

# Pedala facile e sicuro



## Nove facili itinerari in bicicletta nella provincia di Genova e dintorni

Progetto a cura del  
Circolo Amici della Bicicletta di Genova



## IL PROGETTO

*“Pedala facile e sicuro in provincia di Genova e dintorni”* è un progetto nato per far conoscere le possibilità esistenti, sul nostro territorio, di pedalare in tranquillità, senza pericoli, anche assieme ai propri bambini. Grazie, infatti, al recupero di alcune zone un tempo sedi ferroviarie, alla realizzazione di ampie zone ciclopedonali o alla creazione di vere e proprie piste ciclabili, oggi esistono circa 60 km pedalabili con un buono stato di protezione.

In questa guida proponiamo 9 itinerari ciclabili alla portata di tutti e adatti a qualsiasi bicicletta. La guida riporta una breve descrizione dei percorsi corredata da una mappa dell'itinerario.

**Romolo Solari**

Presidente AdB Genova

Vice presidente FIAB

## IL CIRCOLO

Il **Circolo Amici della Bicicletta** nasce nel 1987 da un progetto del Circolo Nuova Ecologia della Legambiente genovese, attorno all'idea dello sviluppo della bici come mezzo alternativo di trasporto per gli spostamenti quotidiani in città e per il tempo libero. Nel 1989 il Circolo partecipa alla fondazione della FIAB - Federazione Italiana Amici della Bicicletta, della quale ne fa a tutt'oggi parte, condividendone gli obiettivi e le battaglie per ottenere interventi e provvedimenti a favore della circolazione sicura e confortevole della bicicletta e, più in generale, per migliorare la vivibilità urbana.



## COGOLETO - VARAZZE



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 4,1 km

**Fondo:** asfalto

**Dislivello:** pianeggiante

**Periodo:** tutto l'anno

**Partenza:** Cogoletto, parcheggio di Piazza Allende

**Arrivo:** Varazze, Lungomare Europa

### IL PERCORSO

All'estremo ponente di Cogoletto, in piazza Allende, nei pressi della foce del torrente Arrestra vi è un parcheggio sul mare dal quale si diparte una ciclabile che costeggiando l'Aurelia porta sul ponte del torrente Arrestra, attraversato il quale si entra nel comune di Varazze. Subito sulla sinistra incomincia il lungomare Europa, un bellissimo tracciato ciclopedonale sul sedime restaurato dell'ex ferrovia a binario unico che fino al 1970 vedeva ancora il passaggio dei treni. Il percorso incontra numerose gallerie illuminate e da esso si possono ammirare tratti rocciosi a macchia mediterranea dominati da pini d'Aleppo. Le rocce sono serpentinoscisti, rocce metamorfiche di colore verde scuro, che diventano quasi bianche nel tratto vicino all'abitato. Con lo stesso tipo di roccia sono realizzati tutti i manufatti ferroviari: i portali delle gallerie, i muri di sostegno ad archi e i parapetti, anch'essi oggetto di recupero e restauro. Diversi sentieri e scalette consentono l'accesso al mare dove fra le scogliere si aprono alcune piccole spiagge molto carine. Giunti alla fine del lungomare Europa si è ormai alla periferia di Varazze. Al di là della sbarra si ritrova il traffico motorizzato.



