

## Gli itinerari escursionistici in Provincia di Genova (Tigullio)

### L'anello del Monte Costello

Sulle colline e le frazioni di Sestri Levante



**Sviluppo:** Sestri L. - Monte Costello – S. Bernardo – S. Stefano del Ponte – Sestri L.

**Dislivello:** 500 m in salita

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 3 h

**Lunghezza:** 8,7 Km (A/R)

**Periodi consigliati:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in treno fino alla stazione di Sestri L. (linea Genova – La Spezia). In auto si esce a Sestri L. (casello A12), e si seguono le indicazioni per la stazione ferroviaria.

Il Monte Costello (498 m), alle spalle di Sestri Levante, costituisce un importante rilievo della linea di dislivello che si stacca dal Monte Capenardo e scende verso mare, separando la Val Gromolo da alcune valli minori a oriente di Lavagna. Partendo dalla costa esistono una serie di itinerari molto frequentati dagli appassionati di MTB, che utilizzano questi larghi tracciati per arrivare fino al Monte Capenardo.

Questo itinerario cerca di utilizzare le vie più strette e difficili da percorrere in MTB, per evitare di essere sorpresi in alcuni tratti da comitive di gente in due ruote. Sia l'andata che il ritorno avvengono in sentieri in mezzo al bosco e la macchia mediterranea.

Partiamo dalla stazione ferroviaria di Sestri Levante, dove prendiamo il sottopasso che si collega a monte con Via Romana Occidentale, che utilizzeremo per alcune decine di metri a sinistra. Incrociata Via Lombardia, imbocchiamo quest'ultima, passando a fianco di alcune strutture sportive e di una scuola elementare.

Al primo tornante prendiamo a sinistra un sentiero evidenziato da un cartello, che segnala il percorso da MTB-Enduro "Mimose". Cominciamo a salire di quota tra i pini e la macchia mediterranea su fondo a tratti roccioso. Tagliamo alcuni tornanti di Via Lombardia, che prosegue su strada sterrata, che noi raggiungeremo poco oltre. Qui giriamo a sinistra, e procediamo su questo largo sterrato, fino a individuare un sentiero su roccia che si stacca a sinistra. In breve convergiamo sul sentiero che sale tra i pini e la macchia verso il crinale sovrastante la Valle del Fico.

Al primo bivio procediamo a destra, anche se si tratta di una scorciatoia del sentiero di sinistra, che compie un ampio tornante. In seguito il sentiero punta in direzione nord tra la macchia mediterranea e le rocce di arenaria. Belle le visuali su Sestri L. (foto).

Gradualmente entriamo in un bosco misto, dove predomina il leccio, l'acacia e il castagno. Incontriamo a quota 280 metri il sentiero proveniente da Costarossa, dove giriamo a destra e dopo un breve tratto risaliamo a sinistra. Sbucati dal bosco incontriamo il sentiero proveniente da S. Anna in una zona brulla. Condividiamo con questo percorso il tratto finale di salita fino al M. Costello, seguendo il segnavia un quadrato vuoto rosso.

Dopo un ultimo bivio, che utilizzeremo a destra, attraversiamo un bosco misto, su un sentiero piuttosto largo, fino ad arrivare in quota. Il tratto successivo è in falsopiano, che ci porta al quadrivio che anticipa la vetta del **Monte Costello** (489 m – 1h 30' di cammino da Sestri L.). La cima (498 m), è in realtà impraticabile, essendo una proprietà privata, per cui la circumnavighiamo attorno, per poter ammirare i panorami sui diversi versanti. Il panorama a sud spazia su tutto il Golfo del Tigullio, mentre a nord possiamo vedere tutto l'arco appenninico dal Monte Aiona, al Monte Zatta, il Monte Porcile e il Treggin.

A est del monte troviamo una vasta area pic-nic, dove troviamo illustrati tutti i percorsi da MTB della zona, e un cippo in memoria dei Partigiani.

Ritorniamo al quadrivio di prima, imboccando il sentiero MTB Ca Gianca, che utilizzeremo nel tratto iniziale. Il segnavia da seguire è un triangolo vuoto rosso.

