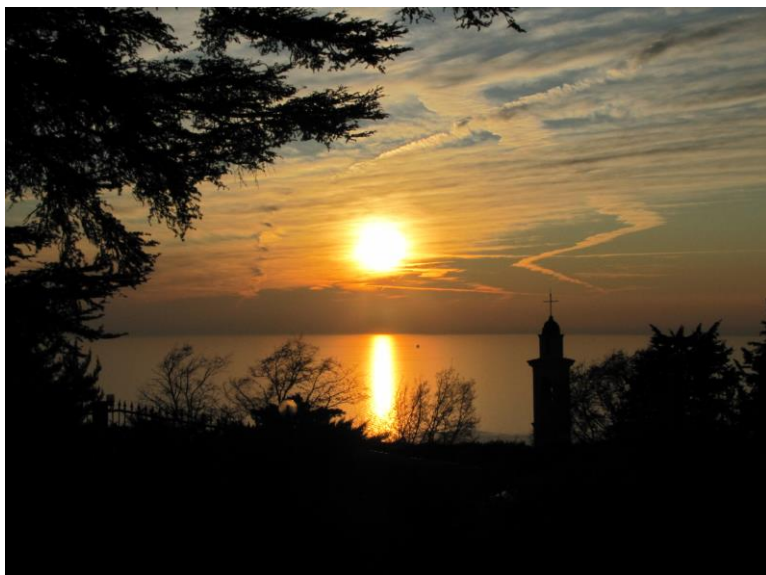


Gli itinerari escursionistici in Provincia di Genova (Il Golfo Paradiso)

La traversata da Uscio a Recco

Da Case Cornua lungo il crinale tra Sori e Recco



Sviluppo: Calcinara – Case Cornua – S. Uberto – S. Apollinare - Recco

Dislivello: 200 m in salita e 670 in discesa

Difficoltà: E – **Lunghezza:** 10 km

Ore di marcia: 3.15 h totali

Periodo consigliati: da ottobre a maggio

Accesso: in treno scendiamo alla stazione di Recco (linea Genova – La Spezia). In auto, usciamo al casello A12 di Recco. Dal centro rivierasco si prende il bus per Uscio – Colle Caprile. Per giungere a Calcinara possiamo utilizzare una delle rare corse da Colle Caprile per Lumarzo.

L'itinerario proposto è una traversata che parte dallo spartiacque tra la Val Fontanabuona e la Valle del Recco, e arriva fino alla costa. Si parte da Case Cornua, raggiungibile dalla strada Uscio – Monte Fasce e si procede lungo il crinale che separa le vallate di Recco e Sori. Il percorso affianca alcune case in pietra e i classici muretti a secco che delimitano le proprietà terriere. Nel tratto finale si raggiungono le chiesette di S. Uberto e S. Apollinare, poste in posizione panoramica sul Golfo del Tigullio. Infine possiamo decidere se scendere verso Recco o verso Sori utilizzando il Sentiero Verdeazzurro.

Da **Calcinara** (467 m) procediamo a piedi fino a Case Cornua, lungo la strada per il Monte Fasce, lasciando a destra la rotabile per Lumarzo e a sinistra quella che ridiscende a Uscio. In questo tratto la strada asfaltata è aggirabile seguendo le rare tracce dell'itinerario Storico Colombiano (segnavia a bandierina rosso-bianca), che passa tra le case di Calcinara e prosegue tagliando un paio di tornanti della strada per il Monte Fasce. Terminata la salita sbuchiamo in una zona panoramica sulla valle di Sori, **Case Cornua** (616 m), dove un cartello in legno indica gli itinerari in discesa verso la vallata di Sori. Noi seguiamo il segnavia con due linee verticali rosse, che nel tratto iniziale condivide il sentiero con quello a X rossa che scende verso Capreno.

