

## 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 inceppiamo 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