Il Cammino in MTB

NOTA : in fondo alla pagina potete trovare un pulsante con il simbolo “PDF”, che vi consentirà di esportare e salvare l’intero contenuto della pagina per poterla consultare off-line

Introduzione

Il Cammino in Mountain Bike ricalca in grandissima parte il percorso per camminatori.

Dato il sostanzioso dislivello positivo (quasi 3900 m) e la pendenza accentuata in alcuni tratti, consigliamo caldamente l’utilizzo di una mountain bike a pedalata assistita.

Potete scaricare qui sotto la traccia integrale del percorso. Per quanto riguarda la descrizione, verranno evidenziate solo le differenze per ogni tappa rispetto al percorso per camminatori.

Ci sono solo tre tratti del percorso, di lunghezza significativa, praticamente non pedalabili restando in sella:

1. Tappa 03 – Campo Ligure – Tiglieto – Dal Colle Mascia al Passo Fruia : circa 900m in lieve saliscendi
2. Tappa 04 – Tiglieto Arenzano – al termine della forestale nella Selva dell’Orba, circa 450 m in lieve salita nel bosco fino alle pendici del Bric Praioli
3. Tappa 04 – Tiglieto – Arenzano – dalla vetta del Monte Reixa al Passo della Gava , circa 2000 m in discesa

E’ possibile in ogni caso “mescolare” il percorso in mountain-bike con quello cicloturistico. Per questo motivo consigliamo di caricare sul vostro navigatore GPS (o sullo smartphone) entrambe le tracce GPX.

Distanza: **113 km**

Difficoltà:**Media**

Quota Min:**0 m**

Quota Max: **1183 m**

Salita:**3690 m**

Discesa:**3700 m**

Pendenza:**20%**

Pendenza:**12 %**

Anteprima Percorso per Mountain Bike

ATTENZIONE: Usare questa mappa solamente come riferimento. Il tracciato ufficiale è quello contenuto nel GPX da scaricare poco sopra

Le Tappe in Mountain Bike

Tappa 01 – Sestri Ponente – Santuario N.S. della Guardia

Il tracciato segue il percorso pedonale quasi integralmente fino alla Chiesa della Costa. Nel seguito i punti cui fare attenzione:

Subito dopo la partenza in Piazza Tazzoli (dove si trova l’Oratorio di San Giuseppe), quando si imbocca Via Paglia che è inibita al traffico e va percorsa con bici al fianco.

Arrivati al bivio con Via Gazzo, continuate con bici al fianco per circa 100m in lieve salita fino all’incrocio con Via Fabio da Persico.

Dopo avere imboccato via Adele Faraggiana, arrivate al sottopasso della A10 Genova-Ventimiglia, dove si trova un breve scalinata lungo la quale dovrete spingere la bici.

Arrivati in Via Paolo Toscanelli, potete proseguire a sinistra per un centinaio di metri e, arrivati ad un tornante, proseguire in salita lungo Via Santa Maria della Costa fino ad arrivare in Piazza Consigliere (capolinea Linea AMT 158-159), dove si trova la Sede della ASD Montegazzo Outdoor, la società che ha ideato e costruito il Cammino, dove potete se volete anche rifocillarvi al bar e mettere un timbro sulla Credenziale.

Seguiamo quindi le frecce che ci portano, attraverso Via Superiore Gazzo, alla Stazione FF.SS Costa di Sestri Ponente, della linea Genova – Acqui Terme. Camminiamo lungo il marciapiede verso Est, attraversando poi il passaggio a livello passando a monte della linea ferroviaria. Seguiamo il percorso per camminatori, con una piccola variante dopo l'Osservatorio Astronomico, che consente di evitare una breve scalinata.

Da questo punto in poi la salita segue una tipica "crosa" mattonata ligure, con alcuni tratti in forte pendenza ma comunque sempre pedalabili senza difficoltà avendo cura di utilizzare i rapporti più agili.

