

Marco

PUKLI

SUI *SENTIERI* DI SANREMO & OSPEDALETTI

GUIDA **ESCURSIONISTICA**

Itinerari scelti

Riviera dei Fiori: **Alpi Liguri**

Catena del Saccarello

Costiera Ceppo Bignone



Copyright © Marco Pukli 2015 - Tutti i diritti e i doveri riservati.

Versione 1.3.0

Introduzione

Questo libretto propone una serie di itinerari escursionistici nell'entroterra di Sanremo e di Ospedaletti. Alcuni di questi percorsi sono molto conosciuti dagli appassionati, altri un po' meno. Spero che ognuno possa trovarvi uno spunto, un'idea, per organizzare una bella gita, tenendo conto che, oltre a quelli descritti, nella zona sono ancora molti i percorsi da scoprire, e resta tanto spazio libero per la fantasia di ognuno.

Lo scopo principale, forse l'unico scopo di questo lavoro, corrisponde a un'illusione: tentare di trasferire sulla carta, di comunicare, qualche *emozione* nata proprio grazie alle passeggiate nella natura del nostro entroterra. Ovviamente non ci sono riuscito, poiché le emozioni sono una faccenda troppo impalpabile, intima, del tutto personale; ognuno può tentare di farsi capire, ma in fondo ognuno può *sentire* le proprie emozioni solamente vivendosele direttamente sulla propria pelle.

La natura dell'entroterra ligure è un mondo, un ambiente, che vale la pena di conoscere, che per certi versi è *necessario* conoscere. Perché camminare su questi sentieri, oggi, oltre a consentirci di vivere esperienze sportive nella natura, di svago, di piacere personale, rappresenta un legame con una cultura alla quale apparteniamo, e che ci appartiene. Ma c'è di più. Camminare in montagna a volte offre l'opportunità di vivere esperienze che altrimenti sarebbero inaccessibili. Può capitare di vivere degli *strani momenti*, per esempio di farsi sorprendere da un odore particolare, da un profumo, che può essere di muschio, o forse di erba bagnata, che risveglia in noi una sensazione indefinibile, un'intuizione di un qualcosa che pensavamo perduto, o di cui forse non eravamo nemmeno mai stati coscienti. Sensazioni che sembrano giungere da tempi passati, ora incomprensibili, indifferenziati, ma straordinariamente reali, vivi, sentiti nel profondo di noi stessi in modo autentico e assolutamente convincente, anche se del tutto irrazionale.

Il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce, scriveva tra i suoi *Pensieri* Pascal.

Ecco, proprio questo volevo dire. Andando per i nostri sentieri si possono sentire *certe cose* che la nostra ragione non è in grado di conoscere.

Marco Pukli



Profumo di timo...

<i>Indice</i>		
Introduzione	Pag.	3
1) Da Sanremo (centro città) a San Romolo.	“	8
2) Da San Lorenzo (Sanremo) al Monte Carparo.	“	11
3) Da San Romolo a Monte Bignone, per la Costa Bandito.	“	14
4) Da San Romolo al Passo Saline, Scoglio dei quaranta.	“	17
5) Dal Giro Marzocco al Monte Carparo.	“	20
6) Dal Colle dei Termini di Bajardo a Monte Bignone, per il Passo delle Saline.	“	23
7) Dal Colle dei Termini di Bajardo (Galleria Brunego) al Monte Caggio.	“	26
8) Da Ospedaletti al Monte Carparo, per la Costa Terrin.	“	28
9) Da Ospedaletti al Monte nero, per la Costa dei Pini.	“	32
10) Da Ceriana al Monte Merlo.	“	36
11) Traversata da Bordighera a Ospedaletti.	“	39
12) Da Bordighera (Colla Merello) al Monte Carparo, per la dorsale principale.	“	43
13) Da Seborga al Monte Caggio, per il Passo del Bandito.	“	47
14) Da Verezzo a San Giovanni.	“	51
15) Da Perinaldo al Monte Caggio.	“	53
16) Dalla Fontana delle Beulle al Monte Ceppo.	“	58
17) Da Ciabauda al Monte Ceppo.	“	62
Epilogo	“	67
Carta geologica schematica	“	72
Note tecniche generali	“	76
Contatti utili	“	77

Itinerari: vista d'insieme





Viole.

Itinerario 1: Da Sanremo (centro città) a San Romolo.

San Romolo, frazione di Sanremo, è situata nell'entroterra ai piedi di Monte Bignone, tra i paesi di Perinaldo, Bajardo e Ceriana. Contraddistingue la località "il prato", una zona pianeggiante rettangolare sgombra da alberi. Punto di partenza di numerosi escursioni. Questo itinerario rappresenta un bel respiro nella natura, con la città già lontana; si svolge prevalentemente su antiche mulattiere, ma (purtroppo) anche, in alcuni tratti, sulla strada asfaltata per San Romolo (SP 56).

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: Livello del mare...

Altitudine Arrivo: 768 m

Dislivello: 768 m

Sviluppo: Circa 15 Km A/R

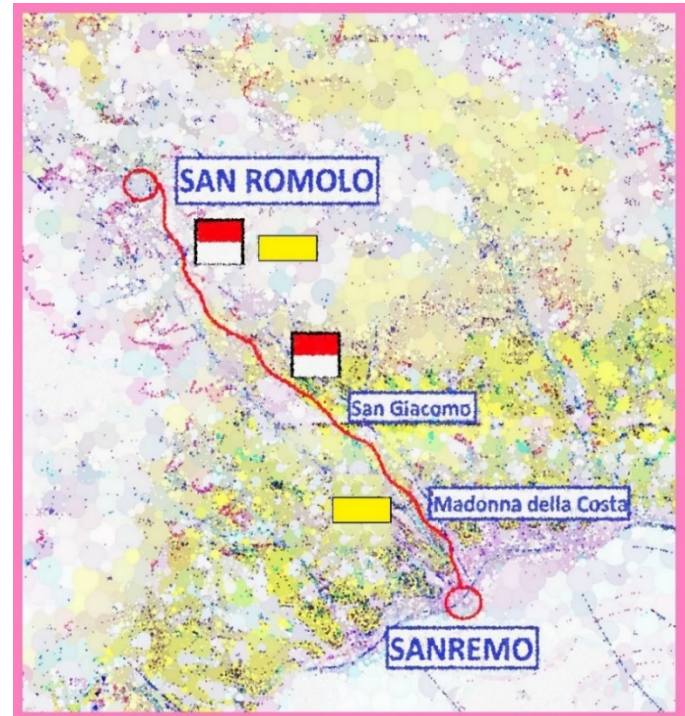
Durata complessiva: Calcolare circa 5 ore; 3 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno; in estate bisogna fare attenzione al caldo.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; rettangolo giallo (Sentiero Balcone); segnaletica verticale (cartelli di legno).

Accesso stradale: Si può partire dal centro di Sanremo, per esempio da Piazza Colombo.

Itinerario: Dal centro città, raggiungere Sanremo Vecchia, ovvero "la Pigna", uno dei borghi antichi più belli d'Italia.





Salendo alla Madonna della Costa, uno sguardo su Sanremo. La chiesa di San Giuseppe divide la città vecchia, a sinistra, dalla città nuova.

Salire nei vicoletti, percorrendo passaggi coperti, cortiletti, archi, scalinate, fino al Santuario della Madonna della Costa. Dietro al Santuario, parte la mulattiera (Strada San Romolo) che, incrociando varie volte la strada (SP 56), conduce a San Romolo. Non perdere di vista il segnavia, dapprima rettangolo giallo, a volte sbiadito, e poi Rosso/Bianco, in modo da identificare correttamente le mulattiere giuste.

Discesa: Per il percorso di salita. Volendo, da San Romolo c'è anche il servizio autobus di linea per tornare a Sanremo.



Lavanda.



Ulivo e Papavero.

Itinerario 2: Da San Lorenzo (Sanremo) al Monte Carparo, con variante iniziale per il Rio Foce.

A due passi dal centro abitato, un bel percorso panoramico, nella natura selvaggia. Itinerario particolarmente adatto per allenamento a gite più impegnative, in quanto si svolge su sentierini in costante salita, abbastanza faticosi. E' stupefacente trovarsi poi in vetta al Monte Carparo, a 900 metri di quota e solamente a 3 Km in linea d'aria dal mare!

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 350 m

Altitudine Arrivo: 905 m

Dislivello: 550 m

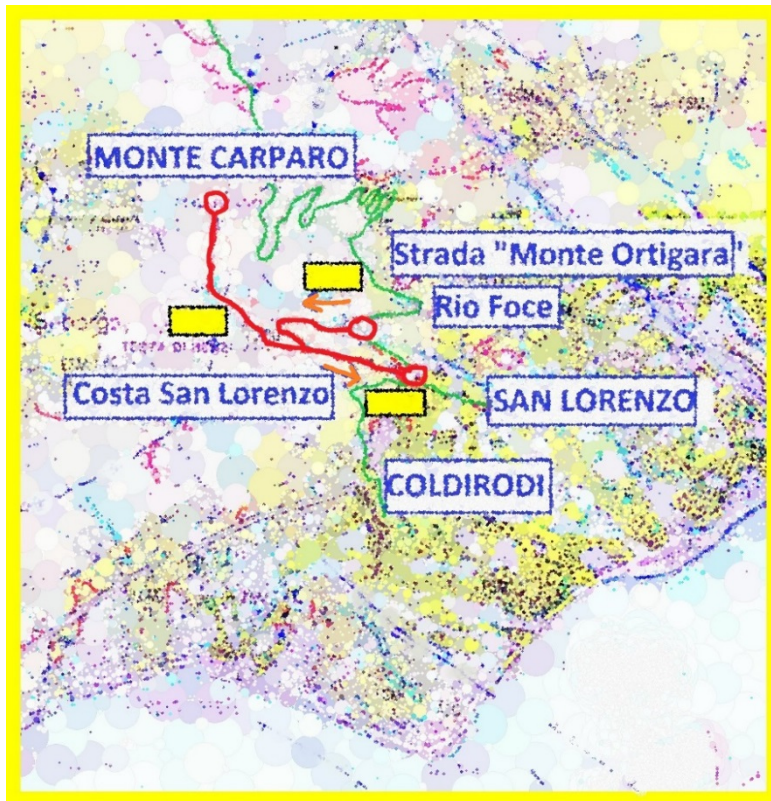
Sviluppo: Circa 3,2 Km A/R

Durata complessiva: Calcolare circa ore 3:45; 2:15 all'andata e 1:30 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno tranne l'estate.

Segnavia: Rettangolo giallo; rettangolo rosso/bianco; cartello "Ravacoi". Segnaletica verticale (cartelli) pressoché assente.

Accesso stradale: Da Coldirodi (seguendo la "Strada Monte Ortigara" che conduce a San Romolo), oppure da Sanremo, raggiungere la "Mulattiera San Lorenzo" (cartello indicatore). Parcheggiare sfruttando una delle piccole piazzole a bordo strada.



Itinerario: il sentiero parte dal ponticello sulla “Strada Monte Ortigara” che conduce da Coldirodi a San Romolo, a circa 660 metri dalla “Mulattiera San Lorenzo”; il primo tratto si inoltra nel Rio Foce (segnavia giallo). Piacevole ed ombroso, raggiunge quindi la Costa San Lorenzo. Si segue la cresta fino a Quota 634 (fontana), dove si incrocia la pista tagliafuoco proveniente dal Giro Marzocco. Salire per sentiero sulla ripida costa (segnavia giallo), fino a Quota 797. Raggiungere poi la pista tagliafuoco di cresta, che si segue per pochi metri, per prendere subito a destra l’ampio sentiero che conduce in vetta.



Agrifoglio.

Discesa: Lungo il percorso di salita, tranne nell’ultimo tratto dove, anziché ritornare nel Rio Foce, si prosegue sulla cresta fino a giungere sulla “Strada Monte Ortigara” (vedere la cartina). Sono inoltre possibili diverse varianti, consigliate però solamente ad escursionisti esperti (sentieri abbastanza battuti ma generalmente non segnati).

Note: Dal Monte Carparo si può proseguire lungo la splendida dorsale sud fino al Monte Caggio, in circa 1 ora di marcia; 2 km circa di sviluppo, 200 metri di dislivello. Vedere itinerario 13.



Controluce sul Mar Ligure, la costa francese e il Monte Nero, sopra Ospedaletti.

Itinerario 3: Da San Romolo a Monte Bignone, per la Costa Bandito.

