

5 KM INTORNO A CIPRESSA



*Raccolta di itinerari nei dintorni di Cipressa
da percorrere a piedi, di corsa o in bici.*

Francesco Lacchia

Aggiornato al 14/3/2016

Per informazioni: francesco@ciapin.it

Indice

- it110 Cipressa – Torre Gallinaro
- it120 Cipressa – Costarainera
- it130 Cipressa – Lingueglietta
- it140 Regione Ciapin – Cipressa (anche nota come Pista da bob)
- it150 Regione Ciapin – San Lorenzo (sul mare)
- it160 San Lorenzo – Regione Arene – Piani di Costarainera – Regione Ciapin (collina)
- it170 San Lorenzo – Lingueglietta
- it180 San Lorenzo – Costarainera
- it181 Costarainera – Chiesa di S. Antonio
- it182 Chiesa di S. Antonio – Pineta sopra Cipressa
- it183 Pineta sopra Cipressa – Monte Faudo
- it190 Torre Gallinaro – Mare (Aregai)
- it200 Via della Costa: Pompeiana – Pineta sopra Cipressa
- it201 Via della Costa: Pineta sopra Cipressa – Lingueglietta
- it202 Via della Costa: Lingueglietta – Reg. Avregghi – Reg. Molino Dolca
- it203 Via della Costa: Regione Molino Dolca – Civezza
- it210 Civezza: sentiero delle 5 Bourche
- it220 Santa Brigida – Monte Faudo
- it230 Strada Lingueglietta – Boscomare – Pietrabruna
- it231 Sentiero Pietrabruna – Boscomare
- it240 Castellaro – Pietrabruna
- it250 Castellaro – Pompeiana – Terzorio
- it260 Anello delle miniere di Terzorio
- it270 Pompeiana – Cresta verso Monte Faudo

Introduzione

Raccolta di itinerari nel raggio di 5 km intorno a Cipressa, ovvero nell'ambito dei comuni di: Cipressa, Costarainera, San Lorenzo al Mare, Pietrabuna, Civezza, Santo Stefano al Mare, Riva Ligure, Terzorio, Pompeiana e Castellaro.

L'obiettivo è di censire i più interessanti itinerari da percorrere come: passeggiate, corsa e mountain bike. I tempi di percorrenza vengono dati come passeggiate ad andatura tranquilla (4 km/h e/o 250 m_dislivello/h).

Bozza iniziale di un progetto incompiuto.

Gli itinerari su Google Maps:

<http://goo.gl/maps/t22pe>

it110 Cipressa – Torre Gallinaro

Brevissima passeggiata su mulattiera recentemente ristrutturata che permette di raggiungere il “Museo della Pietra” presso la Torre Gallinaro (simbolo di Cipressa). Luogo incantevole con vista spettacolare (tempo di percorrenza: 10 min).



Partenza: piazza principale di Cipressa (p.za Mazzini)

Itinerario: percorrere via Cascione per circa 150 metri, quindi imboccare la salita cementata sulla destra (cartello per Torre Gallinaro), il cemento lascia subito il posto alla ripida mulattiera che con altri 150 metri permette di raggiungere la Torre.

Possibili varianti: raggiungibile anche in auto percorrendo l'ampio tornante di Strada Antica Torre... ma che gusto c'è?

Possibili continuazioni: discesa al mare seguendo l'itinerario it190, oppure proseguendo per 1 km e mezzo lungo la Strada Antica Torre si può raggiungere la Pineta sopra Cipressa.



it120 Cipressa – Costarainera

Breve passeggiata panoramica pianeggiante lungo la Provinciale che collega i due paesi. Tranquillo percorso su marciapiede in tratto di strada poco trafficato e con vista mozzafiato (lunghezza: 1 km, tempo di percorrenza: 15 min).



Partenza: piazza centrale di Cipressa (p.za Mazzini).

Itinerario: dalla piazza si segue semplicemente la Via Provinciale.

Possibili varianti: oltre alla bella passeggiata panoramica, conviene dedicare un po' di tempo alla visita di entrambi i centri storici con i bei viottoli che si inerpicano tra le antiche abitazioni (nuove pavimentazioni).