Superiamo la chiesetta di San Rocco e Sant'Isidoro e, continuando a seguire l'inconfondibile crosa mattonata, questa volta completamente aperta e immersa nella vegetazione mediterranea, raggiungiamo la cosiddetta zona dei Fortini (Km 2.7), dove si trovavano nel corso della Seconda Guerra Mondiale alcune batterie antinave.

A questo punto i segnavia diventano doppi, perché, in corrispondenza della strada asfaltata che sale al Monte Gazzo, inizia un anello al termine del quale ritorneremo in questo

punto. Volendo l’anello si potrebbe anche saltare, ma consigliamo caldamente di percorrerlo perché la visita al Santuario in cima al Monte Gazzo, unitamente al panorama spettacolare di cui si gode dalla vetta, valgono la fatica supplementare.

Seguiamo quindi la strada asfaltata fino alla vetta dove si trova il Santuario della Madonna del Gazzo (il percorso pedonale “taglia” gli ultimi 3 tornanti passando nel bosco).

La vista sulla città è magnifica e spazia dal Monte di Portofino a Capo Noli.

Il Santuario è caratterizzato dalla presenza della gigantesca madonna che domina su Sestri Ponente, raggiungibile con un breve camminamento che si prende dal piazzale posteriore del Santuario. Nelle case adiacenti al Santuario si trova un’osteria e poco più avanti il piccolo ma molto interessante Museo Speleologico del Monte Gazzo (aperto solo nei giorni festivi).

Quando il Santuario è chiuso, si può trovare il timbro per la Credenziale in una cassetta fissata sull’inferriata davanti alla grande statua della Madonna.

Dopo una pausa ristoratrice, le foto di rito ed una visita al Santuario, riprendiamo la strada asfaltata di salita fino ad arrivare al punto dove abbiamo iniziato a vedere le frecce “doppie” (poco sopra la zona dei Fortini).

Seguiamo il percorso pedonale fino al Km 7.7, dove ad un evidente bivio possiamo vedere sulla sinistra una ripida salita cementata (è il primo dei famosi “muri” del Gazzo), mentre sulla destra la sterrata prosegue quasi in piano.

Agendo sul cambio posizioniamo la catena sul pignone più grande, utilizziamo l’assistenza più elevata, e ci

inerpichiamo sui “muri”, facendo attenzione ad equilibrare il peso sulla bici per non perdere aderenza sull’anteriore e al contempo garantire la presa della posteriore. Superato il primo “muro”, ci attende un tratto praticamente in piano ma molto sconnesso, comunque fattibile per chi abbia un minimo di tecnica di guida. I successivi due “muri” non presentano difficoltà, essendo entrambi completamente asfaltati, pur presentando alcuni tratti superiori al 20% di pendenza. Dopo il terzo “muro” ritroviamo il percorso principale, che seguiamo nella sua interezza fino a Fossa Luea (Km 9.7).

Saliamo su asfalto fino al bivio con la strada che scende verso la Val Varenna e Genova Pegli, noi invece andiamo a destra, puntando verso la vetta del Monte Figogna. La strada spiana e dopo una leggera discesa arriva ad una piccola depressione, con uno spiazzo ed una casa (ex Osteria del Bossaro, Km 11.6).

Saliamo la stretta strada cementata che passa davanti alla casa e la seguiamo fino ad arrivare all’inizio di un tratto non pedalabile in salita. Si tratta di un centinaio di metri di percorso, con gradoni che impongono di salire con la bici al fianco. Al termine del tratto, il percorso piega decisamente a destra e dopo una cinquantina di metri andiamo ad incrociare il tracciato della antica Guidovia del Santuario della Guardia.

NOTA: dalla ex Osteria del Bossaro, volendo si può salire al Santuario proseguendo sulla strada asfaltata principale (parte dell’itinerario per cicloturisti), evitando quindi il breve tratto a spinta per arrivare sul tracciato della Guidovia, e ricongiungendosi con il percorso MTB nei pressi della Cappella dell’Apparizione.

