

Punta Manara

Vista panoramica sul blu



Camminare fa bene perché

1

Allena
il cuore

2

Libera
la mente

3

Favorisce la
circolazione



Vai al percorso GPS

Itinerario

TREKKING NATURALISTICO

Baia del
Silenzio

Lunghezza
7.44 km

Durata
180 min

Salita
477 m

Discesa
477 m

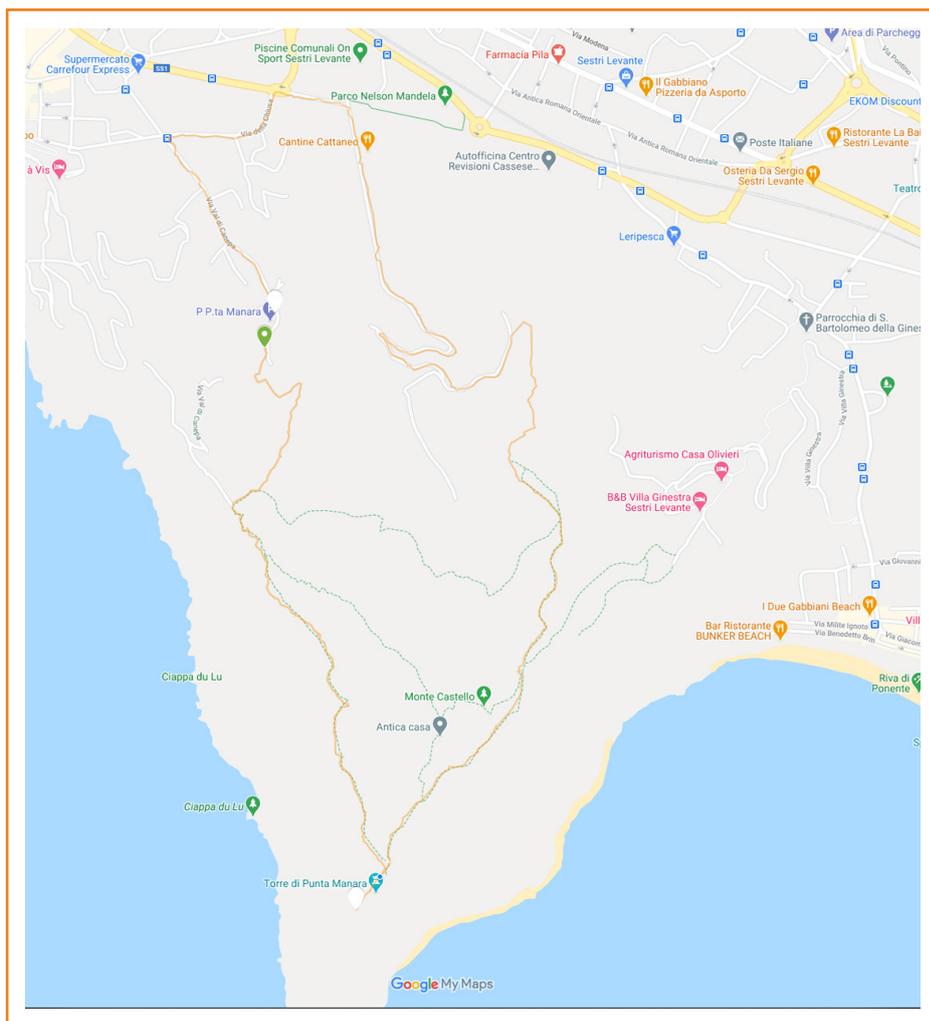
Il Promontorio sul Tigullio

Tra Sestri Levante e Riva Trigoroso, nella Liguria di Levante, un promontorio triangolare si protende nel blu del Golfo del Tigullio. Punta Manara è il vertice di questo triangolo quasi perfetto. Dalla sua sommità la vista spazia da Portofino alle Alpi da un lato, e da Riva Trigoroso alle Cinque Terre dall'altro. Percorrendo a piedi l'itinerario ad anello di Punta Manara incontriamo diversi punti panoramici che un tempo furono punti di avvistamento strategico. Lo raccontano i ruderi di un castello, che da il nome al promontorio (Monte Castello), e quelli di una torre saracena cinquecentesca.

La vegetazione è tipicamente mediterranea e un tratto del sentiero aiuta al riconoscimento della flora grazie ai cartelli identificativi. Pino marittimo, lecceti e macchia a cespuglio fanno compagnia ai camminatori e diffondono aromi di resine e di oli essenziali di mirto, rosmarino e lentisco.

Il percorso

Una serie di panchine panoramiche spezza il cammino, per un po' di riposo e contemplazione. Il percorso segnato è di medio-facile percorrenza. Parte dall'inizio dell'isola pedonale nel centro storico di Sestri Levante, prosegue su una splendida balconata affacciata sulla Baia del Silenzio. Scalette e sentiero battuto ritornano, al termine del percorso ad anello, nei pressi del centro storico, da cui il tracciato prosegue fino alla Baia delle Favole.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Baia del Silenzio

Una lunga striscia di sabbia è protetta ad ovest da Punta Manara e alle spalle da casette color pastello e dai palazzetti aristocratici ottocenteschi. La baia del Silenzio fu meta prediletta del Grand Tour, in cui la migliore aristocrazia ottocentesca si immergeva nelle bellezze artistiche e naturalistiche dell'Italia del tempo. Di lei si innamorarono, tra gli altri, Hans Christian Andersen e Richard Wagner.

200 mt

2 Ciappa du Lu

A 5 minuti da Punta Manara, una deviazione ben segnalata, di poche centinaia di metri, porta a una sorta di trampolino naturale da cui ci si tuffa in mare con un balzo di circa 30 metri. Il nome è Ciappa du Lu che in dialetto locale significa Pietra del Lupo. Il sentiero è ripido e percorribile facilmente con l'uso di bastoncini e scarponi da trekking o scarpe da ginnastica con un buon grip.



2600 mt

3 Punta Manara

Poco prima di raggiungere Punta Manara si incontra un bivacco (bivacco Manara) con rifugio attrezzato per dormire. 49 gradini in salita separano gli escursionisti dal panorama spettacolare della Punta. Aggirando i resti della torretta di avvistamento, la fatica è presto ricompensata da una vista indimenticabile.

3000 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Edicola votiva

Dopo il bivio che segna la direzione di Monte Castello e Riva Trigoroso, nel folto della vegetazione, si incontra un'edicola votiva. È una delle madonnette dell'800 che proteggono i viandanti lungo il percorso, segnando il confine tra il mondo agricolo e culturale e quello dove la natura regna sovrana



5 Baia delle Favole

Sestri Levante è anche detto il paese dei due mari. Il piccolo promontorio sul quale sorge il centro storico divide infatti la Baia del Silenzio da quella delle Favole. A dargli questi nomi furono lo scrittore danese Hans Christian Andersen e il poeta sestrese Giovanni Descalzo, legando per sempre questi luoghi alla letteratura per l'infanzia.

Ritorno alla Baia
del Silenzio

9

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE