



Trekking in Liguria: i sentieri da non perdere e dove fermarsi a mangiare

Dal mare ai monti, la Liguria offre itinerari che attraversano borghi, falesie e boschi. Ecco cinque trekking da non perdere, con consigli su dove fermarsi a mangiare lungo il percorso

Con il caldo e la bella stagione arriva il desiderio di trovare refrigerio in mezzo alla natura, ed è proprio questo il momento ideale per scoprire la Liguria a piedi. Se il mare resta una delle principali attrazioni della regione, basta allontanarsi di pochi chilometri dalla costa per ritrovarsi immersi in sentieri panoramici che attraversano boschi, vigneti terrazzati, antiche mulattiere e borghi ricchi di storia.

La particolarità del **trekking in Liguria** è proprio questa: camminare tra monti e macchia mediterranea senza perdere quasi mai di vista il mare. Un patrimonio escursionistico che permette di scegliere percorsi adatti sia agli escursionisti più esperti sia a chi desidera semplicemente trascorrere qualche ora all'aria aperta.

In questa guida abbiamo selezionato cinque itinerari che raccontano altrettanti volti della Liguria: dalle Cinque Terre al Golfo del Tigullio, dalle alture di Genova fino all'antica Via Iulia Augusta e al Sentiero del Pellegrino. A ogni trekking abbiamo abbinato anche un suggerimento gastronomico,

perché conoscere un territorio significa anche assaporarne la cucina.

I 5 trekking da non perdere in Liguria

Percorso	Cosa rende speciale l'itinerario	Dove fermarsi a mangiare
Sentiero dell'Infinito	Cinque Terre e Golfo dei Poeti	Portivene o Dau Cila
Punta Manara	Panorama sul Golfo del Tigullio	Balin o Rezzano
Parco delle Mura	Forti storici e sentieri panoramici	Ostaia du Richetto
Via Iulia Augusta	Strada romana vista mare	Trattoria del Mare
Sentiero del Pellegrino	Baia dei Saraceni e Grotta dei Falsari	Controcorrente

Portovenere – Riomaggiore: il Sentiero dell'Infinito tra mare e vigneti delle Cinque Terre

Il primo dei trekking in Liguria che consigliamo è quello che dal pittoresco **borgo di Portovenere conduce a Riomaggiore**, una delle Cinque Terre. Il percorso prende il nome di **Sentiero dell'Infinito** e solo una volta sul posto, ammirando i paesaggi che si snodano uno dopo l'altro, sarà possibile capire pienamente il perché di questa denominazione.

La camminata può iniziare sia partendo da **Portovenere** che da **Riomaggiore**. Nel primo caso si inizia dal cuore del centro storico del borgo attraverso la scalinata che costeggia il **Castello Doria**, nel secondo caso le indicazioni per il sentiero **593V** si trovano in Via Colombo.

Il sentiero è adatto anche a chi non ha una grande esperienza di trekking, pur richiedendo un minimo di allenamento a causa di alcuni tratti in salita e delle numerose scalinate.

Per andare da Portovenere a Riomaggiore è **necessario camminare per circa 13 km** che si percorrono in circa 5 / 6 ore a seconda del passo tenuto. Durante la passeggiata si è contornati da splendidi panorami sul Mar Ligure, sui borghi di Monterosso e Corniglia e sulle isole Palmaria, Tino e Tinetto. Nel mentre, si è letteralmente immersi da i celebri vigneti terrazzati delle Cinque Terre.



Percorso Portovenere fino alla Chiesa di San Pietro (Foto © GdG).

Dove fermarsi a mangiare sul Sentiero dell'Infinito

Dopo la fatica della passeggiata è bene rifocillarsi davanti a un **buon bicchiere di vino locale e a un piatto di pesce fresco**.

A **Portovenere** è una buona idea fermarsi al [Ristorante Portivene](#), nel caruggio principale e con una bella terrazza sul mare.