Dopo un tratto ripido in mezzo a un bosco di lecci, attraversiamo un ruscello, e a circa metà discesa abbandoniamo il tracciato di MTB per proseguire su quello escursionistico, che prosegue a sinistra con lo stesso segnavia fin qui seguito.

Lentamente usciamo dal bosco misto per ritornare in mezzo alla macchia mediterranea, fino a incontrare le prime case del borgo di **S. Bernardo** (180 m – 2h 15' di cammino da Sestri L.), passando per una stradina cementata stretta tra le case e gli ulivi. A un certo punto giriamo a destra in discesa, prima su sentiero tra gli ulivi, e in seguito su cementata pedonale, che punta dritto verso la chiesa del paese.

Raggiunta la strada rotabile, seguiamo ancora in direzione sud, lungo un viottolo in mezzo alle case. A un certo punto affianchiamo una torre del XI secolo, mentre oltre usciamo dal centro abitato, per affiancare alcuni orti e villette.

Perdiamo ulteriormente quota su asfalto, fino a passare sopra l'autostrada A12. Appena dopo il ponte svoltiamo a sinistra, lungo una strada asfaltata che compie a ritroso una curva, per poi ridiscendere in direzione mare. La strada termina su una cementata pedonale che porta alla **Chiesa di S. Stefano del Ponte** (25 m – 2h 40' di cammino).

