossato fin'ora, credo sia arrivato il momento di mettere il cappello, in quanto ora si galoppa sul dorso di tutti i prossimi crinali ed il sole ci starà sempre addosso. Quando saremo giunti a destinazione poi capirete il perché del cambio d'abito.

Partiamo!

Si prosegue a sinistra con un lieve declivio e dopo aver attraversato un praticello ci si trova invischiati tra le felci. I segnali paiono sparire o essere spariti, ma i solchi nell'erba ci sono e sono ben visibili. Ad un tratto si entra in un bellissimo nocciolo, un posto magico, ombroso ed in piano, ecco spuntare i due segnavia "rombo rosso e le due xx" che ci tranquillizzano non poco.

Uscendo dal bosco il percorso diventa un po' meno chiaro, ma seguendo alcune tracce sull'erba non abbiamo problemi a trovare, sulla nostra sinistra, una pista che costeggia i rovi. Proseguendo il sentiero diventa più evidente e panoramico anche se presenta alcuni passaggi particolarmente stretti e altri che si dispiegano tra rovi ed erba alta. (Ora si capisce la necessità del cambio d'abito).

Decidiamo di salire in vetta al crinale e di seguirlo fino a che non vediamo spuntare davanti a noi sua maestà: "Il Manico del Lume". Anche se spesso pare che in cima al "saliscendi" ci sia il vuoto, ogni volta troviamo invece ad accoglierci una dolce discesa mai pericolosa che ci accompagna sino all'avvallamento successivo. Quindi fate come noi, salite sui crinali e mantenetevi lì fino a quando non ritrovate la segnaletica e l'ultimo pezzo di sentiero in salita che porta alla cima ed agli 800 m. s.l.m. di oggi. Nel frattempo godetevi gli scorci in basso sulla sinistra della **Val Fontana Buona** e sulla sinistra, ormai, il familiare **Golfo del Tigullio**.

Finalmente arriviamo sotto la vetta. Sarà sopra di noi a non più di 20 m. Il sentiero è ben tracciato e quando giungiamo al bivio per la salita finale continuiamo per il sentiero in quanto siamo ansiosi di arrivare a destinazione ma soprattutto perché oggi il sole è

troppo caldo e non tira nemmeno un po' d'aria; l'aria che invece tirava sulla dorsale che abbiamo appena lasciato dietro di noi. Non siamo quelli che aspirano a salire in cima al sasso più alto della cima più alta. In ogni caso per chi volesse salire, qui mettiamo un link che racconta la **Salita finale al Lume**.

Finalmente troviamo nuovamente la segnaletica. Ben evidenziata sia sulle pietre che sugli alberi. Noi tocchiamo scendere non al primo bivio che porta in Fontana Buona ma al secondo che porta in basso, inizialmente in un bosco fitto ed opprimente, poi pian piano si trasforma in una 'crêuza' aperta che si butta giù a rotta di collo verso il basso. Dopo una mezz'ora di questa discesa impegnativa ecco spuntare i primi tetti da sotto. Ma l'avventura non termina qui, prima di arrivare a Chignero ci vorranno altri 10 minuti di impegno e di gambe indolenzite dal dolore e dall'acido lattico.

Eccoci arrivati alla Chiesa di Chignero ed al Capolinea degli autobus. Noi ci buttiamo sul lato sinistro dove c'è un bel piazzale in ombra prendendoci una pausa sdraiati sull'erba; da lì guardiamo i monti che abbiamo appena abbandonato e ci sembra di stare in uno spartiacque tra Sardegna e Svizzera, non in Liguria. Questa è la favola del nostro territorio che spesso viene mal raccontata.

Suggeriamo, giunti qui, di chiamare Massimo che si trova nell'abitazione ubicata nella parte retrostante la struttura ecclesiastica e che si affaccia sulla strada carrozzabile. È sempre una bella conversazione scambiare due parole con questo personaggio che conosce a menadito la storia di questi luoghi.