Possibili continuazioni: possibile rientro ad anello mediante itinerari it181 e it130.



it130 Cipressa – Lingueglietta

Passeggiata panoramica pianeggiante lungo la deserta strada sterrata che collega i due paesi (lunghezza: 3 km, tempo di percorrenza: 45 min).



Partenza: piazza principale di Cipressa (p.za Mazzini)

Itinerario: percorrere tutta via Risorgimento e proseguire dritti lungo la stradina che prende il nome di Regione Sotto. Successivamente la strada diventa sterrata ed in breve si raggiunge la Chiesa di S. Antonio (cercando di sbirciare attraverso la porta si ha una gradita sorpresa!). La strada sterrata prosegue pianeggiante per un chilometro abbondante e raggiunge la provinciale SP48 che in 600 metri porta al paese di Lingueglietta.

Possibili varianti:

- una possibile variante iniziale: circa a metà del percorso che unisce Cipressa a Costarainera (it120), all'inizio dell'abitato di Costarainera, si può salire sulla sinistra la ripida strada asfaltata di Regione Colla che porta direttamente a Regione Sotto;
- se si intende percorrere l'itinerario in senso inverso (Lingueglietta => Cipressa), può essere utile la seguente spiegazione per identificare il punto di inizio: arrivando da San Lorenzo lungo la strada provinciale SP47 si giunge al bivio Costarainera / Lingueglietta; proseguire per Lingueglietta, esattamente 2 km dopo l'incrocio ci si trova sulla sinistra l'inizio della strada sterrata che torna indietro, svoltare ad "U" e parcheggiare appena possibile; come altro riferimento, considerare che l'inizio della strada sterrata è di fronte ad un cancello che riporta il numero civico 27 di Via Amendola.

Possibili continuazioni: rientro a Cipressa dall'itinerario alto (it201 in senso inverso), discesa verso San Lorenzo dall'it170 o dall'it202 o ancora direzione Boscomare – Pietrabruna con l'it230.



it140 Regione Ciapin – Cipressa (anche nota come *Pista da bob*)

Ripidissima strada asfaltata con possibile finale su degli eleganti tornanti selciati; panorama mozzafiato... come la salita d'altronde! (Dislivello: 240 m, tempo di andata: 45 min.). *Comoda anche in auto per raggiungere velocemente il centro di Cipressa da Regione Ciapin.*



Partenza: Regione Ciapin (frazione sul mare del comune di Cipressa).

Itinerario: (per le indicazioni in discesa vedere nelle varianti) dalla via Aurelia SP1 salire seguendo le indicazioni che portano all'ingresso della Casa Vacanze "ai Ciapin", giunti allo spiazzo antistante il cancello, imboccare la ripida salita che prosegue sulla destra. Quando Strada Regione Ciapin incrocia Salita 25 Aprile proseguire in salita. Passati sotto l'autostrada, dopo altre due ripide curve la strada diventa quasi pianeggiante. Due possibili alternative: 1) proseguire sulla strada asfaltata fino ad una serra, quindi

svoltare bruscamente a destra ed affrontare l'ultimo tratto ripidissimo fino ad incrociare la Via Provinciale (SP47) che in breve porta a Cipressa; 2) all'inizio del tratto quasi pianeggiante si può salire sulla destra lungo la vecchia mulattiera recentemente ristrutturata e percorrere questi bei tornanti selciati (non in auto) fino a ridosso della suddetta Via Provinciale, qui un sentierino sulla sinistra (erbacce) permette di congiungersi con la precedente alternativa ed accedere alla via Provinciale.

Possibili varianti: riferimenti per individuare il punto di partenza per percorrere l'itinerario in discesa da Cipressa a Regione Ciapin: partendo dal Municipio di Cipressa in direzione Costarainera, percorrere la Via Provinciale (SP47) per circa 200 metri ed imboccare la ripida discesa che si butta sulla destra. Seguire poi a ritroso le indicazioni fornite per la salita.

