



## Venerdì 24, Sabato 25, Domenica 26 Marzo 2023

### Il Ponente Ligure: Monte Carmo e Capo Noli (SV)

La meta di venerdì e sabato sarà il monte Carmo nell'entroterra di Pietra Ligure. La salita si svolge lungo un ripido e aereo costolone roccioso, con facili passaggi su roccia. Dalla cima, nelle giornate limpide, si osserva un panorama straordinario, specialmente sul mare (oltre il quale spunta il profilo della Corsica) e su tutta la Riviera Ligure. Sul lato opposto si osservano tutte le Alpi Liguri, dalla vicina Rocca Barbena al Monte Spinarda e al Monte Galero; più in là si notano i monti Frontè e Saccarello, e ancora la catena del Pizzo d'Ormea e del Mongioie. Sopra uno spicchio di pianura si nota una buona parte di arco alpino, col Monviso e il Monte Rosa.

La meta di domenica sarà il "Sentiero del pellegrino" a Capo Noli, il cui nome probabilmente è dovuto al fatto che si incontrano tre antiche chiese, oggi sconsacrate, un tempo meta di pellegrinaggi, che congiunge Varigotti a Noli splendidi borghi marinari. Il percorso si snoda lungo scogliere a picco sul mare con scorci mozzafiato attraverso la macchia mediterranea e, passo dopo passo, svela promontori verdi, spiagge bianche incastonate nella roccia e grotte leggendarie.

#### Ritrovo al LUX Venerdì 24 alle ore 13.45 partenza ore 14:00

**PERCORSO STRADALE di Venerdì:** autostrada A1 direzione Milano, a Piacenza svincolo A21 direzione Torino, svincolo A7 direzione Genova/Tortona, svincolo A26 direzione Ventimiglia, svincolo A10 direzione Ventimiglia. Uscita di Pietra Ligure. Si prosegue per Verzi ed infine raggiungeremo il Parcheggio della Castagnabanca dove lasceremo le auto. L'ultimo tratto di strada dopo Varzi è parecchio sconnesso e bisogna prestare attenzione. Percorrenza prevista ore 3,30 circa. (324 km).

#### ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Venerdì:

Dal parcheggio della Castagnabanca (600 m), si prende un sentiero (segnavia ●■) che sale nel fitto bosco: poco più a monte, la traccia confluisce nuovamente nella carrareccia, che va seguita verso sinistra per alcune centinaia di metri. Lasciata a destra una caratteristica antica "casella" ancora ben conservata, la carrareccia prosegue in moderata salita fino ad un guado: poco prima del ruscello si abbandona la sterrata per proseguire lungo una mulattiera che si dirama a destra, in decisa salita (segnavia ■■). Il sentiero sale nel bosco con percorso tortuoso, alternando brevi traversi a più ripidi strappi: più in alto, con un traversone verso sinistra, si supera un rio su un nuovo bel ponte in legno ("Ponte Martinetti") quindi l'ultimo tratto ripido sul filo di un costone alberato, ci farà arrivare sulla radura erbosa del Rifugio Pian delle Bosse (841 m) da dove si gode di magnifico panorama su Pietra Ligure e sulla costa del Mar Ligure.

(<http://www.rifugiopiandellebosse.it/>). Cena e pernottamento in rifugio (mezza pensione 45€. 38€ soci CAI, portare sacco lenzuolo).



**SALITA:** 250 m. **DURATA:** 50 minuti circa (1,5 km)

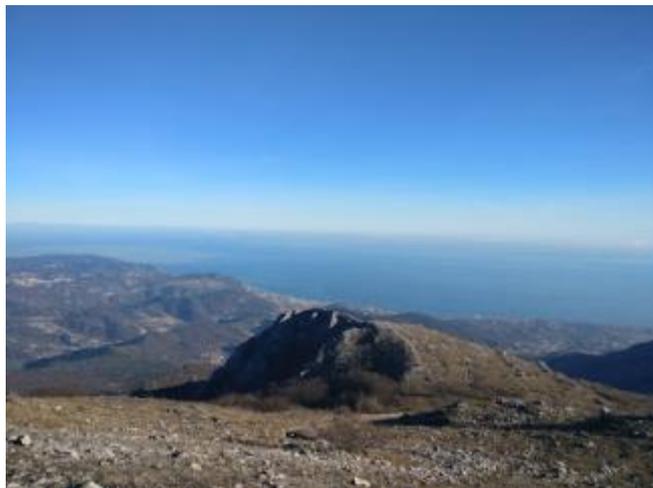
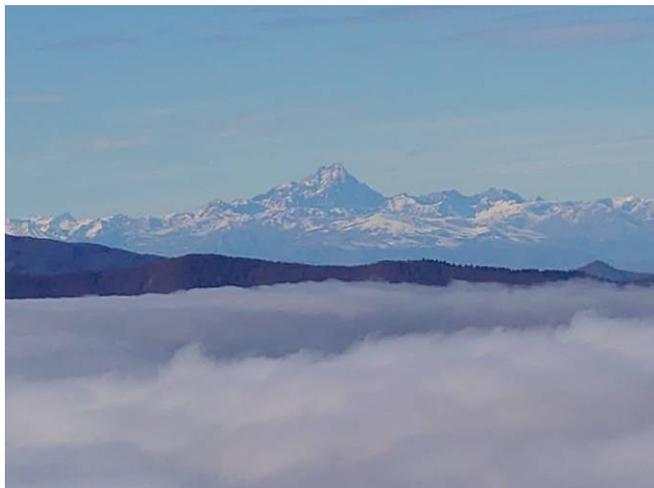
## ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Sabato:

Si prende il sentiero alle spalle del rifugio (cartelli, segnavia ■■▲) e poco più sopra al bivio si prende il sentiero di sinistra (segnavia ■■) in direzione della cresta meridionale del Monte Carmo. Il sentiero sale ripidamente tagliando inizialmente in diagonale il boscoso pendio ai piedi degli sbalzi rocciosi della cresta (qui alcuni bei punti panoramici verso la costa), fino a portarsi sul filo del crinale, dominante tutto lo svolgimento della Val Nimbato: alla testata di questo selvaggio avvallamento svettano, a quota inferiore rispetto a quella a cui ci si trova, il severo torrione della Rocca dell'Aia e l'allungato Scoglio del Butto, sui quali si sviluppano molti itinerari di arrampicata sportiva.

Il sentiero prosegue in salita tra tratti erbosi, saltini e roccette: il panorama si fa sempre più ampio, sia sulla costa sia sulla testata della Val Maremola, con il testone roccioso del Bric Aguzzo in bella evidenza. Più in alto, quando ormai l'Isola Gallinara e la piana di Albenga appaiono dietro alla costiera del Monte Ravinèt, si aggira sulla sinistra un risalto (ma si può anche proseguire sull'aereo filo, con facile a panoramico percorso) e, in ambiente sempre più roccioso, con alcuni saliscendi si raggiunge la sommità dell'Anticima Sud-Est, dove sorgono i resti di una vecchia teleferica dismessa e da dove appare il pendio finale con la grande croce posta in cima al Monte Carmo.

Dall'anticima si scende brevemente ad una larga insellatura erbosa alla base del pendio finale, quindi si attacca il fronteggiante ripido ma breve pendio erboso e, con alcune svolte, si raggiunge finalmente la grande croce sulla vetta del Monte Carmo (o Carmo del Finale) (m. 1389)

Panorama spettacolare sia sulla costa, dal Tigullio fino ad Albenga, sia sul versante padano, con la Rocca Barbena, l'ampia conca di Bardineto e tutte le Alpi Liguri in bella evidenza. In lontananza svettano Monviso, Gran Paradiso, monte Bianco monte Rosa, Cervino. A destra, bella vista sulla testata della Val Maremola, sulla zona del Colle del Melogno e su tutti i vasti altipiani del Finalese.



Per il ritorno si scende lungo l'erbosa cresta Sud-Ovest, per alcune centinaia di metri, fino ad alcune paline (1325 m) che segnalano a destra il "Sentiero dei Cinque" (segnavia AV): questo taglia in moderata discesa tutto il versante Nord del Monte Carmo, fra splendidi boschi di faggio e, con alcuni saliscendi nel bosco, raggiunge l'ampia insellatura del Giogo di Giustenice (1139 m). Sul Giogo di Giustenice sorgono una piccola tettoia in legno con panche e tavolo e numerose paline segnaletiche della "Alta Via dei Monti Liguri".

Dal valico si segue in discesa verso destra la carrareccia che scende verso Giustenice (lato mare) fino all'altezza del primo tornante verso sinistra: qui stacca a destra un comodo sentiero (segnavia ▲) che, inizialmente il lieve salita, poi in piano, taglia l'ampia testata della selvaggia valletta, fra fitti e splendidi boschi. Dopo circa ½ h dal Giogo di Giustenice si raggiunge un ombroso ripiano nel bosco dove si trovano alcune ampie conche artificiali protette da staccionate in legno: sono le cosiddette "Neviere del Monte Carmo", realizzate ed utilizzate fin dai tempi remoti con lo scopo di conservare il ghiaccio durante tutto l'anno (tabellone esplicativo). Proseguendo lungo il comodo

sentiero, si continua a traversare la testata della valle fino ad uscire sul crinale erboso a poca distanza dai lastroni di vetta del Bric Pratello (911 m) che merita una deviazione per lo spettacolare panorama sulla costa.

Presso una palina, si effettua un deciso cambio di direzione verso destra, tagliando a mezza costa alcuni ripidi pendii. Raggiunto il letto di un rio quasi sempre in secca, lo si segue per un tratto in discesa lungo la sinistra idrografica, poi lo si attraversa e, con alcuni ripidi strappi in discesa, si raggiunge nuovamente il Rifugio Pian delle Bosse.

Di qui, per il sentiero dell'andata fatto venerdì, raggiungiamo le auto al parcheggio Castagnabanca.

**DIFFICOLTÀ:** E' escursionistica – percorso senza particolari difficoltà con tratti su roccette.

**SALITA:** 550 m. **DISCESA:** 800 m. **DURATA:** 5,5 ore circa senza soste (7 km)

Recuperate le auto ci dirigiamo a Varigotti presso Casa per Ferie San Francesco (mezza pensione 60€) dove ceneremo e pernosteremo.

