

VIE DELL'ARDESIA

Lavagna



INTRODUZIONE - INTRODUCTION

Lavagna è un borgo nato in epoca romana e sviluppatosi nel basso medioevo quando fu contea dei Fieschi, una famiglia nobile genovese. Già a quei tempi possedeva il nome attuale, legato al suo famoso oro nero: l'ardesia, estratta da oltre duemila anni da svariate aree del territorio e utilizzata per le costruzioni. Votata al turismo, Lavagna offre un lungo litorale al quale contrappone ambienti rurali che conservano molti caratteri storici: l'uso dell'ardesia per lastricati, muri e case, ma anche opere di distribuzione dell'acqua, mulini e frantoi nascosti a margine dei torrenti. Caratteristiche sono le "prie bosc" (pietre bucate), che sorreggevano e talvolta sorreggono ancora i pali della vigna con l'intento di ottimizzare lo sfruttamento del territorio, ma anche le "pose" ovvero piccole sedute o muretti su cui le portatrici dell'ardesia ("le cammelle"), addette al trasporto delle lastre, potevano poggiare i carichi e recuperare le forze. Le Vie dell'Ardesia collegano le frazioni di collina con il mare, dove l'ardesia veniva caricata sui leudi (barche) o sui vagoni dei treni per essere esportata. Lungo queste mulattiere, in tutto l'arco dell'anno, è possibile godere di ampi e magnifici panorami grazie alla posizione centrale "nel cuore" del Tigullio.

Lavagna was first established in Roman times and grew in the late Middle Ages, when it was the domain of the House of Fieschi, a prominent noble family from Genoa. It was already known by its current name back then, linked to its famous black gold: lavagna is the Italian word for slate, the stone used to make blackboards. Slate has been quarried from different local areas for more than two thousand years and is still used in the construction industry. Firmly geared to tourism, Lavagna features a long stretch of coastline against a backdrop of rural environments that preserve many historical aspects, first and foremost the use of slate for pavements, walls and houses, but also water distribution systems, mills and olive presses hidden alongside the waterways. The Vie dell'Ardesia (slate trails) are an unparalleled historical testimony – for centuries, women and men made their way along these paved paths as they braved the hard work of carrying and quarrying the stone. The slate was extracted in the hills and transported by hand or by means of risky cableways down to the coast. Once processed, it was loaded onto leudi (boats) or train carriages for exportation. Some standout features along these tracks are the prie bosc – slabs of slate with a hole to hold grapevine stakes, adding an extra row of vines to make the most of all available land – along with

the pose, which are small seats or walls that the women (known in dialect as cammelle) carrying the slabs of slate could use to rest their loads and get their strength back. Spectacular views can be enjoyed along these mule tracks throughout the year, thanks to the central position of Lavagna and its hills in the heart of the Tigullio area.

INFORMAZIONI E NUMERI UTILI - USEFUL NUMBERS AND INFOS

CENTRALINO DEL COMUNE DI LAVAGNA - TOWN HALL CONTACT CENTER 0185 3671
Piazza della Libertà 47 - www.comune.lavagna.it
UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE (IAT) - Tourist Information Office (IAT) 0185 367272
Piazza della Libertà 47 - www.lavagnaturismo.it - iat@comune.lavagna.ge.it
TRASPORTI - TRANSPORTS
Linee Autobus **AMT** - Bus Service: <https://www.amt.genova.it>
Ferrovie dello Stato - Train Service: www.trenitalia.com
Taxi 0185 392096
EMERGENZE - EMERGENCIES AND HEALTH
Numero Generico per le Emergenze - Emergency Number: 112

LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO - SAFETY FIRST

Gli itinerari riportati sono adatti ad escursionisti quanto a famiglie con bambini ma, ai fini della sicurezza personale, prima di ogni escursione raccomandiamo di verificare la percorribilità dei sentieri contattando l'Ufficio Informazioni Accoglienza Turistica (IAT) e le associazioni preposte. I tempi indicati si riferiscono al puro cammino nel senso di percorrenza indicato e non comprendono le soste. Si consiglia di consultare le previsioni meteorologiche e di equipaggiarsi con calzature e abbigliamento idonei. The suggested excursions on this map are suitable for both hikers and families with children but, for your safety, before heading off we recommend that you contact the Tourist Information Office (IAT) or the relevant associations to check that the tracks are accessible. The times indicated refer to the actual time spent walking and do not include rest stops. We also suggest that you check the weather forecast and wear suitable footwear and clothing.

