

# Itinerario 19

## Traversata da Palmaro a Pegli, via Lische Alte

**Aggiornamento:** 3/2008


**Partenza:** Palmaro, quartiere del ponente genovese.

**Descrizione.**

Partiamo dal semaforo posto sull'Aurelia all'incrocio con via Taggia. Svoltiamo ed andiamo in salita, poi in discesa a sinistra raggiungendo la sponda del torrente Branega.

Sempre seguendo la strada asfaltata risaliamo lungo il torrente. Al termine di una salita incontriamo un bivio (km 2,7) dove andiamo a sinistra scendendo ad un ponte. Attraversato il ponte la strada supera un tratto scavato nella roccia, poi inizia una durissima salita, per fortuna asfaltata. Dopo 500 metri micidiali la pendenza diminuisce ed arriviamo al valico di Case Colla (o Colla di Prà; km 4,2).

Incontriamo l'[itinerario 3](#) che seguiamo. Saliamo quindi sulla sterrata a destra. Al bivio (km 4,5) trascuriamo il sentiero delle Lische Basse e continuiamo a salire.

La salita non è ripida ma il fondo è dissestato e costringe a tratti a piedi. Lasciamo a sinistra il sentiero per la Baiarda (km 5,3) e proseguiamo in leggera salita fino ad un altro incrocio (km 5,9). Da sinistra scende il percorso di discesa del metanodotto dal monte Pennello, noi prendiamo il sentiero a destra (indicazioni, segnavia FIE .


Procediamo in leggera salita, poi scendiamo ad un guado e risaliamo dalla parte opposta. Un'altra discesa ci porta a superare due guadi consecutivi, poi andiamo in costante leggera salita ed arriviamo ad un confuso incrocio di sentieri (km 7,6) presso un traliccio ENEL.

La prosecuzione è difficile, pertanto qui potete decidere di scendere a destra raggiungendo l'[itinerario 3](#) e Fagaggia, [raccordo 19.1](#).

Noi svoltiamo a sinistra e saliamo il dissestato sentiero per una ventina di metri. Lasciamo il sentiero che sale al Penello e svoltiamo a destra prendendo il sentierino (segnalato saltuariamente con segni e frecce gialle) che attraversa i prati a destra.

E' un percorso praticamente non ciclabile che ci porta ad un appostamento di caccia su una spalla (km 7,9).

Il sentiero prosegue in leggera discesa, sempre stretto e disturbato dalla vegetazione, ma ora più ciclabile.

La discesa termina contro una recinzione, svoltiamo a sinistra e saliamo faticosamente qualche decina di metri arrivando ad incrociare il marcato sentiero contrassegnato  (km 8,5).

Scendiamo a destra. Il sentiero è inizialmente molto ripido e dissestato, gradatamente diviene più agevole e ci porta alla casa di Pian delle Monache (km 9).

Incontriamo la strada che seguiamo in discesa a sinistra. Raggiungiamo la spalla pianeggiante dove lasciamo i segnavia ed il percorso 10 a sinistra (a sinistra [variante 19.2](#)) e proseguiamo dritti fino alla curva (km 10,2). Abbandoniamo la strada ed andiamo dritti verso alcune antenne.

Scendiamo sul sentiero che attraversa un bosco di mimosa e raggiunge un'ampia sterrata (km 11) che seguiamo a destra. Proseguiamo su asfalto scendendo ad un crocevia dove svoltiamo a sinistra (a destra [variante 19.3](#)). Dopo qualche metro lasciamo l'asfalto e prendiamo a sinistra una creusa mattonata (salita Melinotto; segnavia FIE .

Scendiamo superando qualche scalino, attraversiamo una strada asfaltata e proseguiamo fino a Viale Modugno che seguiamo a sinistra fino al centro (km 2,7).

**Dislivello:** 500m.

**Ciclabilità:** 90%

**Asfalto:** 40%

**Osservazioni:****Raccordo 19.1.**

Presenta tratti dissestati e parecchi rami. All'incrocio svoltiamo a destra e individuiamo il sentiero che scende (segnavia FIE ■ e ◊). La discesa ci porta ad un bivio: il sentiero di sinistra (◊) scende a Prà passando per Torrazza, quello di destra (■) scende a Fagaggia incontrando l'itinerario 3. Svoltiamo a destra e scendiamo con qualche tornante uscendo infine sui prati di Fagaggia. Non scendiamo per i prati ma seguiamo ancora il sentiero che entra nel bosco e si inserisce sul sentiero delle Lische Basse (km 1,2).

**Variante 19.2.**

In discesa da Pian delle Monache raggiungiamo la spalla pianeggiante del km 10,2 dove l'itinerario 10 volge a sinistra. Svoltiamo a sinistra sul segnavia ■E■ e, dopo qualche metro, lasciamo l'itinerario 10 per svoltare a destra.

Il sentiero scende rapidamente per confluire su una strada sterrata (km 0,7) che seguita a destra riporta sull'itinerario principale.

**Variante 19.3.**

All'incrocio del km 11,5 voltiamo a destra e subito a sinistra entrando in una creusa mattonata (salita Rapalli). Al termine della creusa proseguiamo in discesa lungo viale Modugno fino alla stazione.