Una bella gita nei boschi di Monte Bignone.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 760 m

Altitudine Arrivo: 1299 m

Dislivello: 540 m

Sviluppo: Circa 10 Km A/R

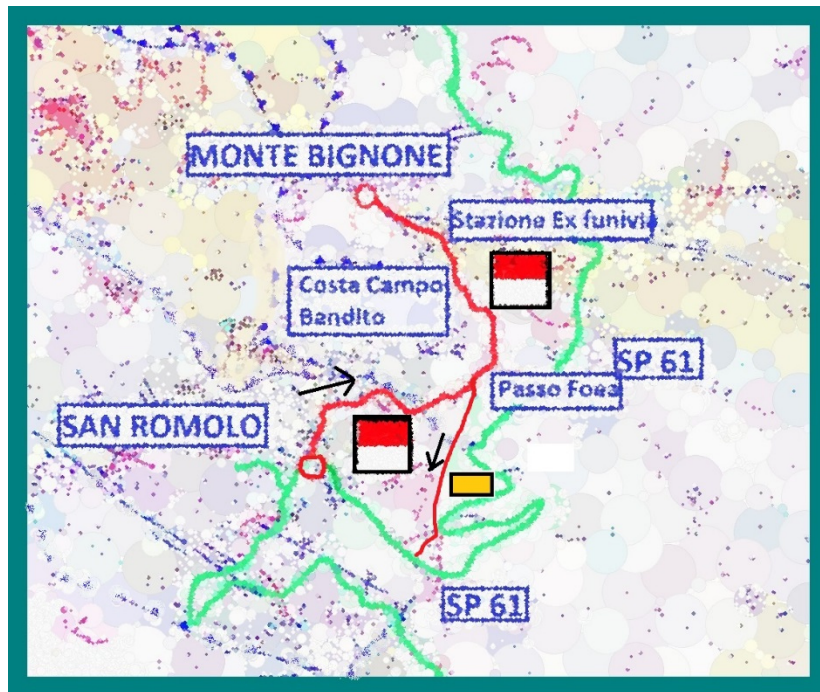
Durata complessiva: Calcolare circa ore 3:45; 2:15 all'andata e 1:30 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno; occhio al caldo d'estate e all'eventuale presenza di neve in quota l'inverno.

Segnavia: Rettangolo giallo; rettangolo rosso/bianco; segnaletica verticale (cartelli).

Accesso stradale: Raggiungere San Romolo: 15 Km circa da Sanremo, calcolare mezz'ora circa.

San Romolo è raggiungibile anche con il servizio di autobus di linea, da Sanremo. La mulattiera inizia in prossimità del ponticello sul Rio San Romolo, sulla strada provinciale 61 per Bajardo, a circa 500 metri dal prato di San Romolo. Piazzola segnalata per parcheggio sulla destra.



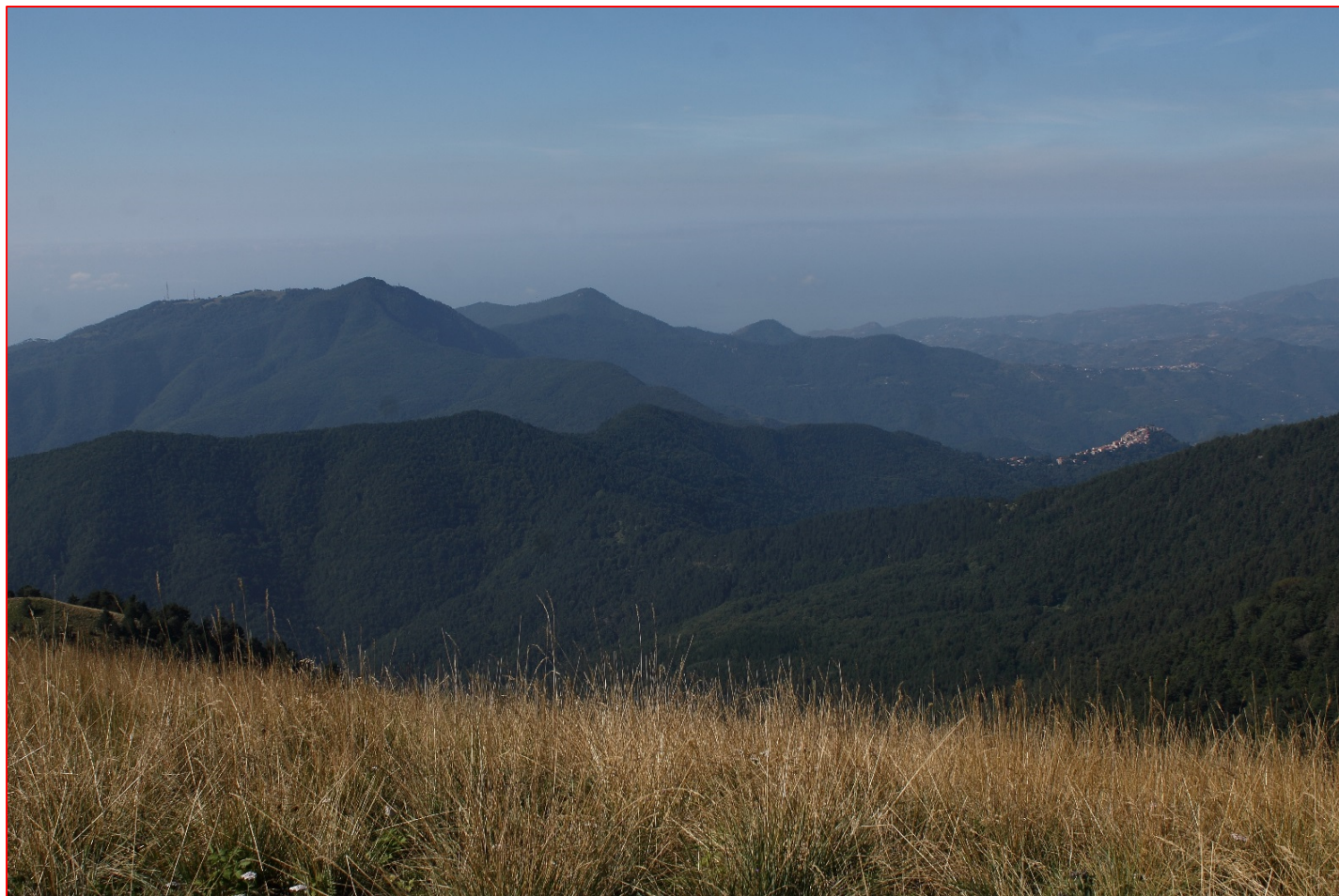
Itinerario: Seguire la mulattiera, utilizzata anche come percorso di Mountain Bike, fino al Passo Foea, ampia sella boscosa, incrocio tra 4 sentieri. La mulattiera prosegue (segnavia rettangolo bianco/rosso), ampia e piacevole, fino alla chiesetta di Monte Bignone, nei pressi della ex stazione della funivia. Il luogo è purtroppo assai degradato, tra moderne antenne, relitti della ex funivia e case abbandonate e fatiscenti; non è certo ciò che si merita la cima ad una montagna. Su stradine proseguire fino alla vetta, punto panoramico e zona archeologica.

Discesa: Per il percorso di salita fino al Passo Foea, quindi, anziché rifare lo stesso sentiero dell'andata, prendere il sentiero con segnavia rettangolo giallo, che conduce alla strada provinciale 61, nei pressi di un tornante. Da qui, proseguire ancora su mulattiera e raggiungere nuovamente la strada, ma più a valle. In un quarto d'ora circa di marcia sulla strada asfaltata si ritorna al parcheggio.

In alternativa, dalla cima di Monte Bignone si può anche scendere alla Colla dei Termini di Bajardo, (vedere itinerario 6), dalla quale si torna a San Romolo su mulattiera.

Galletti





Veduta su Monte Bignone e Bajardo, dal Monte Ceppo.

Itinerario 4: Da San Romolo al Passo le Saline, Scoglio dei Quaranta.

Percorso molto bello e selvaggio.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 760 m

Altitudine Arrivo: 1.019 m

Dislivello: 260 m

Sviluppo: Circa 8 Km A/R

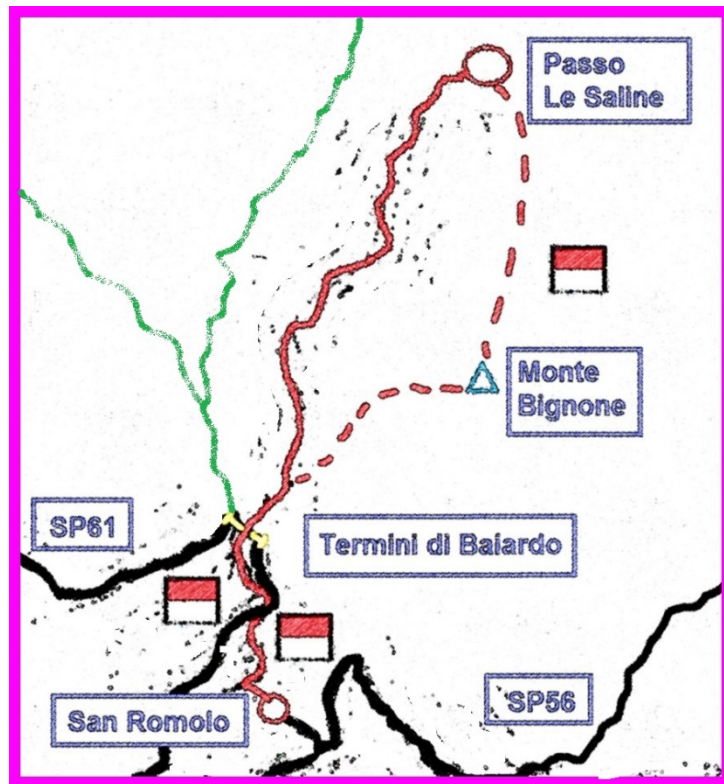
Durata complessiva: Calcolare circa 2:50 ore; 1:40 all'andata e 1:10 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno; in estate bisogna fare attenzione al caldo.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco fino al bivio sopra il Colle dei Termini di Bajardo, con l'inizio del sentiero segnato "Ravacoi"; cartello "Ravacoi". Segnaletica verticale.

Accesso stradale: Raggiungere San Romolo: 15 Km circa da Sanremo, calcolare circa mezz'ora. San Romolo è raggiungibile anche con il servizio di autobus di linea, da Sanremo.

Itinerario: Dal prato di San Romolo, seguire la mulattiera che conduce al il Colle dei Termini di Bajardo; oltrepassata la strada asfaltata (SP 61) portarsi al colle seguendo una pista (cartelli). Dal colle, seguire la stradina sulla dorsale



verso Monte Bignone per circa 400 metri, fino ad uno spiazzo, crocevia di sentieri. Identificare il cartello “Ravacoi” su uno strano riparo di legno, che indica l’inizio del sentiero, ripristinato nel 2014, che passando sul ripido versante Est di Monte Bignone, conduce al Passo le Saline.

Discesa: Per l’itinerario di salita, oppure veder le note seguenti.

Note: Dal Passo le Saline si può proseguire fino in vetta a Monte Bignone seguendo l’itinerario 6; calcolare almeno un’ora di cammino ulteriore.



La volpe, nei boschi di San Romolo.



Vista su Monte Bignone dal Monte Caggio, con il Monte Ceppo sullo sfondo.

Itinerario 5: Dal Giro Marzocco al Monte Carparo.

Percorso breve ma bello e panoramico. E' l'ideale quando non si ha molto tempo a disposizione, ma si ha comunque voglia di passare qualche ora nella natura.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 730 m

Altitudine Arrivo: 905 m

Dislivello: 175 m

Sviluppo: Circa 2,5 Km A/R

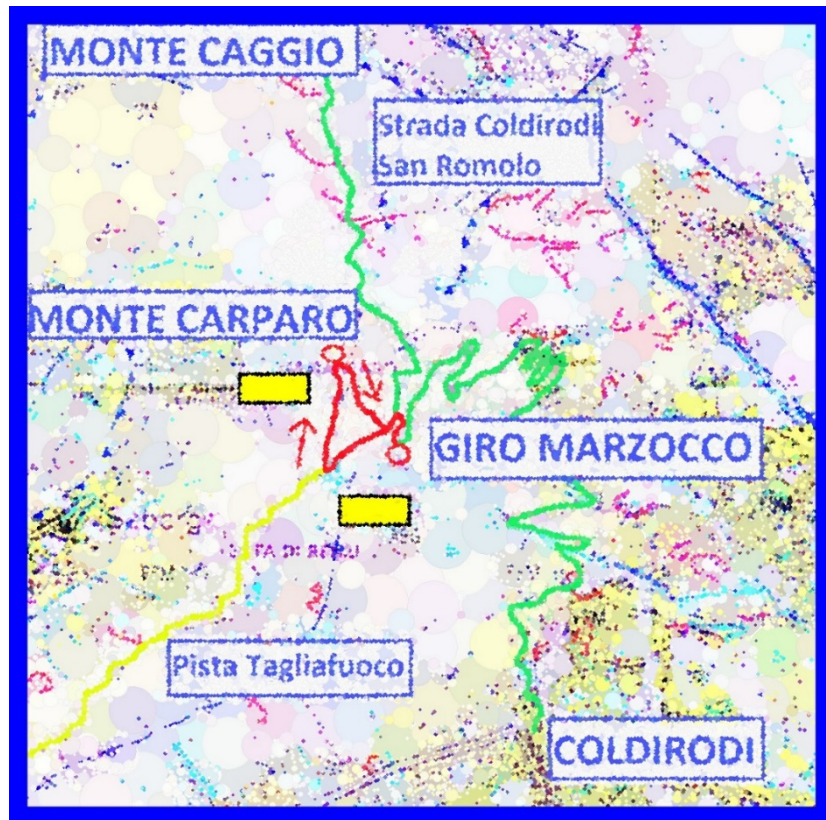
Durata complessiva: Calcolare circa ore 1:10; 45 minuti all'andata e 25 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno tranne l'estate.