PROGETTAZIONE DELLA CARTA - MAP DESIGN

Progettazione Escursionistica: Luigi Bocca - Stefano Chiesa
Fotografie: Luigi Bocca - Stefano Chiesa
Elaborazione Dati e Grafica: Stefano Chiesa
Reticolo UTM/WGS84
Edizione anno 2023

Percorso - Path: LAVAGNA - COGORNO - S. GIACOMO

Dalla basilica di Santo Stefano a Lavagna in piazza Marconi, parte una delle principali Vie dell'Ardesia. Seguendo il segnavia ■, si supera il cimitero comunale e si prosegue verso Cogorno, alternando strade carrabili a tratti di mulattiera, circondati da fasce terrazzate e uliveti. A Cogorno, presso la cappelletta di San Bartolomeo, la vista si apre verso il Tigullio occidentale. Superato l'abitato, si attraversa il bosco di castagni fino alla Cappelletta del monte San Giacomo, percorrendo il tratto boschivo più spettacolare di questa Via dell'Ardesia.

Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 2.00 h
Dislivello - Elev.Gain: 520 m **Difficoltà** - Difficulty: **E** - Fairly Hard
One of the main slate trails starts out from the basilica of Santo Stefano in Piazza Marconi, Lavagna. Follow the ■ trail markers past the local cemetery and head towards Cogorno, at times along roads and others along mule tracks through terraced land and olive groves. At the chapel of San Bartolomeo in Cogorno, you will be treated to views across the western Tigullio area. After passing the small group of houses, the trail takes you across a chestnut grove to the chapel on mount San Giacomo, along the most spectacular wooded section of this slate trail.



Percorso - Path: VIA DEI MULINI - CROCETTA - SORLANA - SELVA

Da via dei Mulini località Chighina, una scalinata in pietra tra uliveti e vigneti conduce fino alla frazione di Crocetta. Seguendo il segnavia ■, si taglia l'abitato di Crocetta con direzione Sorlana lungo un'ampia pedonale, immersa tra le fasce terrazzate e poi nel bosco di castagni, con scarso dislivello. Superata la chiesa di Santa Maria Assunta a Sorlana, il percorso prosegue tra le case e riprende a salire nel bosco per giungere alla località Selva di monte Costello: un'area prativa attrezzata dove sostare e ammirare l'ampio panorama sul mare e sulle valli interne. Da qui si può proseguire verso molteplici direzioni.

Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 1.55 h
Dislivello - Elev.Gain: 320 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
From Via dei Mulini in the hamlet of Chighina, a flight of stone steps nestled amidst olive groves and vineyards leads directly to the hamlet of Crocetta. Following the ■ trail markers, the track cuts through the hamlet of Crocetta towards Sorlana along a wide pedestrian path, at first through terraced land and then through chestnut woods, with a moderate gradient. Near the church of Santa Maria Assunta in Sorlana, the trail continues between the houses and then climbs again through the woods to shortly reach Selva di monte Costello, a grass picnic area where you can take some time out and enjoy the sweeping views of the sea and inland valleys. From here you can continue in a variety of directions.



Itinerario - Route: ANELLO DEI TRE SANTI

E' un breve ma caratteristico itinerario, ideale per essere percorso tutto l'anno, che attraversa un'area di collina fortemente caratterizzata dall'attività contadina dei secoli scorsi e consente di vedere opere di distribuzione dell'acqua, mulini, cave di ardesia, lunghe e caratteristiche mulattiere lastricate oltre che prestigiosi e imponenti muri in pietra. Il percorso proposto collega la cappelletta di San Bernardo, la chiesa di Santa Giulia e la cappelletta di San Benedetto. Seguendo il segnavia +, si raggiunge in breve la cappelletta di San Bernardo e ci si inoltra in valle dei Berissi. Percorsa la tratta a lato del fiume, si devia nella pedonale di Basso Marino, ricca di testimonianze dell'abilità degli antichi abitanti nell'utilizzo della pietra locale. Dopo una breve pausa per ammirare il panorama dalla chiesa di Santa Giulia, si imbocca la mulattiera che riporta in centro a Lavagna, contraddistinta dal segnavia ●. Si percorre una ripida discesa tra gli uliveti incontrando la cappelletta di San Benedetto prima di arrivare in centro città.

Segnavia - Trail Sign: + ● **Tempo** - Estimated time: 2.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 260 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
This short, distinctive trail, is suitable for year-round hiking, crossing a hillside area clearly defined by the farming activity of past centuries and giving you the chance to see water distribution works, mills, slate quarries, long, typical paved mule tracks as well as outstanding, imposing stone walls.

The proposed route links the chapel of San Bernardo, the church of Santa Giulia and the chapel of San Benedetto. Following the + trail markers, you will soon reach the chapel of San Bernardo and enter Valle dei Berissi. Along the section beside the river, turn onto the Basso Marino pedestrian track, a clear demonstration of the skill of the ancient inhabitants in using the local stone. After a brief pause to admire the view from the church of Santa Giulia, take the mule track that leads back to the centre of Lavagna, marked by the ● trail markers.