Percorriamo il tracciato della Guidovia, da qualche anno

restaurato e reso pedonale e, dopo essere passati sotto l'arco in ferro che ne rappresenta il termine, arriviamo in prossimità della Cappella dell'Apparizione (Km 12.5). Da qui, oltrepassato un grande cancello, con una breve salita arriviamo sulla vetta del Monte Figogna (790m slm), interamente occupata dal grande Santuario di Nostra Signora della Guardia (Km 13), dove termina la nostra tappa.

Tappa 02 – Santuario N.S. della Guardia – Masone/Campo Ligure

La seconda tappa ricalca in modo pressoché integrale il percorso per camminatori. Nel seguito i punti potenzialmente più critici:

Arrivati al termine della strada asfaltata a Vaccarezza, inizia una parte nel bosco che sale rapidamente fino alla cappelletta di Rocca Maja. La prima parte è abbastanza sconnessa, con alcuni tornanti dove è importante evitare le parti scavate dalle piogge. Superato un gruppo di case abbandonate, si trova il tratto più ripido della tappa, che si inerpica nel bosco ed in circa 500m ci fa arrivare a Rocca Maja. Da questo punto in poi non ci sono problemi di percorribilità, a parte due brevissime rampe superabili comunque agevolmente con rapporti agili ed assistenza elevata.

Seguiamo quindi il percorso principale fino alla Colla di Proratado, dove incrociamo l'Alta Via dei Monti Liguri, e scendiamo alla Colla del Canile, dove ritroviamo l'asfalto.

NOTA: tutto questo tratto è evitabile seguendo il percorso per cicloturisti che prevede la discesa su asfalto a partire da Lencisa Inferiore e poi la risalita fino alla Colla di Praglia. Vi perderete la cappellina di Rocca Maya e la magia dell'arrivo sulla Alta Via presso la Colla di Proratado (nelle foto seguenti).

Da questo punto in poi il tracciato segue fedelmente il percorso pedonale. Seguiamo tutta la SP dei Piani di Praglia fino al bivio per Prato Rondanino, dove inizia una fantastica sterrata molto semplice che ci porta nella località omonima.

Arrivati a Prato Rondanino abbiamo due opzioni, evidenziate da un doppio segnavia:

1) Prendere a destra, seguendo il percorso pedonale che ci porta a Campo Ligure. Il percorso è molto semplice a parte un brevissimo tratto di circa 300m che inizia circa 1 km dopo Prato Rondanino, dove la strada sterrata è un po' più scavata e sconnessa e necessita quindi di un po' più di attenzione e prudenza nella guida. Terminato questo tratto, in breve si arrivo a Passo Scisa, da dove la strada diventa una bella sterrata che scende nella Val Ponzema, immettendosi poi sulla strada asfaltata che porta a Campo Ligure

2) Prendere a sinistra, scendendo su asfalto fino alla Cascine Laiasso, da dove inizia un bel percorso nel bosco di circa 2 km, che si immette su una stradina asfaltata che termina confluendo nella strada che porta al Romitorio di Masone. Proseguiamo e ci immettiamo sulla SP del Turchino che imbocchiamo entrando nell'abitato di Masone. Da questo punto in poi si percorre integralmente la SP del Turchino e si arriva a Campo Ligure. La variante è descritta nel dettaglio nella pagina principale relativa alla Tappa 02 – Santuario della Guardia – Campo Ligure/Masone.

Tappa 03 – Campo Ligure – Tiglieto

Si attraversa il ponte medioevale di Campo Ligure e si inizia a salire seguendo il percorso pedonale. Si passa sotto l'autostrada A26 e subito dopo è necessario spingere la bici

per un brevissimo tratto erboso fino ad arrivare sulla strada asfaltata. La seguiamo fino ad un evidente bivio, dove il percorso pedonale vira a sinistra, mentre noi continuiamo a destra seguendo in salita la strada asfaltata (il percorso pedonale segue un tratto nel bosco che potrebbe essere di non semplice pedalabilità, preferiamo suggerire quindi la salita su asfalto).