Lasciamo Chignero e tramite la strada carrozzabile, scendiamo per circa 2 km, fino a raggiungere il paese di Sant'Andrea di Foggia, per terminare qui la tappa odierna. Debora sarà lieta di accogliervi con la sua simpatica ospitalità presso la sua "Ca' du Arca".

### Dove dormire, cenare e fare la prima colazione

- Ca du Arca a Sant'Andrea di Foggia (Debora) - tel 0185/264308 cell 327/9827582
- Agriturismo La Cuccagna a San Pietro di Novella (Mario) - cell 346/8501307

Per chi avesse ancora energie e si volesse portare in avanti sulla tappa del giorno dopo, consigliamo di pernottare presso L'Agriturismo La Cuccagna a San Pietro di Novella, che si trova, rispetto a Sant'Andrea di Novella, a circa 4 km più in basso. In questo caso vale la pena ponderare l'unione della terza tappa con la quarta.

### Tappa 3: Sant'Andrea di Foggia – San Pietro di Novella – Strada di Bana – Ruta di Camogli – San Lorenzo della Costa

Nella tappa 3 del Cammino nel Tigullio, se abbiamo continuato la tappa di ieri fino al **Agriturismo La Cuccagna** il nostro percorso ora riparte da San Pietro di Novella (vedi più sotto). Altrimenti si scende dai 101 m. s.l.m. di Sant'Andrea di Foggia per arrivare ai 0 m. s.l.m. di Rapallo – Zona Autostrada. Si prende la Via per Santa Maria del Campo, si devia sulla sinistra imboccando l'antica strada di Bana che costeggia l'omonimo torrente. Dopo un breve tratto in pianura si sale con una discreta pendenza fino a Ruta di Camogli, 269 m. s.l.m. (Qui possiamo ammirare **la stupenda Chiesa millenaria** che si trova nei pressi del tracciato). Arriviamo a Ruta e troviamo ad attenderci un fresco punto acqua. Ci si immette a sinistra sull'Aurelia (SS1) e si prosegue in direzione Santa Margherita Ligure. Dopo un paio di Km. troviamo il bivio sulla nostra destra per l'**Agriturismo il Monte** (Monte Parco di Portofino) in località **San Lorenzo della Costa**, si sale per circa 1 Km, e giungiamo così alla fine della nostra tappa odierna. Altezza 300 m.s.l.m.

Livello di Difficoltà: per Tutti

Tempo medio di Percorrenza: 4 ore circa

#### Sant'Andrea di Foggia – San Pietro di Novella

Ci mettiamo per strada. Oggi il cammino sarà in gran parte su asfalto ma non per questo meno bello. Anzi dopo due giorni d'erba, di pietre e di sentieri tracciati alla bene e meglio, siamo contenti di cambiare via, e di non doverci preoccupare di non trovare l'indicazione corretta.

La strada prosegue in discesa, verso Rapallo, anche perché dobbiamo arrivare quota mare, o quasi, e discendere dai 101 m. s.l.m. in cui ci troviamo ora.

Abbandonata la Chiesa di Sant'Andrea di Foggia e dopo aver scattato un paio di foto della facciata si riparte di buona lena. Continuiamo per la nostra strada e dopo aver superato una fastidiosa cava di pietra con i suoi rumori e la sua polvere ci ritroviamo a San Pietro di Novella dove di fronte la chiesa possiamo osservare un bel ponte romanico.

