

Region Sestri Levante

© Gerhard Weil 09/2009

Sestri Levante-Capp. di S. Anna-Cavi- S. Giulia di Centaura-S. Benedetto- Lavagna (2h 30')

Am **Bahnhof** von Sestri Levante gehen wir nach rechts durch die Via Olive di Stanghe und die Via Milano bis zum Strand. Dort nach rechts bis zur Via Pietra Calante, dann durch die **Bahnunterführung** (Sottopassaggio Pietra Calante) und danach gleich wieder nach links bis ans Ende der Via Roma Antica gehen. Hinter der **Brücke** rechts und nach etwa 50 m links den Fussweg in Richtung S. Anna hochsteigen. (15 Min.)

Viele Waldbrände haben hier eine Steinwüste hinterlassen, durch die wir in 15 Min., vorbei an einem **Aussichtspunkt** und der Abzweigung zum Monte Capenardo

Wegweiser: M. Capenardo **▲** **⊕** 45'

zu den Ruinen der **Chiesa di S. Anna** aufsteigen.

Nach einem kurzen Weg durch Macchie erreicht man eine Straße, die man nach etwa 150 m abwärts (bei Haus Nr. 41) wieder verlässt. (Wegweiser: Per Cavi Borgo). Auf einem Waldweg queren wir einen **Bach**, wandern dann dem Bachlauf entlang abwärts bis zu einer Straße. Nach wenigen Minuten wechseln wir in einer Linkskurve von der Straße wieder auf einen Fussweg, der schließlich in eine Treppe mündet, über die wir nach Cavi hinabsteigen. (25 Min.).

Unten angekommen geht man geradeaus über die **Rampe** in die Via Milite Ignoto, wendet sich kurz vor deren Ende nach links in die Via S. Leonardo und gleich wieder nach rechts in die Via Brigade Partigiano, die in die Via Aurelia (SS1) mündet. Nach wenigen Schritten wechseln wir auf die **Treppe** in **Richtung Friedhof** und wenden uns oben angekommen nach links, gehen durch die Via Romana an der **Chiesa SS Concezione** vorbei bis zur **Salita Centaura**, die in Höhe von Haus Nr. 19 unmittelbar vor einer Bauruine nach rechts hochführt. (10 Min.).

Nach 10 Min. stetigen Anstiegs über die **Treppen** des **Pedonale S. Giulia** wendet man sich nach links. Der mit Schieferplatten belegte, schattige Weg führt uns zwischen hohen Mauern durch weitläufige Olivenpflanzungen in 15 Min.

bis zur Ruine der **Kapelle von S. Michele** (XVI. Jahrh.). Weiter geht es auf diesem Weg in Richtung S. Giulia. Nach wenigen Schritten auf der Straße gehen wir bei Haus Nr. 8 nach links in die Via alla Chiesa (Via Costa) und erreichen nach gut 10 Min. die **Pfarrkirche** von **S. Giulia di Centaura** mit einer gewaltigen, unter Naturschutz stehenden Steineiche auf dem Vorplatz.

Beim **Kriegerdenkmal** neben der Kirche (ab hier Markierung **●**) steigt man die Treppe hinab, quert zweimal die Straße, um dann über die Treppen der Via Rigone weiter abwärts zu wandern. Der mit Schieferplatten belegte und dadurch sehr gut begehbarer Weg führt zunächst durch Wald, später dann durch Gemüse-, Wein- und Olivenpflanzungen bis zu dem **Restaurant Il Gabbiano**, wo man die Straße quert. (20 Min.).

Nach nochmaliger Überquerung der Straße wendet man sich bei Haus Nr. 11a nach links in die **Via S. Benedetto**, wandert zunächst durch die Häusergruppe von S. Benedetto, dann durch Olivenbestände bis die befahrbare Straße schließlich nach links in einen Pfad übergeht, der abwärts durch Oliven zu einer Straße führt, deren beide Fahrspuren mit Schieferplatten belegt sind und die uns bei einer Schranke zur Bauungsgrenze von Lavagna bringt. Durch die **Via Monte** geht es abwärts bis zur **Via Tedisi**; dort wenden wir uns nach rechts und gehen nach 50 m gleich wieder nach links durch den **Corso Giuseppe Mazzini** bis zum **Bahnhof** von Lavagna. (30 Min.). (9/08).

