



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 Baffe 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 invasi 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 .

Modalità d'iscrizione, informazioni e pagamento

Per informazioni inviare una mail a: 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

**Club Alpino Italiano
Sezione di Parma**
Viale Piacenza, 40
tel. 0521 984901
www.caiparma.it

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito 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.