Segnavia: Rettangolo giallo; rettangolo rosso/bianco; Cartelli "Ravacoi".

Accesso stradale: raggiunge il "Giro Marzocco", seguendo la "Strada Monte Ortigara", che da Coldirodi conduce a San Romolo. Parcheggio in una piazzola attrezzata, nella curva a gomito. Punto Panoramico.

Itinerario: Dal parcheggio, seguire per qualche decina di metri la strada asfaltata in direzione San Romolo, fino ad individuare il sentierino che si stacca sulla sinistra (rettangolo giallo). Percorrere



detto sentiero fino a raggiungere la pista tagliafuoco sullo spartiacque principale, quindi, fatti pochi metri, prendere sulla destra l'ampio sentiero, scavato nell'Arenaria di Bordighera, che conduce in vetta.

Discesa: Dalla cima un sentierino (rettangolo giallo) riporta velocemente nei pressi del punto di partenza.

Note: Dal Monte Carparo si può proseguire lungo la splendida dorsale sud fino al Monte Caggio, in circa 1 ora di marcia; 2 km circa di sviluppo, 200 metri di dislivello. Vedere itinerario 13.



Sanremo, dal Monte Carparo.



Cisto

Itinerario 6: Dal Colle dei Termini di Bajardo a Monte Bignone, per la Croce di Morga e il Passo Le Saline (Percorso ad anello).

Panoramica e bucolica, splendida passeggiata per "conquistare" Monte Bignone!

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 900 m

Altitudine Arrivo: 1299 m

Dislivello: 400 m

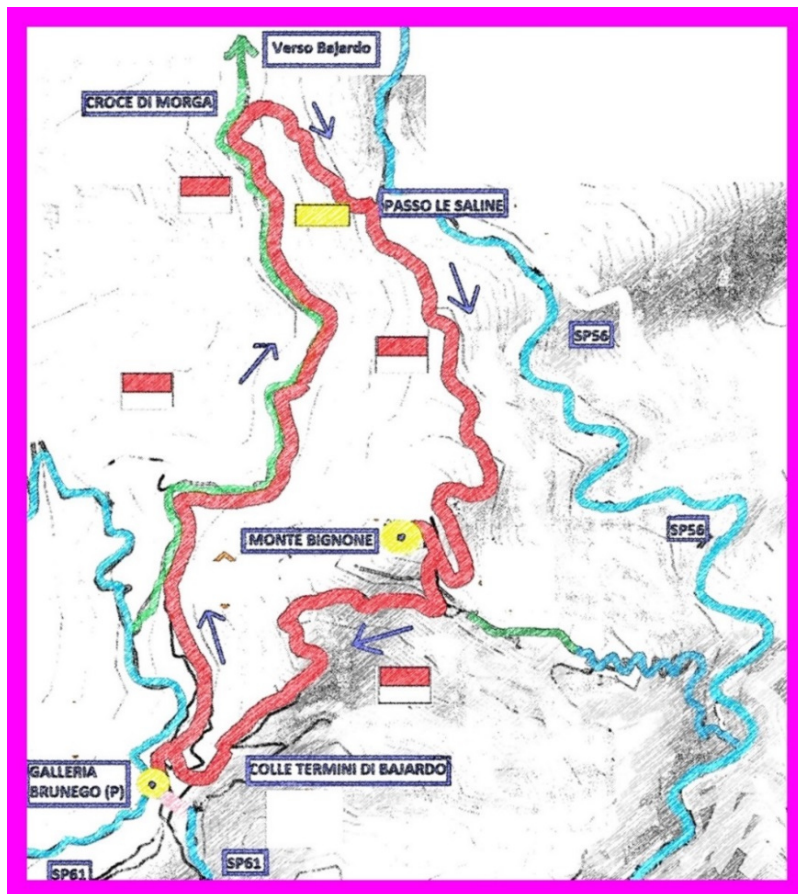
Sviluppo: circa 9 Km A/R

Durata complessiva: 4 ore circa; 2:30 all'andata e 1:30 al ritorno.

Periodo consigliato: Primavera, estate ed autunno. In Inverno bisogna informarsi sulla condizione della neve.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; rettangolo giallo; segnaletica verticale (cartelli di legno).

Accesso stradale: Strada Provinciale 61. Raggiungere la "Galleria Brunego", sotto il Colle dei Termini Bajardo. Lasciare la macchina subito dopo la galleria (lato Perinaldo), piazzola, all'inizio di una stradina in cemento, esattamente all'imbocco della mulattiera.



Itinerario: dal parcheggio, individuare l'inizio della mulattiera, ben visibile (ma non segnalato). L'ampio sentiero nel bosco sbuca su una strada sterrata, che si segue fino alla "Croce di Morga". Da qui, si lascia la stradina e si prende un sentierino poco accennato sulla destra (segnava giallo) che conduce al Passo Le Saline, sulla cresta. In alcuni punti questo tratto è a volte un po' sporco, invaso dalla vegetazione, soprattutto in estate. Dal Colle, seguire il sentiero, nell'incantevole foresta e sul crinale, fino in vetta.

Discesa: Dalla cima scendere verso la vecchia stazione della funivia, dietro alla quale parte il sentiero (ben segnalato) che riporta al Colle dei Termini Bajardo.



Toraggio e Pietravecchia, dal Monte Ceppo.



Bajardo

Itinerario 7: Dal Colle dei Termini di Bajardo (Galleria Brunego) al Monte Caggio.

Si sviluppa interamente lungo la dorsale principale, ampia e panoramica.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 880 m

Altitudine Arrivo: 1.090 m

Dislivello: 210 m

Sviluppo: Circa 5 Km A/R

Durata complessiva: 2 ore circa; 1:10 all'andata e 50 minuti al ritorno.

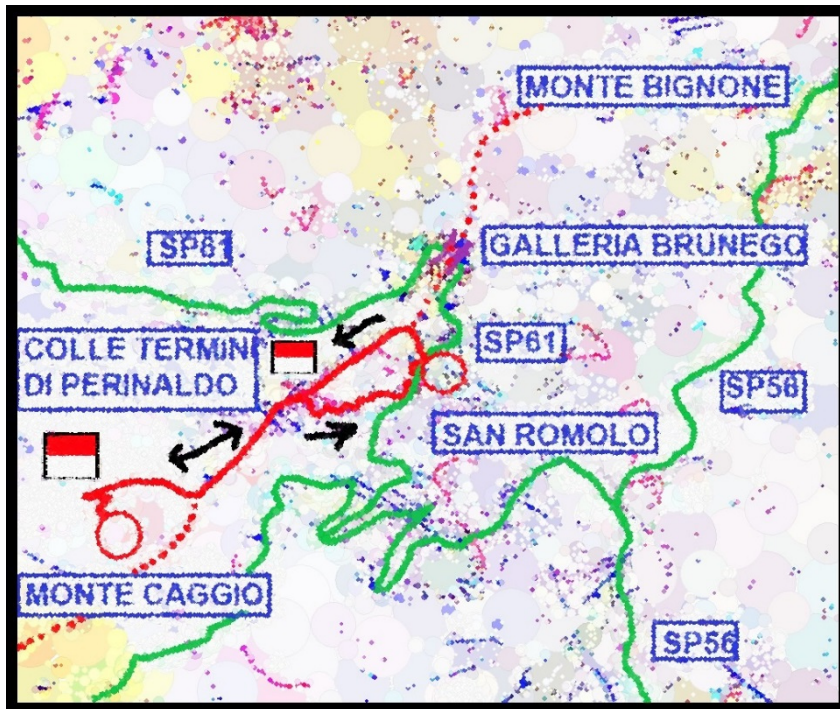
Periodo consigliato: Primavera, estate ed autunno. In Inverno bisogna informarsi sulla condizione della neve.

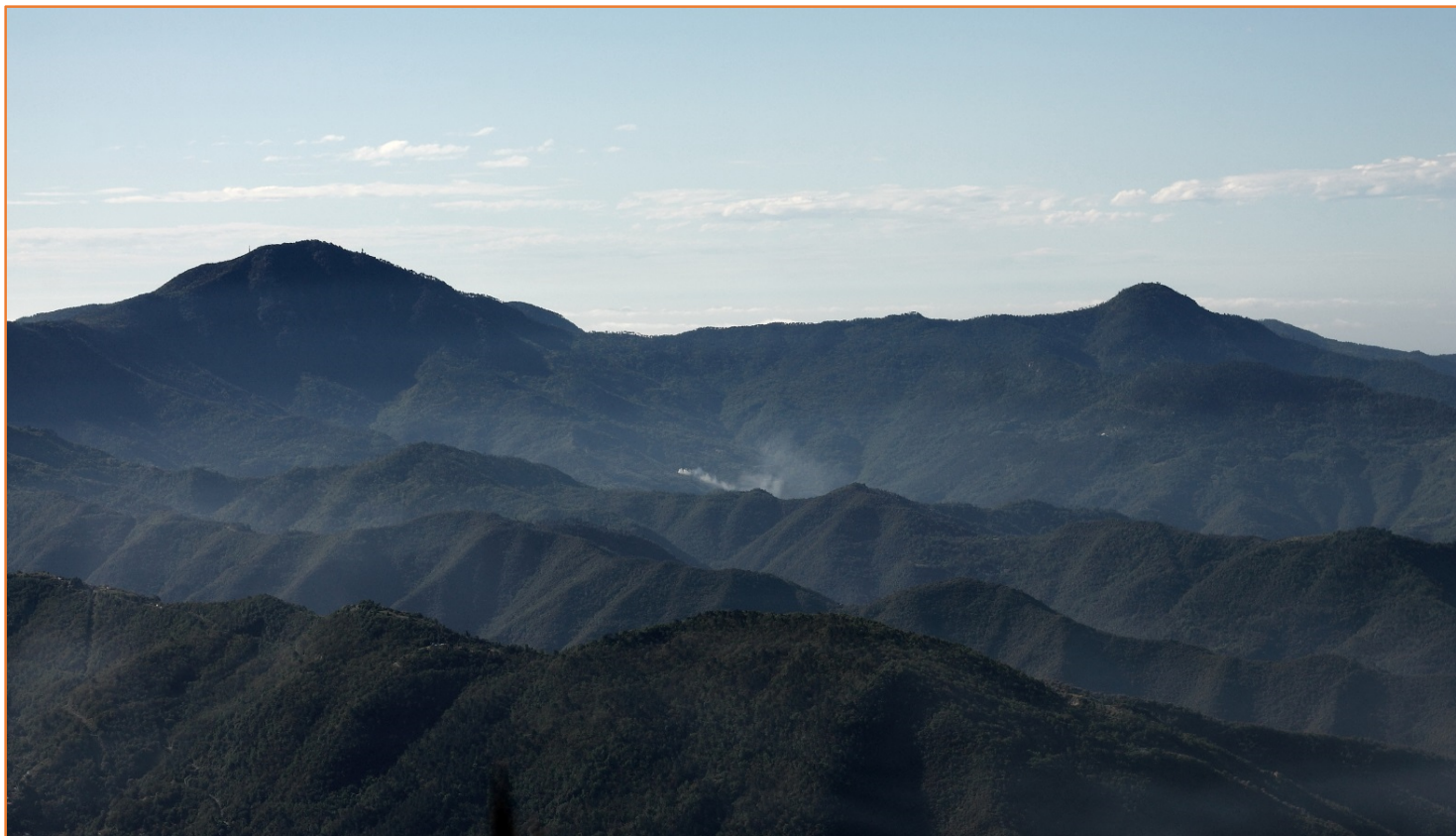
Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; segnaletica verticale (cartelli di legno).