Arrivati dopo Cascine Mongrosso, riprendiamo il percorso per camminatori che seguiamo integralmente fino al Colle Mascia, superando le pendici del Monte Pavaglione (raggiungibile in circa 10′ di bici) e successivamente l'ampia depressione che porta a Cà di Prai, dove termina la strada asfaltata.

Arrivati al Colle Mascia, il percorso principale prosegue per circa 900 metri in continuo e lieve saliscendi fino a Passo Fruia. Questo è il primo tratto "lungo" non pedalabile, non ci sono pendenze accentuate ed è quindi superabile abbastanza agevolmente.

Per chi volesse evitare questo tratto, dal Colle Mascia è possibile proseguire sulla destra continuando a seguire la strada sterrata che arriva dopo poche centinaia di metri ad una evidente piana erbosa. Da qui si scende per un tratto di circa 200m molto accidentato, da farsi con bici al fianco, che si immette sul percorso principale per camminatori a valle del Passo Fruia (la variante è lunga circa 500 m, visibile nell'immagine qui sotto). Il vantaggio è che si riesce a pedalare un po' di più rispetto al percorso principale, anche se la pur brevissima discesa va fatta con molta cautela essendo estremamente sconnessa.

Variante Passo Mascia – Passo Fruia

Arrivati a Passo Fruia, seguiamo per intero il percorso

pedonale fino a Tiglieto.

Tappa 04 – Tiglieto – Arenzano

Partiamo davanti alla Chiesa Parrocchiale di Tiglieto, e seguiamo la strada per AcquaBianca, seguendo per intero il percorso pedonale fino ad arrivare sull'Anello della Badia. Da questo punto inizia un bellissimo tratto panoramico che ci porta nei pressi di un campo sportivo e poi ad incrociare la SP che da Tiglieto porta a San Pietro d'Olba. Il percorso qui segue integralmente il percorso per camminatori.

Nota: il percorso per cicloturisti prevede di scendere direttamente su asfalto da Tiglieto al ponte sull'Orba utilizzando la Strada Provinciale. Vi perderete la vista panoramica sull'Orba e sui caratteristici laghetti che ne impreziosiscono questo tratto.

Attraversiamo quindi il monumentale ponte medioevale di Tiglieto, passiamo nei pressi della Badia di Santa Maria della Croce, risaliamo il magnifico bosco alle sue spalle che con ampi tornanti ci fare ritornare sull' asfalto della strada verso Acquabuona, e dopo poche centinaia di metri rientriamo nel bosco, seguendo sempre l'Anello della Badia.

Passato il fiume Orba su un grande ponte d'acciaio, continuiamo il percorso fino ad un evidente guado. Superato il guado risaliamo, seguendo sempre il percorso principale, arrivando nei pressi di Case Reborina e poi Case Pidan. Proseguiamo, scendiamo dopo una casa in una breve depressione dove incontriamo un secondo guado, ed infine risaliamo a Case Gerla. Da Case Gerla, abbandoniamo il percorso pedonale (che si inoltra ripido nel bosco sulla nostra destra) e proseguiamo su una bella sterrata fino ad incontrare di nuovo la strada asfaltata Tiglieto – Acquabianca. Proseguiamo sulla stessa ed arriviamo al traliccio di Colla Minetti dove ci

ricongiungiamo con il percorso principale.

Nota: arrivati alla casa prima del secondo guado, è possibile prendere la stradina asfaltata che sale a sinistra, e che in poche decine di metri ci riporta sulla provinciale Tiglieto-Acquabianca e di lì direttamente a Colla Minetti. Questo ci permette di evitare il secondo guado.

Da Colla Minetti il percorso per MTB segue fedelmente quello per i camminatori. Arriviamo quindi a Ferriere, poi al Lago della Chiusa (dove troviamo il terzo guado di giornata).

Dopo il lago una brevissima rampa, pedalabile con qualche difficoltà, ci porta su una comoda stradina asfaltata (Via Vernin) che risale poi per magnifici boschi fino a trasformarsi in un bel sentiero sterrato che ci porta nei pressi del ponte sul Rio Rosto. Lo attraversiamo e iniziamo la ripida ma pedalabile salita verso la Cappella Gattazzè, uno dei luoghi più iconici del percorso. Dopo la Gattazzè risaliamo sempre seguendo la strada forestale, che si inerpica sulle pendici del Bric della Castagna fino a terminare a circa 900m slm.