Percorso - Path: LAVAGNA - VALLE DEI BERISSI - S. GIULIA

Dal centro di Lavagna, in via Franzoni, adiacente al torrente Fravega, si percorre la mulattiera di salita San Bernardo seguendo il segnavia + fino all'omonima cappelletta posta a ridosso di un tornante della strada carrabile. Si prosegue quindi a sinistra, scendendo in Valle dei Berissi. Qui il sentiero affianca il torrente fino a raggiungere via dei Mulini e prosegue alternando case sparse (aree abitate a bassa densità) e terrazzamenti uliveti e bosco. Il percorso sale costante con scarsa pendenza, regalando scorci di panorama verso il Tigullio occidentale, fino a raggiungere la chiesa di Santa Giulia.

Segnavia - Trail Sign: + **Tempo** - Estimated time: 1.35 h
Dislivello - Elev.Gain: 250 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
From the town centre of Lavagna, from via Franzoni and next to the Fravega stream, walk along the mule track of Salita San Bernardo, following the + trail markers until you reach the chapel of the same name located near a hairpin bend in the road. The path then veers left, descending into Valle dei Berissi. Here, it runs alongside the stream until it reaches Via dei Mulini and then keeps going between scattered houses (low-density inhabited areas) and terraced olive groves and woodland. The path climbs steadily but gently, giving you glimpses of the panorama towards the western Tigullio area, until you get to the church of Santa Giulia.



Percorso - Path: SELVA - S. ANNA - SESTRI LEVANTE

Il percorso, contraddistinto dal segnavia ●, collega gli ampi prati della Selva di monte Costello con le Rocche di Sant'Anna. Oltrepassate le aree boschive del monte e raggiunto il crinale, la vegetazione diventa bassa e rada e il panorama si apre sul Golfo del Tigullio e la vicina Sestri Levante. Raggiunti i ruderi della chiesa di Sant'Anna a picco sulla scogliera, è possibile scendere a Sestri Levante percorrendo la tratta della Valle del Fico, contraddistinta dai ponti in pietra sul torrente e indicata dal segnavia +.

Segnavia - Trail Sign: ● **Tempo** - Estimated time: 1.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 500 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
The track, indicated by the ● trail markers, links the open grassed areas of Selva di monte Costello with the ancient ruins of Rocche di Sant'Anna. Once past the woods of the mountain and when you get to the ridge, the vegetation becomes low and sparse and the panorama opens out over the Gulf of Tigullio and nearby Sestri Levante. When you reach the ruins of the church of Sant'Anna overlooking the cliff, you can descend to Sestri Levante along the Valle del Fico section, distinguished by the stone bridges over the stream and indicated by the + trail markers.

Percorso - Path: CAVI BORGO - CERRETO - S. EUFEMIANO

Questo percorso collega le frazioni di Cavi Borgo e Cerreto attraversando aree rurali scarsamente abitate e alterate dalle urbanizzazioni del secolo scorso. Raggiunto Cerreto, si entra finalmente nel bosco dove in breve si raggiunge la chiesa di Sant'Eufemiano, risalente al 1200 e restaurata dalla comunità locale negli anni '80: una piccola oasi di silenzio e riposo tra gli uliveti e gli alti alberi di corbezzolo del piazzale adiacente.
Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 1.10 h
Dislivello - Elev.Gain: 260 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
This route links the hamlets of Cavi Borgo and Cerreto, crossing sparsely inhabited rural areas, considerably impacted by last century's urban infrastructure works. When you reach Cerreto, you finally enter the woods, where you will soon reach the church of Sant'Eufemiano, dating back to 1200 and restored by the local community in the 1980s. This small haven of peace and repose is nestled amidst the olive groves and tall strawberry trees in the adjacent square.

Itinerario - Route: GIRO DEL MONTE CAPENARDO

L'itinerario collega le vie dell'ardesia che storicamente servivano le aree di estrazione mineraria del monte Capenardo e i boschi che hanno caratterizzato l'attività della Resistenza durante la Seconda Guerra Mondiale. Dal centro di Lavagna si percorre salita San Bernardo, a lato del torrente Fravega, seguendo il segnavia + e si scende in valle dei Berissi; una volta giunti in località Chighina in via dei Mulini, si sale alla frazione di Crocetta e si imbocca, seguendo il segnavia ■, via alla Chiesa in direzione di Sorlana. Superato l'abitato di Sorlana, si procede nel bosco in direzione della Selva di monte Costello, dove si può prendere una pausa godendo del panorama e degli ampi spazi prativi della zona. Seguendo il ▲, si raggiunge la cima del monte Capenardo dove inizia il percorso segnalato con pittogramma ● che ridiscende alla Colla e successivamente alla frazione di Crocetta, alternando tratti di bosco ad aree a bassa vegetazione che, specie sul crinale, mostrano ancora i segni dell'attività estrattiva dell'ardesia. Dalla Crocetta si arriva facilmente a Santa Giulia dove si può sostare ad ammirare il mare prima di imboccare la mulattiera che riporta al centro di Lavagna.