Accesso stradale: Strada Provinciale 61. 350 metri prima della "Galleria Brunego", sotto il Colle dei Termini Bajardo, individuare una pista sterrata sulla sinistra (cartelli segnavia).

Itinerario: Seguire la strada sterrata fino al Colle dei Termini Bajardo, quindi volgere a sinistra, passare per il Colle dei Termini di Perinaldo, e sempre tenendosi sul crinale raggiungere la vetta del Monte Caggio.

Discesa: Seguire l'itinerario fatto all'andata fino al Colle dei Termini di Perinaldo, quindi prendere a destra la bella mulattiera che riporta sulla strada provinciale, a circa mezzo km dal parcheggio.





Monte Bignone e Monte Caggio, veduta da Nord.

Itinerario 8: Da Ospedaletti al Monte Carparo, per la Costa Terrin.

Piacevole percorso, molto panoramico, su belle mulattiere e sentierini vista mare.

Interesse ambientale e paesaggistico:



Interesse sportivo:



Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 250 m

Altitudine Arrivo: 904 m

Dislivello: 650 m

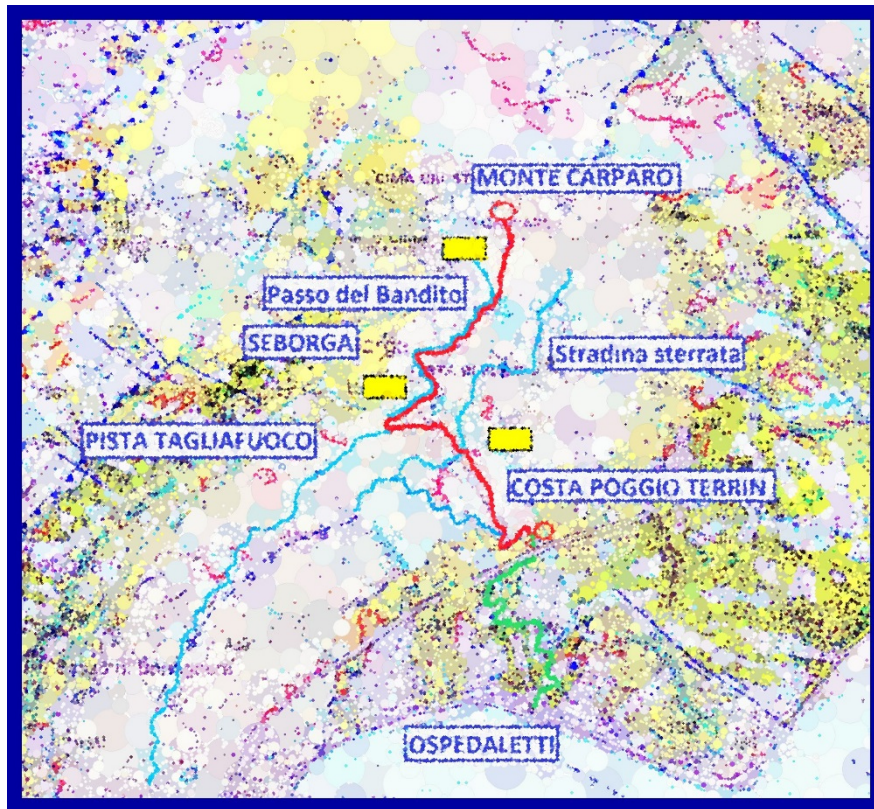
Sviluppo: circa 8,5 Km A/R

Durata complessiva: 5 ore circa; 3 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno tranne l'estate.

Segnavia: Rettangolo giallo; rettangolo rosso/bianco.

Accesso stradale: da Ospedaletti; raggiungere "Strada Vallegrande" (inizia in prossimità delle scuole), quindi seguire le indicazioni in loco per "Strada Costa Martina", percorrendo una ripida stradina. Giunti ad un bivio prendere a destra per "Strada Poggi Terrine". La stradina passa



sotto l'autostrada; subito dopo parcheggiare a lato strada, alla fine dell'asfalto e prima che inizi la copertura in cemento. Vedere la mappa.

Itinerario: dal parcheggio, percorrere per qualche centinaio di metri la ripida stradina in cemento, passando a fianco di alcune case, fino all'inizio della strada sterrata. Dopo pochi metri, sulla destra parte la mulattiera (Oack's Ranch). La si segue, sul crinale, fino ad incrociare la stradina sterrata (chiusa al traffico veicolare) che proviene dal Giro Marzocco, e che scende verso la Costa dei Pini, alla base del Monte Nero. Seguire la stradina a destra (in salita) per pochi metri, fino ad individuare il sentiero sulla sinistra (segnavia giallo), che conduce sullo spartiacque principale. Da qui, seguire la pista tagliafuoco, con una scorciatoia nel bosco possibile, fino al Passo del Bandito (riconoscibile per brutta costruzione in lamiera; arrivo del sentiero da Seborga). Si prosegue per circa 1 Km sulla pista tagliafuoco, fino al bivio con il sentiero, sulla destra, per il Monte Carparo. Per questo sentiero, scavato nell'Arenaria di Bordighera, si giunge in vetta, particolarmente panoramica.

Discesa: In discesa si segue il percorso fatto all'andata; tenere presente che sono possibili numerose varianti, per usufruire delle quali conviene però essere escursionisti esperti dotati di buona documentazione, o conoscere bene i posti.



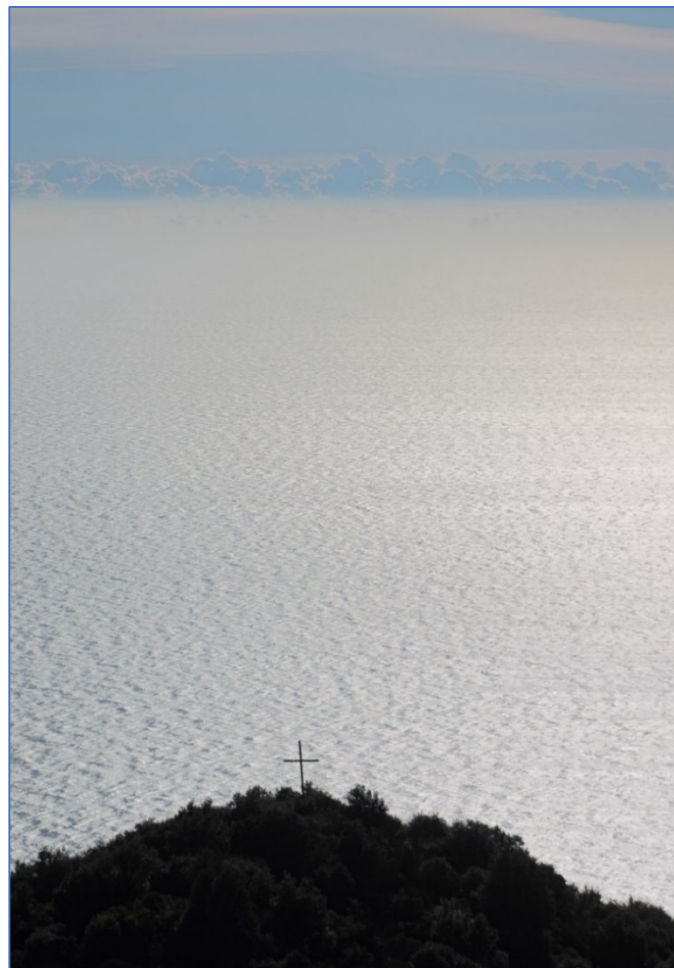
Cippo di confine, a disegno cruciforme, XVII secolo. Vetta del Monte Carparo.



Il Monte Nero e, in primo piano, la Costa Terrina.



Rosmarino.



La Croce di Padre Poggio, sopra Coldirodi.

Itinerario 9: Da Ospedaletti al Monte Nero, per la Costa dei Pini (Percorso ad anello).

Breve escursione alle spalle di Ospedaletti, molto panoramica, con viste mozzafiato sul Mar Ligure e sulla costa.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 150 m

Altitudine Arrivo: 606 m

Dislivello: 450 m

Sviluppo: Circa 6 Km A/R

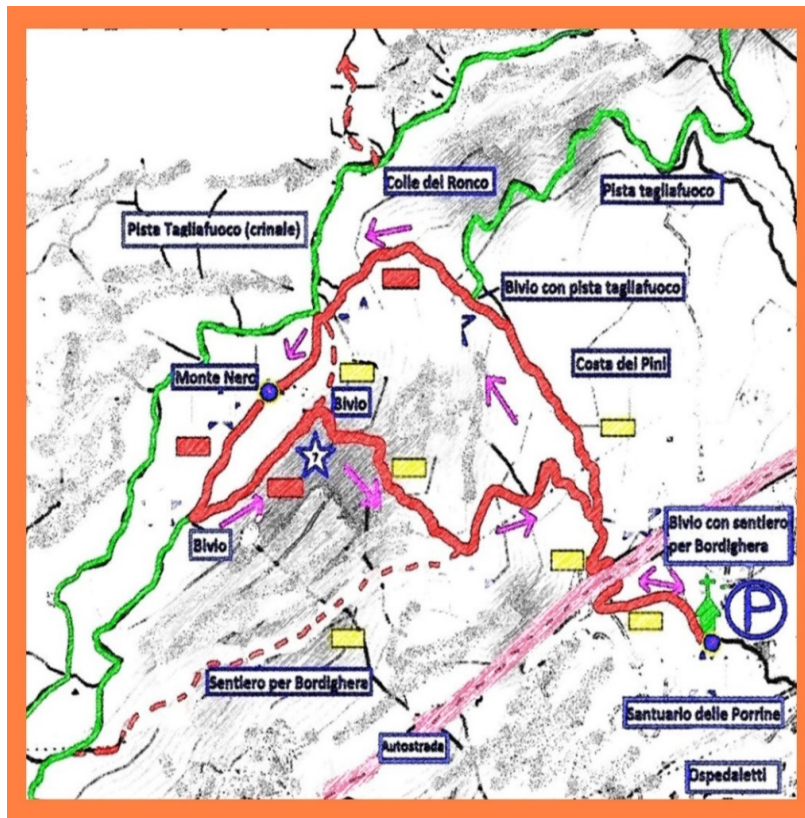
Durata complessiva: 2 ore circa; 1:10 all'andata e 50 minuti al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno tranne l'estate.

Segnavia: Rettangolo giallo; rettangolo rosso/bianco; rettangolo rosso.

Accesso stradale: Da Ospedaletti, raggiungere in auto il Santuario delle Porrine (Parcheggio).

Itinerario: Dal Santuario delle Porrine, seguendo le indicazioni in loco (cartello di legno e segnavia), si percorre una stradina asfaltata che si inoltra sotto l'autostrada, fino ad un gruppo di case rosa, posizionate all'inizio della mulattiera.



Si percorre la mulattiera portandosi sulla “Costa dei Pini”. Raggiunta una stradina sterrata, si continua a sinistra sul sentiero che si inoltra nel bosco, il quale diventa man mano più ripido fino a sbucare sul crinale, alla base del Monte



Corbezzolo.

Nero, non distante dal Passo del Ronco. Seguendo infine l'ampia costa, per una larga pista ripida, si giunge in cima.

Discesa: Dalla cima proseguire lungo il sentiero, in direzione Sud Ovest, fino ad individuare, sulla sinistra, poco prima di uno spiazzo molto panoramico, un sentierino che taglia a mezza costa il versante meridionale del Monte Nero. Segnavia rettangolo rosso. Giunti ad un bivio (segnavia rettangolo giallo), prendere a destra la ripida traccia in discesa sull'ampia dorsale, con splendida vista sul mare, ricongiungendosi poi al percorso fatto all'andata, nei pressi del gruppo di case rosa.



Cartelli segnavia.



Il Santuario delle Porrine, salendo alla Costa dei Pini.

Itinerario 10: da Ceriana al Monte Merlo.

Ceriana è meravigliosa. Questa gita, partendo dalla piazza principale del paese, raggiunge la grande dorsale boscosa che domina la Valle Armea. La gita proposta è abbastanza impegnativa dal punto di vista atletico, poiché la salita è sostenuta e costante.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 350 m

Altitudine Arrivo: 1015 m

Dislivello: 650 m circa (più 35 m circa al ritorno, dal Ponte sul T. Armea a Ceriana)

Sviluppo: Circa 8 Km A/R

Durata complessiva: 5 ore circa; 3 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno, ma prestare attenzione al caldo in estate e all'eventuale neve in inverno.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco (Sentiero Balcone); segnaletica verticale (cartelli di legno). Rettangolo giallo per il breve tratto dalla Sella a Quota 991 alla vetta.