Da questo punto inizia un tratto difficilmente pedalabile che si inoltra nel bosco in direzione Nord-Sud, e che porta alle pendici Ovest del Bric Praioli. In alcuni tratti si riesce a pedalare, in altri è praticamente obbligatorio scendere dalla sella e spingere. Sono in totale circa 450m nel bosco con dislivello minimo

Terminato questo tratto, fino al Passo del Faiallo si riesce a pedalare abbastanza agevolmente, superando la meravigliosa foresta dei Foi Lunghi, risalendo al punto panoramico del Bric Dato (tratto abbastanza ripido), per poi attraversare una fitta faggeta che ci fa sbucare sulla SP del Passo del Faiallo proprio di fronte alla Nuvola sul Mare.

Dalla Nuvola sul Mare, proseguiamo seguendo il sentiero pedonale fino alla vetta del Monte Reixa. Il percorso è quasi tutto pedalabile ma abbastanza impegnativo . Ci sono solo un paio di brevissimi tratti dove bisogna scendere di sella: – il primo nei pressi della Cima Faiallo, in uscita dal bosco, dove due gradoni impongono di sollevare la bici – il secondo appena prima della anticima del Monte Reixa, dove troviamo una ripidissima ma per fortuna breve rampa

Dalla vetta del Reixa, inizia il terzo tratto non pedalabile del Cammino. Il percorso scende fra l'erba seguendo il segnavia contrassegnato da una X rossa, e con alcuni tratti abbastanza scalinati arriva prima al Passo Saiardo e poi in breve al Passo della Gava. Il tratto è lungo circa 2 km, tutti in discesa, e consigliamo di percorrerlo con bici al fianco (a meno che non abbiate una grande tecnica di guida)

Arrivati al Passo della Gava, seguiamo integralmente il percorso pedonale, che si sviluppa lungo una facile e comoda sterrata, fino alla zona pic-nic del Curlo.

ATTENZIONE ATTENZIONE ATTENZIONE

A causa di eventi alluvionali verificatisi sopra Arenzano l'ultima settimana di Ottobre, in questa sezione della tappa non è possibile seguire il tracciato originario che dal Passo della Gava arriva all'area pic-nic del Curlo.

Fino al termine dei lavori di ripristino della strada (già iniziati), va seguito il seguente itinerario alternativo:

Scendete dal Passo della Gava fino alla zona a fianco al sottostante rifugio Cà della Gava. Proseguite ancora per un centinaio di metri fino ad arrivare nei pressi delle vasche di

raccolta delle acque.

Prendete a destra (indicazioni per Passo Gua, segnavia rosso) e cominciate a scendere lungo il percorso che viene indicato come “Sentiero A”. Nella parte iniziale è un pò più difficile tecnicamente con alcuni tornantini in discesa. Terminati i tornantini, superato il bivio per il bel rifugio Leveè, il percorso diventa un lungo e panoramico traverso, molto ben tenuto e dall’ottimo fondo.

L’ultimo centinaio di metri del sentiero è un po’ rovinato e necessita di maggiore attenzione nella guida. Al termine il sentiero si immette sulla sterrata che porta al Passo Gua (indicazione sentiero C2). Il percorso ora segue questa sterrata, parzialmente rovinata dalla pioggia ma comunque ancora fattibile in sella, fino a Passo Gua.

Termine sentiero A , inizio C2

Sterrata di discesa da Passo Gua

La sterrata ora gira nettamente verso sinistra, continuando a scendere fino ad un guado. Ancora poche centinaia di metri e si arriva sull’asfalto in località Agueta.