COGOLETO - VARAZZE

## ARENZANO - COGOLETO



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 1,8 km

**Fondo:** lastricato

**Dislivello:** pianeggiante

**Periodo:** tutto l'anno

**Partenza:** Arenzano, Porto Turistico

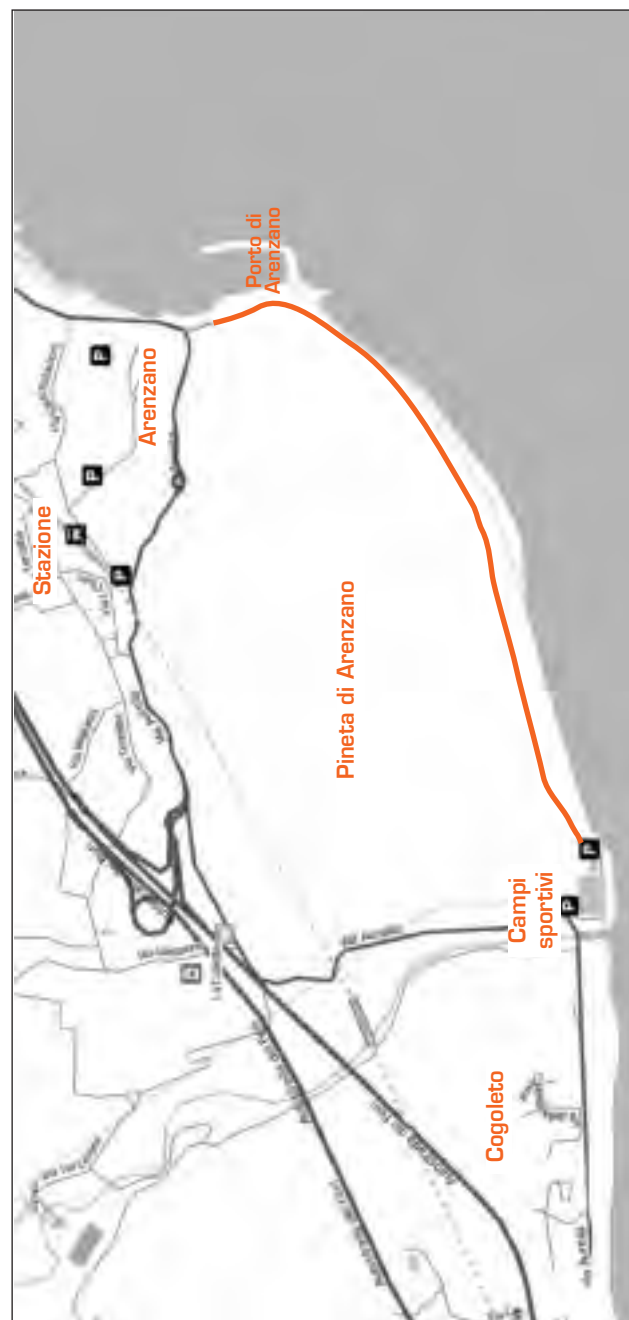
**Arrivo:** Arenzano, campi sportivi

### IL PERCORSO

Tracciato ciclopedonale sul sedime restaurato dell'ex ferrovia a binario unico dove fino al 1970 transitavano ancora, a due passi dal mare, i treni.

Percorso breve, ma con arredo urbano di qualità intitolato a Fabrizio De Andrè. Una buona parte di esso è in galleria illuminata. Il tracciato consente di raggiungere Cogoleto da Arenzano evitando così la trafficata salita della Colletta. Giunti ai campi sportivi di Arenzano la pista ciclabile al momento si interrompe immettendosi nel piazzale sterrato dell'ampio parcheggio il quale è collegato con l'Aurelia e quindi con il ponte sul Torrente Lerone che immette nel territorio del comune di Cogoleto.

Se si intende da lì proseguire per l'altro tratto di ciclopista che prosegue per Varazze occorre fare attenzione, perché a Cogoleto non c'è nessun percorso protetto (salvo che nel suo estremo lembo di ponente). Se si è quindi con dei bambini conviene non proseguire oltre e ritornare sui propri passi.



