Le Tappe

Tutto il percorso del cammino santuari del mare in breve

Esplorate le tappe del Cammino dei Santuari del Mare e scoprite l’incanto dei paesaggi, la spiritualità dei luoghi e la ricchezza delle comunità lungo il percorso.

Il percorso del Cammino nasce dalla volontà di proporre un itinerario molto vario, che spazi dal mare alla montagna e attraversi luoghi di grande interesse storico, culturale e religioso. Punti nodali del Cammino sono i Santuari, le Basiliche e le Chiese storiche che sono disseminate lungo il percorso:

- La Basilica di N.S. Assunta a Sestri Ponente
- Il Santuario di N.S. del Gazzo
- Il Santuario di N.S della Guardia
- Santa Maria in Vezzulla (Romitorio di Masone)
- La Badia di Santa Maria della Croce a Tiglieto
- Il Santuario del Santo Bambino di Praga
- Il Santuario di N.S. delle Grazie
- Il Santuario di N.S. dell’Acquasanta
- N.S Assunta di Palmaro
- Le principali chiese del Centro Storico di Genova, e la Cattedrale di San Lorenzo

Dal punto di vista storico le tematiche più importanti sono quelle legate alle vie del Ferro (in Val Leira e Val Cerusa

sul versante marino, nelle valli dell'Orba e Stura su quello padano), l'industria della filigrana in Valle Stura, I cammini di San Francesco e di Santa Limbania, l'industria cartaria in Val Leira e Val Cerusa, l'antica Via Romana costiera e per finire il Centro Storico di Genova.

Dal punto di vista naturalistico abbiamo grande varietà, passando dalle vallate lato mare, con la vegetazione tipicamente mediterranea, al percorso di crinale che coincide per un tratto con l'Alta Via dei Monti Liguri nella zona dei Piani di Praglia, per poi variare ancora sul versante padano in Valle Stura e soprattutto nella zona selvaggia che sta fra Tiglieto e il Passo del Faiallo, con l'immensa e straordinaria Selva dell'Orba.

Il Cammino come "turismo lento", suggerimenti per l'uso…

Abbiamo deciso di suddividere il Cammino in sei tappe, per agevolare tutti coloro che vorranno percorrerlo usufruendo di un'unica settimana di ferie. Il contenuto di questo sito segue quindi questa suddivisione.

Ci preme però suggerire, a tutti coloro che non abbiano limitazioni dovute al lavoro, di percorrere il Cammino con calma, prendendosi il tempo per gustare ed assaporare le mille cose che ci sono da vedere ed anche per non chiedere troppo al proprio fisico. In particolare possono essere inseriti ulteriori tre pernottamenti suddividendo rispettivamente la seconda, quarta e sesta tappa in questo modo:

Tappa 02 – Santuario della Guardia – Campo Ligure

Suggeriamo di aggiungere un pernotto nella incantata area di **Prato Rondanino**, a circa 2h di cammino da Campo Ligure. Questo vi permetterà di arrivare a Campo in mattinata, avendo il

pomeriggio libero per gironzolare per il paese, visitare il Museo della Filigrana o salire al Castello

Tappa 04 – Tiglieto – Arenzano

E’ la tappa più lunga e più impegnativa del giro, ed anche la più selvaggia e variegata, dove si guadano fiumi, si attraversano impenetrabili foreste di faggi e querce, si cammina sulla Alta Via dei Monti Liguri ed infine si piomba sul mare ad Arenzano. Per godere di tutto questo suggeriamo di spezzare la tappa pernottando al **Passo del Faiallo**, a circa 1000m di altitudine, presso l’albergo rifugio “La Nuvola sul Mare”.

Tappa 06 – Acquasanta – Genova

Consigliamo di pernottare a **Pegli**, cogliendo ad esempio l’opportunità di visitare la meravigliosa Villa Durazzo Pallavicini, per salire sul vaporetto NaveBus la mattina successiva che vi porterà nel cuore del Centro Storico di Genova, dovete avrete tutto il tempo di perdervi nella storia e nella cultura della Superba.

Un percorso quindi di grande interesse e fascino, modulabile con diverse varianti a seconda del grado di allenamento di chi si vorrà cimentare con esso.