Segnavia - Trail Sign: + ■ ▲ ● **Tempo** - Estimated time: 5.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 700 m **Difficoltà** - Difficulty: **E** - Challenging
The route links the slate trails that historically served the mining areas of mount Capenardo and the woods where the resistance was active during the Second World War. From the centre of Lavagna, go along salita San Bernardo alongside the Fravega stream following the + trail markers and go down into Valle dei Berissi. Once you reach the hamlet of Chighina in Via dei Mulini, head up to the hamlet of Crocetta and follow the ■ trail markers to Via alla Chiesa in the direction of Sorlana. After going past the hamlet of Sorlana, proceed through the woods in the direction of the Selva di Monte Costello, where you can take a break and enjoy the panorama and the extensive grassed areas here. Follow the ▲ trail markers to get to the summit of mount Capenardo and then follow the ● trail markers down to the Colla pass and the hamlet of Crocetta, where stretches of woodland alternate with areas of sparse ground cover that, especially on the ridge, still show the signs of slate mining. From Crocetta it is easy to reach Santa Giulia, where you can stop and admire the sea before taking the mule track back to the centre of Lavagna.

Percorso - Path: LAVAGNA - S. GIULIA - COLLA - M. CAPENARDO

Dalla stazione ferroviaria di Lavagna si imbocca corso Mazzini fino all'incrocio con via Monte, dove si segue il segnavia ● in direzione Santa Giulia lungo una delle Vie dell'Ardesia più importanti. Il percorso sale ripido attraverso terrazzamenti uliveti e rade aree boschive ai margini della vicina strada. Giunti alla chiesa di Santa Giulia, la vista si apre sul mare del Tigullio; da qui si prosegue con lieve pendenza fino alla frazione di Crocetta dove la mulattiera riprende a salire e, dopo le ultime case più in alto, si inerpica decisa nel bosco fino alla Colla tra i monti Rocchette e Capenardo, dove si svolta a destra verso la cima del monte Capenardo.
Segnavia - Trail Sign: ● **Tempo** - Estimated time: 2.10 h
Dislivello - Elev.Gain: 630 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
From the Lavagna railway station, continue along Corso Mazzini to the intersection with via Monte, then follow the ● trail markers towards Santa Giulia. The track climbs steeply and steadily, crossing terraced olive groves and sparse wooded areas alongside the nearby road. At the church of Santa Giulia you can see the sea of the Gulf of Tigullio, then you keep going slightly uphill to the hamlet of Crocetta. Here the mule track starts to rise again and climbs steeply through the woods to the Colla pass between the Rocchette and Capenardo peaks, where it veers to the right towards the summit of mount Capenardo.



Itinerario - Route: GIRO DI MONTE S. GIACOMO E LE ROCCHETTE

L'itinerario unisce due delle più importanti vie dell'ardesia con uno spettacolare passaggio di crinale che regala ampie viste panoramiche sul bacino dell'Entella, sul Golfo del Tigullio e, nelle giornate più limpide, sulla costa e le montagne del ponente ligure. Con partenza dalla basilica di Santo Stefano, seguendo il segnavia ■, si sale fino a Cogorno tra fasce olivate e villette tipiche della campagna ligure. Superato l'abitato di Cogorno, si continua nel bosco di castagni fino alla cappelletta di San Giacomo da dove, tramite segnavia ○, si percorre il crinale del monte lato mare. Lungo questa porzione di cammino, è facile osservare ciò che resta delle antiche opere di estrazione dell'ardesia che caratterizzano la cima del monte con spelonche e scarti di lavorazione. Superata la cima del monte Rocchette e giunti alla Colla, seguendo il segnavia ●, si scende rapidamente nel bosco verso la frazione di Crocetta, dove il panorama si riapre e alterna scorci a ponente e a levante. Dopo un breve tratto in falsopiano, si giunge alla chiesa di Santa Giulia, nell'omonima frazione, crocevia dei vari itinerari del circondario. Da qui si scende fino in centro a Lavagna su una bella mulattiera tra gli uliveti con viste sul mare e la città.

Segnavia - Trail Sign: ○ ● **Tempo** - Estimated time: 5.00 h
Dislivello - Elev.Gain: 700 m **Difficoltà** - Difficulty: **E** - Challenging
The trail joins two of the most notable slate trails with a spectacular ridge crossing that affords sweeping views of the Entella basin, the Gulf of Tigullio and, on clear days, the coastline and mountains of western Liguria. Setting out from the basilica of Santo Stefano, follow the ■ trail markers as you climb up to Cogorno through olive groves and typical Ligurian country houses. Once past the village of Cogorno, the track continues through chestnut woods to the chapel of San Giacomo: from here, the ○ trail markers will direct you along the mountain ridge on the seaward side. Along this stretch of the trail, you can easily spot what remains of the ancient slate quarrying works that mark the mountain top with caves and slate scraps. After crossing the crest of mount Rocchette and arriving at the Colla pass, follow the ● trail markers to rapidly descend into the woods towards the hamlet of Crocetta, where the vista opens up again and you can enjoy alternating views to the west and east. After a short, slightly rising stretch, you'll reach the church of Santa Giulia, in the hamlet of the same name, standing at the crossroads of the several trails in this area. From here, go down to the centre of Lavagna along a lovely mule track through olive groves with views of the sea and the town.