Itinerario

ARENZANO - COGOLETO

## FASCIA DI RISPETTO DI GENOVA PRÀ

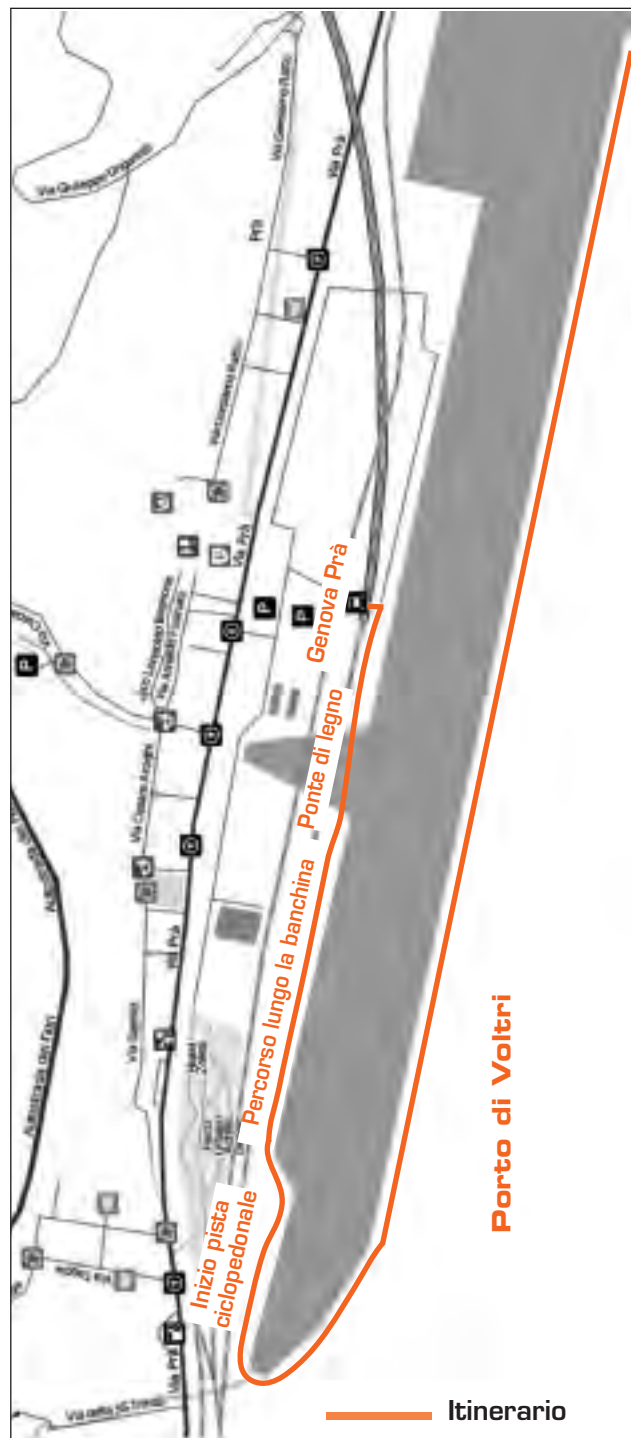


### NOTE TECNICHE

<b>Lunghezza:</b>	5,6 km
<b>Fondo:</b>	asfalto/cemento
<b>Dislivello:</b>	pianeggiante
<b>Periodo:</b>	tutto l'anno
<b>Partenza:</b>	Stazione FS di Genova Prà
<b>Arrivo:</b>	Stazione FS di Genova Prà

### IL PERCORSO

Scesi nel sottopasso della stazione di Genova Prà si gira verso il mare e si raggiunge subito la zona delle marine delle varie società sportive che si affacciano sul canale di calma. Si pedala verso ponente costeggiando la lunga fila di magazzini per il rimessaggio degli attrezzi da pesca. Con un bel ponte di legno si supera l'insenatura del Rio San Pietro. Si continua a pedalare lungo le banchine del canale di calma dove sono ormeggiate numerosissime imbarcazioni da diporto. Arrivati quasi in fondo al canale, si entra nel percorso ciclopedonale vero e proprio. Superato un altro ponte di legno si svolta verso levante e si costeggia tutto il molo passando accanto alla torre della giuria del campo di gara per il canottaggio. Via, via che si procede lungo il molo si ha la sensazione di allontanarsi "da terra" come se si andasse in barca. Ci si trova infatti al largo di Prà con ampio panorama su tutti i monti che le fanno da cornice. Dopo circa due chilometri si arriva in fondo al molo dove c'è uno slargo. Da lì si ritorna al punto di partenza per la stessa strada.