Accesso stradale:

Raggiungere Ceriana, SP 55. Parcheggiare in paese, e raggiungere la piazza principale (Piazza Marconi), della Chiesa Parrocchiale dell'Assunzione della Vergine e dei SS. Pietro e Paolo. In piazza si trovano le indicazioni di inizio percorso.

Itinerario: Si parte dalla piazza nel cuore del paese. Si segue quindi la strada che passando dal "bundasso" (lo strapiombo), scende alla Chiesa Oratorio di Santa Caterina e alla Chiesa di Santo Spirito, un unicum apprezzabile dal punto di vista monumentale. Passato



Ceriana, dal sentiero per il Monte Merlo.

il Torrente Armea su un ponticello, a sinistra inizia la mulattiera che sale la costa, dapprima per campagne coltivate e uliveti, quindi nel bosco. Raggiunta la dorsale nei pressi di una sella a quota 991 m, si sale verso destra alla cima immersa nel bosco.

Discesa: Per l'itinerario di salita.



Il boscoso Monte Merlo, con il Monte Ceppo sullo sfondo.

Itinerario 11: Traversata da Bordighera a Ospedaletti.

Punto di forza di questo itinerario è la costante “vista mare”. Purtroppo, parte del panorama è compromesso dallo scheletro dell’incompiuto “eco-mostro” costruito nella baia di Ospedaletti (porto e opere a terra). Prima della devastazione ambientale e paesaggistica, la baia era una delle più belle d’Europa; dove ora c’è il cemento, c’erano spiagge, scogliere, mare pulito e praterie di posidonia ...

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: livello del mare...

Altitudine Arrivo: 450 m

Dislivello: 450 m circa (più alcuni saliscendi)

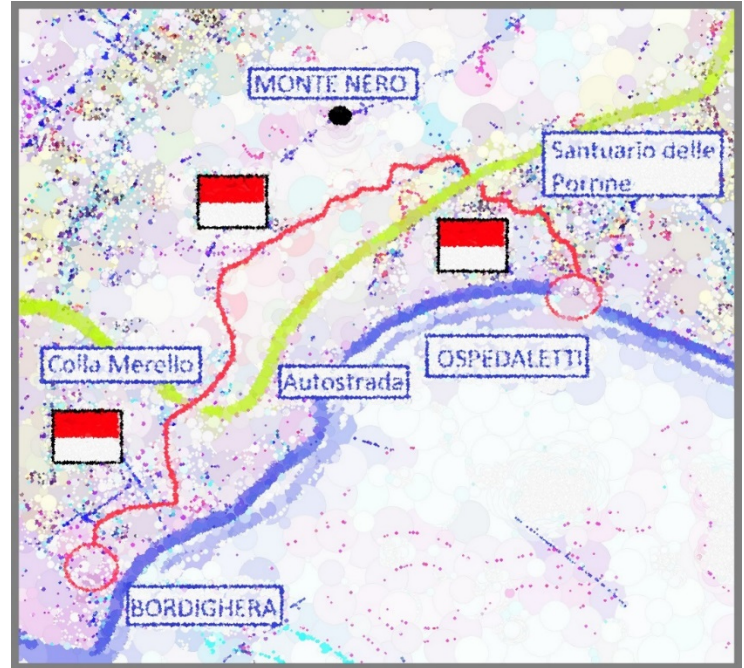
Sviluppo: Circa 9 Km

Durata complessiva: 2:45 ore circa.

Periodo consigliato: L’inverno il panorama sul golfo è sensazionale. Comunque si può fare tutto l’anno, ma prestare attenzione al caldo in estate.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; rettangolo giallo; segnaletica verticale (cartelli di legno).

Accesso stradale: Si parte da Bordighera Alta, la città vecchia.



Itinerario: Sulla destra della Chiesa di S. Maria Maddalena, si imbecca Via della Madonnetta (cartelli), e la si segue fino a Via Beodo. Seguire quindi con attenzione le indicazioni in loco. Il percorso segue stradine e antiche mulattiere, e si porta all'altezza dell'autostrada. Dopo la "Colla Merello", ci si scrolla di dosso la "civiltà" per inoltrarsi nella natura. Un lungo traverso sulle pendici meridionali del Monte Nero conduce al Santuario delle Porrine, dal quale si scende ad Ospedaletti.

Ritorno: Corriere di linea per Bordighera. Si può anche tornare a Bordighera a piedi seguendo la strada principale (Via Aurelia), molto trafficata ma sempre dotata di marciapiede.



Arenaria di Bordighera



Indicazioni sul percorso escursionistico a Bordighera Alta.



La Corsica vista da Ospedaletti, in Inverno, di primo mattino.

Note: La zona è inserita nei Siti di Importanza Comunitaria (SIC): Monte Nero - Monte Bignone. Anche la zona marina è protetta, dal SIC Marino Fondali San Remo - Arziglia. Purtroppo, queste forme di tutela del territorio (e della cittadinanza) non sono bastate a fermare la devastazione della costa, di cui il gigantesco eco-mostro (porto e opere a terra) è diventato un drammatico emblema. Da notare che il progetto dell'intera operazione è stato reputato illegittimo dal consiglio di Stato, il che la fa pertanto figurare un'opera abusiva.

Speriamo che l'entroterra non subisca la stessa sorte e venga risparmiato dalla speculazione. La natura va rispettata.

Lo scheletro del
mega porto di
Ospedaletti, eco-
mostro che ha
provocato
incalcolabili danni
all'ambiente e
all'economia locale.
Drammatico tempio
allo spreco di denaro
pubblico e al
degrado ambientale.



Itinerario 12: Da Bordighera (Colla Merello) al Monte Carparo, per la dorsale principale.

Splendido percorso panoramico, tutto sul crinale. Consente, partendo praticamente dal mare, di arrivare in ambiente montano in poche ore di cammino. Si snoda su piste tagliafuoco, stradine sterrate e sentieri. Gita non molto faticosa, poiché sale sempre gradatamente, ma abbastanza lunga. Consigliata la prosecuzione fino al Monte Caggio (Itinerario 13). In questo modo si realizza una delle escursioni più belle e complete d'Europa!

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 200 m

Altitudine Arrivo: 905 m

Dislivello: 700 m

Sviluppo: Circa 15,5 Km A/R

Durata complessiva: 5:30 ore circa; 3:20 all'andata e 2:10 al ritorno.

Periodo consigliato: tutto l'anno, ma prestare attenzione al caldo in estate.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; rettangolo rosso.

Accesso stradale: Da Bordighera raggiungere la Colla Merello; provenendo da Sanremo, subito dopo la galleria Punta Migliarese, prendere il bivio sulla destra (Strada della Cava). Proseguire per circa 3 Km, fino alla spiazza (panoramica) dove termina la strada asfaltata. Cartelli in legno del CAI Bordighera all'inizio del sentiero.



Itinerario: Dal piazzale del parcheggio risalire la ripida stradina in cemento, indicata dal cartello di legno. Dopo non molto, diventa mulattiera; sempre seguendo i cartelli del CAI di Bordighera, e il segnavia bianco/rosso, raggiungere



Tramonto su Bordighera Alta.



Segnavia su Arenaria di Bordighera.

colletto dal quale partono alcuni sentieri. Continuare sulla pista tagliafuoco sul crinale, passare il Colle del Ronco, da cui parte il sentiero per Seborga, e giungere al bivio con il sentiero che arriva da Ospedaletti (Itinerario 8). Seguire ora le indicazioni di questo percorso fino al Monte Carparo.

Discesa: Per l'itinerario di salita, evitando la salita al Monte Nero grazie al sentiero che consente di costeggiarlo dal lato Sud, in piano.

una grande vasca per l'acqua (antincendio). Proseguire sulla pista tagliafuoco, lasciando sulla destra il bivio per Ospedaletti, fino a giungere ad una sorta di sella, molto panoramica, libera dalla vegetazione (punto di decollo parapendio). Subito dopo, sulla destra parte un sentiero (dapprima segnava rettangolo rosso, quindi rettangolo giallo) che consente di aggirare il Monte Nero, in piano, senza salirvi in cima. E' consigliato al ritorno, all'andata è preferibile invece proseguire sulla pista tagliafuoco fino in cima al Monte Nero.

Dalla cima, scendere fino al



Seborga, il Monte Nero e la dorsale sulla quale si sviluppa l'itinerario.

Itinerario 13: Da Seborga al Monte Caggio, per il Passo del Bandito (percorso ad anello).

Itinerario completo e vario, di grande soddisfazione. La cima del Monte Caggio è un'importante zona archeologica. Castellaro Ligure di epoca preromana del V secolo a.C., con vicino accumuli di enormi massi che fanno parte dell'insediamento megalitico.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 500 m

Altitudine Arrivo: 1.090 m

Dislivello: 590 m

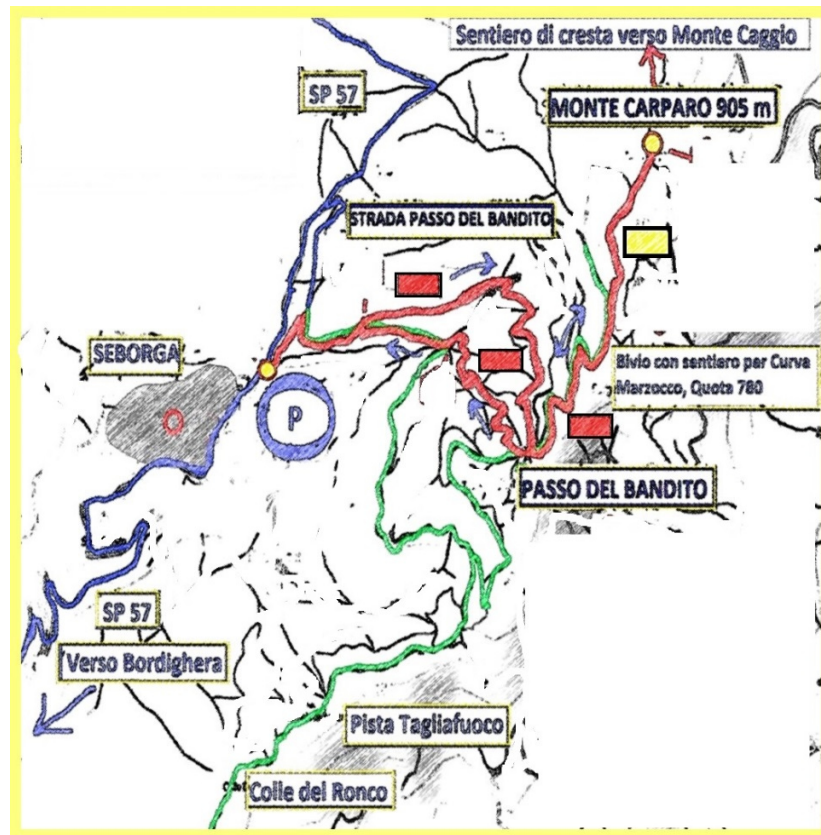
Sviluppo: Circa 13 Km A/R

Durata complessiva: 5 ore circa; 3 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno, ma prestare attenzione al caldo in estate.

Segnavia: Rettangolo rosso/bianco; rettangolo rosso. Rettangolo giallo. Qualche cartello (segnaletica verticale, cartelli di legno).

Accesso stradale: Raggiungere Seborga, da Bordighera. 10 Km circa. Parcheggiare in paese, o nei pressi del cimitero (Chiesetta San Bernardo). A lato del cimitero, parte "Strada della Costa", lastricata, che rappresenta l'inizio dell'itinerario.



Itinerario: Dal parcheggio, imboccare la “Strada della Costa” fino ad incrociare una strada sterrata (Strada Passo del Bandito). Il primo tratto di “Strada della Costa” è in comune con il percorso escursionistico che conduce al Colle del Ronco (cartello di legno e segnavia rosso/bianco). Seguire la strada sterrata verso destra per un centinaio di metri: sulla sinistra parte il sentiero per il Passo del Bandito. Segnavia rettangolo rosso.

Giunti al Passo del Bandito, 707 m, crocevia di sentieri e strada sterrata, caratterizzato da una brutta baracca in metallo, seguire la pista tagliafuoco, tenendo sempre la destra ai bivi (segnavia rettangolo rosso), fino al bivio con il sentiero che conduce al Giro Marzocco, a quota 780 circa. Da qui in poi il segnavia sarà un rettangolo giallo. Proseguendo sempre sulla pista tagliafuoco, dopo pochi metri dal bivio, prendere a destra l'ampio cammino, scavato nell'Arenaria di Bordighera, che conduce direttamente in cima al Monte Carparo. Proseguire ora sulla splendida dorsale, orientata Nord-Sud, che in circa 1 ora conduce in vetta al Monte Caggio.



Segnavia

Discesa: Per l'itinerario di salita fino al Passo del Bandito, quindi individuare, pochi metri a valle della costruzione in lamiera, la mulattiera (segnavia rettangolo rosso) che riporta sulla strada sterrata a pochi minuti di marcia da Seborga.

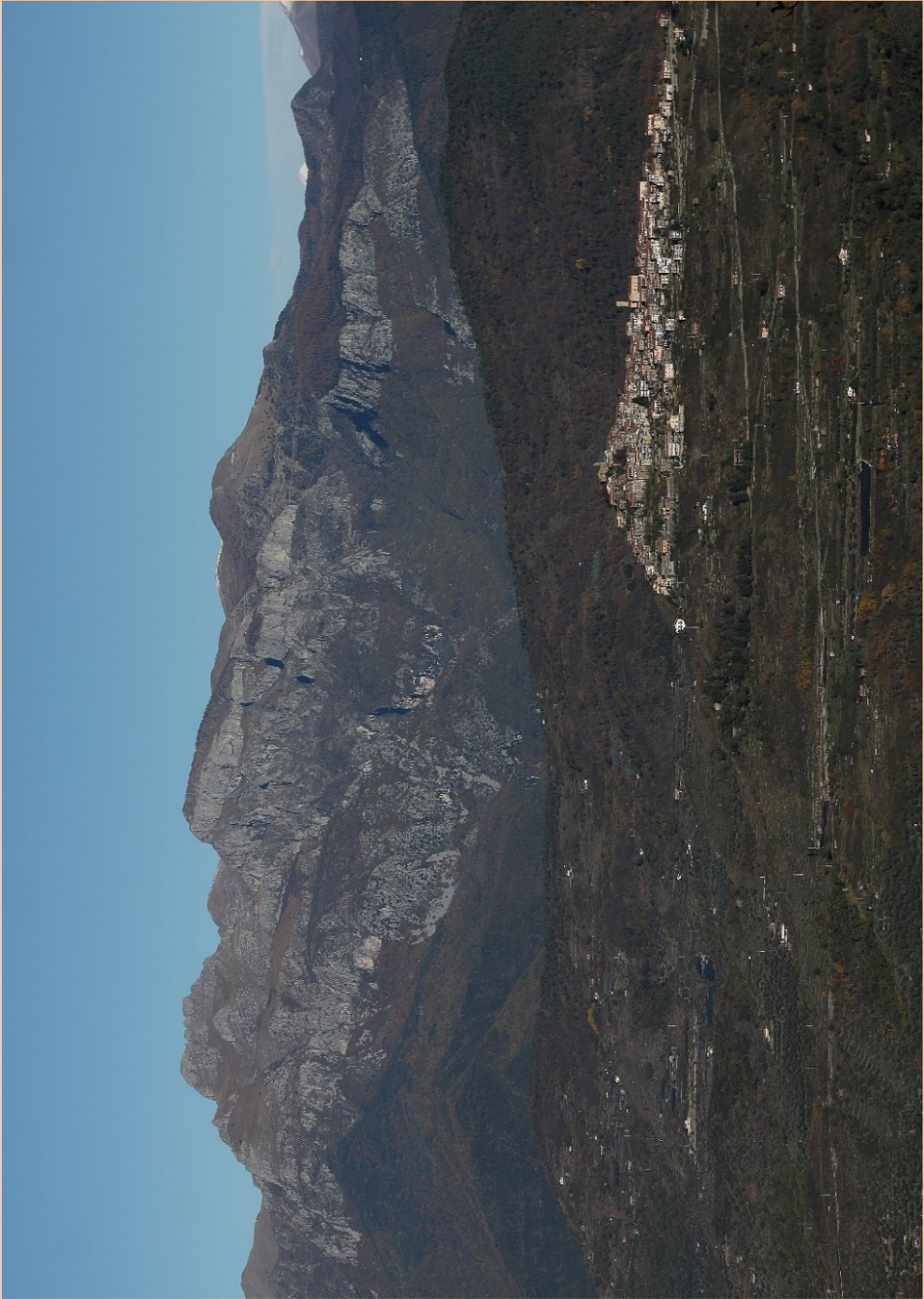


Cardo.



Ginestra.

Bajardo e il gruppo Toraggio - Pietravecchia.



Itinerario 14: Da Verezzo a San Giovanni.

Breve passeggiata sulle alture di Sanremo, consigliata anche nelle brevi giornate invernali.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 324 m

Altitudine Arrivo: 760 m

Dislivello: 440 m

Sviluppo: Circa 7,5 Km A/R

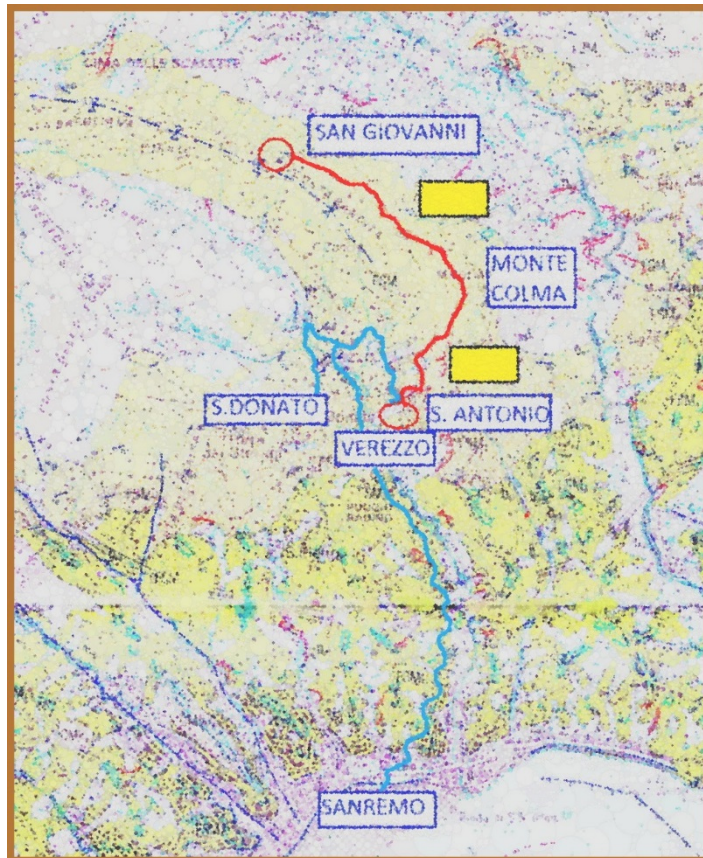
Durata complessiva: 3 ore circa; 1:45 all'andata e 1:15 al ritorno.

Periodo consigliato: Tutto l'anno, ma prestare attenzione al caldo in estate.

Segnavia: Rettangolo giallo. Segnaletica verticale assente.

Accesso stradale: Raggiungere Verezzo, Chiesa di Sant'Antonio.

Itinerario: Dalla chiesa, subito a destra della fontana, parte la mulattiera, che in breve si innesta su una ripida stradina in cemento, tra le villette. Terminata la strada, seguire la bella mulattiera tra gli ulivi e le ginestre fino in cresta. Il sentiero passa poco al di sotto della cima di Monte Colma (zona archeologica: antico Castellaro Preromano) e segue l'ampia dorsale (Costa Bandita) fino a raggiungere la chiesetta di San Giovanni, in zona amena e rilassante.



Discesa: Per l'itinerario di salita.

Note: Da San Giovanni è possibile proseguire per Monte Bignone, seguendo dapprima la strada sterrata e poi il sentiero che risale l'ampia dorsale Est (segnavia). Calcolare, solo per l'andata circa 2 ore; sviluppo circa 5,5 Km; dislivello 550 metri.



La chiesetta di San Giovanni.

Itinerario 15: da Perinaldo al Monte Caggio (percorso ad anello).

Splendido percorso ad anello.

Interesse ambientale e paesaggistico:



Interesse sportivo:



Scheda Tecnica

Altitudine Partenza: 572 m

Altitudine Arrivo: 1.090 m

Dislivello: 520 m

Sviluppo: circa 12 Km A/R

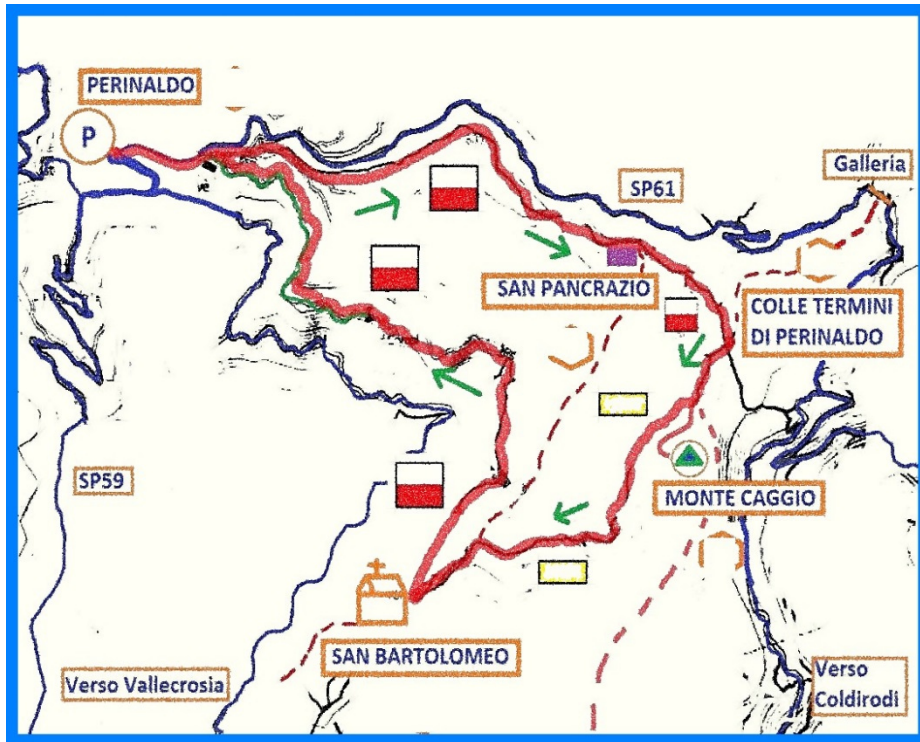
Durata complessiva: 4 ore circa; 2 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Primavera, estate ed autunno. In Inverno bisogna informarsi sulla condizione della neve.

Segnavia: Rettangolo bianco/rosso; rettangolo giallo dal Monte Caggio a San Bartolomeo. Cartelli di legno.

Accesso stradale: Raggiungere Perinaldo e parcheggiare in paese, nei pressi della caserma dei Carabinieri. Individuare i cartelli di legno che indicano l'inizio dell'itinerario. Il percorso passa sul cavalcavia che attraversa la Strada Provinciale per San Romolo.

Itinerario: Il primo tratto si svolge su stradine che si allontanano dal paese, tra le case, per portarsi sulla costa. Seguire i cartelli indicatori. Una volta iniziata la mulattiera, splendida e in molti tratti ben conservata, il percorso è evidente.



Si passa dai ruderi della chiesetta San Pancrazio, a quota 826 m, da cui parte il sentiero che, tagliando a mezza costa, conduce direttamente a San Bartolomeo. Si prosegue invece sulla mulattiera principale, fino a giungere in cresta, al Colle dei Termini di Perinaldo. Dal colle, crocevia di sentieri, si va a destra sull'ampio crinale, fino a giungere alla sella alla base del Monte Caggio; sulla sinistra arriva, da Sud, il sentiero di cresta dal Monte Carparo, mentre a destra parte la stradina che prenderemo in discesa e che conduce a San Bartolomeo. Si prosegue quindi per il sentiero che conduce in vetta, con un ultimo tratto un po' ripido. Fino a qui il segnavia è un rettangolo bianco e rosso, con numerosi cartelli di legno ai bivi.



Sulla mulattiera verso San Pancrazio.