#### San Pietro di Novella – Strada di Bana – Ruta di Camogli – San Lorenzo della Costa

Tiriamo diritto senza esitazioni, superiamo la struttura ospedaliera, **la piscina pubblica** che d'estate diventa un grande stabilimento balneare lontano dal mare,

con le sue due grandi vasche all'aperto e giungiamo alla rotonda autostradale. Ci incepiamo un attimo per attraversare il nodo di vie e di svolte ma poi tagliamo in diagonale il tracciato buttandoci a monte in direzione Santa Maria del Campo. dopo 500 m. circa, prendiamo a sinistra in direzione San Massimo lì a poca distanza (circa 200 m.) meriterebbero una visita i **Ruderi dell'Abbazia di Valle Christi anno XIII Sec.** Se decidiamo per il no, subito superato il ponte deviamo in piano sulla destra per poi proseguire sempre dritti camminando a fianco del torrente. Nelle vicinanze ci colpirà, il verde acceso dei prati del **Campo da Golf di Rapallo**. Ora che la strada è imboccata non occorre far altro che camminare godendoci il paesaggio che ormai si è trasformato da montano ad urbano.

Dopo un paio di Chilometri ci troviamo di fronte allo storico **Lazzaretto di Rapallo**, se potesse parlare chissà quante ne avrebbe da raccontarci. Un vero peccato che giaccia in questo abbandono. Nonostante tutto ci prendiamo qualche minuto per leggere un breve sunto storico riflettendo sulla nostra strana natura mortale e di quale dovrebbe essere il nostro posto su questo pianeta. Riprendiamo il cammino un po' in silenzio. Poco lontano da lì incontriamo un vecchio cartello indicante la fine del territorio comunale di Rapallo e l'inizio di quello del Comune di Camogli.

La strada comincia a salire, passiamo davanti al ristorante il Vecchio Mulino e poi al **b&b Le Colline di Bana**, il tracciato si fa improvvisamente impegnativo per la sua pendenza e non ci molla fino a quando non giungiamo a **Ruta di Camogli**, anzi nell'ultimo chilometro si fa terribilmente ardua e stretta. Non riusciamo proprio a capacitarci come possa essere considerata carrozzabile una strada del genere, senza le dovute protezioni ai lati e di simili ridotte dimensioni.

Finalmente giungiamo in cima e ci sorride il campanile della **Chiesa secolare di San Michele Arcangelo** che svetta e poi ci saluta la fontana, più modesta ma più funzionale. L'acqua è fresca e dissetante come non mai. Solitamente quando si ha sete, l'acqua fresca, è sempre la più buona che abbiamo mai bevuto. Ci bagniamo i capelli, riempiamo le borracce e scendiamo sull'Aurelia. Si gira a sinistra ci infiliamo nella breve galleria dove a metà del tracciato sul lato destro, dietro ad un vetro, si trova in bella vista una statua della Vergine. Fino a qualche decade fa, gli autisti erano soliti suonare il clacson per salutare la Signora dei Cieli. Ora invece vige un bel cartello con il divieto assoluto di tale usanza, pena l'ammenda immediata.

Sentiamo di essere quasi arrivati alla fine della tappa odierna. Già ci immaginiamo un pranzo consumato come dei cristiani, seduti ad un tavolo, con un po' di fresco a farci compagnia ed un viso amico che ci prenda la comanda.

Torniamo in piano, superiamo numerosi ristoranti, ma teniamo duro per giungere in alto, alla nostra destinazione. Dopo un paio di chilometri ecco la svolta sulla destra che indica: Agriturismo Il Monte. Ci separa solo l'ultimo strappo in salita. Eccoci arrivati! Da qui si domina tutto. Il guardo si perde all'orizzonte superando, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Chiavari.... Da qui si arriva a cogliere Sestri Levante. Ma ora è tempo di toglierci gli zaini di mettere le gambe stanche sotto ad un modesto tavolo di legno che sa di altri tempi. Ci sentiamo felici. Sempre così dovrebbe essere vissuta questa vita. Non desideriamo null'altro. Questo è giù tutto.

