



"SESTRI LEVANTE IN BICI-PROSPETTIVA

L'offerta di percorsi della nostra bella cittadina è assai ampia e variegata.

Dacché sono tornato in sella (per la cronaca dal settembre 2011) ho riscoperto tanti bei percorsi da fare in tutte le stagioni, in quasi tutte le condizioni climatiche e senza dover macinare chilometri per raggiungerle, perché Sestri e il suo territorio sono degli ottimi percorsi naturali.

Ma andiamo con ordine:

PISTE CICLABILI

Fortunatamente negli ultimi anni sono stati investiti un po' di soldi in queste semplici infrastrutture, e bisogna dire che una buona parte dell'area urbana è servita dalle ciclabili.

Sono adatte a tutti: bambini, adulti, anziani, atleti (anche se per un atleta rimangono "strette", non in senso propriamente fisico, ma perché sono spesso invase da pedoni o altro, rendendole difficoltose e pericolose, per sé e per l'altrui incolumità) e si sviluppano per svariati chilometri in piano.

Per chi vive in centro o semi-centro sono la via privilegiata per

spostarsi in modalità veloce.

Segnalo il tratto parallelo alla passeggiata a mare: un chilometro e mezzo da fare almeno una volta nella vita.

PERCORSI COLLINARI

Di questi c'è l'imbarazzo della scelta, sono per lo più a traffico zero, zero inquinamento e tanta bella vista panoramica. Li cito tutti, sperando di non dimenticarne:

***S.Vittoria – Tassani.**

Il mio primo "amore", il primo scoglio per l'apprendimento e l'allenamento alle salite, quando usavo un "cancello" di bici, una city bike. A tratti dura, spietata e beffarda, ma appassionante e avvincente, non lunghissima, ma una buona scuola per approcciarsi alla salita.

Arrivati a Tassani si può ridiscendere usando molta cautela, perché la strada invita a correre, ma è stretta e veloce, e in alcune curve si rischia di finire fuori strada.

Volendo si può, una volta arrivati a Tassani, svalicare scendendo piacevolmente verso Cardini, e da lì verso Casarza Ligure o Verici.

***S.Vittoria – Loto – S.Bernardo.**

Ri-scoperta grazie ad una gita di Vivinbici da allora rimane una delle mie preferite. Con la mountain bike faccio spesso, una volta raggiunto Loto, la variante sterrata: Loto-Selva-Capenardo, che regala splendidi panorami e viste mozzafiato. Da lì a scendere passando per San Bernardo fino ad arrivare a Sestri.

***S.Vittoria – Montedomenico – valico per Iscioli/Val Graveglia**

Le prime volte fa un po' soffrire, specie il tratto tra Montedomenico ed il valico, abbastanza duro ed in pendenza, ma poi diventa un vero piacere, una gioia per gli occhi ed il morale, poiché si gode uno dei tanti panorami di Sestri e di tutto il verde che la circonda. Per chi si vuole divertire si può andare oltre e scendere a missile per la Val Graveglia.

***S.Vittoria – Libiola**

Il tratto più breve, ma non meno impegnativo. Salita breve ma dura, che porta al grazioso villaggio silente di Libiola. Dall'abitato

si può prendere la vecchia sterrata che porta alle vecchie miniere. Arrivati al sito occorre prudenza perché lo stato di abbandono delle cave rende instabile il terreno circostante, spesso soggetto a frane.

***S.Vittoria – San Bernardino**

Percorrendo la stradina di collegamento tra S. Margherita di Fossa Lupara e Santa Vittoria, posta al di là del fiume e mista ciclabile/carrozzabile, all'altezza di un maneggio, si inerpicca una salita abbastanza ripida e con molti tornanti. E' dura, ma fa superare un notevole dislivello altimetrico in pochi minuti. Arrivati alla quota dell'abitato di San Bernardino si possono godere dei bei panorami e delle belle viste sugli uliveti ordinati e ben tenuti. Si può proseguire fino all'innesto con la strada per San Bernardo e salire ancora, oppure scendere verso Sestri.

***Sestri – San Bernardo/Costa Rossa oppure Cascine-Selva-Loto**

Al semaforo di Via Terzi si svolta a sinistra e si sale, dapprima abbastanza dolcemente, ma poi, mano a mano che si sale in quota, più duramente. Occorre fare attenzione alle auto che arrivano in senso contrario, poiché è una strada stretta ed in pendenza, che invita chi scende a prendere velocità. Arrivati all'abitato di San Bernardo, oltre a godere dell'ottimo panorama, si può prendere per Costa Rossa, pochi minuti di lieve pendenza, oppure continuare a salire per Cascine e poi per il bivio sterrato della Selva

***Trigoso – Bracco**

Una classica, un "must", la statale del Bracco è fatta per chi vuole fare allenamenti di durata e macinare chilometri (dalla sommità, ad una quota di circa 600 mt s.l.m., si può proseguire per tutte le direzioni in territorio spezzino, con viste a perdita d'occhio su tutto l'appennino ligure e sul mare). Il tracciato è quasi un biliardo e si fa abbastanza agevolmente, anche se il tratto iniziale, che divide in due l'abitato di Trigoso, sale con decisione.