FASCIA DI RISPETTO DI GENOVA PRÀ

## EX AUTOGUIDOVIA MADONNA DELLA GUARDIA



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 7 km

**Fondo:** sterrato con ghiaia

**Dislivello:** salita, pendenza del 6,6%

**Periodo:** dalla primavera all'autunno

**Partenza:** Località Sareto, Ceranesi

**Arrivo:** Madonna della Guardia, Ceranesi

### IL PERCORSO

Fino al 1967 un'autoguidovia saliva dalla Val Polcevera fino alla Madonna della Guardia, santuario mariano tanto caro ai genovesi. Oggi questo ingegnoso sistema di risalita non esiste più, ma rimane il suo tracciato, con pendenza costante, recuperato, nella sua parte terminale, a pista ciclopedonale in ghiaia. Volendo si può percorrere tutto il tracciato dal fondovalle partendo da San Quirico, ma il primo tratto è in larghissima parte promiscuo anche se a basso traffico. Se si vuole, invece, pedalare completamente lontano dal traffico, occorre salire con l'auto sino a Sareto e da lì proseguire in bici con dolce pendenza lungo i versanti boscosi del Monte Figogna. Si attraversano, così, alcune radure dalle quali lo sguardo può spaziare verso la Val Polcevera e la linea difensiva dei Forti che proteggevano la città di Genova. Il percorso termina nei pressi del santuario dal cui piazzale si gode una vista impagabile. Il ritorno avverrà lungo lo stesso percorso dell'andata.



— Itinerario



## AREA DEL PORTO ANTICO DI GENOVA



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 4,6 km

**Fondo:** asfalto/lastricato

**Dislivello:** totalmente pianeggiante

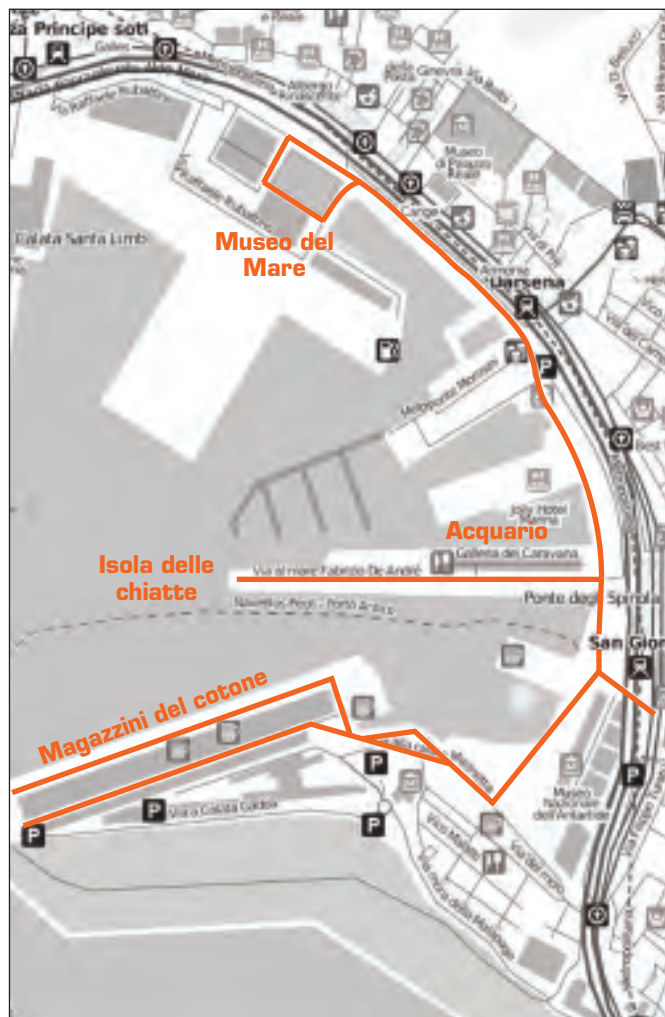
**Periodo:** tutto l'anno

**Partenza ed arrivo:**

Stazione S. Giorgio della Metropolitana

### IL PERCORSO

L'area pedonale del Porto Antico di Genova è transitabile in bicicletta procedendo a passo d'uomo e facendo attenzione ai numerosi pedoni presenti. Si tratta di un'ampia zona che si affaccia sugli antichi moli della città ricca di attrazioni quali l'Acquario, il Museo del Mare, il Bigo, ecc.. Il percorso parte dal parcheggio del "bike sharing" situato nei pressi della stazione di S. Giorgio della metropolitana. Da lì si pedala verso l'ingresso dell'area, di fronte a Palazzo San Giorgio e si svolta a sinistra passando accanto al Bigo. Si procede verso Sud e si raggiungono i Magazzini del Cotone che andranno contornati, prima lato mare dove sono ancorati grossi yacht e poi lungo la via interna che ci farà ritornare sui nostri passi. Un bel colpo d'occhio sul porto si gode dalla piazza in fondo ai Magazzini. Si ritorna nei pressi dell'ingresso dell'area dove si è passati prima e si prosegue verso l'Acquario. Da qui merita una deviazione lungo il molo della struttura che porta fino all'Isola delle Chiatte. Ritornati presso l'Acquario si prosegue a sinistra passando accanto al Galeone e si continua per la Darsena fino al Museo del Mare che si contorna per ritornare infine, sui nostri passi, al punto di partenza.



— Itinerario

AREA DEL PORTO ANTICO DI GENOVA

## ANELLO DELL'ENTEELLA



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 11 km

**Fondo:** sterrato/lastricato, in parte asfaltato

**Dislivello:** pianeggiante

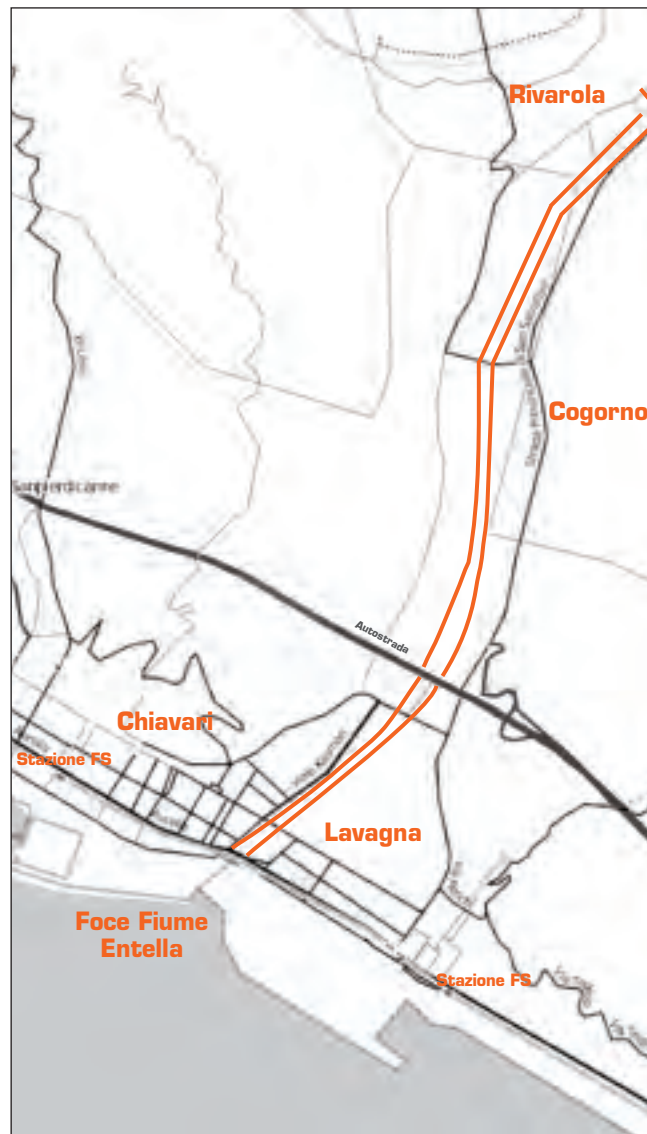
**Periodo:** tutto l'anno salvo in presenza di piene

**Partenza:** Chiavari, parcheggio del Lido alla foce dell'Entella

**Arrivo:** Lavagna, giardini di Via Lungo Entella

### IL PERCORSO

Gli argini del Fiume Entella, oltre ad essere un'oasi naturale, costituiscono anche un'ottima area per pedalare in tranquillità nella natura. Lungo la sponda destra chiavarese non vi è ancora una pista ciclabile completamente compiuta, ma già ora si riesce a percorrere l'argine in discreta sicurezza. Il percorso parte da questa sponda e la risale tutta fino alla frazione di Rivarola. In questo tratto la pista si alterna a strade sterrate e stretti sentieri sempre però facilmente percorribili in bicicletta. Giunti a Rivarola occorre percorrere un breve tratto promiscuo su strada asfaltata e ben presto girare a destra per attraversare il fiume su ponte di ferro ciclopedonale. Giunti sulla sponda sinistra il percorso ridiscende il fiume passando a lato della strada provinciale, protetto prima dal guardrail e poi da una singolare passerella sopraelevata su cui si sale. La passerella si allaccia con la pista ciclabile d'argine circa 300 metri più avanti. Una volta sulla pista d'argine la si percorrerà senza soluzione di continuità fino alla foce del fiume.



Itinerario

ANELLO DELL'ENTEELLA

## CICLABILE DI CARASCO



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 10 km

**Fondo:** sterrato/ghiaia e asfalto

**Dislivello:** abbastanza pianeggiante

**Periodo:** tutto l'anno salvo in presenza di piene

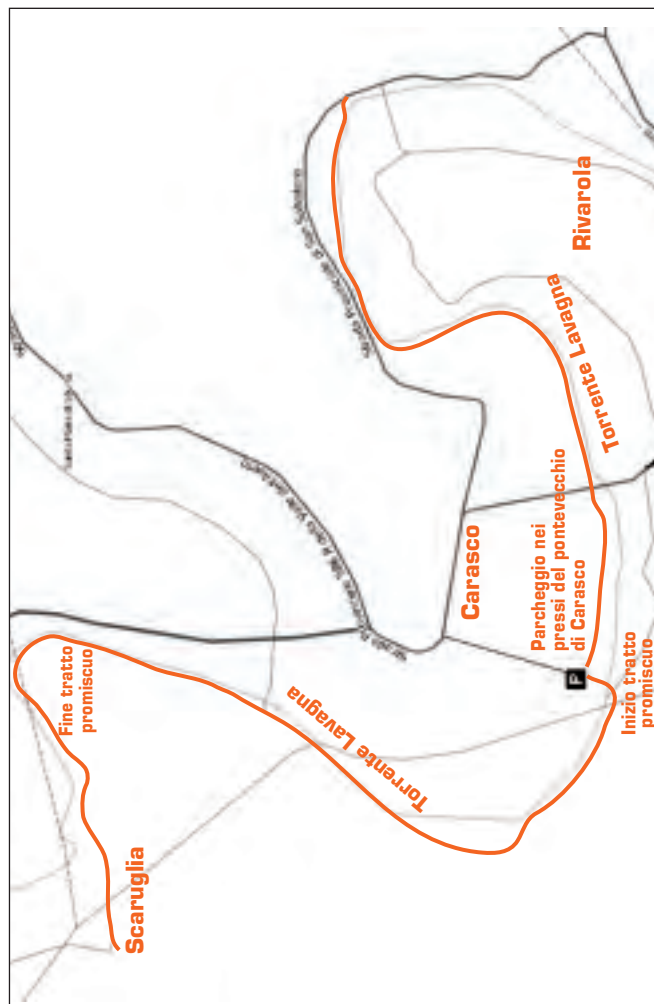
**Partenza ed arrivo:**

Carasco, parcheggio nei pressi del Ponte Vecchio

### IL PERCORSO

Percorso d'argine lungo il torrente Lavagna, non è ancora allacciato alla ciclabile dell'Entella e termina verso il mare in un punto della provinciale abbastanza pericoloso. A monte termina invece a Scaruglia dove arriva la Ciclovía della Valfontanabuona. Volendolo percorrere con i bambini in sicurezza conviene partire dal Ponte Vecchio di Carasco e pedalare prima verso monte e ritornare indietro, poi verso valle e ritornare nuovamente indietro.

Il tratto verso monte incomincia con un percorso stradale promiscuo a basso traffico - fare comunque attenzione - per poi proseguire su sentiero ciclabile nel bosco (sentiero naturalistico di Scaruglia con pannelli esplicativi). Il tratto verso il mare è tutto su sentiero ciclabile con ghiaia, presenta una piccola rampa per superare un muraione che, volendo, si può superare a spinta, scendendo dalla bici.



Itinerario

CICLABILE DI CARASCO



## CICLOVIA DELLA VALFONTANABUONA



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 18 km

**Fondo:** sterrato/ghiaia, cemento e asfalto

**Dislivello:** quasi tutta in discesa, con brevi rampe

**Periodo:** tutto l'anno salvo in presenza di piene

**Partenza:** Bassi di Tribogna, attraversando il ponte da Gattorna

**Arrivo:** Scaruglia dove inizia la ciclabile di Carasco

### IL PERCORSO

Percorso di fondovalle su pista ciclabile e viabilità minore che segue il Torrente Lavagna, per lo più in sponda destra, ma anche con qualche divagazione sulla sinistra. Il percorso è segnalato con cartelli turistici marroni e simbolo azzurro riportante il logo della "Ciclovie dell'ardesia". La ciclovie spesso si avvicina molto al corso d'acqua permettendo di viverlo da una prospettiva diversa. Sono presenti anche dei piccoli guadi di affluenti molto divertenti da attraversare. L'andamento è piuttosto tortuoso e porta a superare anche qualche ripida ma breve rampa, opportunamente segnalata.

Lungo il percorso si trovano delle aree di sosta e dei pannelli informativi. Al momento ne è percorribile solo l'85% del progetto originario in quanto è in corso una variante in località Terrarossa. Quindi da Terrarossa a Ferrada occorre, fino a fine lavori (luglio 2011), procedere sulla provinciale 225. Cosa, questa, sconsigliata alle famiglie con bambini che è bene percorrano solo i tratti protetti.

