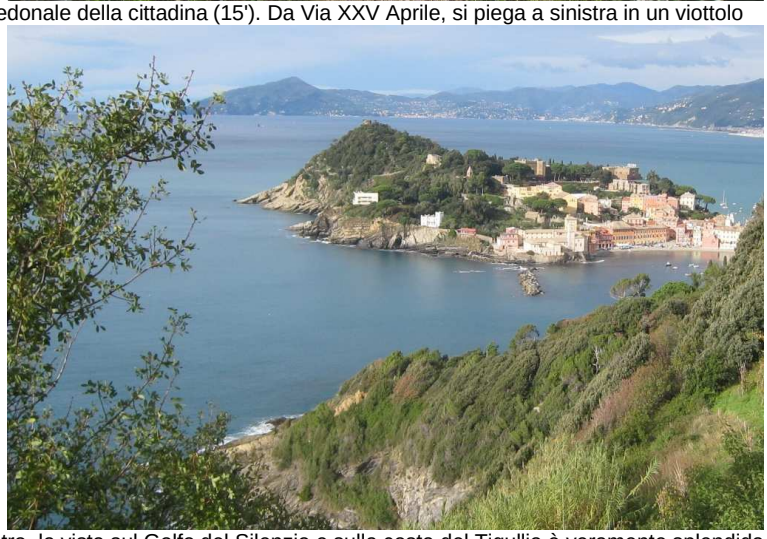
Da Sestri Levante a Punta Manara e il lastrone Ciappa del Lupo

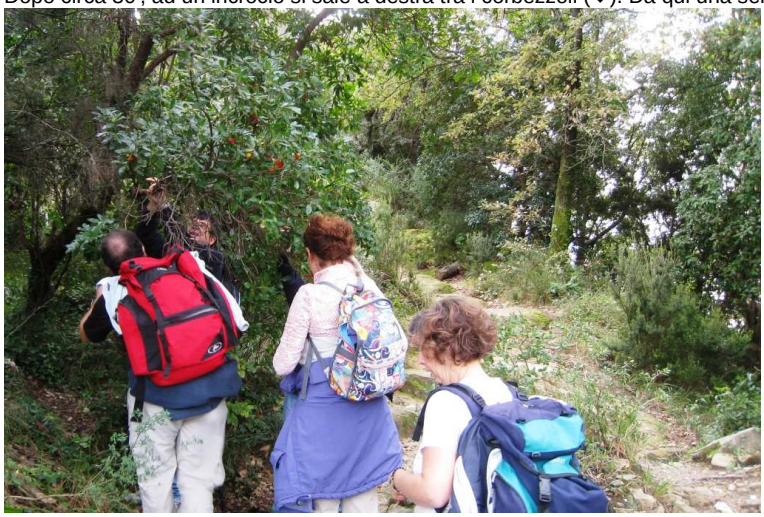
24.11 Ixus 860 **Foto ML© '013**

Si parcheggia l'auto nella periferia di Sestri Levante 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 sale a destra tra i corbezzoli (🡻). Da qui una serie di cartelli racconta la flora presente in zona



Dopo aver guadagnato quota, con una serie di scalini nella roccia, il sentiero spiana

Punta Manara, è un bel promontorio (quasi 200 ha) di forma triangolare, allungato sul mare tra le località balneari di Sestri Lev. e Riva Trig. Si trova una vasta e varia vegetazione (lecceta, pino, corbezzolo, quercia da sughero, ecc.), che rende l'area piacevole, sopratutto nel periodo dall'autunno alla primavera

Si arriva ad un nuovo bivio (40'). A sinistra, si va a Riva Trigoso, mentre a destra c'è una casa, con alcune panchine e tavoli (ma in una zona d'ombra)

Due esempi di quercia da Sughero?

Sotto, in primo piano, Punta Baffe e, più lontano, Punta Mesco

Oltre la costruzione, con una ripida scalinata (attenzione in discesa) si accede subito a Punta Manara (166 m), con i resti di una torre di avvistamento (🡅) (i simboli continuano ancora per pochi metri su un sentierino dove occorre prestare un minimo di cautela – 5')

a destra sullo sfondo Riva Trigoso

Il panorama è molto vasto e suggestivo, in tutte le direzioni!

Terminata la sosta, si ritorna indietro (ignorando il bivio x Riva Trigoso) 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.

la traccia scende, qui ancora non molto ripida...

Si continua a perdere quota e il rumore dell'acqua che si frange sulla costa diventa forte. Dopo un tratto un po' più scosceso, si vede il mare e la cengia taglia in piano il versante (da fare con cura!).

Più indietro il monte di Portofino

In lontananza Sestri Lev.

Con un ultima discesa un po' tecnica, si conquista il lastrone roccioso (25') 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...

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 1h, si rientra nel centro Sestri Lev. e da lì all'auto (15').

Un altra magnifica (↑) veduta di Sestri Levante.

La Baia del Silenzio al tramonto…

In definitiva: 3h30 - 4h, per circa 350 mt di dislivello. Diff. T o poco più sul percorso base, quasi EE per la discesa al mare dal Ciappo del Lupo. Meteo un po' nuvoloso, ma assenza di pioggia