Possibili continuazioni: tutti gli itinerari con partenza da Cipressa ed in particolare l'it120.

it150 Regione Ciapin – San Lorenzo (sul mare)

Rilassante passeggiata lungo mare su percorso di ghiaia, comoda per raggiungere a piedi le spiagge di San Lorenzo da Regione Ciapin (frazione sul mare del comune di Cipressa), peccato i primi 700 metri da percorrere lungo la trafficata Via Aurelia (lunghezza: 2 km, tempo di andata: 30 min.).



Partenza: chi non parte da una casa in Regione Ciapin, può raggiungere in auto il parcheggio descritto più avanti.

Itinerario: da Regione Ciapin scendere sulla Via Aurelia e svoltare a sinistra camminando 700 metri lungo la strada fino al parcheggio sul lato mare, che precede una serie di case a schiera (di fronte al Ristorante Bar Aurelia. Entrati nel parcheggio, scendere la stradina asfaltata e svoltare a sinistra: qui inizia la stradina di ghiaia che restando sempre sul mare porta fino a San Lorenzo unendosi all'ultimo alla pista ciclabile.

Possibili varianti: la strada di ghiaia può anche essere presa poco più avanti: subito dopo alla evidente struttura ospedaliera.

Possibili continuazioni: se si ha tempo e voglia, il ritorno può essere effettuato in collina lungo l'itinerario it160, un po' più faticoso.



it160 San Lorenzo – Regione Arene – Piani di Costarainera – Regione Ciapin (collina)

Bel percorso di collina su sentiero e stradine con begli scorci sul mare, caratterizzato da qualche ripida salita; poco frequentata la prima parte (lunghezza: 3 km, tempo di andata: 1h.).



Partenza: dal centro di San Lorenzo.

Itinerario: uscire da San Lorenzo lungo la Via Aurelia in direzione Ovest (verso Sanremo), superato il negozio “Il Paperotto” e la successiva casa viola, inerpicarsi lungo la ripida scalinata di via Petachin che più in alto diventa sentiero. Giunti in cima alla collina, dopo un tratto pianeggiante, si scende lungo stradina asfaltata, costeggiando l'alto muraglione di pietra ed ignorando la strada selciata che sale sulla destra (*). Scendere fino in fondo a Regione Arene, arrivando ai Piani di Costarainera in corrispondenza della fermata del bus sulla via Aurelia (poco dopo la Farmacia). Risalire subito sulla destra, seguendo sempre la strada principale che si inoltra nei Piani di Costarainera (anche detti Piani Paorelli). In corrispondenza dell'ampio parco giochi, svoltare a sinistra, oltrepassare un secondo più piccolo parco giochi e proseguire sempre lungo la strada principale che dopo un'ampia curva pianeggiante sale ancora fino ad incrociare, in corrispondenza di una evidente casa gialla, la strada che da Regione Ciapin porta a Cipressa. Buttarsi giù sulla sinistra ed in breve



si ritorna in regione Ciapin.

Possibili varianti: (*) la suddetta strada selciata permetterebbe di raggiungere l'ampio tornante a metà della provinciale SP47, da cui si potrebbe proseguire per Costarainera o San Lorenzo, collegandosi all'itinerario it180.

Possibili continuazioni: possibile rientro a San Lorenzo tramite l'itinerario it150, o proseguimento verso Cipressa lungo il percorso it140.

it170 San Lorenzo – Lingueglietta

Tranquilla salita lungo stradina asfaltata (priva di traffico) con conclusione su selvaggia mulattiera selciata che permette di arrivare allo stupendo borgo di Lingueglietta da una prospettiva originale (dislivello: 260 m, sviluppo: 4 km, tempo di salita: 1 h).

Partenza: dal centro del paese di San Lorenzo al Mare.

