Anello del Monte Castello tra Punta Manara e lo scoglio 'Ciappa del Lupo' - F.xq1 **Foto di ML© '017**

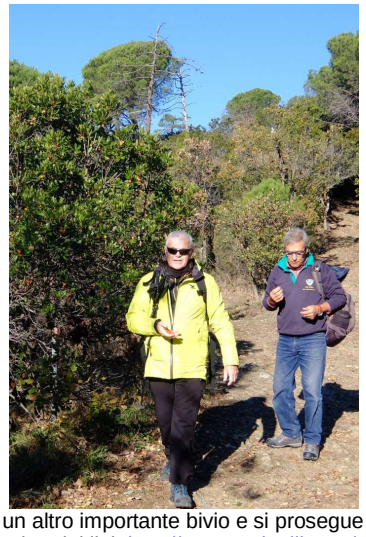
La chiesa di Santa Maria Castagna a Quarto con neve sullo sfondo.

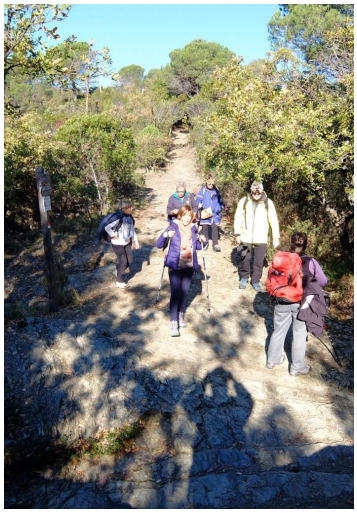
Si parcheggia l'auto dalla stazione ferroviaria di Sestri Levante (gratuito tra novembre e marzo) e ci si dirige verso la zona pedonale della cittadina (15'). Da Via XXV Aprile, si piega a sinistra in un viottolo

Si sale tra alte pareti fino alle alture di Sestri, tra orti ed uliveti. Se ci si volta indietro, la vista sul Golfo del Silenzio e sulla costa del Tigullio è veramente splendida

Dopo circa 30', ad un incrocio si svolta a sinistra (a destra il ritorno) in direzione "Case Ginestra" verso l'interno.

Vista su Sestri Levante





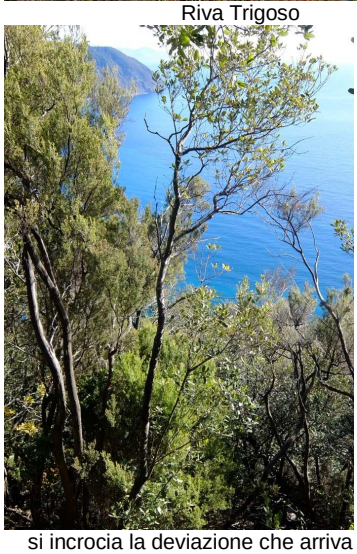
Con altri 30' si trova un altro importante bivio e si prosegue per Punta Manara

Foto singole della gita, in parte diverse da quelle qui presenti, alla corrispondente riga del link http://www.cralgalliera.altervista.org/altre2017.htm

La vista si apre su la costa di Punta Baffe. In 5' si è al bivio per Monte Castello, in un ottimo punto panoramico con panchina. Alcuni riposano, lasciamo gli zaini e…

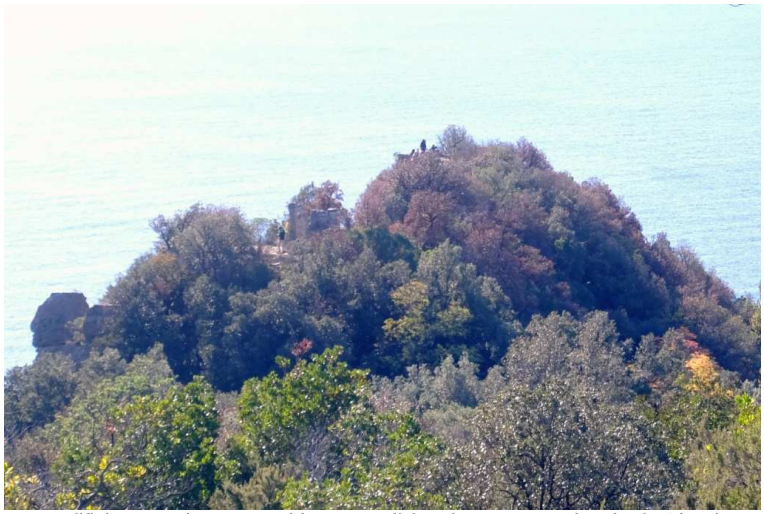
…si va sulla vetta (265 m), dove si trova un antico manufatto in abbandono. Ci sarebbe una scorciatoia per Punta Manara, ma bisogna tornare indietro (20')…