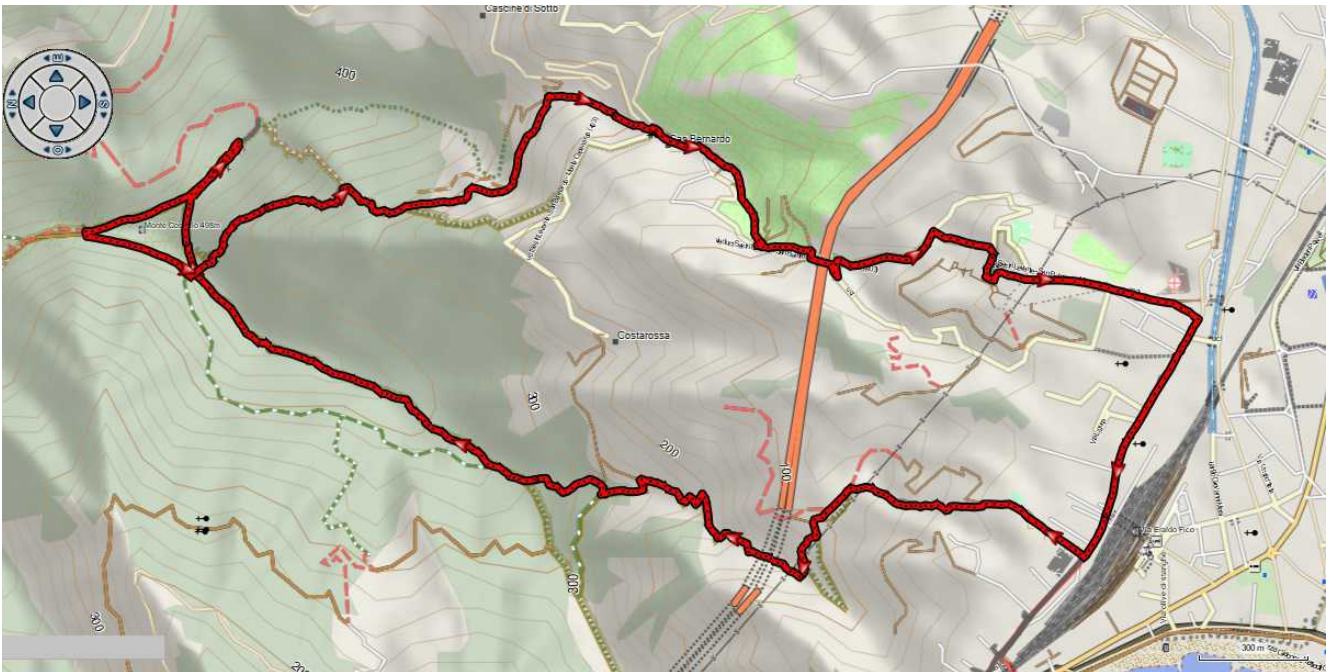
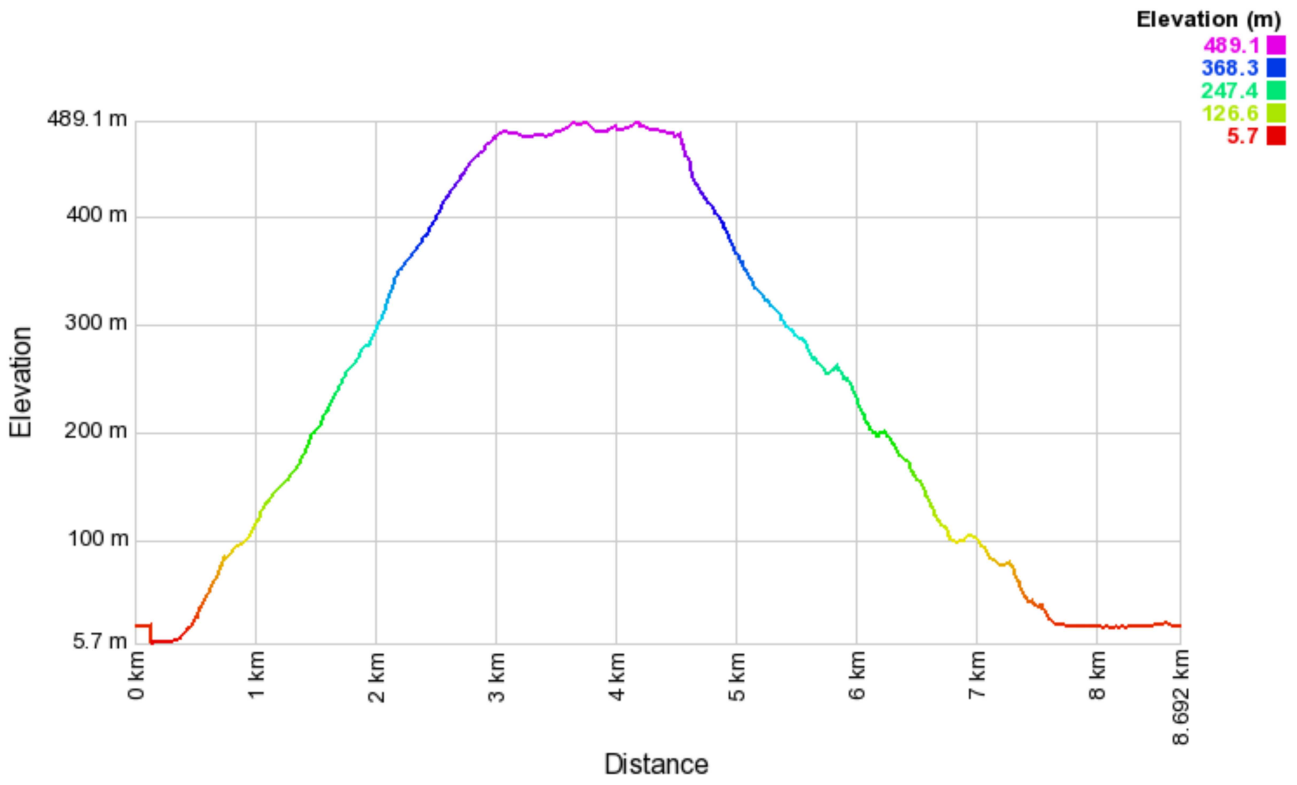
Arrivati sul retro dell'edificio religioso, svoltiamo a destra per raggiungere il sagrato, e scendere successivamente sulla strada d'accesso.

Percorsa Via Lazio, o la vicina via pedonale, raggiungiamo nuovamente Via Romana Occidentale, che ripercorreremo a sinistra, fino a raggiungere nuovamente la stazione ferroviaria di **Sestri Levante**.