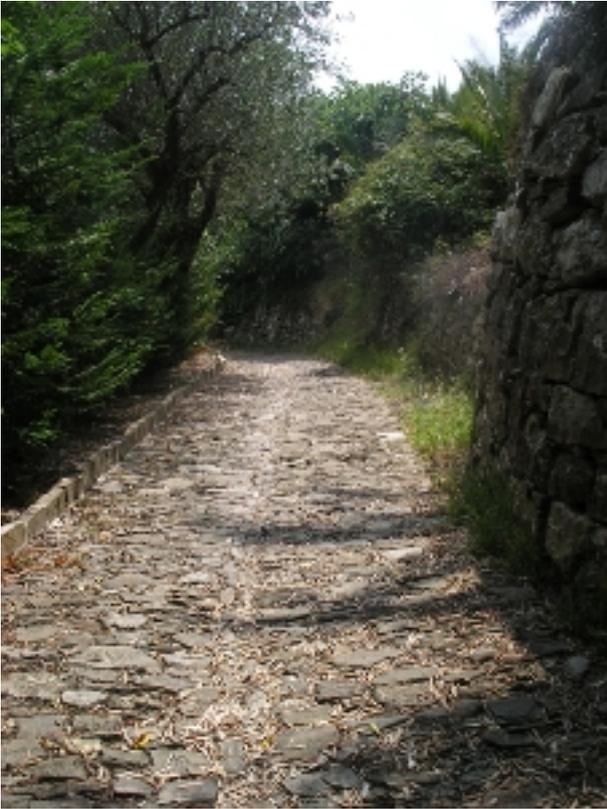
Itinerario: seguire via Vignasse verso monte, NON imboccare il ponte di via Trucchi, ma proseguire diritto in via Molino svoltando a destra sul ponte successivo. Seguire tutta la stradina asfaltata che sale lungo il crinale fino a giungere sotto al viadotto dell'autostrada, qui scende pochi metri fino ad un incrocio: seguire la strada di sinistra contrassegnata dall'indicazione di Regione Crose e dalla palina MTB-VTT 708 “Giro delle torri”: queste paline ed il relativo segnavia triangolare giallo identificano tutto il percorso. Dopo circa 1,5 km, si giunge ad un bivio a “T” di stradine pianeggianti asfaltate: ignorarle entrambe e salire dritto per la mulattiera seguendo sempre il segnavia giallo. La mulattiera di circa 500 metri conduce al borgo di Lingueglietta entrando dalla via Discesa; se dopo pochi metri si svolta in via Faletto, si può arrivare alla caratteristica Chiesa Fortezza e proseguire la visita dell'intero magnifico borgo.

Possibili varianti: dal momento che il percorso è prevalentemente su strada asfaltata, è possibile accorciarlo portandosi più su con l'auto.

Possibili continuazioni: itinerario it130 verso Cipressa, terza tappa della Via della Costa (it202), seconda tappa della Via della Costa (it201 percorso a ritroso) oppure itinerario it230 verso Boscomare e Pietrabruna.

it180 San Lorenzo – Costarainera

Collegamento diretto da paese a paese lungo una bella mulattiera selciata con tratto finale sterrato e cementato (dislivello: 200 m, sviluppo: 2 km, tempo di salita: 40 min).



Partenza: da San Lorenzo salire 800 m lungo la strada provinciale per Cipressa (SP47), svoltare a sinistra in corrispondenza delle indicazioni per residence “Gli ulivi” e condominio “Le vedette del mare” (Via Provinciale 36-40) e parcheggiare nell'ampio parcheggio che si trova poco sopra sulla destra.

Itinerario: proseguire sulla strada di sinistra (ovvero la continuazione della strada da cui si è giunti e non la continuazione del parcheggio), contornando sulla sinistra il caseggiato grigio e rosa, in cima alla salita termina l'asfalto ed inizia la bella mulattiera selciata. Percorso il primo tratto si attraversa la strada provinciale riprendendo subito la mulattiera. Dopo un altro bel tratto, la mulattiera cede il passo ad una strada sterrata (ignorare alcuni bivii laterali) fino ad incrociare nuovamente la provinciale: seguirla pochi metri sulla destra, per poi attraversare e imboccare la salita cementata (evidente cartello di divieto di transito). Quest'ultimo tratto porta nella Via Provinciale del paese di Costarainera.

Possibili varianti: nulla di evidente.

Possibili continuazioni: attraversamento del paese verso chiesa di S. Antonio (itinerario it181) o percorso pianeggiante e panoramico fino a Cipressa (itinerario it120).

it181 Costarainera – Chiesa di S. Antonio

Breve ma ripido attraversamento del paese su nuova pavimentazione seguita da stupenda mulattiera selciata (dislivello: 80 m, tempo di salita: 15 min).