Riva Trigoso



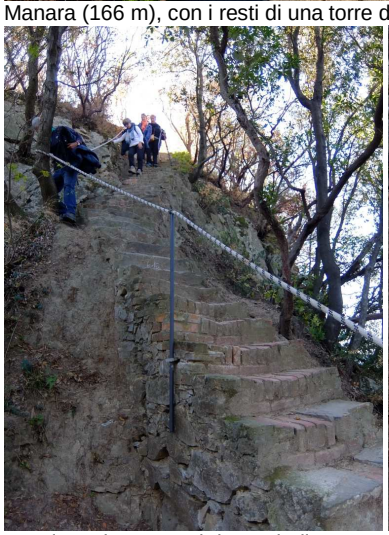
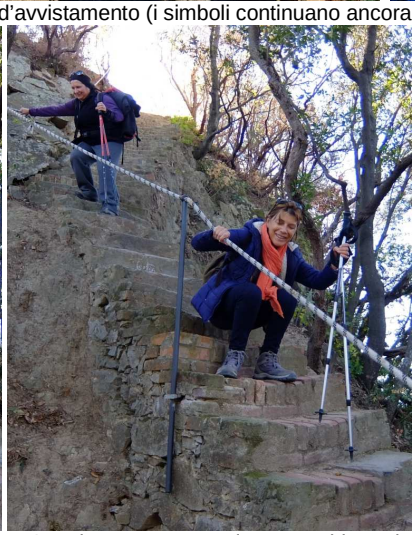
Si prosegue tagliando quasi in piano la montagna con bei scorci si incrocia la deviazione che arriva da Monte Castello e si continua fino ad…

Informazioni aggiuntive (mappe, pannelli, notizie, etc. q. p.) sono disponibili ***solo*** per i soci iscritti alla Sezione Escursionismo Cral Galliera!
Altre info al link http://www.cralgalliera.altervista.org/esc.htm Foto altre gite http://www.cralgalliera.altervista.org/anno2017.htm



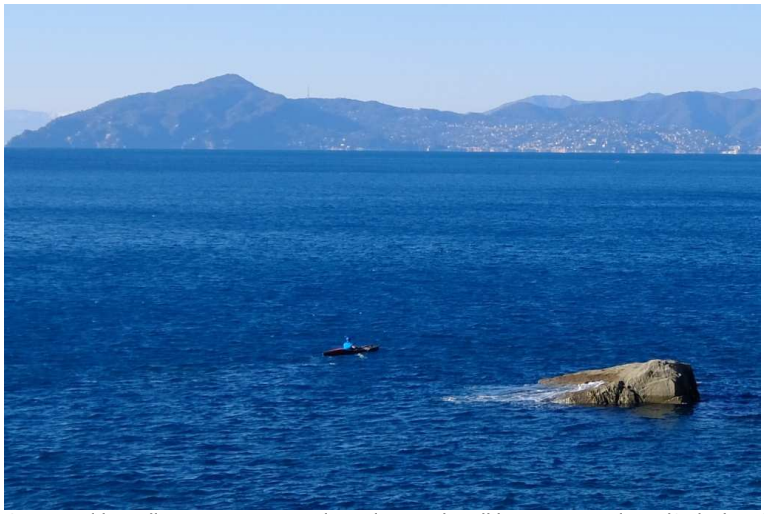
…un edificio, con alcune panchine e tavoli (ma in una zona d'ombra). Oltre la costruzione, con una ripida scalinata (attenzione in discesa) si accede subito a Punta

