



GES Sala Baganza (PR)  
Gruppo territoriale CAI

## GRUPPO ESCURSIONISTICO SALESE Sala Baganza - Parma

### L'ANELLO DI PUNTA MANARA E LA CIAPPA DU LU

"La montagna per  
tutti, in gruppo"

Responsabile di escursione: **Mauro Rodolfi**

**12 NOVEMBRE 2022**

#### Informazioni organizzative

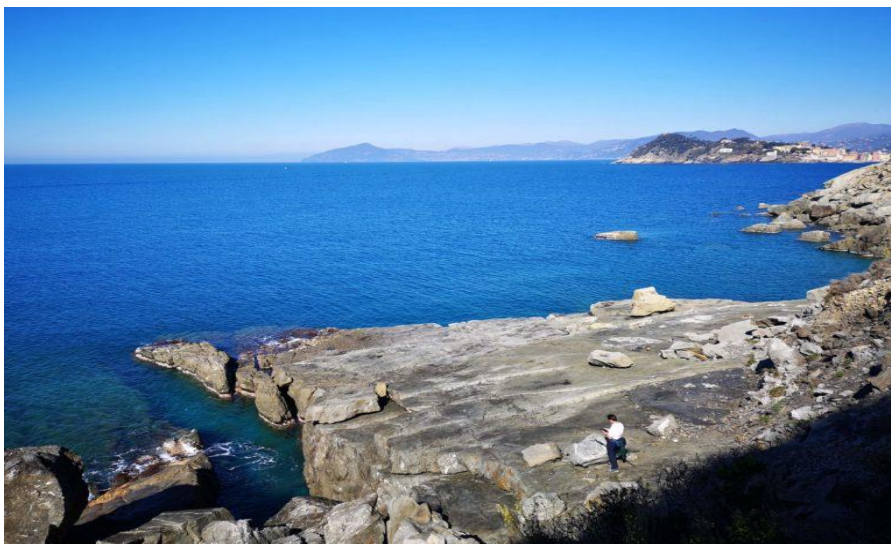
Ritrovo	Parcheggio di via Roma a Sala Baganza 07,00
Orari di partenza	07,15
Ritorno previsto	Ore 19,00
Apertura iscrizioni.	18-10-22
Chiusura iscrizioni.	09-11-22
Posti disponibili	Auto Proprie

#### Quote Iscrizione

Soci GES CAI	€ 0,00
Non Soci CAI	€ 12,00

**Comprende:** assicurazione infortuni e soccorso alpino

**Non comprende:** Trasferimento e quant'altro non espressamente indicato



#### Informazioni Tecniche

Difficoltà (secondo scala Cai)	<b>E</b> <b>EE Sentiero Ciappa Du Lu</b>
Dislivello positivo	<b>500 mt.</b>
Tempi di percorrenza	<b>5,00 ore</b>

#### Equipaggiamento Obbligatorio:

Scarponi con suola Vibram o similare, abbigliamento da trekking invernale, pila o lampada frontale, acqua, scarpe di ricambio e pranzo al sacco.

L'organizzazione si riserva di annullare l'escursione in caso di maltempo.

**Avvertenze COVID: i partecipanti sono tenuti a rispettare le prescrizioni di sicurezza e a indossare i dispositivi di protezione individuali**

#### IBAN

Crédit Agricole  
Agenzia Sala Baganza  
Gruppo Escursionistico Salese

Dal centro storico di Sestri Levante, seguendo via XXV Aprile, ad un certo punto si nota sulla sinistra un sottopasso con indicazioni per Punta Manara; lo si percorre e si continua lungo una scalinata stretta tra alti muri (segnavia bianco-rossi del Sentiero Verdeazzurro, "due quadrati rossi pieni". Su sentiero si sale tra villette isolate, orti e lembi di bosco e macchia mediterranea, percorrendo un piccolo costone collinare. Il panorama si apre in direzione ponente, mentre con due tornantini si passa accanto alla Casa Mandrella. Con un breve tratto in piano si giunge ad un crocevia; si trascura a sinistra la diramazione per Ginestra (la si seguirà al ritorno) e a destra quella per la scogliera dei Forni, e si continua dritti lungo il Sentiero Verdeazzurro. L'ampia traccia, a tratti scalinata, sale ripida su fondo roccioso, fino ad un panoramichissimo dosso dove si trova una panca. Poco più avanti si trascura la diramazione che sale alla vetta del Monte Castello per continuare a destra lungo il sentiero principale; si taglia il versante sud-occidentale del monte con brevi saliscendi, tra pini e macchia arbustiva, fino ad un bivio. Si imbecca il sentiero di destra la traccia taglia in lieve discesa nella fitta macchia, poi, dopo un primo tornante, si fa man mano più ripido e sconnesso. Il sentierino perde quota rapidamente in un bel bosco di lecci, quindi piega a destra e, dopo un tratto con brevi saliscendi, passa alla base di una paretina rocciosa. Un'ultima discesa tra ghiaie e sfasciumi porta alla Ciappa du Lü, enorme lastrone di arenaria debolmente inclinato, che immerge dolcemente in mare. Percorrendo la scogliera verso destra per alcune decine di metri, si può raggiungere una minuscola spiaggetta. Si ritorna sul sentiero Verdeazzurro, che sale in diagonale e giunge sul costone meridionale del Monte Castello; qui si incontra il sentiero proveniente da Riva. Trascurandolo, si gira a destra, scendendo brevemente fino al Bivacco Punta Manara. Si sale una breve ma ripida scalinata in mattoni (corda come corrimano) e si giunge sulla piccola spianata del Telegrafo di Punta Manara; passati accanto ai ruderi della Torre Saracena, alcuni sentieri portano sui pulpiti rocciosi adiacenti, da cui si osserva un panorama estesissimo. Si ritorna indietro scendendo la scalinata e passando accanto al Bivacco Punta Manara, quindi si ritrova il bivio per Riva. Lo si imbecca a destra (Sentiero Verdeazzurro e due triangoli rossi vuoti), salendo tra gli arbusti in direzione del sovrastante Monte Castello. Il Sentiero Verdeazzurro continua, dividendosi poi in due rami che conducono rispettivamente a San Bartolomeo e a Riva. Si gira a sinistra lungo un sentiero che all'inizio taglia in piano, poi sale in diagonale fino ad una selletta. Si prende il sentiero che, con vari saliscendi, percorre il versante settentrionale del monte Castello, fino a ricongiungersi con il percorso dell'andata nei pressi di Casa Mandrella. Da qui si ritorna al punto di partenza seguendo il percorso dell'andata.

Gruppo Escursionistico Salese  
Sala Baganza -PR-

[www.ges-salabaganza.com](http://www.ges-salabaganza.com)  
info@ges-salabaganza.com

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale del CAI di Parma o sul sito [www.cai-parma.it](http://www.cai-parma.it) per eventuali aggiornamenti e/o modifiche del programma si rimanda al sito [www.ges-salabaganza.com](http://www.ges-salabaganza.com).  
Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.

#### Avvertenze specifiche e note importanti

Per informazioni e prenotazioni contattate

**Rodolfi Mauro 347 0589841**