Partenza: parcheggiando lungo la Via Provinciale si può percorrere l'intero percorso suggerito, che inizia prima della curva che abbandona il paese verso Est, esatto punto di arrivo dell'itinerario it180.

Itinerario: imboccare prima via S. Giacomo e poi via S. Antonio: si tratta di bei vicoli recentemente pavimentati con alcuni tratti a scalinata. Giunti in cima a via S. Antonio seguire la salita più ripida ignorando altri bivii ed in breve la strada lascerà posto alla stupenda mulattiera selciata finale che in pochi minuti permetterà di raggiungere la Chiesa di S. Antonio (cercando di sbirciare attraverso la porta si ha una gradita sorpresa!).

Possibili varianti: si consiglia di visitare tutto il paese; in alternativa si può anche salire in macchina fino all'inizio della mulattiera (ma in questo caso occorre uscire dal paese e scendere fino al bivio verso Lingueglietta, proseguire un tratto verso Lingueglietta, dunque svoltare a sinistra e salire alcuni tornanti).

Possibili continuazioni: si può proseguire verso Cipressa o Lingueglietta (itinerario it130) o salire verso la pineta sopra Cipressa (itinerario it182).



it182 Chiesa di S. Antonio – Pineta sopra Cipressa

Ripido sentiero in pineta (dislivello: 100 m, tempo di salita: 20 min.).



Partenza: dalla chiesa di S. Antonio nel comune di Costarainera raggiungibile tramite itinerario it130 o it181.

Itinerario: seguire il ripido sentiero che parte ad Ovest della Chiesa (perpendicolare alla strada sterrata che collega Cipressa a Lingueglietta) costeggiando il recinto dei cavalli. Arrivati alla grande vasca dell'acquedotto (*) la si aggira sulla destra. Superare alcuni bivi scegliendo sempre la salita più ripida. Oltrepassato il retro di alcune villette, si sbuca al culmine di Cipressa, all'inizio della Pineta.

Possibili varianti: (*) in discesa in corrispondenza della grande vasca dell'acquedotto si può seguire un sentierino che dopo aver costeggiato un po' in direzione Nord, si butta giù sulla strada sterrata che collega Cipressa a Lingueglietta, svoltando a destra si torna velocemente alla Chiesa di S. Antonio.

Possibili continuazioni: si può proseguire verso Cipressa o Lingueglietta (itinerario it130) o proseguire lungo la strada della pineta (itinerario it183).

it183 Pineta sopra Cipressa – Monte Faudo

Lunga cavalcata di cresta verso la vetta più alta della zona, panorama spettacolare, purtroppo da condividere con una selva di antenne furiosamente affollate sulla vetta (dislivello: 800 m, sviluppo: 12 km, tempo di salita: 3h 30 min.).



Partenza: dalla piazza principale di Cipressa (p.za Mazzini) salire verso regione Gallinaro seguendo la strada Antica Torre fino in cima alla collina (in prossimità del numero civico 92) e parcheggiare prima del tratto pianeggiante che precede il bivio che scollina portando a Lingueglietta.

Itinerario: lasciato sulla destra il bivio per Lingueglietta, salire la strada sterrata che attraversa la fresca pineta. Dopo circa un km si incontra un trivio: la strada di destra scende alla grossa centrale di smistamento del metanodotto, quella di sinistra porta verso Pompeiana (itinerario it200), mentre quella centrale segue la cresta verso il Monte Faudo. (La strada sterrata fino a questo punto è in buone condizioni, volendo si può raggiungere anche in auto). Imboccata la strada centrale, si segue sempre l'ampio filo di cresta (purtroppo anche ben delineato dalle paline gialle ed arancioni del metanodotto) (*). Proseguendo la cavalcata di cresta, si giunge quindi al Colle di San Salvatore, ove si prospettano due alternative: 1) seguire imperterriti il filo di cresta fino in vetta al Monte Faudo (sentiero estremamente ripido a tratti perso tra la rada vegetazione); oppure 2) in corrispondenza della chiesetta

di San Salvatore proseguire lungo la strada sterrata che sale da Pietrabruna, questa seconda possibilità è molto più agevole, ma la strada sterrata fa un ampio giro prima di raggiungere la vetta del Faudo.