Percorrenza prevista 45 minuti circa. (23 km)

**Varigotti**, frazione di Finale Ligure, sorge direttamente sul mare e ha un'architettura davvero particolare. Il borgo antico, un tempo abitato dai saraceni, ha case basse e squadrate con muri sgargianti, tra il giallo e l'arancione.

### ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Domenica:

Il "Sentiero del pellegrino" parte sul finire di Via Strada Vecchia a Varigotti. Qui si stacca una scalinata sulla sinistra, ed è segnalato da un cartello informativo.



Si prende quota rapidamente e dopo circa 15 minuti di cammino, una diramazione sulla destra, una breve deviazione conduce alla **Chiesa di San Lorenzo**. Edificata intorno al XIII secolo, sorge a picco sul mare, con bella vista sulla baia dei saraceni.

Ripresa la salita vi imatterete in un coloratissimo muretto decorato da **Giuseppe Cerisola**.



E' stato un uomo di mare della zona che, dopo aver trascorso gran parte della sua vita in Australia, ha fatto rientro a Varigotti negli anni '70. Nei pressi del suo orto ha realizzato queste opere.

La salita prosegue fino alla falesia di **Punta Crena**. E' considerata un luogo da cui si può godere di uno dei panorami più belli della Riviera di Ponente e che si affaccia sulla spiaggia dei Saraceni.

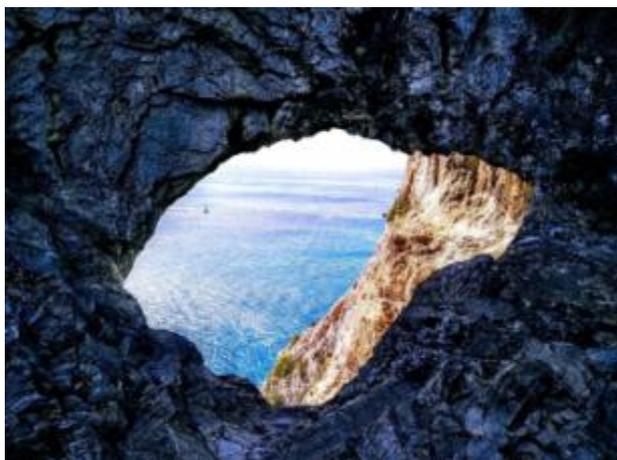
Il sentiero prosegue in piano, mantenendosi in quota a fil di costa, per poi inoltrarsi in una lecceta e confluire su una carrabile. Poco più avanti il percorso inizia a scendere con diversi tornanti.

Da uno di questi, sulla destra, si stacca una deviazione, segnalata da un cartello in legno, che conduce alla Grotta dei Briganti.

La discesa, abbastanza **ripida e scoscesa** ci porterà davanti a questa **meravigliosa finestra di roccia** che fa da cornice



all' azzurro del mare. Una finestra che illumina la lecceta circostante creando bellissimi giochi di luce. Per accedere alla grotta bisogna "calarsi" in un'apertura nella roccia, che consente di entrare in questo maestoso antro a picco sul mare.



Ripreso il cammino, si incontrano i resti della **Chiesa di Santa Margherita**, fatta erigere dal famoso **capitano De Albertis**, la cui dimora genovese è diventata un **museo** che raccoglie oggetti e mirabilia raccolti durante i suoi innumerevoli viaggi. La discesa prosegue in direzione Noli costeggiando una serie di muretti a secco. Tenete d'occhio gli alberi alla vostra destra. Uno di questi è stato completamente intagliato e decorato da un artista locale che ne su di esso ha realizzato tre volti. Il sentiero termina in **Piazza Don Vivaldo**, a Noli.



**DIFFICOLTÀ:** E escursionistica – percorso senza particolari difficoltà.

**SALITA:** 300 m. **DISCESA:** 300 m. **DURATA:** 3,5 ore circa senza soste (5,5 km)

**Noli è tra i "Borghi più belli d'Italia"**, in passato fu repubblica marinara indipendente e conserva un bel centro medievale, con chiese, torri, stretti vicoli e un castello che lo sorveglia dall'alto. Se le tempistiche lo permetteranno si visiterà l'interessante centro storico di Noli.

Rientro a Varigotti con autobus 40 (15.45 16.15 16.45 17.15 17.45 18.15).

**Gli organizzatori si riservano di apportare modifiche all'itinerario in base alle condizioni meteo, del gruppo o altri eventuali imprevisti.**

**Abbigliamento:** a cipolla, scarponcini alti alla caviglia, bastoncini, frontalino.  
Pranzi al sacco. Domenica acqua nella borraccia.

#### **REGOLAMENTO GITE AZIMUT**

**Questa iniziativa è riservata ai soci azimut in regola con il tesseramento;**

**Numero massimo: 20.**

**Obbligatoria conferma di partecipazione entro lunedì 27/02. Caparra di 60 euro.**

**Organizzatori: Raul N. 339 4039792 Silvia M. 338 5072924**