Da questo punto avete due opzioni:1) seguire l’asfalto in discesa fino alla località Terralba e da qui seguendo via G. Marconi in circa 1.5 km raggiungere il Santuario del Santo Bambino di Praga2) risalire per circa 150 m la strada asfaltata fino al Curlo, per riprendere l’itinerario principale scendendo sul Sentiero degli Inglesi.

Dall’area pic-nic del Curlo, svoltando verso sinistra, inizia il Sentiero degli Inglesi che ci porterà nei pressi del Santuario del Santo Bambino di Praga ad Arenzano.

Il Sentiero degli Inglesi è uno dei sentieri iconici di Arenzano, recentemente sistemato dalla associazione locale di Arenzano MTB, e con un percorso molto vario e divertente vi farà arrivare a fine tappa.

Se foste stanchi e non ve la sentiste di percorrerlo, l’alternativa e continuare la discesa asfaltata (Via Pecorara)dopo il Curlo che porta nei pressi del Museo Muvita immettendosi in Via Guglielmo Marconi. Prendiamo a sinistra e seguiamo Via G. Marconi per circa 1.5 km fino ad arrivare al Santuario.

Tappa 05 – Arenzano – Acquasanta

Dal Santuario del Santo Bambino di Praga, scendiamo utilizzando la viabilità ordinaria verso il Lungomare, e poi seguiamo la SS1 Aurelia fino al ponte sul fiume Cerusa a Genova Voltri. Il percorso pedonale in questo tratto corre parallelo lato mare in una sezione protetta, inibita alle bici, e dobbiamo quindi per forza pedalare sulla strada statale.

Arrivati a Voltri, attraversiamo il ponte sul Cerusa e ci inoltriamo nel centro storico, passando da Piazzetta Santa Limbania. In questo tratto è preferibile procedere con la bici al fianco, attraversando una zona esclusivamente pedonale. Proseguiamo e arrivati in prossimità dell’Oratorio di Sant’Erasmo possiamo risalire per un breve tratto in sella fino alla Chiesa Parrocchiale di Sant’Erasmo. Da questo punto dobbiamo procedere esclusivamente con la bici al fianco sul marciapiede (la strada è a senso unico in direzione opposta al nostro verso di percorrenza). Arrivati al viale alberato che

porta alla Villa Duchessa di Galliera e poi al Santuario delle Grazie, possiamo risalire in sella e cominciare a inerpicarci sulla crosa mattonata che costeggia la Villa della Duchessa. Ci sono alcuni brevi tratti molto ripidi che richiedono concentrazione per essere superati, ma con un buon bilanciamento della posizione in sella, l'utilizzo di rapporti agili e alto livello di assistenza alla pedalata si può salire senza grossi problemi.

Superato il Santuario delle Grazie, si segue completamente il percorso pedonale fino a Mele. L'unico punto "difficile" si trova appena scollinato il crinale fra la Val Cerusa e la Val Leira, poche centinaia di metri dopo il Santuario. Il percorso si inoltra in un boschetto seguendo uno stretto sentiero che in circa 300 m si immette in una stretta stradina asfaltata. Il tratto, avendo buona tecnica di guida, è sicuramente fattibile. Se non vi sentite sicuri, scendete con bici al fianco senza esitare.

Arrivati su asfalto, si scende verso la chiesetta di Carnoli e di qui al borgo di Ferriera. Da qui, dopo avere attraversato un ponticello sul Rio Gorsexio, una breve ma impegnativa salita mattonata ci fa arrivare al centro dell'abitato di Mele.

Dopo Mele, il percorso risale su strada sempre asfaltata la valletta della Biscaccia (circa a metà il percorso pedonale "taglia" un paio di tornanti, ma noi proseguiamo seguendo l'asfalto) fino al termine, in località Leiteè Inferiori.

Attraversiamo un ponte in ferro e da qui seguiamo un bel percorso interamente ciclabile fino ad arrivare ad una radura con alcune postazioni di caccia. Giriamo a destra (sempre seguendo le indicazioni per il percorso pedonale) e in breve arriviamo su una ampia sterrata, che poi si tramuta in

asfalto, che ci fa scendere verso Acquasanta.