Possibili varianti: (*) in alcuni tratti è possibile lasciare il filo di cresta preferendo tratti di strada sterrata che si ricongiungono alla cresta più in alto, ma attenzione a non farsi ingannare da quelle sterrate che scendono nella vallata.

Possibili continuazioni: discesa verso la chiesetta di Santa Brigida (itinerario it220), oppure discesa verso il santuario di Lampedusa (itinerario it240) seguita da rientro da Pompeiana seguendo l'itinerario it200.



it190 Torre Gallinaro – Mare (Aregai)

Ripido percorso che permette di raggiungere direttamente il mare. Il tracciato in sé non ha nulla di speciale, ma la vista è sempre notevole; itinerario utile per creare interessanti percorsi ad anello (dislivello: 280 m, sviluppo: 2 km, tempo di discesa: 40 min o eventualmente tempo di salita: 1 h).



Partenza: Torre Gallinaro (poco sopra Cipressa).

Itinerario: (per le indicazioni in salita vedere nelle varianti) scendere verso Cipressa lungo la strada Antica Torre per circa 400 metri, poco dopo il marcato tornante a sinistra si incrocia una strada sterrata sulla destra (catena) seguire il bel percorso in pineta per circa 800 metri (segnavia a strisce bianche e rosse fino al mare) e giunti ad un ampio spiazzo di ghiaia, svoltare bruscamente a sinistra, poco più avanti tenendo la sinistra si passa sotto all'autostrada e pochi metri

oltre si abbandona lo sterrato imboccando un ripido sentiero sulla destra (tenere d'occhio i segni bianchi e rossi). Il ripido sentiero si butta a valle ed attraversata Via Strada Nuova, prosegue in discesa fino alla Via Aurelia (SP1), che si può evitare di attraversare scendendo sulla destra nel piccolo ruscello che funge anche da sottopassaggio e giunti al mare si sale la scaletta che porta alla pista ciclabile.

Possibili varianti: riferimenti per individuare il punto di partenza per percorrere l'itinerario in salita dal mare alle Torre Gallinaro:

- osservando le pietre miliari lungo la Via Aurelia (SP1): Km 658 e IV,
- paline lungo la pista ciclabile: Km 20 CIPRESSA Aregai,
- salire l'elegante sentiero/scalinata selciato denominato "Via Allende".

Possibili continuazioni: lungo la pista ciclabile.



Via della Costa

Un breve tratto del famoso pellegrinaggio che unisce Santiago de Compostela a Roma. Nel seguente sito si trovano molte informazioni in merito:

www.viadellacosta.it

In questa guida si è descritto il tratto della Via della Costa che rientra nel raggio di 5 km intorno a Cipressa suddiviso nelle seguenti cinque brevi escursioni:

- it200 Pompeiana – Pineta sopra Cipressa
- it201 Pineta sopra Cipressa - Lingueglietta
- it202 Lingueglietta – Reg. Avregghi – Reg. Molino Dolca
- it203 Reg. Molino Dolca – Civezza



it200 Via della Costa: Pompeiana – Pineta sopra Cipressa

Lunga traversata su strada sterrata, sempre affacciata sul mare (lunghezza: 5 km, tempo di andata: 1h 30 min.).



Partenza: parcheggiare circa 600 metri dopo il primo tornante che si incontra poco fuori dal paese di Pompeiana in direzione Castellaro, in corrispondenza di un evidente incrocio sulla destra.

Itinerario: (segnavia: paline in legno MTB-VTT 708 Giro delle torri e frecce gialle) Salire la strada a tornanti inizialmente asfaltata fino in corrispondenza della Cappella di San Bernarndo nei pressi di un alpeggio (*). Successivamente la strada diventa sterrata e con bel percorso panoramico attraversa a mezza costa diversi valloni. (Lungo la strada si trovano alcuni tavoli da pic-nic in posizioni

strepitose per godersi il tramonto o il fresco, raggiungibili anche in auto da Pompeiana... GUAI A CHI LASCIA RIFIUTI IN GIRO!) Oltrepassata un'ampia cascina nel fondo dell'ultimo vallone (alcuni cani, ma recintati), la strada risale fin sul crinale e proseguendo sulla sinistra ci si congiunge con la strada sterrata che porta alla Pineta sopra Cipressa.