A **Riomaggiore**, invece, c'è [Dau Ciala](#), ristorante dal menù semplice, fresco e genuino. Da queste parti consigliamo di ordinare un bicchiere di “**Rosé d'Amour**”, vino rosato dell'Azienda Possa (Riomaggiore), considerato uno dei migliori vini rosati d'Italia del 2022.

Sestri Levante – Punta Manara: ammirando magnifici scorci sul mare

Un altro imperdibile trekking in Liguria è quello che **dalla piacevole cittadina di Sestri Levante conduce a Punta Manara**, promontorio affacciato sul [Golfo del Tigullio](#). Si tratta di una passeggiata adatta a tutti, anche alle famiglie con bambini (ma senza passeggino!), che regala magnifici panorami a ogni passo.

Il sentiero inizia in maniera semplice a pochi passi dalla Stazione Ferroviaria, in Vico del Bottone. Qui si trova la prima indicazione per Punta Manara. Si imbecca Salita Mandrella e si prosegue

immersi nella macchia mediterranea.

Il **percorso per Punta Manara** costeggia il mare e, nonostante alcuni tratti un po' più ripidi e una scalinata finale, prosegue con facilità. Inoltre sono diversi i punti in cui sono state posizionate delle panchine sulle quali sedersi a riposare godendosi lo spettacolo del mare che bagna Sestri Levante. La **passeggiata dura circa un'ora / un'ora e mezza** a seconda del passo. Una volta arrivati alla cima si può decidere di tornare indietro oppure di proseguire verso Riva Trigoso e la sua bellissima spiaggia.

Dove mangiare sul percorso per Punta Manara

Nonostante quasi alla fine del sentiero si trovi un'**area picnic attrezzata** dove mangiare un pezzo di focaccia o un panino acquistati prima di salire, ricordiamo che **Sestri Levante è famosa per i suoi ottimi ristoranti**. Il suggerimento, allora, è quello di tornare tra i suoi caruggi per godersi un buon pranzo a base di piatti tipici liguri.

[Balin](#), [Rezzano Cucina e Vino](#) e [Baia del Silenzio](#) sono alcuni dei ristoranti più rinomati in città, ma per qualcosa di più semplice suggeriamo anche [L'Articiocca Gastronomia](#) e [Maniman Inosteria](#).



Veduta della baia del Silenzio a Sestri Levante (Foto © GdG).

Parco delle Mura: il trekking in Liguria per conoscere una Genova inedita

Spostandosi nel capoluogo ligure e lasciando il mare alle spalle, si sale sulle alture genovesi per incamminarsi lungo uno dei sentieri del **Parco delle Mura**.

Quest'area naturale prende il nome dalle Mura Nuove che vennero erette nel Seicento a difesa della città e del suo porto. Lungo tutta la cinta muraria, inoltre, sono presenti diversi forti militari costruiti successivamente, tra il XVII e il XIX secolo.

Siamo nel contesto di una zona naturale protetta che si estende per circa 617 ettari. Al suo interno si sviluppa una rete sentieristica capace di soddisfare sia camminatori esperti, sia turisti curiosi di scoprire una Genova diversa da quella proposta dai soliti itinerari.

Sentieri consigliati nel Parco delle Mura

- Il percorso che **dal capolinea della Funicolare del Righi conduce a Forte Begato** passando anche nei pressi del Forte Castellaccio e del Forte Sperone. Si tratta di un itinerario di circa 3,5 km percorribile in 1 / 2 ore a seconda del passo
- **L'Anello del Diamante**. Un percorso di 9 km percorribile in 3 / 4 ore che, costeggiando parte delle Mura Nuove, passa anche dal Forte Puin
- Il sentiero che **da Sampierdarena conduce al Forte Begato** in circa 3 ore per un totale di 6 km. Percorrendo questo itinerario si passa nei pressi del Forte Belvedere, del Forte della Crocetta e del Forte Tenaglia.