### Dove dormire, cenare e fare la prima colazione

- Il Monte Agriturismo, San Lorenzo della Costa – cell 349/1777801  
[www.agriturismoilmonte.it](http://www.agriturismoilmonte.it)
- Molini Agririfugio, San Fruttuoso – tel 0185/772291 cell 335/5610222

## Tappa 4: Monte di Portofino – San Fruttuoso – Portofino – Paraggi – Santa Margherita Ligure

Nella tappa 4 del Cammino nel Tigullio, dall'agriturismo il Monte si sale per una piccola **crêuza** dopo cinquanta metri si gira in piano sulla destra. Si sale nuovamente seguendo "I sentieri del Monte di Portofino" si arriva ai 420 m. s.l.m. dove troviamo l'altissimo ripetitore del monte (108 m.). Dopo un'ora si giunge in località Pietre Strette e poi si gira a destra in discesa e si va giù fino al mare raggiungendo così San Fruttuoso di Camogli. Qui potete godervi il mare più blu, più azzurro, più verde, che il nostro Golfo conosca. E' tutto una magia, **dall'Abbazia**, alla Torre di Avvistamento, al fondale, al **Cristo degli Abissi**, ai numerosi ristorantini arroccati tra le insenature. Da qui si prende il battello (si può pagare anche con bancomat e/o carte) per Portofino, circa 20 min. di traversata tra paesaggi e vedute mozzafiato. Giunti a Portofino, consigliamo la visita al **Castello Brown** ed alla panoramica **Chiesa di San Giorgio**. Poi lasciamo il borgo salendo dal lato destro della Piazzetta dove incontriamo l'altra **Chiesa** quella del **Divo Martino** e subito a fianco la carrozzabile. Ora è tutto in piano per altri 5 km fino alla bellissima Santa Margherita Ligure, finale di tappa odierno.

Livello di Difficoltà: per Tutti

Tempo medio di Percorrenza: 4/5 ore circa

### Monte di Portofino – San Fruttuoso di Camogli

Salutiamo, Fabio, sua mamma Graziella e le loro mucche di razza highlander, una vera forza della natura. Tutto ottimo in agriturismo: cibo, comfort, simpatia e panorama. Armati dei nostri fedeli zaini imbocchiamo la salita proprio 10 m. a lato del ristorante. Superati un paio di cancelli arrangiati alla bene e meglio sbuchiamo su un viale elegantemente fiorito che ci porta alla prima salita ed alle prime indicazioni per "Tutti i Sentieri".

La Via inizialmente si mostra molto curata, ma si capisce da subito che ci devono transitare le macchine, ecco il perché degli autobloccanti e della tenuta irreprensibile di tutto il sistema boschivo. Quando abbandoniamo il lusso delle ultime ville, la via assume tutt'altro aspetto. Ma a noi piace così: vero e selvatico come natura è.

Si sale, anche se in modo non eccessivo ma continuo, la sentieristica è segnalata alla perfezione e perdersi qui sarebbe davvero impossibile. Oggi per alcuni comincerà la vera vacanza: quella fatta di relax, di odori, di silenzi, di spiritualità, di buon cibo, di luoghi paradisiaci, e perfavore abbiate almeno il rispetto per voi stessi di non rispondere al telefono. Nessuno può disturbare questa contemplazione. Io sono per "il giusto mezzo". È che mi stufo presto di tutto ed ho bisogno sempre di novità che mi tengano accesa la fiamma e l'ardore. Ma non si può obiettare che quello a cui i nostri occhi stanno assistendo sia uno spettacolo davvero unico.

Dopo aver preso il bivio per “Pietre Strette” finalmente si sente l’odore della quota dove comincia il divertimento dell’andare in piano e poi della ripida discesa verso il gran blu. D’improvviso si staglia di fronte a noi un relitto di guerra: un enorme traliccio carico di antenne, svettante. Ma anche questo vettore di elettrosmog, in tale contesto, pare più da ornamento che di bruttura, e si riesce malgrado tutto a far finta di niente.