Itinerario - Route: ANELLO TRA MARE E COLLINA

L'itinerario permette di compiere con moderato dislivello, un anello fruibile tutto l'anno. Dapprima percorre un'area periurbana a basso tratto e poi si sposta lungo le mulattiere e i sentieri della fascia più interna della collina. Dal centro città si raggiunge la panoramica via Tedisio e, giunti alla cappelletta di San Nicolò, si prosegue verso via Tigula e via Romana fino a incontrare l'intersezione con salita Paradiso, identificata dal segnavia ■ e ■. Il percorso risale il tratto di collina lungo il crinale, tra villette e uliveti, e incontra i ruderi della cappelletta di San Michele fino a giungere alla chiesa di Santa Giulia. Da qui è possibile tornare in centro città percorrendo salita San Benedetto seguendo il segnavia ● oppure, allungando il percorso, passando per la valle dei Berissi e seguendo il segnavia +.
Segnavia - Trail Sign: ■ ○ + **Tempo** - Estimated time: 2.30/3.00 h
Dislivello - Elev.Gain: 260 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
With a moderate gradient, this is a ring road that can be used all year round. At first, it runs through a low-traffic suburban area and then takes you along the mule tracks and trails of the innermost part of the hillside. From the town centre, you arrive at the scenic Via Tedisio and, after reaching the chapel of San Nicolò, continue along the adjacent Via Romana until you reach the intersection with Salita Paradiso, identified by the ■ and ■ trail markers. The track climbs up the section of hill along the ridge, amidst cottages and olive groves, and encounters the ruins of the chapel of San Michele until it arrives at the church of Santa Giulia. From here, you can return to the town centre along Salita San Benedetto following the ● trail markers or take a longer route through Valle dei Berissi and follow the + trail markers.



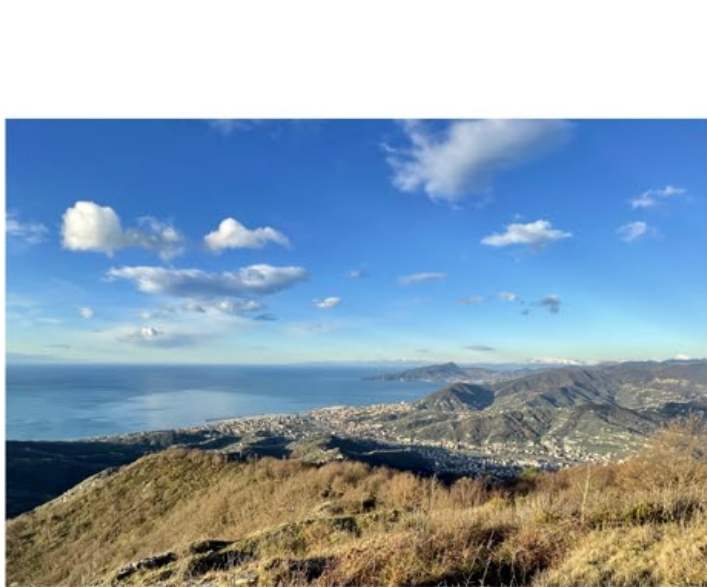
Percorso - Path: S. GIACOMO - M. ROCCHETTE - COLLA

Dalla Cappelletta di San Giacomo si prosegue verso il monte Rocchette seguendo il segnavia ○. È possibile più avanti, scegliere di percorrere l'anello del monte San Giacomo in due direzioni. Dal lato mare i lembi di bosco si alternano alle brughiere di crinale, caratterizzate dai siti di estrazione dell'ardesia e dagli aerei panorami sul Golfo del Tigullio. Dal lato monte si attraversano i boschi del Merlo, ombreggiati e dominati dalla presenza dei castagni. Giunti alla Colla tra i monti Rocchette e Capenardo, è possibile proseguire verso più direzioni.
Segnavia - Trail Sign: ○ **Tempo** - Estimated time: 1.20 h A/R
Dislivello - Elev.Gain: 160 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
From the chapel of San Giacomo, follow the ○ trail marker to mount Rocchette. Further ahead, you can choose which direction to take on the San Giacomo ring trail. On the seaward side, patches of woodland are interspersed with heath on the ridge, distinguished by the old slate mines and clear views of the Gulf of Tigullio. On the mountain side, you pass through the Merlo woods, shaded and dominated by chestnut trees. When you reach the Colla pass between the Rocchette and Capenardo peaks, you can take one of several directions.

