



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI MARIANO COMENSE**

Via J.F. Kennedy, 1 – Oratorio San Rocco  
22066 Mariano Comense (CO)

**GRUPPO DEL TEMPO LIBERO – USCITE DEL MERCOLEDÌ**

## **SESTRI LEVANTE – PUNTA MANARA LIGURIA**

<b>DATA</b>	<b>19 OTTOBRE 2022</b>
<b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE</b>	SOCI € 20,00 NON SOCI € 30,00
<b>PARTENZA</b>	<b>Da Mariano Comense, parcheggio di Via Kennedy vicino all'Oratorio ALLE ORE 6:00</b>
<b>DURATA</b>	Camminata di circa ore 2,30
<b>QUOTA MIN/MAX</b>	16 m.; 265 m.
<b>DIFFICOLTA'</b>	T, E
<b>EQUIPAGGIAMENTO</b>	Da escursionismo, utili i bastoncini da trekking
<b>ACCESSO</b>	In autobus da Mariano Comense, A7 per Genova, poi Genova-Livorno e uscita dalla A21 a Sestri Levante (parcheggio fuori dal centro storico)

### **DESCRIZIONE ITINERARIO**

L'itinerario comincia in via XXV Aprile, dove un cartello ben visibile indica il percorso lastricato in Vico del Bottone. Il cartello prevede 1 ora di cammino per Punta Manara. Da qui ci si inserisce nella Salita della Mandrella, stretta tra alte muraglie di pietra, seguendo il segnavia di due quadrati rossi pieni.

Giunti nei pressi delle Case Mandrelli (circa 20 minuti; 109 m.) passando tra ulivi e orti, si può godere di una bella vista su Sestri Levante e la baia. Si riprende a salire lungo un sentiero talvolta tagliato nella roccia, in mezzo alla macchia: cartelli esplicativi indicano querce da sughero e pini marittimi.

Dopo circa 30 minuti di cammino si giunge a un bivio che indica, con tre palle rosse piene, la possibilità di raggiungere le Case Ginestra in 25 minuti; il percorso sarà lo stesso del ritorno.

Si prosegue sul sentiero (due quadrati rossi pieni) che, in poco più di un'ora dall'inizio, conduce a una piccola costruzione: il bivacco Manara, con tavoli e panche ombreggiati per una piacevole sosta.

Di fianco alla casetta, una scala di 50 gradini permette di raggiungere la punta rocciosa dalla quale si gode uno splendido panorama della costa, a est verso le Cinque Terre (peccato solo per gli impianti industriali di Riva Trigoso), a ovest verso Capo Mele.

Ritornati al bivacco, si perviene a un incrocio di sentieri e s'imbocca quello con indicazioni per Riva e Trigoso (raggiungibile in 35 minuti), che contorna il Monte Castello. Lo si percorre, incontrando in breve il sentiero che arriva sopra le Case Ginestra, sul versante settentrionale del monte.

Si abbandona quindi il sentiero che porta a Ginestra, per prendere quello di sinistra che, dopo l'aggiramento del Monte Castello, incontra la mulattiera dell'andata indicata con due quadrati rossi pieni. Su questo tratto si incrocia l'indicazione per la chiesetta della Madonna della Neve. Dal punto di

incontro dei sentieri si ritorna verso Sestri, passando da Case Mandrelli, quindi a Vico del Bottone e al centro storico.

Una deviazione dal sentiero principale consente di salire al Monte Castello (265 m).

Sono possibili due alternative. La prima prevede, poco dopo Case Mandrelli (109 m), d'imboccare il sentiero immerso nella macchia che conduce alla sommità del monte in circa 30 minuti. Dalla cima non è però possibile godere del panorama a causa della fitta vegetazione, ma si può approfittare dell'area attrezzata per una sosta.

La seconda possibilità di salita è dal versante settentrionale e si dirama dal sentiero che da Punta Manara porta a Riva Trigoso (o San Bartolomeo): all'intersezione col sentiero – indicato con due triangoli rossi vuoti – si prende la traccia a sinistra in salita. Arrivati sulla cima, in circa 20 minuti, si può scendere per la variante indicata poco sopra, con la quale ci si collega al sentiero principale che scende alle Case Mandrelli e a Sestri.

N.B. Il ritrovo e l'orario per il ritorno con l'autobus verranno comunicati all'inizio dell'escursione.

Per informazioni e iscrizioni

## Sede CAI – Sezione di Mariano Comense

in via J. F. Kennedy 1 a Mariano Comense,  
presso l'Oratorio S. Rocco, ingresso dal cancello di fronte al Pala San Rocco

mercoledì dalle 21:00 alle 23:00

venerdì dalle 21:00 alle 23:00

Email [sede@caimariano.it](mailto:sede@caimariano.it)

tel. 339 - 499 2269