Intanto si scorgono cartelli che ci raccontano della flora e della fauna locale e della coltura del castagno. Eccoci intanto giunti alle “Pietre Strette”. Un luogo davvero suggestivo. Al punto acqua ci sciacquiamo un po’ il viso e riempiamo le borracce. Nonostante la frescura si sente che fuori dalle fronde il sole picchia davvero duro.

Comincia rapida e snella la discesa a zig zag che in 50 minuti ci condurrà in quel di San Fruttuoso di Camogli e nella magia millenaria del suo borgo. Nel giro di qualche tornante il bosco si cambia d’abito e cominciano a mostrarsi timidi gli ulivi, mentre alle orecchie giungono suoni e gorgoglii d’acqua sorgente. In questa sinestesia dei sensi non vediamo l’ora di arrivare in spiaggia e di concederci alle lusinghe del mare che già da un po’ ci sta chiamando all’appello.

Mano a mano che ci avviciniamo, vediamo i primi segni della civiltà ridestarci, sembrava tutto intonso ma poi ecco le prime imbarcazioni, le prime voci che armeggiano sulla battigia. Anche noi vogliamo essere lì e sbizzarrirci in una mondanità perduta nel tempo. Spunta la cupola del campanile, una secolare bellezza luminosa ci abbraccia e ci da il benvenuto a San Fruttuoso.

### San Fruttuoso – Portofino – Paraggi – Santa Margherita Ligure

Dopo aver fatto un bagno rigenerante, in un’acqua caraibica, ci stendiamo una mezz’ora al sole in attesa del Battello (Primerio) che ci condurrà a Portofino; lo storico Plinio il Vecchio lo definì **Portus Delphini**. Arrivato il battello ci imbarchiamo per una traversata che dura circa una ventina di minuti. Davanti a noi si stagliano faraglioni e falesie che bucano il mare e ogni tanto fa capolino qualche pino marittimo che ha trovato lì la sua condizione ideale.

Preferiamo non enumerare le ville dei super ricchi che hanno costruito nei punti più disparati le loro dimore dorate. Cerchiamo solo di cogliere il contesto naturale lasciando da parte l’antropizzazione forzata.

Arrivati al vecchio borgo, ci accoglie la piazzetta, che per via del **Covid-19**, è stranamente deserta nonostante siamo nel pieno della stagione estiva. Le lingue parlate sono tutte e tante tranne che quella italiana. Saliamo fino a **San Giorgio**, arriviamo al faro, e poi, dopo aver consumato un caffè ed un gelato, ci rimettiamo per via.

Lasciamo la Piazzetta guardando a monte, sulla destra, superiamo la Chiesa del Divo Martino e ci infiliamo nella via che corre al fianco delle colorate abitazioni per poi abbandonarci sulla carrozzabile. Ora si tratta di percorrere 5 Km. pianeggianti di

litoranea, con degli scorci di panorama davvero unici, fino a raggiungere il borgo di Santa Margherita Ligure, finale della tappa di oggi.

Superiamo diverse insenature dove si nascondono delle spiagge da sogno per giungere a Paraggi famosa per i suoi stabilimenti balneari Top.

Continuiamo la nostra via, per raggiungere e superare i famosi locali di **Capo Nord** e del **Covo di Nord Est**. Passiamo oltre anche alla zona rinomata degli Hotel a 4 Stelle per giungere in un'ora esatta davanti alle peschiere di Santa Margherita. Dopo una bella golata d'acqua fresca, andiamo a fare il check-in nel nostro albergo convenzionato con il Cammino, e stasera ci toccherà gustare i famosissimi **gamberi rossi e viola** di Santa Margherita Ligure. Che vitaccia!

