



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Parma**

**In Liguria da Moneglia a Sestri Levante**



**Codice Escursione: 26ESOMON**

D.E. Rampulla Santo, D.E. Manghi Matteo e collaborazione di Poggi Giovanni

**01 marzo 2026**



**Informazioni organizzative**

Ritrovo	Parcheggio Palasport Parma
Trasporto	Pullman
Orario ritrovo	06:30
Orario partenza	06:45
Apertura iscrizioni	19/01/2026
Chiusura iscrizioni	20/02/2026
Posti disponibili	35

**Quota Iscrizione**

Soci CAI	€ 30,00
*Non Soci	€ 45,00

Comprende:  
Viaggio in pullman,  
spese organizzative,  
\* assicurazione per i non soci

**Informazioni Tecniche**

Difficoltà (secondo scala CAI)	E
Dislivello in salita/discesa	750 m /750 m
Tempo di percorrenza lunghezza	05,30 ore Soste escluse 15 km

**Equipaggiamento richiesto**

- Scarpe da escursionismo con suola Vibram
- Abbigliamento adatto alla media montagna e alla stagione
- Borraccia con almeno 1 lt. di acqua
- Pranzo al sacco
- Bastoncini (opzionali)



**DA MONEGLIA A SESTRI LEVANTE**

" Una lunga traversata passando da Punta Baffe e Punta Manara". Uno dei tanti percorsi liguri è il sentiero "Verdeazzurro" che percorre (sul mare) tutta la riviera di Levante da Genova a Portovenere, uno dei tratti più significativi è quello da Moneglia a Sestri Levante. E' un percorso di grande interesse paesaggistico e panoramico, specialmente dai promotori di Punta Moneglia, Punta Beffe e Punta Manara.

**PERCORSO :** Moneglia/ Vallegrande/Punta Baffe/ Riva Trignoso/Punta Manara/Sestri Levante. L'escursione inizia dalla stazione di Moneglia, percorriamo le ripide stradine paesane lambendo il Castello medievale di Monione , risaliti fino allo spiazzo dell'ultima casa ne costeggiamo la recinzione e imbocchiamo il sentiero che con un lungo traverso ci porta sulla cresta che dal Monte Comunaglia scende a Punta Moneglia. Proseguiamo diritto , cominciamo la traversata degli invasai di due torrenti , il Rio Valletta e il Rio Valle Grande, tocchiamo la quota massima dell'escursione (350 metri) ed arriviamo ad un'area attrezzata sulla cresta di Punta Baffe che intravediamo a sinistra. Scendiamo sulla dorsale raggiungendo la Torre Saracena , ammiriamo il panorama e proseguiamo la discesa verso Riva Trignoso nei pressi dei cantieri dell'Ansaldo, che costeggiamo. Attraversato il paese risaliamo le pendici del Monte Castello e traversiamo fino a Punta Manara, dove raggiungiamo i resti della torre medievale facendo una doverosa sosta. Proseguiamo quindi verso Sestri Levante, e ammirando le essenze della macchia mediterranea , qui ben conservata e , dopo un tratto quasi pianeggiante e scorci sulla baia , scendiamo fino al paese dove ci aspetta il pullman .

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it) a cui si rimanda anche per eventuali aggiornamenti o modifiche del programma.

Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.

**Modalità d'iscrizione, informazioni e pagamento**

Per informazioni inviare una mail a: [erresse1969@gmail.com](mailto:erresse1969@gmail.com) oppure contattare Cell. 339 7140869 Santo 339 4799243 Juan

Dopo accettazione da parte degli organizzatori fare bonifico al seguente IBAN entro il 20/02/2026  
IT44D0623012781000036408533 intestato a CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARMA- APS riportando nella causale i seguenti dati con il codice escursione tra parentesi: (26ESOMON) Cognome Nome

Mandare copia bonifico via mail a [erresse1969@gmail.com](mailto:erresse1969@gmail.com)