ITINERARI ESCURSIONISTICI SESTRI LEVANTE E DINTORNI

19		Itinerario "I sentieri dell'ardesia": S. Salvatore di Cogorno (37) - S. Giacomo (547) - S. Salvatore di Cogorno (37) **ore 2.45**
39	●	Lavagna (5) - S. Giulia di Centaura (254) Monte Capenardo (693) **ore 1.45**
40	⊖	Sestri Levante (3) - Monte Costello (489) **ore 2.00**
41	△	Sestri Levante (3) Monte Capenardo (693) **ore 3.00**
42	●●●	Sestri Levante (3) Cappella di S. Anna (ruderi) (100) **ore 0.20**

43	■■	Sestri Levante (3) - Case Mandrella (110) - Punta Manara (153) **ore 1.15**
44	●●	Sestri Levante (3) - La Cantina (5) Punta Manara (153) **ore 1.15**
45	●●●	Colle Mandrella (113) Case Ginestra (90) **ore 0.30**
46	△△	San Bartolomeo (10) Monte Castello (265) **ore 1.00**
47	++	Riva Trigoso (10) Monte Comunaglia (433) **ore 2.00**
48	●●●	Bivio cresta di Monte Comunaglia (229) Bivio per Monte Moneglia (310) **ore 0.15**
49	○○	Riva Trigoso (10) - Punta Baffe (262) Monte Moneglia (521) **ore 3.00 | MTB in parte**
50	××	Moneglia (4) - Monte Moneglia (521) **ore 2.30**
51	—•	Moneglia (4) - Punta Baffe (262) **ore 3.00**
52	■	Moneglia (4) - Monte San Nicolao (845) **ore 3.00 | difficile**
53	◇◇	Casarza Ligure (31) Colle di Casa Venino (154) **ore 2.30**
54	◆◆	Casarza Ligure (31) Bivio Ca' Bianca (299) **ore 2.00**
55	●●●	Bivio cresta di Monte Comunaglia (229) Punta Moneglia (5) **ore 0.30**
56	‖	Castiglione Chiavarese (268) - Costa della Vasca (Sella del Baracchino) (590) **ore 4.30 | MTB in parte**
57	+	Castiglione Chiavarese (268) Monte San Nicolao (845) **ore 4.00**
58	—••	Velva (432) - Costa della Vasca (Sella del Baracchino) (590) **ore 2.00**
59	●●●	San Rocco (138) - Bracco (404) **ore 1.00**
60	□□	Santuario Madonna della Guardia di Velva (547) - Monte San Nicolao (845) **ore 3.00 | MTB in parte**
61	□	Santa Margherita di Fossalupara (18) Monte Treggin (870) **ore 4.30**
62	×	Bargone (298) - Monte Treggin (870) Monte Roccagrande (971) **ore 2.30**
63	▲	Bargone (298) - Passo del Bocco di Bargone (905) - Monte Porcile (1249) **ore 3.00**
64	●●●	Passo del Bocco di Bargone (905) Monte Alpe di Maissana (1093) **ore 0.45**
65	●●●	Colla di Faie (1040) - Monte Porcile (1249) **ore 0.30**
66	△△	Castiglione Chiavarese, loc. I Casali (122) Monte Alpe di Maissana (1093) **ore 4.00**
67	◆	Santuario Madonna della Guardia di Velva (547) - Monte Alpe di Maissana (1093) **ore 4.00 | MTB in parte**
68	◇	Statale (594) - Monte Verruga (1207)