Oltre a questi itinerari ci sono anche sentieri più brevi come quello sull'**Acquedotto Storico** o il **Sentiero delle Farfalle** indicato soprattutto alle famiglie con bambini.

Ristoranti nel Parco delle Mura

Dopo una lunga camminata vien sempre un certo languorino e il Parco delle Mura nasconde alcune vere e proprie chicche del panorama ristorativo genovese come l'[Ostaia du Richetto](#), la [Trattoria Arvigo](#) e l'[Agriturismo dü Sui](#). Tutti questi indirizzi propongono piatti della cucina tradizionale.

La Via Iulia Augusta: percorrendo un'antica strada romana

Costruita intorno al 13 a.C. per volere dell'Imperatore Augusto, la **Via Iulia Augusta serviva a collegare Roma alla Gallia meridionale**. Oggi in Liguria rimane un tratto di quell'antica strada ed è possibile percorrerla lungo un sentiero storico naturalistico tra i più suggestivi di tutta la regione.

Tra colori e profumi della macchia mediterranea interrotti solamente da scorci mozzafiato sul mare, **il sentiero si sviluppa per poco più di 5 km** ed è adatto a chiunque grazie alla sua facile percorribilità.

Il trekking è ad accesso libero e si sviluppa su tratti di strada asfaltata e altri in terra battuta. Potrai percorrerlo in circa 2 ore a seconda del passo mantenuto.

Partendo da Alassio il sentiero inizia dal piazzale di S. Croce, nei pressi dell'omonima chiesetta. Da lì inizierà un susseguirsi di panorami sul porticciolo di Alassio, sull'Isola Gallinara e, infine, su

Albenga, dove termina il sentiero. Lungo il percorso si cammina sull'originale lastricato in pietra della Via Iulia Augusta, si incontra la **necropoli della città romana di Albingaunum**, si notano diversi monumenti funerari e, facendo una piccola deviazione, è possibile ammirare i resti dell'antico anfiteatro (oggi all'interno di una proprietà privata). Si tratta di un percorso particolarmente suggestivo in cui storia e natura si intersecano dando vita a un'esperienza unica.