S. Bartolomeo-Punta Manara- Sestri Levante (2h)

Auf der **Piazza Chiesa S. Bartolomeo** das Auto abstellen. Rechts an der Kirche **S. Bartolomeo** vorbei auf dem Treppenweg der **Via alla Ginestra** (Mark. Monte Castello **▲** **▲** 1^h oo') bis zur Straße, diese überqueren, rechterhand die Treppe hoch und durch den Ort in 25 Min. bis zur **Antennenanlage der RAI**.

Rechts an der Anlage vorbei und vor zwei Steineichen links den Weg steil hoch durch einen Weinberg, dann links den Hang des Monte Castello entlang auf meist schattigem, Pfad, leicht auf und ab, abwechselnd durch Macchie und mit sich immer wieder öffnenden Ausblicken auf Riva. Nach 15 Min. eine Weggabel. Rechts ab führt der weiterhin mit ▲▲ gekennzeichnete Weg zum Monte Castello (30 Min). Wir gehen geradeaus in Richtung **Punto Panoramico** (Mark. ●●), zunächst auf dann stetig abwärts, abwechselnd durch Steineichen, Kiefern und Macchie in 15 Min. bis zu einem Wegkreuz und wenige Schritte weiter bis zu einer Hütte. Hinter der Hütte die Treppen hoch in 3 Min. zum Aussichtspunkt der **Punta Manara** mit offenem Blick sowohl auf Riva als auch die gesamte Küste von Sestri Levante bis zum Vorgebirge von Portofino.



Zurück zum **Wegkreuz**. Dort links ab durch Kiefernwald in Richtung Sestri Levante (Wegweiser: Sestri Levante ■■ 1h 00'). Nach 20 Min. mündet der vom Monte Castello kommende Weg ein (Mark. ▲▲). Ab hier führt der Weg zum Teil steil abwärts. Nach wenigen Minuten endet der Wald. Wegweiser:

Ginestra	●●	30'
Punta Manara	■■	35'

Weiter durch Olivenhaine und an einem Haus vorbei in 15 Min. bis zur Bebauungsgrenze von Sestri. Schließlich durch einen von hohen Mauern begrenzten Treppenweg abwärts (**Salita alla Mandrella**), der nach 15 Min. in den Vico del Bottone mündet. Diesen rechts abwärts. Nach wenigen Metern Einmündung in die **Via 25 Aprile 1945** (Haus Nr. 95).(9/09).

Sestri Levante-Madonna Neve-S. Bartolomeo (1h 25')

Der Weg beginnt in der **Via 25 Aprile 1945 Haus Nr. 95**-(Mark. ■■). Dort rechts ab in den **Vico del Bottone** und gleich wieder links die **Salita alla Mandrella** aufwärts, einen schmalen Treppenweg zwischen hohen Mauern, der nach weniger als 10 Min. endet. Weiter in offenem Gelände mit Blick auf Sestri Levante und Riva bzw. offenes Meer. An einem einzelstehenden Haus vorbei erreicht man in 15 Min. den Waldrand. Geradeaus führt der Weg zur Punta Manara.

Wir wenden uns nach links (Wegweiser: Ginestra 30', ●●), wo der Weg zunächst durch einen Olivenhain und dann durch Kiefernwald führt. In etwa 20 Min. erreichen wir nahe dem **Edic. Madonna Neve** (XVIII Jahrhundert) eine Wegkreuzung (rechts nach Punta Manara, links nach Madonna Neve). Wir gehen geradeaus und gelangen in weniger als 10 Min. zur **Antennenanlage der RAI**.