Il primo tratto è quasi in piano e procede in una zona molto panoramica alle pendici del Monte Cornua. Dietro di noi si staglia la dorsale dei monti che vanno dal Bado al Fasce, mentre in fondo vediamo la rada di Sori.

Più avanti si stacca il sentiero per Capreno (X rossa), mentre noi proseguiamo in piano seguendo le rare tracce del nostro segnavia. Un aiuto ci viene fornito dalla presenza dei caratteristici muri a secco che indicano le divisioni tra le varie proprietà terriere, che l'itinerario affianca per lunghi tratti.

Purtroppo il segnavia non è spesso così evidente, per cui occorre prestare la massima attenzione. Nei pressi dei bivi sono state tracciate delle frecce rosse per indicare la via

giusta. Dopo un lungo tratto in piano cominciamo a salire, prendendo a destra una salita tra i massi. Guadagnata un po' di quota nei pressi del Monte Cassinea, riprendiamo a scendere in mezzo alla boscaglia.

Dopo aver affiancato alcune case in pietra giungiamo nei pressi di una zona prativa con una casa semi abbandonata poco sotto a destra. Qui il tracciato si perde in diversi rivoli, con poche tracce del nostro segnavia. Lasciamo prima il sentiero che scende verso la casa, ed in seguito evitiamo le diramazioni in salita sulla sinistra. Rimanendo in piano attraversiamo una zona erbosa e ci addentriamo in un bosco di castagni, dove ricompare il nostro segnavia.

Ancora un lungo tratto e giungiamo nei pressi del Monte Castelletto (565 m), stupendo punto panoramico sulle valli di Sori e Recco. Purtroppo in zona sono presenti numerose postazioni per cacciare. Qui incontriamo la discesa per Recco, evidenziata da un cartello.

Poco più avanti troviamo il manufatto religioso di **S. Uberto** (477 m), comprendente un piccolo obelisco posizionato di fronte all'ingresso della chiesa.

Il sentiero si rituffa fra la vegetazione e tralascia una traccia segnalata a sinistra con un segnavia rosso-blu. Dopo 15-20 minuti giungiamo di fronte ad un muro in pietra piuttosto alto: qui proseguiamo a destra, e seguiamo ad affiancare la muraglia per tutta la sua lunghezza.

Arrivati su una strada cementata la utilizziamo a destra, fino a scendere alla chiesetta di **S. Apollinare** (259 m – 2h 15' di cammino - foto). Questa si trova in posizione panoramica sul Golfo Paradiso, il genovesato e le Alpi Liguri.

Poco sotto il piazzale della chiesa troviamo l'inizio della discesa verso Sori (40' di cammino), mentre noi proseguiamo a sinistra, imboccando Via Golfo Paradiso, che segue il tracciato del Sentiero Verdeazzurro. La strada in discesa è in gran parte cementata e presenta brevi tratti su fondo naturale. Per individuare il tracciato in discesa basterà seguire le frecce bianche disegnate di tanto in tanto lungo la strada.

Raggiunta la strada rotabile di Polanesi ci tuffiamo sulla costa seguendo una lunghissima scalinata in discesa verso Mulinetti. Al termine della scalinata imbocchiamo la via in discesa sulla sinistra che si stacca dall'Aurelia. Questa strada passa sotto la strada statale e arriva di fronte alla stazione ferroviaria. Utilizzato il sottopasso giungiamo sulla strada rotabile che si affaccia al mare. Percorrendo l'intera passeggiata si arriva al centro di **Recco**, dove termina l'itinerario.

Un consiglio: prestare la massima attenzione ai segnavia che in diversi tratti appare sbiadito o mancante. Se non si ritrova la traccia occorre tornare indietro, fino a che non si ritrova l'ultima traccia.

Riferimento cartografico: carta dei sentieri dei Forti di Genova, Nervi e Recco ed. FIE - scala 1:25.000 – carta VAL alla pagina successiva

Verifica itinerario: novembre 2011