Possibili varianti:

- (*) la Cappella di San Bernardo può essere raggiunta più direttamente da una mulattiera che sbuca poco sotto alla Cappella (vedere descrizione in it270).
- descrizione in senso inverso **Pineta sopra Cipressa – Pompeiana:**
Partenza: dalla piazza principale di Cipressa (p.za Mazzini) salire verso regione Gallinaro seguendo la strada Antica Torre fino in cima alla collina (in prossimità del numero civico 92) e parcheggiare prima del tratto pianeggiante che precede il bivio che scollina portando a Lingueglietta.
Itinerario: lasciato sulla destra il bivio per Lingueglietta, salire la strada sterrata che attraversa la fresca pineta. Dopo circa un km si incontra un trivio: la strada di destra scende alla grossa centrale di smistamento del metanodotto, la strada centrale sale verso il Monte Faudo (itinerario it183) e quella di sinistra ci porta verso Pompeiana. (La strada sterrata fino a questo punto è in buone condizioni, volendo si può raggiungere anche in auto). Imboccata la strada di sinistra, la si segue senza più dubbi. Dopo alcuni minuti si entra in un vallone e si passa dietro ad una cascina (alcuni cani, ma recintati) e si prosegue lungo bella strada panoramica fin sopra Pompeiana. Poi la strada scende con alcuni tornanti fino ad incrociare la strada asfaltata che collega Castellaro a Pompeiana, svoltando a sinistra si raggiunge in breve il paese di Pompeiana.

Possibili continuazioni: successiva tappa della Via della Costa (it201): nella zona più ampia della Pineta, prima di incrociare la strada che a sinistra porta a Lingueglietta, si potrà notare una palina in legno che suggerisce un sentierino/scorciatoia per evitare il primo tratto di asfalto. In alternativa, discesa verso il paese di Cipressa: finita la pineta, proseguire a destra e scendere tutta Strada Antica Torre. Volendo, in corrispondenza della Torre Gallinaro, si può evitare l'ultimo ampio tornante della strada asfaltata e seguire il sentiero dell'itinerario it110.

it201 Via della Costa: Pineta sopra Cipressa – Lingueglietta

Breve tappa di collegamento in un bel bosco. Strada sfaltata in leggera discesa. Molto utile per creare percorsi ad anello (lunghezza: 1 km, tempo di andata: 15 min.).



Partenza: Pineta sopra Cipressa raggiunta con it200 o it182. Oppure direttamente: dalla piazza principale di Cipressa (p.za Mazzini) salire verso regione Gallinaro seguendo la strada Antica Torre fino in cima alla collina (in prossimità del numero civico 92) e parcheggiare prima del tratto pianeggiante che precede il bivio che scollina portando a Lingueglietta.

Itinerario: seguire semplicemente la strada asfaltata sempre denominata Strada Antica Torre fino al paese di Lingueglietta.

Possibili varianti: nulla da segnalare.

Possibili continuazioni: successiva tappa della Via della Costa (it202) oppure itinerario it230 verso Boscomare e Pietrabruna.

it202 Via della Costa: Lingueglietta – Reg. Avreghi – Reg. Molino Dolca

Discesa su strada asfaltata con ultimo tratto su sterrato in un selvaggio e solitario vallone (lunghezza: 4 km in discesa, tempo di andata: 50 min.).



Partenza: piazza centrale di Lingueglietta (ampio parcheggio) raggiunta con l'it201, l'it170 o direttamente.

Itinerario: (segnavia: frecce gialle pitturate a terra, su sassi o su alberi) salire verso la parte alta del paese ed imboccare la discesa che porta a Regione Avreghi ed all'ampio parcheggio che si intravede nelle campagne sottostanti. Il bivio è anche indicato dal cartello “Parco di sculture”. In corrispondenza di alcuni bivii seguire le frecce gialle pitturate ed i pali colorati che portano al “Parco di sculture”.