Dove mangiare sulla Via Iulia Augusta

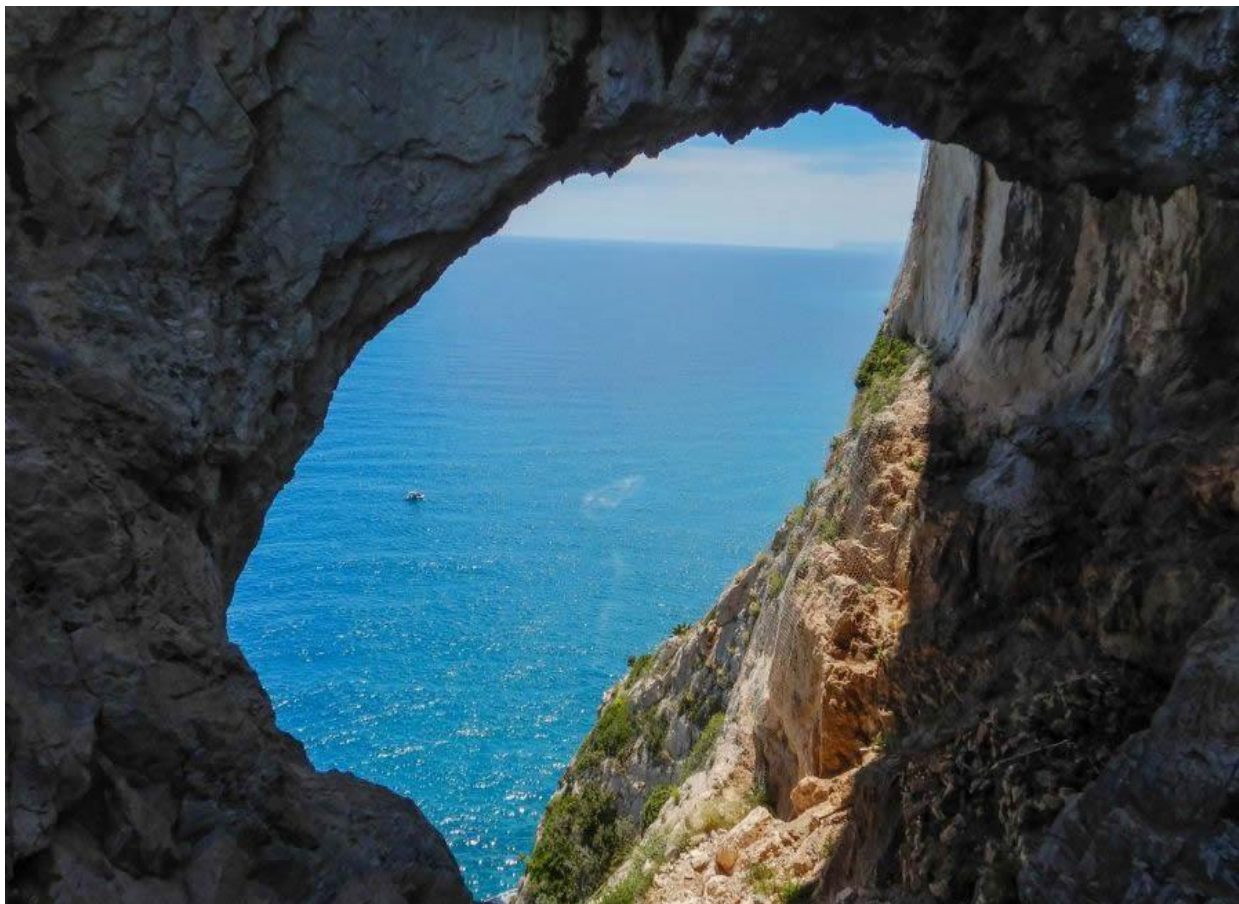
Una volta terminato il trekking è consigliato fermarsi alla **Trattoria del Mare** per un pranzo a pochi passi dalla spiaggia. In caso si volesse rientrare ad Alassio, invece, il ristorante La Vigna, sulle alture, promette un panorama altrettanto splendido.

Varigotti – Noli: lungo il Sentiero del Pellegrino

Immerso nella macchia mediterranea e a picco sul mare, il **Sentiero del Pellegrino è un bellissimo percorso che collega i borghi di Varigotti e Noli**.

La passeggiata inizia a Varigotti, nei pressi di Strada Vecchia, con una bella salita impegnativa che però ripaga in breve tempo con una delle viste più spettacolari di tutto il ponente ligure. **Punta Crena** e la **Baia dei Saraceni** si stagliano in lontananza regalando uno scorcio da cartolina.

Proseguendo il Trekking in Liguria si arriva a Monte Capo Noli, il punto più alto dell'escursione e l'inizio della discesa verso il borgo. A questo punto anche il panorama cambia e sullo sfondo appaiono **Spotorno** e l'**Isola di Bergeggi**. Scendendo si incontra la deviazione per la **Grotta dei Falsari**, una tappa che consigliamo di non perdere. Si racconta che questo luogo fosse il ritrovo di numerosi contrabbandieri che qui si scambiavano merci. Entrare nella grotta per ammirare il panorama creato dall'azione erosiva del mare è particolarmente emozionante, ma bisogna fare molta attenzione a dove si mettono i piedi perché il sentiero è parecchio scosceso e non molto curato.



La Grotta dei Falsari (Foto © GdG).

Dove mangiare sul Sentiero del Pellegrino

Dopo la deviazione alla Grotta dei Falsari è giunto il momento di proseguire verso Noli. Qui, una volta arrivati, si può approfittare dell'occasione per una merenda a base dei famosi (e buonissimi) Baci di Noli oppure, se l'ora è quella giusta, concedersi un ottimo pranzo a base di pesce da [Controcorrente](#).

Data di creazione

01/07/2022

Autore

selene-scinicariello