Percorso - Path: SELVA - S. BERNARDO - SESTRI LEVANTE

Questo percorso, indicato con segnavia ▲ attraversa le aree boschive del monte Capenardo, i prati della Selva di monte Costello e le fasce terrazzate della frazione di San Bernardo di Sestri Levante. Si alternano panorami verso le valli interne e verso la costa, con ambienti ancora ricchi di testimonianze di un'intensa e antica attività rurale.

Segnavia - Trail Sign: ▲ **Tempo** - Estimated time: 2.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 700 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
This track, indicated by the ▲ trail markers, crosses the woods of mount Capenardo, the grassed areas of Selva di monte Costello and the terraced slopes of the hamlet of San Bernardo in Sestri Levante. Views change between the hinterland valleys and the coastline, and the landscape still bears witness to an intense, ancient rural activity.



Itinerario - Route: LUNGO ENTELLA - CICOLOVIA DELL'ARDESIA

Itinerario valido in entrambi i sensi, privo di segnavia caratteristico ma indicato come Ciclovía dell'Ardesia ■ lungo il fiume Entella, fiume citato anche da Dante Alighieri nella Divina Commedia. Il percorso è adatto per varie categorie di sportivi oltre che per passeggiate di relax. L'oasi faunistica del fiume, sito di interesse comunitario, custodisce una piana coltiva con produzione di ortaggi caratteristici, come ad esempio il cavolo. La vegetazione fluviale e gli orti della piana sono l'habitat ideale per numerose specie di uccelli acquatici e migratori, oltre che un prezioso ambiente per la conservazione della biodiversità. Lungo la tratta considerata (dalla foce del fiume fino al ponte ciclabile di collegamento tra San Salvatore di Cogorno e Rivarola di Carasco), si osserva anche l'antico ponte della Maddalena e si può deviare per far visita alla basilica dei Fieschi a San Salvatore.

Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 2.30 h
Dislivello - Elev.Gain: - **Difficoltà** - Difficulty: **T** - Easy
You can take this route in both directions, indicated as the Ciclovía dell'Ardesia (slate bike track) along the Entella river, which Dante Alighieri also mentioned in the Divine Comedy. The trail is suitable for various categories of sports enthusiasts as well as for relaxing walks. The river's wildlife oasis runs alongside a cultivated plain where traditional vegetables are grown. The river vegetation and vegetable gardens of the plain are an ideal habitat for numerous aquatic and migratory bird species, as well as a valuable environment for biodiversity conservation. Along the section from the river mouth to San Salvatore di Cogorno, you can also see the ancient Maddalena bridge and you can detour to visit the Fieschi basilica.



Percorso - Path: CAVI BORGO - S. MICHELE - S. GIULIA

È questa un'altra importante, rapida e strategica Via dell'Ardesia, di collegamento diretto tra la frazione di Santa Giulia con la zona di Cavi Borgo e la stazione di Cavi di Lavagna. Si segue il segnavia ■ mentre, con pendenza costante, il percorso interseca gli uliveti lungo il crinale poco urbanizzato, che concede piacevoli scorci sulla costa e conduce fino ai ruderi della cappelletta di San Michele.
Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 1.00 h
Dislivello - Elev.Gain: 250 m **Difficoltà** - Difficulty: **T/E** - Intermediate
This is another major, quick and strategic slate trail, directly linking the hamlet of Santa Giulia with the Cavi Borgo area and the Cavi di Lavagna railway station. Follow the ■ trail markers on the constantly ascending track as it cuts through the olive groves along the sparsely built-up ridge, giving pleasant views of the coast and leading to the ruins of the chapel of San Michele.

Percorso - Path: CAVI BORGO - S. ANNA

Il percorso pedonale parte dal centro di Cavi Borgo e, seguendo il segnavia ■ risale l'aspro promontorio di Sant'Anna. Superate le ultime case, il panorama si apre dapprima verso la costa del Tigullio occidentale e poi, giunti ai ruderi della cappelletta di Sant'Anna, concede ampia e caratteristica vista sulle scogliere sottostanti e sulla penisola di Sestri Levante.
Segnavia - Trail Sign: ■ **Tempo** - Estimated time: 0.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 100 m **Difficoltà** - Difficulty: **T** - Easy
The hiking trail sets out from the centre of Cavi Borgo and, following the ■ trail marker, climbs the rugged promontory of Sant'Anna. After you get past the last houses, the outlook opens up first towards the western Tigullio coastline and then, after reaching the ruins of the chapel of Sant'Anna, you can enjoy sweeping, picturesque views of the rocky cliffs below and the Sestri Levante peninsula.