### Dove dormire, cenare e fare la prima colazione

- Annabella Albergo, Santa Margherita Ligure – tel 0185/286531  
[www.albergoannabella.it](http://www.albergoannabella.it)



## Tappa 5: Santa Margherita Ligure – San Michele di Pagana – Rapallo – Zoagli – San Pietro di Rovereto – Sant’Andrea di Rovereto – Le Grazie – Chiavari

Nella tappa 5 del Cammino nel Tigullio si abbandona Santa Margherita Ligure seguendo la Strada Provinciale 227 (SP227) in direzione Rapallo. Si comincia a salire, giunti in cima (della pagana) iniziata la discesa, sulla nostra destra si svolta per la **Chiesa di San Michele di Pagana** che merita di essere visitata perché sede di un dipinto di **Van Dyck** raffigurante la crocefissione di Gesù. Si scende nella spiaggia di Prelo e la si costeggia fino ad arrivare all’omonimo borgo (San Michele). Tiriamo dritto fino a Rapallo. Giunti nella cittadina prendiamo la passeggiata a mare, superiamo il **Castello di Rapallo** e poi ce la lasciamo dietro seguendo la bella via Avenaggi che fiancheggia il mare. Entriamo sull’Aurelia che percorriamo fino alla galleria di Zoagli, superata questa, comincia la discesa, dopo circa 200 m. sulla destra troviamo la Via Antica Romana che conduce nel **Borgo di Zoagli**. Da P.zza XXVII Dicembre saliamo per via Garibaldi e poi seguiamo l’indicazione per il sentiero della “5 Campanili”. Da lì salendo si arriva nuovamente sull’Aurelia, attraversiamo ed imbocchiamo la scalinata con indicato San Pietro. Si arriva dopo una salita impegnativa alla frazione di San Pietro di Rovereto. Si prosegue per Sant’Andrea di Rovereto superandolo. Si scende per le Grazie via Aurelia, si percorre la strada che abbiamo fatto all’andata, questa volta scendendo. Si giunge a Chiavari. Siamo arrivati alla fine del nostro, ora anche Vostro, cammino. Speriamo che vi sia piaciuto e che ci aiutate a farlo conoscere.

Livello di Difficoltà: per Tutti

Tempo medio di percorrenza: 4/5 ore circa

### Santa Margherita Ligure – San Michele di Pagana – Rapallo

Dopo aver trascorso una serata speciale a Santa Margherita, sia per merito della frittura di pesce che del buon vermentino, sia grazie alla cordialità della gestore dell’albergo, oggi, tuttavia a malincuore, ci tocca proseguire il nostro cammino verso la tappa finale. È stata una vacanza diversa. Ci ha fatto scoprire davvero, in maniera differente, il territorio del Tigullio e delle sue più, e meno conosciute bellezze paesaggistiche. Io lo ripeto sempre, sia ai miei figli che agli amici: “Camminare proietta in una dimensione dove tutto è prezioso, e dove tutto ha un suo valore ed un suo perché; una fontana, una pietra, una targa commemorativa, un albero, scambiare due chiacchiere con uno sconosciuto”.

Abbandoniamo Santa, dalla rotonda principale, P.zza Vittorio Veneto nei pressi dello IAT. Seguiamo l’ultimo tratto di passeggiata in direzione Rapallo. Quando la strada inizia a salire ci voltiamo per porgerle l’ultimo saluto che poi sarà semplicemente un arrivederci alla prossima. Saliamo fino a raggiungere il colle della Pagana, scendendo svoltiamo a

destra per visitare la Chiesa di San Michele di Pagana in quanto sappiamo esservi un affresco della crocefissione dipinto da Van Dyck.

Scendiamo in spiaggia e poi proseguiamo a sinistra verso il piccolo borgo marinaro di San Michele. Si procede in piano fino a raggiungere il Porto Carlo Riva di Rapallo e poi si fa un ingresso trionfale nella cittadina rivierasca. Una volta Rapallo era nota per le sue vasche in passeggiata e per le sue serate danzanti. Oggi invece si è trasformata in una tranquilla località turistica dove anche le persone più anziane possono trovare il giusto compromesso tra cultura e mondanità in uno felice spartiacque d'aria buona condita di salsedine.

