

## ITINERARIO 3 ALTURE GENOVESI

### Anello Palmaro - Piani - Prà, via Lische Basse



**Aggiornamento:** 12/2008

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

**Descrizione.**

Dall'innesto dell'autostrada (uscita Ge-Voltri) imbocchiamo la strada contigua a quella dello svincolo autostradale e saliamo costantemente sulla strada principale (via Martiri del Turchino) trascurando le laterali. La strada principale cambia nome in via Benedicta e poi via Due Dicembre. Attraversiamo una breve galleria e con un ultimo tratto ascendente arriviamo all'inizio di un tratto pianeggiante (km 3,2; nei pressi cabina di attesa bus).

Lasciamo la strada e prendiamo una stradina a sinistra, chiusa da una sbarra.

La stradina sale molto ripida ma asfaltata, trascuriamo le sterrate ai lati e saliamo fino quasi al suo termine (km 4,1) poco prima di una casa. Qui si incontra un cartello di proprietà privata dove lasciamo la strada per imboccare un evidente sentiero a destra che si inoltra pianeggiando tra i pini. Con qualche passo a piedi arriviamo ad una larga sterrata (a sinistra variante 3.3; km 4,6) che seguiamo a destra. Con percorso a saliscendi attraversiamo i Piani di Prà e raggiungiamo un quadrivio (Colla di Prà; km 6,1). Da destra sale l'itinerario 19 e da sinistra la variante 3.2 Occorre affrontare la salita sterrata che parte dal quadrivio (segnavia FIE ●●●); questa sale a mezzacosta e la lasciamo al primo tornante (km 6,4).

Qui andiamo dritti in piano per il sentiero delle "liche basse" che prosegue pressoché in quota. Guadiamo un ruscello ed attraversiamo lungamente, con moderati saliscendi, il versante della montagna. Gli alberi inceneriti incombono sul sentiero e spesso cadono ad ingombrarlo.

Guadiamo altri due ruscelli a cui seguono altri piccoli guadi.

Arriviamo ad un bivio (km 8,6) dove scendiamo a destra. Un breve tratto reso difficile dalla

vegetazione (oggi 23/12/2008 è impercorribile a causa degli alberi caduti) conduce ad un bosco di lecci dove scendiamo con stretti tornanti (non passate nei prati a sinistra!).

Arriviamo all'asfalto nei pressi di una cascina (km 9,2) ed andiamo a destra iniziando presto a scendere. All'incrocio (km 11) andiamo a sinistra per seguire una stretta stradina (via Fagaglia) che termina (km 11,5) per proseguire come crocia a scalini che scende rapidamente, attraversa l'autostrada e raggiunge la città (km 11,9).

La crocia può anche essere abbandonata al bivio che precede il viadotto autostradale per andare a sinistra.

**Dislivello:** 380 m

**Ciclabilità:** 98%

**Asfalto:** 57%

**Osservazioni:** molti alberi caduti ostacolano il passaggio (12/2008).

**Variante 3.2:** La Colla di Prà può essere raggiunta da Acquasanta salendo verso il santuario e proseguendo per la stazione. Prima di svoltare a sinistra per il piazzale FS saliamo a destra. In ripida salita raggiungiamo il valico (km 1,8).

**Variante 3.3:** collegamento con Palmaro.

Dalla Colla di Prà seguiamo la comoda sterrata verso ponente. Arriviamo al punto in cui da sinistra (km 1,6) arriva l'itinerario principale e seguiamo in leggera salita. Raggiungiamo il punto più elevato a cui fa seguito una ripida discesa asfaltata. All'incrocio svoltiamo a sinistra (km 2). La strada prosegue in discesa moderata e poi scende in direzione dei casermoni del CEP. All'incrocio, in prossimità dei primi edifici, svoltiamo a sinistra (km 3). La strada scende e raggiunge l'itinerario principale che seguiamo in discesa.

**Variante 3.4:** collegamento con Mele (Fondocrosa).

Dalla Colla di Prà seguiamo la comoda sterrata verso ponente. Arriviamo al punto in cui da sinistra (km 1,6) arriva l'itinerario principale e seguiamo in leggera salita. Raggiungiamo il punto più elevato a cui fa seguito una ripida discesa asfaltata. All'incrocio svoltiamo a sinistra (km 2). La strada prosegue in discesa moderata e poi scende in direzione dei casermoni del CEP. All'incrocio, in prossimità dei primi edifici, svoltiamo a destra (km 3) e seguiamo una strada sterrata.

Raggiungiamo un incrocio (km 3,4) dove ritroviamo l'asfalto e svoltiamo a destra. La strada scende fino a confluire con la provinciale (km 4,7). Fondocrosa è 500 metri a sinistra.

Fonte: [liguriabike.it](http://liguriabike.it)

Hostato da [www.elementimtb.com](http://www.elementimtb.com)

gpx: [www.elementimtb.com/genovesi03.gpx](http://www.elementimtb.com/genovesi03.gpx)