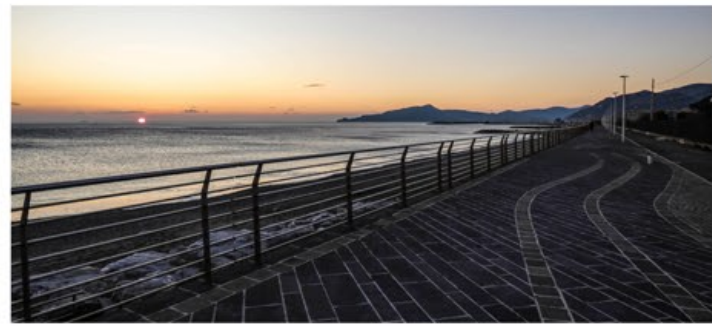
Itinerario - Route: VIE DELL'OLIO E DELLA CASTAGNA

Questo itinerario ripercorre le vie del monte a bassa pendenza che erano utilizzate, oltre che per l'attività mineraria, anche dai lavoratori della campagna per la raccolta, la lavorazione e il trasporto delle olive e delle castagne. Dal centro di Lavagna si imbocca salita San Bernardo, a lato del torrente Fravega, seguendo il segnavia + e ci si addentra in valle dei Berissi. Qui sono presenti numerose testimonianze della vita contadina del passato, come le opere di distribuzione dell'acqua per spingere le ruote delle macine dei mulini. Giunti in località Chighina, in via dei Mulini, si sale alla frazione di Crocetta e si attraversa, seguendo il segnavia ■ via alla Chiesa in direzione della frazione di Sorlana, dove gli uliveti lasciano spazio ai castagni. Superato l'abitato, ci si addentra nel bosco fino alla Selva di monte Costello lungo un antico percorso che conduceva a Villa Loto. Alla Selva il panorama cambia, con visuali ampie sul mare, sulle valli interne e le aree prative per il pic-nic. Dai prati ci si dirige verso le faleisie di Sant'Anna seguendo il ●. Il percorso incontra dapprima un'area boschiva e poi varca il crinale roccioso con vegetazione arbustiva bassa in evoluzione, con vari scorci sul golfo. Giunti ai ruderi della chiesa di Sant'Anna a strapiombo sulla scogliera, si volta verso ponente per raggiungere in breve Cavi Borgo con segnavia ■.

Segnavia - Trail Sign: + ■ ● ■ **Tempo** - Estimated time: 4.30 h
Dislivello - Elev.Gain: 700 m **Difficoltà** - Difficulty: **E** - Challenging
This trail follows the gently sloping mountain tracks that were used both for the mining activity and by workers in the countryside to harvest, process and transport olives and chestnuts. From the centre of Lavagna, take Salita San Bernardo alongside the Fravega stream, following the + trail markers and enter Valle dei Berissi. You will see numerous testimonies of past rural life here, including water distribution works to power the mill wheels. At Chighina, on Via dei Mulini, climb up to the hamlet of Crocetta and follow the ■ trail markers to cross Via alla Chiesa to the hamlet of Sorlana, where olive groves give way to chestnut trees. After passing through the hamlet, you enter the woods as far as Selva di monte Costello along an ancient track that used to lead to Villa Loto. At the woods the panorama changes, with sweeping views of the sea, inland valleys and grassed picnic areas. From there, follow the ● trail markers to the rocky cliffs of Sant'Anna. The track first encounters a wooded area and then crosses the rocky ridge where the low shrubbery starts to grow, providing various glimpses of the gulf. On reaching the ruins of the church of Sant'Anna overhanging the cliff, use the ■ trail markers to take you west, where you'll soon reach Cavi Borgo.

Itinerario - Route: LUNGOMARE

La passeggiata lungomare di Lavagna si estende con continuità dalla foce del fiume Entella dove attraversa le aree portuali, fino alla stazione ferroviaria di Cavi di Lavagna. Si percorre una lunga tratta a ridosso della linea di costa da cui bisogna separarsi solo per un breve tratto rientrando, tramite sottopassi, sulla via Aurelia. Il fascinoso percorso sul mare acquisisce bellezza durante i marosi delle stagioni più fredde e nelle ore del tramonto, quando il sole all'orizzonte sfuma il cielo di rosso per poi sparire in mare al largo del promontorio di Portofino. Nelle giornate di mare calmo è possibile scendere in spiaggia ed evitare la tratta lato strada.
Segnavia - Trail Sign: - **Tempo** - Estimated time: 2.30 h
Dislivello - Elev.Gain: - **Difficoltà** - Difficulty: **T** - Easy
Lavagna's seafront promenade extends continuously from the mouth of the Entella river, where it crosses the port areas, to the Cavi di Lavagna railway station. It hugs the coastline for a long stretch, only briefly moving away from it by re-entering Via Aurelia through underground passages. The picturesque seaside walk is particularly impressive during the swells of the colder seasons and at sunset, when the sun on the horizon colours the sky red and then disappears into the sea off the Portofino promontory. On days when the sea is calm, you can walk down along the beach and bypass the roadside stretch.