Esplora le 6 tappe del Cammino

Tappa 1: Sestri Ponente – Santuario

della Guardia

Tappa 2: Santuario della Guardia – Campo Ligure / Masone

Tappa 3: CampoLigure – Tiglieto

Tappa 4: Tiglieto – Arenzano

Tappa 5: Arenzano – Acquasanta

Tappa 6: Acquasanta – Genova

Dettagli tecnici

Il Cammino parte dalla Basilica dell'Assunta a Sestri Ponente (che a dispetto della sua attuale posizione, quando fu costruita si trovava proprio in riva al mare) e arriva, seguendo un percorso molto vario e spettacolare, nel cuore di Genova presso la Cattedrale di San Lorenzo.

La scelta del punto di partenza è dovuta alla sua centralità e anche alla vicinanza con l'aeroporto.

Il percorso è lungo circa 122 km (alcune tappe potrebbero essere parzialmente revisionate quindi non prendete il numero come definitivo), con circa 4000 metri di dislivello positivo, percorribile mediamente in 6 giorni a piedi o in 3 giorni in mountain bike.

I giorni necessari non sono assolutamente tassativi,

dipendendo dal grado di allenamento ma soprattutto dal “modus operandi” di chi si approccia a questo tipo di percorsi (sportivo, contemplativo, rilassato, ecc.).

La divisione in Tappe è dettata principalmente dalla conformazione del territorio e dal raggiungimento di alcuni punti di interesse, non rispecchiando i giorni necessari per percorrere tutto il Cammino.

• Prima Tappa Sestri Ponente – Monte Figogna 14 km

• Seconda Tappa Monte Figogna – Campo Ligure 24 km

• Terza Tappa Campo Ligure – Tiglieto 20 km

• Quarta Tappa Tiglieto – Arenzano 26 km

• Quinta Tappa Arenzano – Acquasanta 19 km

• Sesta Tappa Acquasanta – Pegli – Cattedrale 14+13 km*

*con trasferimento da Pegli al Porto Antico tramite NaveBus (13km)

I chilometri indicati si riferiscono al Cammino “a piedi”, per chi lo percorrerà in mountain-bike le lunghezze di ogni tappa potrebbero variare per permettere di affrontare tutto il percorso senza necessità di alte capacità tecniche alla guida.

Punti di Interesse

Oltre alla bellezza naturale, il Cammino dei Santuari del Mare è punteggiato da una serie di punti di interesse storico, culturale e religioso. Potrete visitare antiche chiese, santuari, borghi storici e testimonianze dell’industria locale. Ogni tappa del cammino offre una nuova opportunità di scoperta e apprendimento. È un’occasione per immergersi nella storia, nell’arte e nella cultura della Liguria, arricchendo la vostra esperienza di viaggio con conoscenze preziose.

Preparatevi per il vostro viaggio lungo il Cammino dei Santuari del Mare, esplorando ogni aspetto del percorso e scoprendo tutte le risorse a vostra disposizione per rendere il vostro viaggio straordinario.

Visitandum Est

In questa sezione, presente in ogni tappa, sono offerte in modo sintetico alcune notizie storiche, culturali e artistiche dei luoghi attraversati.

Le fonti sono state le più varie.

Sicuramente, in loco, e a seconda del tempo che ognuno vorrà dedicarvi, sarà possibile trovare informazioni aggiuntive che qui omettiamo per ragioni di spazio.

Noi abbiamo solo inteso offrire alcune suggestioni unendole con un filo ideale che, non a caso, è stato titolato con “Visitandum est”. È evidente l’assonanza con il consiglio del quinto libro del Liber Sancti Jacobi che appunto ricorda i luoghi da visitare con un perentorio “visitanda sunt”.

Altre indicazioni logistiche

In questo sito sono presenti altre indicazioni che possono essere utili al camminatore come l’indirizzo delle compagnie di trasporti pubblici con autobus e la segnalazione delle stazioni ferroviarie presenti lungo il percorso.

Per i trasporti ferroviari si segnala il sito web delle Ferrovie dello Stato, www.ferroviedellostato.it,nel quale è possibile trovare gli orari dei treni.

Per chi telefona dall’estero il prefisso telefonico da anteporre a tutti i numeri indicati sulla guida è +39.

Esplora le 6 tappe del Cammino

Tappa 1: Sestri Ponente – Santuario della Guardia

Tappa 2: Santuario della Guardia – Campo Ligure / Masone

Tappa 3: CampoLigure – Tiglieto

Tappa 4: Tiglieto – Arenzano

Tappa 5: Arenzano – Acquasanta

Tappa 6: Acquasanta – Genova