



SESTRI LEVANTE

I SENTIERI DI Punta Manara

LEGENDA

- Sentiero
- Anello del Promontorio
- Sentiero Liguria
- Punto Panoramico
- Area Sosta
- Torri
- Parco Mandela
- Parcheggio
- Casello Autostrada A12
- Stazione Ferroviaria
- Edicole sacre
- 1 Partenza Vico del Bottone
- 2 Partenza Cimitero
- 3 Partenza Parco Mandela
- 4 Partenza S. Bartolomeo
- 5 Partenza Riva Levante

SEGNAVIA SENTIERO (F.I.E.)

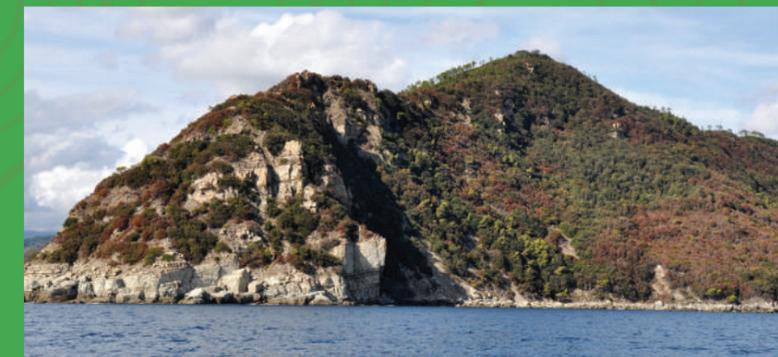
■ Sestri Levante(carrugio)- Mandrella-Punta Manara	2300 m	1 ora e 15 minuti	Sent. Liguria
● Sestri Levante (parco Mandela)-Punta Manara	2500 m	1 ora 30 minuti	Sent. Liguria
▲ Riva-Le Rocche-Ginestra-Monte Castello	1700 m	1 ora	Sent. Liguria
● Cimitero Sestri Lev.-valle Ravino-sentiero	1400 m	50 minuti	
■ Cimitero Sestri Lev.-sentiero	600m	30 minuti	
● Sentiero ■ -bivio monte Castello-monte Castello	850 m	45 minuti	
● Sentiero ■ -bivio Ciappa du Lu-Ciappa du Lou	300 m	20 minuti	
● San Bartolomeo-Villa Ginestra-sentiero ▲	600 m	30 minuti	
■ ● ▲ Sentiero Liguria: Sestri Levante-punta Manara-Riva	4500 m	2 ore e 30 minuti	



Anello del promontorio

Il Promontorio di Punta Manara presenta un'interessante rete escursionistica estesa per oltre 9 km di sentieri, mantenuti puliti dall'associazione Sentieri a Levante.

In particolare il percorso ad anello, evidenziato in giallo sulla carta, consente di raggiungere facilmente la Torre della Punta e di apprezzare i diversi ambienti e i fantastici panorami del promontorio camminando in quota, lungo un itinerario circolare di circa 2,5 km, in pratica una camminata di 2 ore circa.



Design: Usbe.it

Si può accedere al sentiero ad anello da cinque diversi punti del promontorio:

1. da vico del Bottone, nel centro storico di Sestri, segnavia ■■
2. dal cimitero comunale, in fondo a via Val di Canepa, segnavia ●●
3. dal parco Mandela, accesso regolato dagli orari del parco, segnavia ●●
4. da San Bartolomeo, partenza a fianco della chiesa, segnavia ●●
5. da Riva Levante, località le Rocche, segnavia ▲▲



Lungo il sentiero ad anello si attraversano ombrosi boschi di leccio ed estese aree a macchia mediterranea con lembi di pineta e sughereta, che aprono bellissimi panorami sulla Baia del Silenzio e sul Golfo del Tigullio. Nelle giornate più limpide la visuale si estende

fino alle Alpi Liguri che spuntano dal mare, come la Corsica e le isole dell'Arcipelago toscano.

Camminando lungo il versante settentrionale si attraversano anche boschi misti di caducifoglie con Roverella, Orniello, e Carpino nero e aree agricole terrazzate coltivate ad oliveto; ritornando poi sul mare si attraversano lembi di pineta con pini marittimi, pini d'Aleppo e pini domestici, detti anche pini da pinoli con la tipica chioma ad ombrello.

La fauna del promontorio annovera mammiferi come la Faina, il Tasso, l'Istrice, lo scoiattolo, il Ghiro e molte specie di uccelli compresi i rapaci migratori nei mesi di



passo, tra i quali il Biancone e altri Falchi. Inoltre rettili, sauri e anfibi. Si segnala anche la presenza della rara falena dell'edera (*Euplagia quadripunctaria*), una farfalla colorata, specie prioritaria protetta a livello europeo.



Da un punto di vista geologico, il promontorio è costituito dalla formazione delle Arenarie del Monte Gottero, rocce sedimentarie di oltre 65 milioni di anni, formatesi durante l'orogenesi alpino-appenninica, e caratterizzate dall'alternarsi di strati arenacei, più chiari e tenaci, a strati più sottili e scuri, costituiti da argilloscisti. Lungo la costa bancata di arenaria forma imponenti falesie rocciose che si alternano a scogliere e a spiagge ciottolose raggiungibili solo via mare.



The Promontory Trail



The promontory of Punta Manara offers an interesting 9-km hiking trail, which cleaning-up is managed by the association Sentieri a Levante.

In particular, the circular trail, in yellow on the map, allows to easily reach Torre della Punta. It is the perfect chance to enjoy the wide variety of environments and landscapes of the peninsula, walking above the sea level. The loop is about 2.5 km long, basically a 2-hour walk.

The path is accessible from five different points:

1. from Vico del Bottone, in Sestri Levante's city centre, trail sign ■■
2. from the city cemetery, at the end of Via Val di Canepa, trail sign ●●
3. from the Mandela Park, during the park's opening hours, trail sign ●●
4. from San Bartolomeo, next to the church, trail sign ●●
5. from Riva Levante, district of Le Rocche, trail sign ▲▲

Alongside the trail, the wood shows the typical Mediterranean scrub: holm oaks, cork oaks and pine forests, with sudden glimpses of the Baia del Silenzio and the Tigullio Gulf. On the clearest days, the Ligurian Alps can be spotted, like Corsica and the Tuscan archipelago.

The northern side of the path goes through a deciduous trees wood, with downy oaks, flowering ashes, hop-hornbeams and olive groves on terraced areas. Going down towards the sea, the vegetation includes maritime pines, Aleppo pines and umbrella pines, also called in Italian "pini da pinoli" (meaning "pine-nut pines") for the shape of their foliage.

The fauna of the promontory consists of different mammals like martens, squirrels, dormice and other bird species, predatory ones included: the short-toed eagle and other types of hawks, reptiles, sorrels and amphibious animals. Some rare species are present too, like the Jersey tiger (*Euplagia quadripunctaria*), a day-flying moth, priority species protected at European level.

From a geological point of view, the promontory is made of sandstone from the Monte Gottero, sedimentary rock more than 65 million years old, originated from the Alpine Orogeny.

Rocky cliffs and pebbly beaches - accessible only by sea - intertwine to form this spectacular coastline.



mediaterraneo
PROMOZIONE E SVILUPPO TURISTICO