Discesa: Per il percorso di salita fino alla sella alla base del Monte Caggio. Da qui (scritta "Negi" su un albero, segnavia rettangolo giallo), seguire la stradina nel bosco fino ad individuare, sulla sinistra, il bivio dal quale inizia il sentierino per San Bartolomeo. Lo si

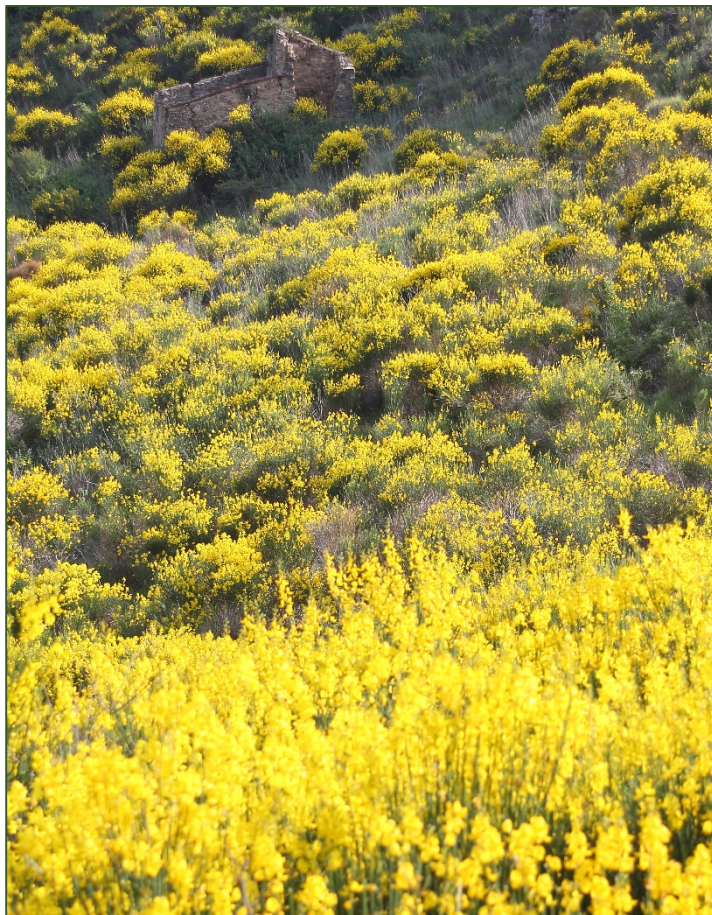
segue fino alla chiesetta, in posizione panoramica. Seguendo ora le indicazioni (cartelli e segnavia rettangolo rosso/bianco), si ritorna a Perinaldo, dapprima su bella mulattiera e infine su stradine di campagna.



La dorsale di salita e Perinaldo. Sullo sfondo il Monte Grammondo e la costa francese.



Menhir. Pendici del Monte Caggio. Reperto archeologico, misura 188 centimetri di altezza e 50 centimetri di larghezza.



Ginestra in fiore; San Bartolomeo.



Il Flysch di Sanremo, nei pressi della chiesetta di San Bartolomeo.

Itinerario 16: Dalla Fontana delle Beulle al Monte Ceppo.

Breve passeggiata in ambiente alpino, che consente di raggiungere la cima del Monte Ceppo, massima elevazione della costiera Ceppo-Bignone.

Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Altitudine Partenza: 1200 m

Altitudine Arrivo: 1.627 m

Dislivello: 330 m

Sviluppo: Circa 5 Km A/R

Durata complessiva: 2:15 ore circa; 1:25 all'andata e 50 minuti al ritorno.

Periodo consigliato: Primavera, estate ed autunno. In Inverno bisogna informarsi sulle condizioni della neve.

Segnavia: Rettangolo giallo. Cartelli di legno.

Accesso stradale: Raggiungere la località "Case Beula", sulla Strada Provinciale 75. Dalla "Fontana delle Beulle", percorrere la strada asfaltata in salita per un centinaio di metri fino ad individuare l'inizio del sentiero (cartello e segnavia).

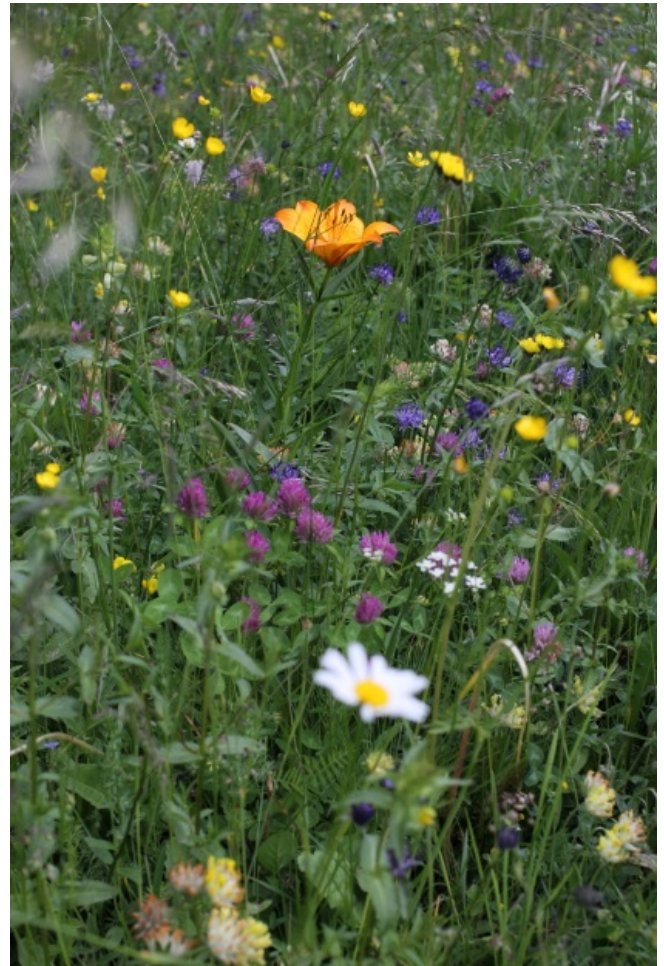


Itinerario: Il sentiero sale nel bosco fino a raggiungere la Gola del Merlo. Da qui, volgendo a destra, seguendo la traccia in mezzo ai ripidi prati, si guadagna dapprima un colletto tra l'anticima e la vetta, quindi la cima, a quota 1.627, per una ripida traccia.

Discesa: Per il percorso di salita. Possibili anche alcune varianti che conducono sulla Strada Provinciale, sempre a monte della Fontana.



Lilium croceum, il giglio rosso di San Giovanni.



Fioritura dei prati a tarda primavera.



Bajardo e il Monte Ceppo.



In vetta al Monte Ceppo.

Itinerario 17: Da Ciabaudo al Monte Ceppo.

Splendida gita, molto varia, su sentieri particolarmente selvaggi.



Interesse ambientale e paesaggistico: 😊😊😊

Interesse sportivo: 😊😊😊

Altitudine Partenza: 734 m

Altitudine Arrivo: 1.627 m

Dislivello: 900 m

Sviluppo: Circa 15 Km A/R

Durata complessiva: 5 ore circa; 3 all'andata e 2 al ritorno.

Periodo consigliato: Primavera, estate ed autunno. In Inverno bisogna informarsi sulle condizione della neve.

Segnavia: Rettangolo giallo fino al bivio con il sentiero che taglia il versante meridionale della costa; da qui, segnava due bolli rossi. Segnaletica verticale assente, prestare attenzione ai bivi.

Accesso stradale: Raggiungere Ciabauda, SP 54. Parcheggiare in paese. L'inizio dell'itinerario è evidente: si prende la stradina in cemento che sale verso monte.

Itinerario: Si risale la stradina in cemento; fino a pochi anni fa questo tratto era una splendida mulattiera. Si giunge ad attraversare la stradina sterrata che proviene dalla Chiesetta di San Bernardo (Cappelletta votiva).

Si prende la mulattiera sulla destra; dopo non molto, prestare attenzione ad un bivio sulla sinistra. La mulattiera, in uno splendido e ripido bosco di lecci, raggiunge quindi il crinale, dove ai lecci si sostituiscono grandi faggi e castagni. Luogo incantevole. Si prosegue sul filo del crinale, su sentierino non molto segnato, ma il percorso è abbastanza evidente. Il sentiero si sposta dapprima sul lato destro, per poi raggiungere una sella nuovamente sul crinale.

Da qui si prosegue a sinistra dello spartiacque, fino ad innestarsi sul percorso che proviene da Ciabauda, segnato con "due tondi rossi". Da ora in poi, si segue questo segnava, fino alla piccola strada asfaltata (poco trafficata), nei pressi della Croce di Praesto.

Per raggiungere la cima del Monte Ceppo ci vogliono ancora una quindicina di minuti; la vetta è quella sulla sinistra (Sud), quella sulla destra (Nord) è l'anticima. Si raggiungono comunque entrambe con facilità. Segnavia rettangolo giallo dalla strada asfalta alla vetta.



Il meraviglioso sentiero sulla dorsale.

Discesa: Per il percorso di salita; oppure, giunti al bivio con il percorso che proviene da Ciabauda tracciato con segnavia rettangolo giallo, si segue il percorso con segnavia due tondi rossi, non sempre evidenti, dapprima su sentiero e poi tutto su strada sterrata fino a ricongiungersi con l'itinerario fatto all'andata, alla Cappelletta votiva. Poco prima della Cappelletta si trova una bella fontana di acqua fresca.

Note: Itinerario già di un certo impegno. Difficile perdersi, ma non impossibile.



In autunno, colori nuovi e...funghi!





Anticima del Monte Ceppo; sullo sfondo il Monte Monega.

Epilogo.

Al di là della costiera Ceppo Bignone, altre montagne ci attendono, e le possibilità di escursioni sono infinite...

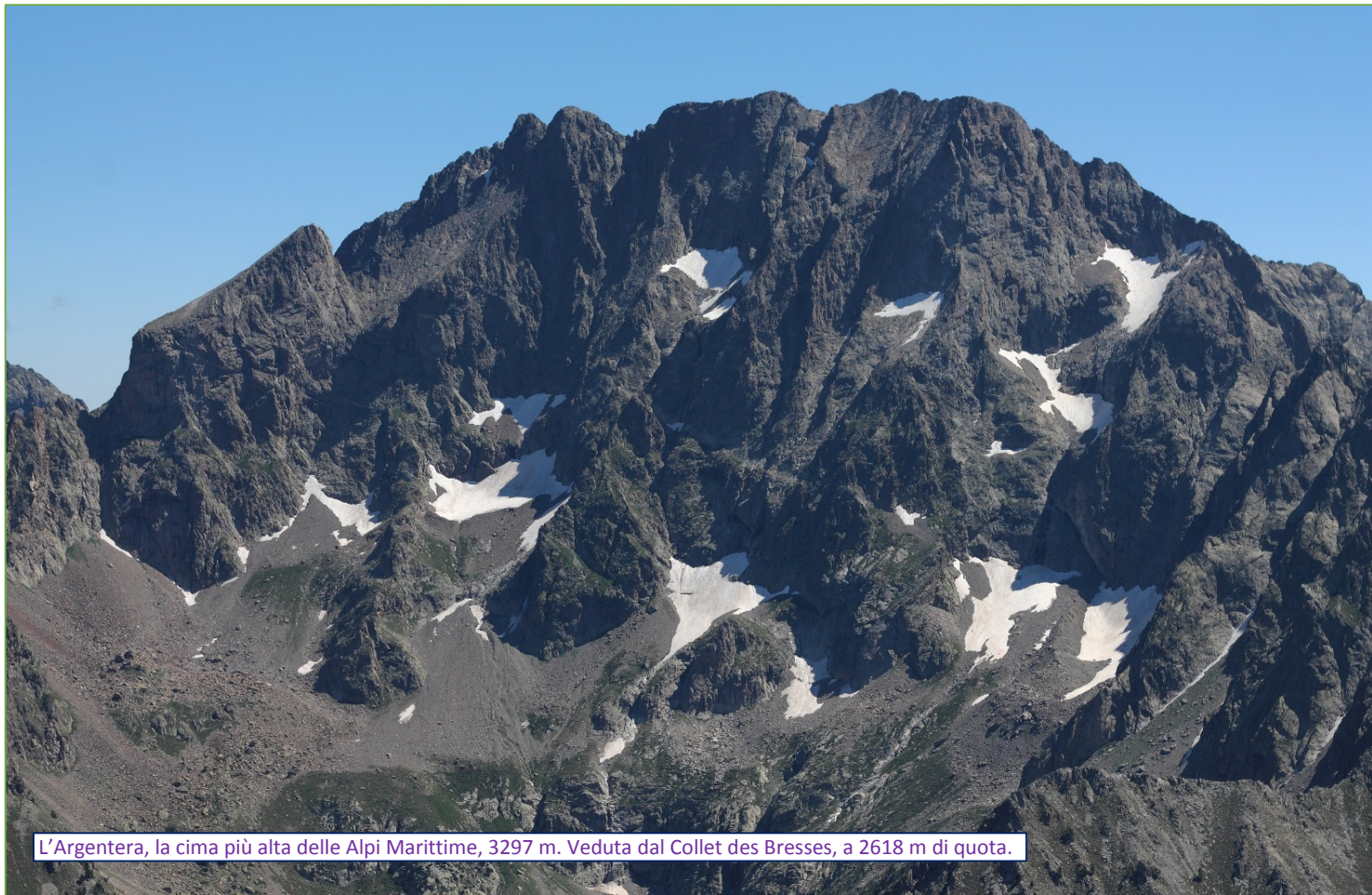


Sul famoso "sentiero degli alpini", verso il Monte Toraggio.