Manara (166 m), con i resti di una torre d'avvistamento (i simboli continuano ancora per pochi metri su un sentierino dove occorre prestare un po' di cautela - 20')

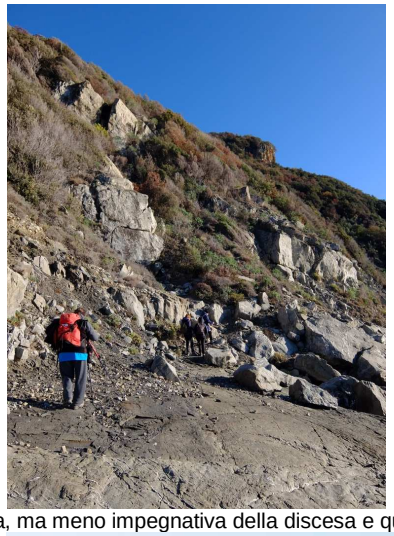
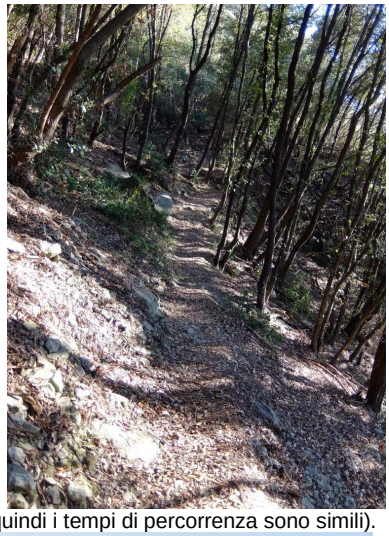



Terminata la sosta, si ritorna indietro verso Sestri Levante, ma solo per pochi metri. Infatti, si nota una roccia sul terreno, con dei vecchi simboli escursionistici, ed un albero, sulla sinistra, con una evidente striscia colorata. Da qui (diramazione poco visibile), è possibile calare a sinistra su una traccia, senza alcuna marcatura,

verso il mare. Subito ad un bivio, si svolta decisamente a destra scendendo con frequenti tornati (alcuni molto ripidi! E perciò da fare lentamente...) e seguendo, sempre, la via più evidente Precedenti visite in zona: http://cralgalliera.altervista.org/SestriLevPuntaManaraCiappodelLupo013.pdf http://cralgalliera.altervista.org/SestriLevanteAnni90.jpg http://cralgalliera.altervista.org/CiappadelLupodaPuntaManara.jpg

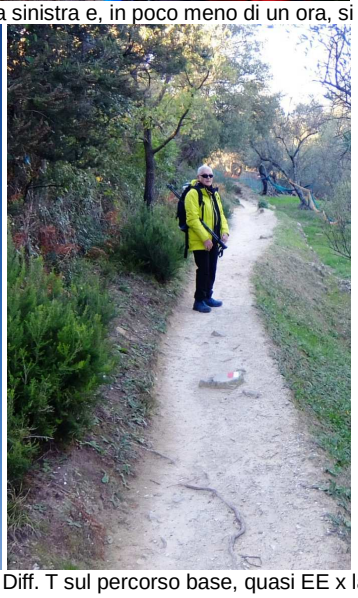


Con un ultima discesa un po' tecnica, si conquista il lastrone roccioso (35') che si propende verso l'acqua (da evitare con il mare agitato). Il luogo è chiamato “Ciappa del Lupo”, forse perché il posto è un po' isolato (2h15 tot andata)

Dopo la pausa, si risalgono i circa 150 m di dislivello in 35' (la salita è più faticosa, ma meno impegnativa della discesa e quindi i tempi di percorrenza sono simili).

Una volta sul tracciato principale, si svolta a sinistra e, in poco meno di un ora, si rientra nel centro Sestri Lev. e da lì all'auto (15') - 1h45 circa tot. ritorno



In definitiva: 4h, x circa 450 mt di dislivello. Diff. T sul percorso base, quasi EE x la discesa al mare dal Ciappo del Lupo. Giornata bella, freddina, ottima visibilità