Peccato che si debba dividerla con motociclisti (numerosi la domenica) ed automobilisti, che forse, dato l'invito a correre, la prendono in maniera direi "sportiva". Un consiglio: fatevi vedere,

mettetevi in evidenza, perché se vi trovate dietro una curva e qualcuno sale su a manetta, potrebbe stringere la curva, pensando di non trovarvi nessuno, tranne mettere sotto il povero ciclista che arranca.

PERCORSI COLLINARI BREVI

Sono per lo più percorsi urbani, ottimi per chi vuole allenarsi in salita ed ha poco tempo o poca voglia di spostarsi dal centro città, ma non per questo meno duri. In caso di tempo incerto permettono di allenarsi senza andare distante, per cui, in caso di pioggia, consentono una fuga veloce verso casa o un riparo.

***Piazza Matteotti – San Nicolò**

Ciottolato di notevole pendenza (in un tratto sfiora il 30%) che non ammette errori nella scelta del cambio e che costringe ad alzarsi dalla sella. Occorre avere buon fiato e preparazione atletica, pena il dover scendere ingloriosamente dalla bici e spingere.

Per chi ha la city bike consiglio il cambio "rampichino", il più ridotto, e ovviamente gambe, mentre per chi ha la mountain bike consiglio di evitare il cambio più basso, ma di salire con un ridotto davanti ed un 2°/3° dietro, per non rischiare di impennarsi e di piantarsi a metà salita.

Arrivati in cima la vista della Baia ripaga ampiamente dello sforzo e, facendo una capatina al piazzale dell'Hotel dei Castelli si può ammirare una vista incantevole sui tetti di Sestri.

***Piazza Matteotti – Via dell'Educandato – Suore Maestre Pie – Villa Matilde**

Ciottolato facile a salire verso l'ex convento e che prende due direzioni: verso San Nicolò, oppure verso Villa Matilde, a scendere, per una creusa.

***Carugio-Mandrella**

Anche questa è un'altra goduria per gli occhi, uno spettacolo della Baia del Silenzio che tutto il mondo ammira e ci invidia.

Si sale su bene, da sotto i Cappuccini, con pendenza costante, ma non impegnativa, fino ad arrivare ad un piazzale da cui per forza si deve tornare indietro. Dal piazzale si inerpicano altre

stradine private che portano a ville e terreni. La discesa è uno spettacolo, un abbraccio avvolgente con una realtà da cartolina.

***Via (privata) Piemonte**

Da Via Antica Romana Occ.le, in zona Pietracalante, si sale per la Via Piemonte.

Molto ripida ma breve. Occorre fare attenzione alle numerose buche, strada molto dissestata.

***Via Lombardia**

All'incrocio semaforico in prossimità della palestra si sale su fino alla zona del Mimosa. Salita non lunghissima ed amena, con vista panoramica della città e del porto, in mezzo a tanti begli uliveti, ville e residence.

***Via Olanda**

Dopo il sottopasso della ferrovia si svolta a sinistra e si sale per qualche centinaio di metri. Facile. Alla fine ripida ma per poche decine di metri

***Via Liguria.**

Dagli uffici dell'INPS si va fino in fondo al caseggiato della Teca e si sale su facilmente per poche decine di metri

***Via Teca – Villa Staffora**

Da Via Lazio al bivio in fondo si prende a sinistra a salire. Salita più lunga delle altre e leggermente impegnativa, specie nel tratto oltre il cavalcavia autostradale, che si inerpicia per strade vicinali e private, che portano ad aziende agricole. Volendo si può risalire fino a San Bernardo, passando per una creusa in cattivo stato manutentivo.

***Valle Ragone**

Facile percorso pianeggiante la cui variante, per fare un po' di salita, è prendere la strada interna ai capannoni di Via Latiro.

***Cimitero di Santo Stefano- Esedra**

Dalla zona del cimitero si sale per circa trecento metri fino ad un piccolo abitato. Si può scendere anche passando alle spalle della chiesa (occhio agli scalini), oppure si può prendere un sentiero in salita che porta a San Bernardo.

***San Bartolomeo-Ginestra**

Arrivati a San Bartolomeo dopo la curva, fatti 100 mt, si prende la

salita a destra, che porta alla Ginestra. Salita simpatica e per nulla dura. Arrivati alle case si gode un bel panorama su Riva e Trigoso. Per chi avesse voglia di fare fuoristrada (con tratti per lo più a spinta) c'è la possibilità di proseguire per Punta Manara.

***Cimitero di Riva-Punta Baffe**

Sterrato in salita, divertente e non eccessivamente lungo, che regala bei panorami di Riva e della costa.

Per chi ne ha voglia può proseguire per Punta Moneglia – Moneglia, ma occorre spesso scendere e portarsi la bici in spalla. Tratto lungo e impegnativo.

***Stazione di Trigoso-Valle Lago**

Dal semaforo si sale decisamente per 100 mt circa, poi la strada si fa più dolce. Occorre procedere con cautela, vista le dimensioni ridotte della carreggiata.

***Creusa della Chiesa di Santa Margherita di Fossa Lupara**

Breve ma ripida e a gradoni, occorre salire decisi e senza tentennamenti. Molto emozionante.

Antonio Bonfiglio
Socio Associazione Vivinbici-Fiab/Tigullio