Raggiungiamo il Castello, ci teniamo sulla destra arrivando ai giardini intitolati alla memoria del Poeta **Ezra Pound** che qui assieme ad un altro grande pensatore **Nietzsche**, anche se in periodi differenti, hanno soggiornato. Tiriamo su per via Avenaggi, via che fiancheggia il mare, rinomata per le sue curate strutture balneari, quando improvvisamente, superata la ferrovia per mezzo di un ponticello panoramico, ci ritroviamo sbalzati sulla caotica Aurelia. Aumentiamo il passo per raggiungere al più presto la prossima chicca della giornata: il Borgo marinaro di Zoagli.

## Rapallo – Zoagli – San Pietro – Sant'Andrea di Rovereto – Le Grazie – Chiavari

Arriviamo alla galleria "Zoagli", la imbocchiamo tenendoci sulla destra; anche se non illuminata la si percorre agevolmente. Terminato il tunnel si torna a scendere. Dopo circa 300 m. troviamo la via antica romana sulla destra che ci conduce nel cuore del borgo marinaro, sbucando, dopo aver attraversato il piccolo centro storico, in P.zza XXVII Dicembre. Decidiamo di prenderci un bel gelato presso la rinomata gelateria Simonetti che si trova protetta all'ombra di una quercia secolare. Attraversiamo la bella piazza che in passato è stata protagonista di concerti con cantautori gettonatissimi del calibro di **Venditti**, **Battiato**, **PFM** ecc. salutiamo i numerosi bagnanti che accorrono qui soprattutto da Rapallo per fruire di acque limpide, sempre pulite e di comodi parcheggi. Ora saliamo per via Garibaldi. Superata l'arcata del ponte ferroviario prendiamo il bivio a sinistra e poi quello a destra – seguiamo il paletto che indica il sentiero "5 Campanili" – fino a sbucare nuovamente sull'Aurelia.

Attraversiamo un poco più avanti, e saliamo su per la scalinata dove è indicata la località di San Pietro e sempre il percorso "5 Campanili". Si comincia ad arrancare in salita fino ad arrivare in alto, a San Pietro di Rovereto dove giungiamo accaldati e un po' provati. Fortunatamente troviamo prima della Chiesa un negozio di generi alimentari che fa anche da wine bar dove possiamo dissetarci con una rinvigorente bibita zuccherata. Poi si prosegue ancora. Gli spazi, le vedute ormai ci suonano familiari. Guardiamo tutto questo fantastico riquadro di fronte a noi e sappiamo di averlo percorso tutto, a piedi. Non è incredibile? Arriviamo a Sant'Andrea di Rovereto che all'andata lo abbiamo toccato dall'alto, mentre ora lo carezziamo dal basso.

Eccoci nuovamente sull'Aurelia, teniamo la destra e prima della galleria in discesa saliamo per il Santuario delle Grazie. Anche questa un'amicizia già stretta all'andata. Ora non ci resta che entrare nel bosco di roveri e scendere giù fino a Chiavari. Eccoci sbucare sulla strada. Davanti a noi troviamo l'ingresso nel mondo delle favole dove tutto ha avuto inizio. Bel cammino questo, davvero! Ci sarebbero tanti aggettivi da usare, ma sarebbero del tutto vani, 'bisogna viverla questa esperienza per tornare poi cambiati'. Non ci resta che augurarvi, quindi: "Buon Cammino!".

[Aiutaci a portare avanti questo progetto: sostienilo anche tu!](#)

Non desideriamo plausi, il nostro è stato un lavoro di squadra, che speriamo possa portare altre persone a percorrerlo ed a dividerlo. Solo così, crediamo, si possa piantare il seme per ricostruire, nel piccolo, un mondo migliore e più a misura di vita, convissuta in armonia con le altre specie viventi.