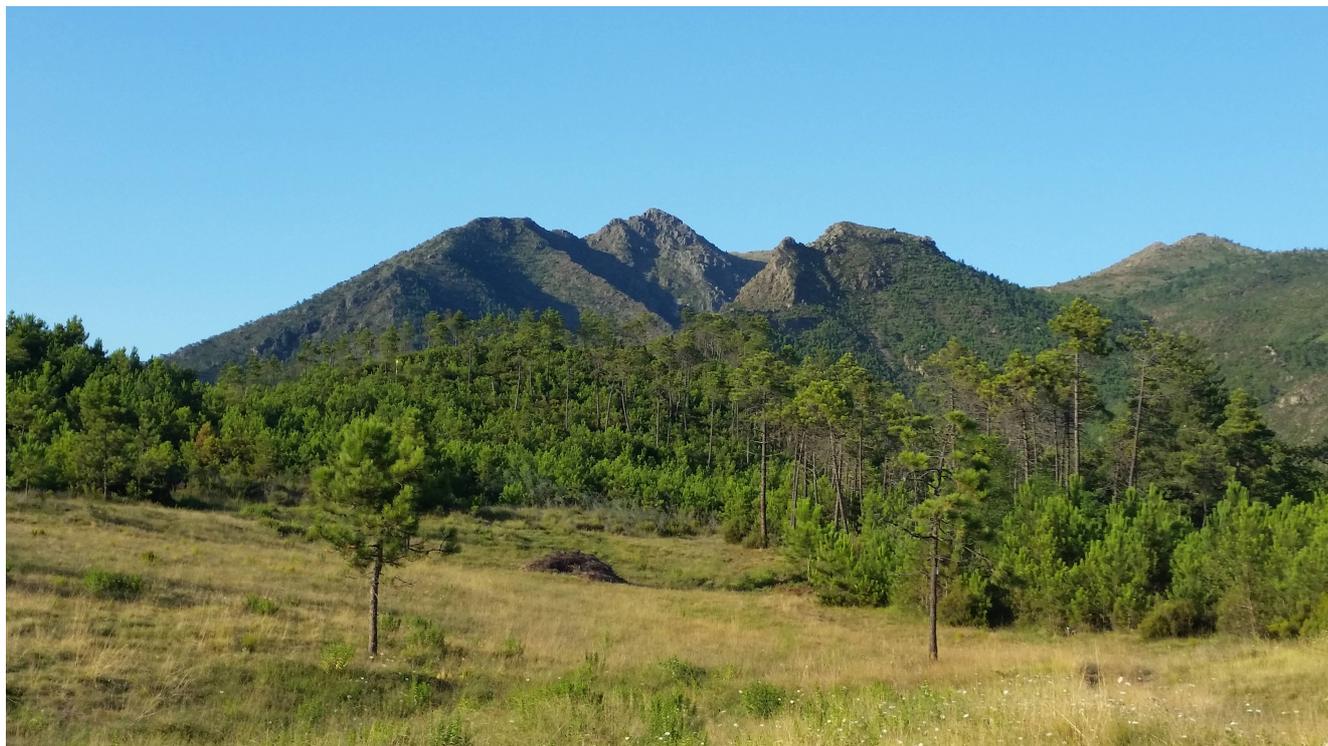


SENTIERO LIGURIA

Itinerario Ponente 1 – Da Genova Pegli ad Acquasanta



Itinerario: Pegli – Pian delle Monache – Cian de Figge – Lische Alte – Colla di Prà - Acquasanta

Dislivello: 680 m in salita

Difficoltà: E – **Lunghezza:** 11,2 Km

Ore di marcia: 4.30 ca.

Periodi consigliati: da ottobre a maggio

Accesso: Pegli è raggiungibile comodamente sia in auto (casello A10), sia in treno (linea Genova – XXMiglia), che con mezzi pubblici (bus AMT)

Se consideriamo Genova il perno tra ponente e levante, possiamo definire questa tappa del Sentiero Liguria, come la prima della Riviera di Ponente. Dopo aver attraversato quasi tutto il capoluogo ligure, a Pegli improvvisamente il SL risale verso le alture, per poi raggiungere la stazione termale di Acquasanta. Con la tappa successiva ridiscendiamo a Voltri, per poi risalire sulle alture di Arenzano.

Si tratta di due tappe molto interessanti, che riguardano una zona montana molto amata dagli escursionisti genovesi, dove senza salire a quote elevate si possono attraversare zone dal sapore montano a due passi dal mare. Qui è il trionfo delle rocce serpentinitiche, dal caratteristico color turchese, che modificano fortemente il paesaggio, rendendolo brullo e con vegetazione amante dei terreni acidi, tra cui il pino domestico, spesso vittima d'incendi.

Si risalgono le alture pegliesi utilizzando il Sentiero E1, che dal Mar Baltico portava a Pegli, mentre ora questo tracciato è stato ampliato verso Capo Nord e la Sicilia. In seguito si scende verso le colline di Prà, fino ad arrivare alla tranquilla stazione termale di Acquasanta, definite ormai le Terme di Genova, dove una sorgente di acqua sulfurica è stata utilizzata per fanghi e inalazioni e per altre cure termali e trattamenti corporei.