TRATTE SEGNALATE - HIKING ROUTES

- Lavagna - Cogorno - S. Giacomo**
Dislivello - Elevation Gain: 520m Tempo - Estimated Time: **h 2.00**
- S. Giacomo - M. Rocchette - Colla**
Dislivello - Elevation Gain: 160m Tempo - Estimated Time: **h 1.20**
- Lavagna - S. Giulia - Colla - M. Capenardo**
Dislivello - Elevation Gain: 700m Tempo - Estimated Time: **h 2.30**
- Lavagna - Valle dei Berissi - S. Giulia**
Dislivello - Elevation Gain: 250m Tempo - Estimated Time: **h 1.40**
- Chighina - Crocetta - Soriana - Selva**
Dislivello - Elevation Gain: 320m Tempo - Estimated Time: **h 1.55**
- Cavi Borgo - S. Michele - S. Giulia**
Dislivello - Elevation Gain: 250m Tempo - Estimated Time: **h 1.00**
- Cavi Borgo - S. Anna**
Dislivello - Elevation Gain: 100m Tempo - Estimated Time: **h 0.30**
- Selva - S. Bernardo - Sestri Levante**
Dislivello - Elevation Gain: 700m Tempo - Estimated Time: **h 2.30**
- Selva - S. Anna - Sestri Levante**
Dislivello - Elevation Gain: 500m Tempo - Estimated Time: **h 1.30**
- Cavi Bogo - Cerreto - S. Eufemiano**
Dislivello - Elevation Gain: 260m Tempo - Estimated Time: **h 1.10**
- S. Anna - Ponti Romani - Valle del Fico**
Dislivello - Elevation Gain: 100m Tempo - Estimated Time: **h 0.25**
- Sentiero Liguria (Luni - Ventimiglia) Tappa 8**



NORME DI COMPORTAMENTO - TRAIL RULES

- SEGUIRE I SENTIERI SEGNALATI - STAY ON SIGNED TRAILS**
- CANI AL GUINZAGLIO - KEEP YOUR DOG ON A LEAD**
- RACCOLIERE I BISOGNI - REMOVE DOG WASTE**
- RISPETTA GLI ANIMALI - RESPECT WILDLIFE**
- NON ACCENDERE FUOCHI - NO FIRES**
- NON ABBANDONARE RIFIUTI - CARRY WASTE OUT**
- NON DANNEGGIARE I CARTELLI - DO NOT DAMAGE SIGNS**
- VIETATO AI VEICOLI A MOTORE - NO MOTOR VEHICLES**
- NON ASPORTARE PIETRE - DO NOT REMOVE STONES**
- NON DANNEGGIARE PIANTE - DO NOT DAMAGE PLANTS**
- VIETATO ACCAMPARSI - NO CAMPING**
- EVITARE RUMORI MOLESTI - AVOID LOUD NOISES**

SIMBOLI - MAP SYMBOLS

- percorsi escursionistici contrassegnati da segnavia
signed trails
- percorsi e/o sentieri di collegamento privi di segnavia
non-signed trails
- strade principali - carrozzabili
main roads
- autostrade
highways
- torrenti, rivi, fossi, valletti
streams, brooks, creeks
- monti e rilievi significativi
mountains and high peaks
- confini comunali
municipal borders
- curve di livello
contour lines
- aree urbanizzate
urban areas
- verde pubblico e parchi
public parks and gardens
- aree coltivate, vigneti, uliveti
cultivated areas, vineyards and olive groves
- aree boschive
wooded areas
- brugheria, bassa vegetazione
moors and shrubland
- spiagge
beaches
- mare e ampi corsi d'acqua
sea and rivers

SIMBOLI - MAP SYMBOLS

- punto di vista panoramico
panoramic viewpoint
- chiesa, basilica, duomo, cattedrale, cappella
church, basilica, duomo, cathedral, chapel
- manufatti di interesse storico e culturale
artifacts of historical and cultural interest
- mulino
watermill
- Oasi faunistica del fiume Entella - percorso naturalistico
Nature trail of the Entella river wildlife sanctuary
- Strada Panoramica: Via Tedisio - Via Tigula - Via della Pineta
Panoramic Road: Via Tedisio - Via Tigula - Via della Pineta
- Lungomare
Promenade
- passo montano
mountain pass, saddle
- area attrezzata per pic-nic
picnic area
- fontanella con acqua potabile
fountain with drinking water
- IAT ufficio accoglienza turistica
IAT tourist information office
- autostrada A12 Genova - Livorno
A12 Genova - Livorno highway
- stazione ferroviaria
railway station
- fermate servizio pubblico autobus
public service bus stops