Dort den mit ▲▲ markierten Weg abwärts, durch den Weiler **Ginestra** hindurch in knapp 20 Min bis zur **Kirche von S. Bartolomeo**. (9/09)

Riva Trigoso-Ginestra-Madonna Neve-Sestri Levante (2h)

Auf dem **Bahnhofsvorplatz** von Riva wenden wir uns nach rechts und gehen hinter der **Bahnunterführung** an der Bocciabahn vorbei rechts ab durch die Via Antonio Gramsci bis zum Lungomare Kennedy am **Strand**. (15 Min.). Wir überqueren den **Fluß** Petronio und gehen durch die Via Giacomo Balbi bis zur Via Monsignor SalvatoreVattuone.

Dort rechts und nach etwa 10 Min. beim **Haus Nr. 162** die Treppe (=Via Villa Rocche) hoch, durch eine Ansammlung von Häusern (=Villa Rocche), auf der Teerstraße 100 m abwärts und dann wieder nach links aufwärts, bis wir nach etwa 15 Min. entweder über die Straße oder über den Treppenweg, der von S. Bartolomeo heraufführt, den Weiler Ginestra erreichen.

Dort links (Markierung ▲▲) die Treppchen hoch, durch die Häuser in 10 Min. bis zur **Antennenanlage der RAI**. Rechts an der Anlage vorbei auf zunächst eben verlaufendem Pfad, der dann im Wald leicht ansteigt in 15 Min. bis zum **Edic. Madonna Neve**.

Von dort gehts abwärts in Richtung Sestri Levante, zunächst durch Macchien, dann durch

den Wald, bis man nach 15 Min. auf den von der Punta Manara herabführenden Weg trifft. Wegweiser:

Ginestra	•••	30'
Punta Manara	■ ■	35'

Weiter durch Olivenhaine und an einem Haus vorbei in 15 Min. bis zur Bebauungsgrenze von Sestri. Schließlich durch einen von hohen Mauern begrenzten Treppenweg abwärts (**Salita alla Mandrella**), der nach 15 Min. in den Vico del Bottone mündet. Diesen rechts abwärts. Nach wenigen Metern Einmündung in die **Via 25 Aprile 1945** (Haus Nr. 95).(4/98).

Riva Trigoso-Monte Moneglia-Monte Comunaglia-Moneglia (3h 20')

Markierung: **É É** bis zum 1. Rastplatz; **☐ ☐** bis zum Monte Moneglia; **x x** bis Moneglia

Am **Bahnhof** in Riva Trigoso wenden wir uns nach recht und gehen nach etwa 200 m links die kleine Teerstraße aufwärts. (Wegweiser: Monte Comunaglia **É É** 2h 00'; Moneglia 3h)

Durch locker bebauten Gelände, vorbei an Sommerhäusern geht es aufwärts in 20 Min. bis zum Ende der Straße. Dort geradeaus weiter auf einem Schotterweg in den Wald. Bei der ersten Kurve links ab auf einen Pfad, der im Kiefernwald durch oder entlang vom Wasser erodierter Rinnen mit mittlerer Steigung etwa 15 Min. aufwärts führt. Nach 10 Minuten durch offenes Gelände wird der Anstieg wieder flacher, der Weg führt jetzt durch Hochwald und man erreicht nach weiteren 10 Min. einen **Rastplatz**.

Wir wenden uns nach links (Wegweiser in Richtung Monte Comunaglia **É É**) und gleich wieder rechts die **Schneise** aufwärts (Wegweiser in Richtung Monte Moneglia 1h 00' **☐ ☐**). Nach etwa 15 Min. gelangt man zu einer Bank mit prächtigem Blick von Sestri Levante bis zum Monte Portofino.

Ab hier verläuft der Weg ein kurzes Stück nahezu eben, um dann immer steiler und beschwerlicher werdend, rechts am Hang des **Monte Moneglia** hochzuführen, dessen **Gipfel** (521 m) man nach 35 Min. erreicht.