Giunti in Regione Gareffi (cartello)

proseguire a destra (la strada di sinistra porta solo al “Parco di Sculture” *) e scendere sino a Regione Avreghi: il primo gruppetto di case che si incrocia. Passati tra la grande casa bianca a destra e quella salmone a sinistra, svoltare bruscamente a sinistra (NON proseguire dritti per la strada principale (**)). La discesa inizia asfaltata, per diventare presto cementata ed infine sterrata. Attenzione: dopo una breve risalita sotto un grande pino, seguire la strada di sinistra. Poco più avanti si incrocia una strada più grossa (che sale ad una cava): scendere fino alla strada provinciale SP45. Attraversata la provinciale, si scende direttamente in Regione Molino Dolca.

Possibili varianti:

- (*) molto interessante, soprattutto con dei bambini, la visita al Parco di Sculture “Tra i mondi” dell'artista tedesca Carin Grudda, liberamente aperto al pubblico tutti i pomeriggi dal giovedì alla domenica.
- (**) in caso erroneamente in Regione Avreghi si proseguisse dritto lungo la strada principale, giunti all'incrocio con la provinciale SP45, occorre risalire a sinistra per circa 1 km fino all'incrocio che porta in Regione Molino Dolca (scendere a destra).

Possibili continuazioni: successiva tappa della Via della Costa (it203) verso Civezza o discesa a San Lorenzo lungo la strada provinciale SP45.

it203 Via della Costa: Regione Molino Dolca – Civezza

Ripida mulattiera che permette di raggiungere velocemente il paese di Civezza (dislivello: 200 m , tempo di salita: 40 min.).



Partenza: Regione Molino Dolca raggiunta con l'itinerario it202 o direttamente da San Lorenzo: percorrere via Pietrabruna e proseguire lungo la provinciale SP45 verso Pietrabruna; proseguire per 1800 metri oltre il cavalcavia dell'autostrada (controllare il contachilometri) ed imboccare il piccolo bivio sulla destra che scende in regione Molino Dolca, ove si può comodamente parcheggiare.

Itinerario: dal gruppetto di case di Regione Molino Dolca risalire la strada cementata dalla parte opposta da cui si è arrivati in auto e dopo pochi metri si imbecca la mulattiera che si inerpica sulla destra. Si incrocia e si oltrepassa un paio di

volte la strada provinciale SP44 e si giunge infine in Piazza San Marco ove può iniziare una piacevole visita di tutto il centro storico: oltre ai classici viottoli ben ristrutturati, si possono ammirare molti dipinti relativi alle due principali manifestazioni del paese: il "Circo Paese" ed il "Plenilunio di Agosto".

Possibili varianti:

Da Regione Molino Dolca è possibile salire tutto su strada cementata invece che lungo la mulattiera descritta sopra, variante utile per i ciclisti (molto ripido!).

Possibili continuazioni: successiva tappa della Via della Costa verso Torrazza (it204) o sentiero delle 5 Bourche (it210).



it270 Pompeiana – Cresta verso Monte Faudo

Panoramico itinerario su ripida mulattiera selciata, sconfinato panorama verso il mare, ottimo al tramonto! (dislivello: 400 m, tempo di salita: 1h 30 min.).



Partenza: parcheggiare in corrispondenza del primo o del secondo tornante che si incontrano poco fuori dal paese di Pompeiana in direzione Castellaro.

Itinerario: pochi metri dopo il secondo tornante si trova sulla destra un'evidente mulattiera segnata con vernice gialla e frecce azzurre. Con ripido percorso, attraversando due stradine, porta fino alla Cappella di San Bernardo. Seguire verso destra la strada per pochi metri e poi salire sulla mulattiera che si intravede oltre la strada. Di qui senza più bivi la bella mulattiera selciata procede spedita (a tratti un po' ripida) fino a conquistare la cresta che porta al Monte Faudo.

Possibili varianti: inizio come it200.

Possibili continuazioni: lunga continuazione fino in vetta al Monte Faudo (it183) o rientro verso Terzorio (it260).