Arriviamo in un punto in cui la segnaletica ci porta ad abbandonare l'asfalto, e ci fa entrare in un fitto bosco seguendo un sentiero alquanto sconnesso benché molto breve. Al termine del sentiero ci immettiamo in una stretta stradina asfaltata che dopo qualche centinaio di metri ci fa immettere sulla SP delle Giutte e in breve ad Acquasanta.

Variante: volendo evitare il tratto nel bosco, continuiamo a scendere sulla destra su asfalto (Via Corzetti) e in breve arriviamo ad Acquasanta.

Tappa 06A – Acquasanta – Genova Pegli

Da Acquasanta seguiamo la stradina asfaltata che ci porta alla Colla di Prà. Il percorso pedonale "taglia" alcuni tornanti ma noi saliamo sull'asfalto, in certi tratti molti ripido.

Arrivati alla Colla di Pra, seguiamo le indicazioni per la Baiarda e le Lische Alte e Basse, salendo per una mulattiera all'inizio inerbita ma poi molto sconnessa.

Dopo alcuni tornanti, dove si fa fatica a rimanere in sella, sulla destra imbocchiamo il sentiero delle Lische Alte (quello delle Lische Basse si incontra un paio di tornanti sotto). Le Lische Alte sono abbastanza pedalabili, ci sono alcuni tratti dove sarà necessario scendere dalla sella , e dovremo attraversare tre ruscelli (nei mesi estivi e autunnali quasi sempre praticamente asciutti). Al termine delle Lische Alte, dopo aver superato un evidente traliccio dell'alta tensione, inizia un tratto abbastanza sconnesso che con diversi tornanti ci porta in località Fagaglia, dove ritroviamo la strada asfaltata. Questo è sicuramente il tratto più difficile tecnicamente della tappa. Come al solito vale la regola che se

non ce la si sente, si scende dalla bici e si procede a piedi.

Arrivati sull'asfalto dopo Case Fagaglia, procediamo in direzione della costa continuando a seguire il tracciato pedonale. Arriviamo nel quartiere di Palmaro, attraversiamo il ponticello sul torrente Branega ed arriviamo alla Assunta di Prà-Palmaro.

Da questo punto dobbiamo seguire la viabilità ordinaria fino all'imbocco di Via Sapello, dove ci ricongiungiamo con il percorso pedonale che abbandoniamo momentaneamente nei pressi di Piazza Giuseppe Bignami, dove la viabilità ci impone di ritornare sulla SS1 Aurelia. Proseguiamo verso Est fino alla rotonda successiva ed entriamo di nuovo nell'abitato prendendo Via Cordanieri. Arrivati in una bella piazzetta, scendiamo dalla bici e procediamo a piedi in Via Fusinato (area pedonale) fino a Piazza Amatore Sciesa. Ancora un breve tratto a mano nella prima parte di Via Ratto, e poi possiamo risalire in sella percorrendone la seconda parte fino a Via Ungaretti. Seguiamo le indicazioni del percorso pedonale salendo in Via Loano fino all'incrocio con Via Caldesi, dove siamo obbligati a scendere in Piazza Lido . Da qui proseguiamo sulla SS1 Aurelia entrando nel quartiere di Pegli. Proseguiamo costeggiando la passeggiata a mare ed arriviamo al Molo Archetti dove parte il servizio della NaveBus che ci porterà nel cuore della città di Genova, dove terminerà il nostro Cammino.

Tappa 06B – Genova Pegli – Centro Storico di Genova

Per quanto riguarda l'anello "cittadino" che conclude il Cammino, dovete tenere presente che si attraversano molti tratti esclusivamente pedonali e chiusi al traffico ordinario. Il percorso è interamente percorribile, ma bisogna fare molta

attenzioni nei tratti pedonali, soprattutto perché nella loro quasi totalità molto frequentati da cittadini genovesi e turisti.

Massima attenzione quindi nel percorrere le stradine del Centro Storico, dando SEMPRE la precedenza ai pedoni e facendo attenzione agli incroci e ai tratti (pochi) aperti al traffico.