Il Pizzo d'Ormea e le Alpi Liguri, dalla Valle Impero.



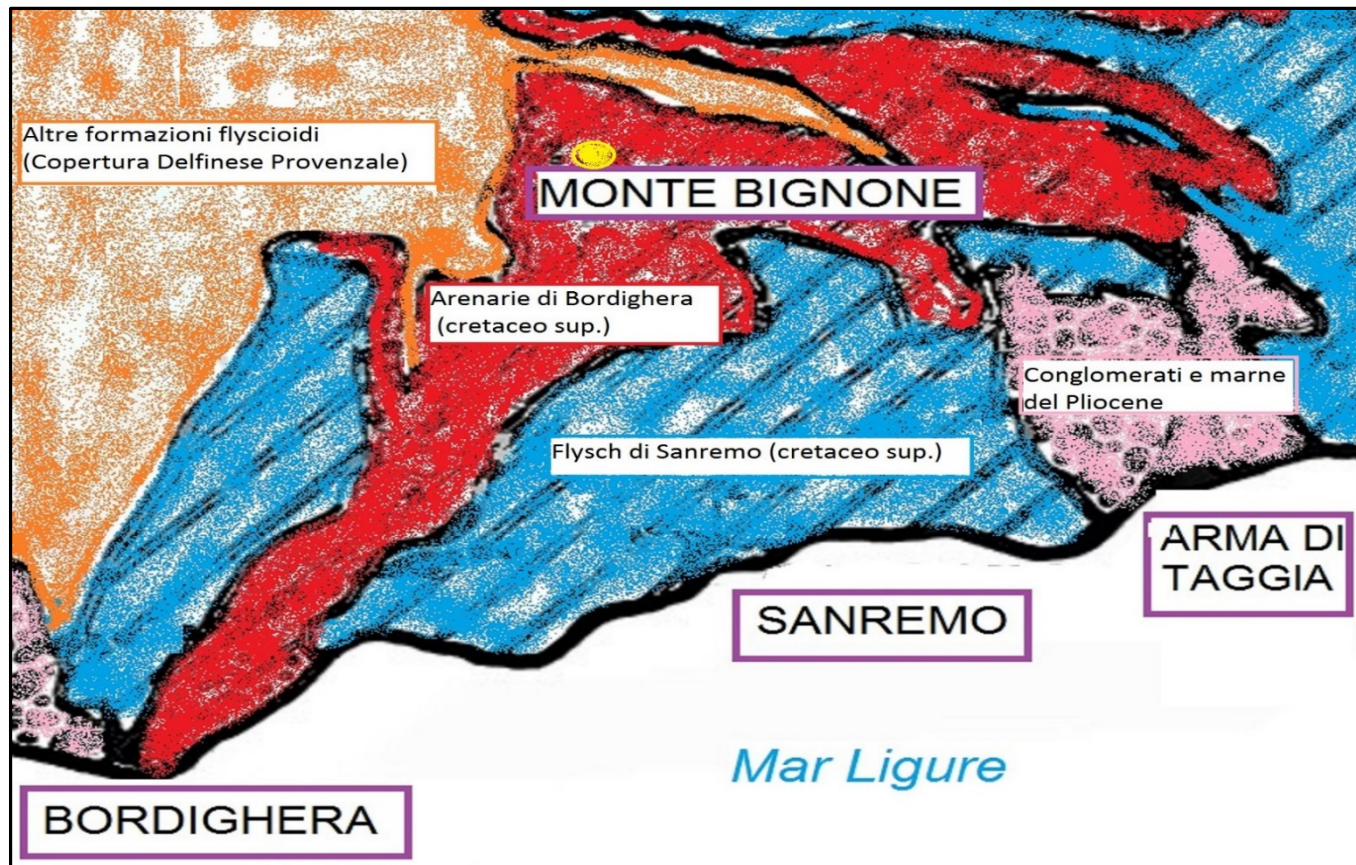
L'Argentera, la cima più alta delle Alpi Marittime, 3297 m. Veduta dal Collet des Bresses, a 2618 m di quota.



In cima al Monte Clapier, 3045 m, nelle Alpi Marittime. Sullo sfondo il gruppo dell'Argentera.

Carta geologica schematica.

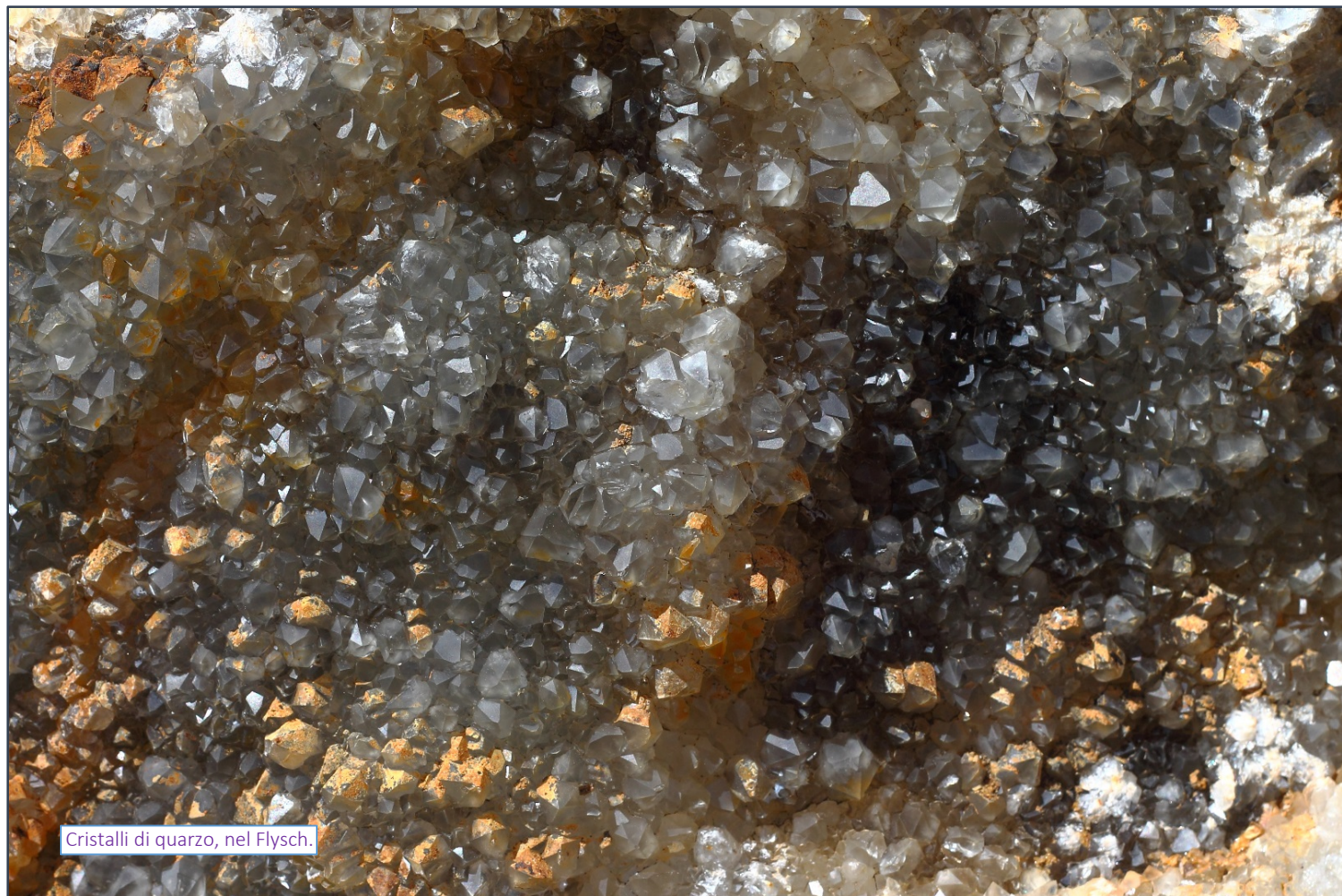
Il territorio sul quale si svolgono le escursioni è costituito dal complesso dei Flysch del ponente ligure, appartenente al Dominio paleogeografico Piemontese-Ligure.





Morfologia caratteristica del Flysch.





Cristalli di quarzo, nel Flysch.

Note tecniche generali

Per fare queste escursioni è assolutamente indispensabile avere con sé una **carta dei sentieri**, in scala 1:25000 o 1:50000.

Ovviamente, bisogna utilizzare **scarpe e abbigliamento adeguato**.

Tutti gli itinerari descritti sono stati percorsi dall'autore. In ogni caso, l'autore non si assume alcuna responsabilità per eventuali incidenti occorsi nel percorrere gli itinerari indicati. Bisogna sempre tener conto che le escursioni si svolgono nella natura, con tutte le conseguenze del caso; per esempio, i sentieri spesso vengono chiusi dalla vegetazione e possono essere soggetti a frane che ne rendono difficoltosa la fruizione.

Gli itinerari descritti sono classificabili, nella Scala Difficoltà Escursionistiche, come E = Escursionisti, ovvero: Itinerari su sentieri o evidenti tracce in terreno di vario genere. Sono generalmente segnalati con vernice od ometti. Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono l'attrezzatura adeguata ed una sufficiente capacità di orientamento, allenamento alla camminata anche per qualche ora. L'escursionismo e le attività nella natura sono attività che possono essere pericolose.

Alcuni itinerari si svolgono all'interno dell'ambito territoriale di caccia; prestare quindi molta attenzione nel periodo in cui è consentita l'attività venatoria.

SIC - Siti di Importanza Comunitaria.

Quasi tutti gli itinerari si svolgono all'interno dei SIC Monte Nero – Bignone, IT1315806 e Monte Ceppo, IT1315407. Le zone sono quindi protette dal punto di vista ambientale, per la conservazione degli habitat naturali e seminaturali e della flora e della fauna selvatiche.

SOCCORSO: 118

Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico

COME CHIAMARE SOCCORSO

In caso di necessità la chiamata di soccorso deve avvenire tramite i numeri di soccorso specifici comunicando una serie di informazioni.

E' fondamentale comunicare all'operatore di soccorso quanto segue:

- Da dove si sta chiamando (specificando all'operatore che ci si trova in montagna o in grotta).
- Il numero di telefono da cui si sta chiamando; il telefono non deve mai essere abbandonato (se la chiamata dovesse interrompersi è importante che il telefono venga lasciato libero per consentire alla Centrale operativa di richiamare).
- L'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando (Comune, Provincia o un riferimento importante di ricerca rilevabile sulla cartina).
- La propria posizione se in possesso di altimetro (opportunamente tarato) o GPS;
- Indicazioni in merito a cosa è visibile dall'alto (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.).
- Cosa è successo;
- Quando è successo;
- Quante persone sono state coinvolte nell'incidente.
- Le proprie generalità (fondamentali).
- Le condizioni evidenti della/e persona/e coinvolta/e: difficoltà respiratorie, coscienza, perdita di sangue, traumi visibili, ecc.;
- L'esatta posizione del ferito (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc.).

E' indispensabile rispondere in maniera completa alle domande dell'operatore che avvia l'intervento di soccorso e raccoglie dati fondamentali per l'ottimizzazione dell'intervento stesso.

Club Alpino Italiano

Punto di riferimento fondamentale per ogni amante della montagna è il Club Alpino Italiano, un'associazione con una storia di oltre 140 anni.

Nella zona trattata sono attive le sezioni:

- C.A.I. sez. di Sanremo - Piazza Cassini, 13 - 18038 Sanremo. Tel. 0184.50.59.83
<http://www.caisanremo.it/>
 - C.A.I. sez. di Bordighera – Corso Europa, 40 – Bordighera. Tel.0184.26.27.97
<http://www.caibordighera.it/>
-

Marco Pukli, contatti:

<http://www.pukli.it/EXTRA/2015/2015.html>

<https://www.facebook.com/marco.pukli>



Marco Pukli.

Classe 1964. Vive e lavora in Liguria, ad Ospedaletti.

Informatico di professione, poi alpinista, scalatore ed escursionista.

Copia gratuita per gli amici, per gli studenti e per gli amanti della natura