Partiamo da **Pegli** (s.l.d.m.), la delegazione balneare ponentina, dove dalla stazione ferroviaria ci dirigiamo verso la passeggiata a mare, che percorreremo in direzione ponente fino a Piazza Porticciolo, dove sorge la statua di G. Garibaldi. A ovest della piazza si prende in direzione monte Viale Modugno, che sottopassa la ferrovia e prosegue come Via Argentina. All'inizio della stessa si prende a sinistra una scalinata con evidenziati i segnavia che si diramano da tale sito, tra cui il nostro SL e il Sentiero E1. Questo percorso pedonale taglia in due punti lo stesso Viale Modugno, prima col nome di Viale della Rimembranza e in seguito come Via Melinotto. Questa caratteristica "crosa" passa a fianco di diversi parchi e villini, per poi inoltrarsi verso un bosco di lecci, poco sotto la zona della Vetta di Pegli, un area verde molto frequentata dagli sportivi locali.

Raggiunto un quadrivio, che rappresenta la porta d'accesso a quest'area verde, si prosegue verso Salita Superiore Rapalli, che punta direttamente verso le alture.

Poco oltre la strada rotabile termina e prosegue il tracciato su sentiero, dove prestiamo attenzione ai segnavia, essendo presente in zona una serie di bivi con altri itinerari.

Passiamo sopra l'abitato di Pegli Due, per tuffarci nella pineta di Bric Cabania (232 m), con brevi scorci panoramici verso Pegli e il ponente genovese.

Proseguiamo poi a cavallo tra le valli dei torrenti S. Pietro e Varenna, tra le delegazioni di Prà e Pegli, fino **Pian delle Monache** (340 m – 1h 30' di cammino da Pegli). Lentamente usciamo dal bosco per entrare in una zona più assolata, con la caratteristica macchia mediterranea e qualche pineta, spesso soggetta a incendi dolosi. In alcuni tratti il sentiero è stato dilavato dalle acque piovane, formando dei piccoli canyon.

Superata la zona di Fossa del Lupo, dove sono presenti diversi bivi, si punta decisamente in alto di quota, verso la zona di Scogli Neri, chiamata così per la presenza di rocce più scure.

Ancora un breve tratto in salita, e siamo giunti a **Cian de Figge** (610 m – 2h 15' di cammino da Pegli), punto più elevato della tappa. Si tratta di un luogo panoramico su Genova e le due riviere, spesso utilizzato come punto sosta. Poco sopra troviamo il Monte Riondo (712 m), raggiungibile in una quindicina di minuti di cammino, dove troviamo alcune batterie militari ridotte a ruderi, tranne una che è stata ristrutturata e convertita come Rifugio Paganetto, in un luogo davvero incantevole, molto panoramico.

Cian de Figge rappresenta il punto dove si incontrano i tracciati provenienti da Pegli e Prà, che salgono verso Punta Martin. Noi scendiamo ora verso Prà, abbandonando definitivamente il Sentiero E1, e proseguendo col solito segnavia SL.

Scendiamo sul versante opposto degli Scogli Neri, con diversi tornanti in mezzo alla macchia mediterranea. Giunti in un semi-pianoro con tanto di traliccio dell'alta tensione, si prende a destra il tracciato delle Lische Alte, contrassegnato dal segnavia tre pallini rossi disposti a triangolo. Il termine Lisca deriva dalla presenza in zona di una caratteristica pianta erbacea che porta tale nome, usata per lavori di intrecciatura, tra cui i cestini e le corde.

Parallelamente alle Lische Alte troviamo quello delle Lische Basse, che convergono ai due estremi dei sentieri.

Questo tracciato si mantiene a quota 450 metri, con pochi saliscendi, sulla Val Branega, il torrente che sfocia nei pressi di Palmaro. In questa zona possiamo ammirare i numerosi affluenti del torrente, che formano cascatelle, laghetti e caratteristiche marmitte. Il panorama che inizialmente si sviluppa verso la caratteristica Punta Martin (foto), andando avanti si apre al Monte Reixa, e alla Riviera di Ponente, fino a riaprirsi verso il genovesato.

Dalla parte opposta della vallata convergiamo su una strada sterrata, che porta a un bivio: in salita si raggiunge la zona della Baiarda, mentre noi scendiamo verso sud, per raggiungere l'innesto con le Lische Basse. Dopo diversi tornanti in discesa si arriva a tale bivio, dove proseguiremo a destra per raggiungere la meta finale.

Ancora un tratto su sterrato, e raggiungiamo una strada rotabile in località **Colla di Prà** (309 m – 4h di cammino da Pegli), valico tra la Val Branega e Acquasanta, che raggiungeremo con una strada asfaltata sulla destra, in discesa.

Dopo alcuni tornanti in mezzo al bosco, troviamo le prime case della stazione termale, che anticipano la stazione ferroviaria di **Acquasanta** (224 m), della linea Genova – Ovada –

Acqui. Al bivio con quest'ultima, raggiungiamo la struttura seguendo per un centinaio di metri a destra, un'ampia strada rotabile.

Un consiglio: dalla località Colla di Prà si può proseguire verso Voltri sulla tappa successiva del SL, passando per i Piani di Prà (1h 30' di cammino)

Riferimento cartografico: carta IGC n°16 "Varazze – Genova" scala 1:50.000

Verifica itinerario: gennaio 2018