Wegweiser:

SS1 Aurelia loc. Ca' Bianca	30'	
Moneglia	2h	x x
Monte Comunaglia	1h 00'	x x
Casarza Ligure	2h 00'	

Vom **Rastplatz** unterhalb des Gipfels schöner Blick auf Punta Moneglia und die Küste der

Cinque Terre. Der Weg führt kurzzeitig sehr steil abwärts, wird dann aber wieder flacher und führt schließlich ganz leicht abfallend durch mit Kiefern durchsetzte Macchie links am Hang des Monte Comunaglia entlang mit offenem Blick auf die Küstenlandschaft von Moneglia. Nach 45 Min. erreicht man unterhalb des **Gipfelkreuzes des Monte Comunaglia** (435 m) in einer scharfen Rechtskurve einen Aussichtspunkt (mit Blick auf Moneglia).

Ab hier führt der Weg wieder steil abwärts. Nach 15 Min. erreicht man wieder eine **Wegkreuzung** mit

Wegweiser:

Punta Moneglia	45'	•••
Monte Comunaglia	30'	
Monte Moneglia	1h 30'	x x
Moneglia	1h	x x

Nach weiteren 15 Min. steilen Abstiegs in Richtung Moneglia geht rechts der Weg zum Punta Baffe (2h 10' **— •**) ab. In gut 5 Min erreicht man die **Bebauungsgrenze** von Moneglia. Auf der Teerstraße abwärts in knapp 15 Minuten zum **Hotel Mondial**, dort links ab den Treppenweg abwärts durch die Via del Resorgimento in weiteren 10 Min. bis in die Via Cavour in **Moneglia**. (4/98)

Sestri Levante-Punta Manara-Madonna Neve-Sestri Levante (2h 10')

Der Weg beginnt in **Sestri Levante** in der **Via 25 Aprile 1945 Haus Nr. 97**-(Mark. **■ ■**). Dort rechts ab in den **Vico del Bottone** und gleich wieder links die **Salita alla Mandrella** aufwärts, einen schmalen Treppenweg zwischen hohen Mauern, der nach weniger als 10 Min. endet. Weiter in offenem Gelände mit Blick auf Sestri Levante bzw. offenes Meer. An einem einzelstehenden Haus vorbei erreicht man in 15 Min. den Waldrand. Nach links führt der Weg nach Ginestra (Wegweiser: Ginestra 30', **•••**).

Wir gehen geradeaus (Wegweiser: Punta Manara 35' **■ ■**) auf einem Weg, der im Schatten von Kiefern zunächst 15 Minuten stetig aufwärts führt. Nach weiteren 15 Min. mit nun leichterem Anstieg gelangen wir an eine Weggabel. Nach links führt der Weg nach Riva (Wegweiser: 1h **••**). Wir wenden uns nach rechts und erreichen nach wenigen Minuten die **Punta Manara** mit ihrer herrlichen Panoramaaussicht.

Zurück gehen wir an der Weggabel geradeaus in Richtung Riva, zunächst auf steinigem Weg steil aufwärts, dann rechts am Hang entlang durch Macchie und Kiefern leicht aufwärts und schließlich wieder abwärts, bis nach etwa 15 Min. **links ein schmaler Pfad** abgeht, der nach wenigen Schritten zu einem Sattel führt. Nach links geht es zum Monte Castello (Wegweiser: 15' ▲ ▲). Wir wenden uns nach rechts und gehen links am Hang entlang durch lichten Kiefernwald stetig abwärts. Nach knapp

10 Min erreichen wir eine Kreuzung, von der aus wir nach wenigen Schritten das Tabernakel der **Madonna Neve** (XVIII Jahrhundert) erreichen. Von der Madonna Neve zurück zur Kreuzung. Dort nach rechts stetig abwärts gehen. Nach knapp 10 Minuten überquert man einen kleinen **Wasserlauf** und trifft nach weiteren 15 Min. Wanderung durch Kiefernwald auf den von der Punta Manara herabführenden Weg. Auf diesem gelangt man in 20 Min. wieder zurück nach **Sestri Levante**. (4/99).