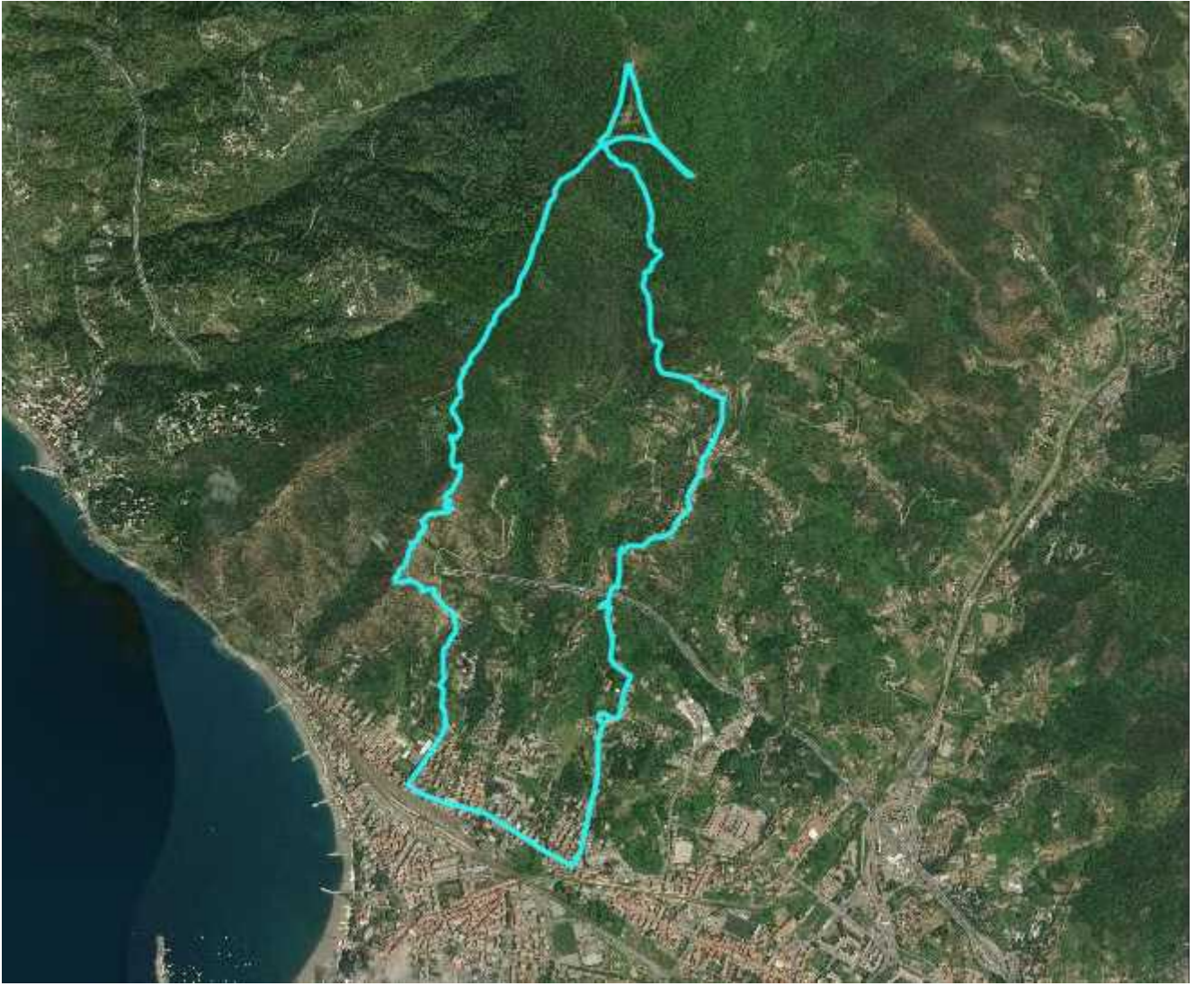
**Un consiglio:** dal Monte Costello è possibile raggiungere il Monte Capenardo con altri 40 minuti di cammino in salita.

**Riferimento cartografico:** carta EDM/FIE n°3 "Val Graveglia – Sestri L."

**Verifica itinerario:** novembre 2019







© Marco Piana 2019