### Itinerario



CICLOVIA DELLA VALFONTANABUONA

## ANELLO DI CASARZA



### NOTE TECNICHE

**Lunghezza:** 7 km

**Fondo:** cemento, lastricato ed asfalto

**Dislivello:** pianeggiante

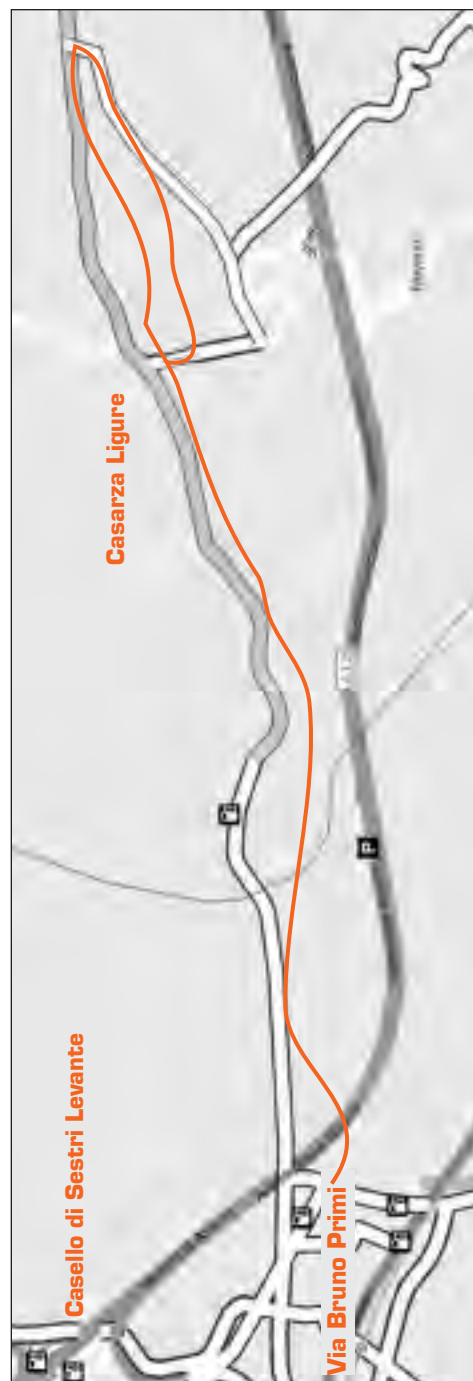
**Periodo:** tutto l'anno

**Partenza ed arrivo:**

Sestri Levante, zona residenziale di via Bruno Primi nei pressi del casello autostradale

### IL PERCORSO

Dalla zona residenziale nei pressi del casello di Sestri Levante, in via Bruno Primi, si diparte una corsia ciclabile a bordo strada che attraversa via Tino Paggi (fare attenzione alle auto) ed entra nei giardini a questa adiacenti. Si prosegue su ciclabile in sede propria, lontana dalla strada delle auto. La ciclabile raggiunge l'argine del Torrente Petronio e lo percorre tutto fino a Casarza Ligure. Nel tratto urbano la ciclabile è promiscua con la viabilità pedonale sul marciapiede. Da lì aggira i campi sportivi e ritorna sull'argine per finire nei pressi di un nuovo ponte dalla caratteristica forma di scheletro di balena. Si attraversa il ponte su viabilità promiscua e si ridiscende il Petronio lungo l'altra sponda. Dopo poco, sulla destra, si distacca un'altra pista ciclabile che prosegue sull'argine fino al ponte nel centro del paese. Si riattraversa il Petronio sulla ciclabile che corre sul ponte e ci si immette nel percorso dell'andata, che si percorrerà a ritroso fino a Sestri Levante.



Itinerario

ANELLO DI CASARZA

**Nove facili itinerari  
in bicicletta  
nella provincia di Genova  
e dintorni**

**Cogoleto - Varazze**

**Arenzano - Cogoleto**

**Fascia di rispetto di Prà**

**Ex autoguidovia Madonna della Guardia**

**Area del Porto Antico di Genova**

**Anello dell'Entella**

**Ciclabile di Carasco**

**Ciclovia della Valfontanabuona**

**Anello di Casarza**



**Circolo Amici della Bicicletta**

Via Caffa 3/5b - 16129 Genova

tel. e fax 010 3621357

mail: adbge@libero.it - web: www.adbgenova.it

organizzazione di volontariato iscritta al

Registro Regionale settore "Ambientale"

n.AM-GE-22-1999

*aderente a*

Legambiente Onlus

F.I.A.B. - Federazione Italiana Amici della Bicicletta Onlus

*con il patrocinio della*



Provincia di Genova

*Centro Stampa CLU*

*Via Brignole De Ferrari 3 r., Genova*

*tel. 010 2512380 - Fax 010 2512398*

*Finito di stampare nel aprile 2011*



*Descrizione dei percorsi di Romolo Solari*

*Progetto grafico di Silvia Folco*

*Progetto finanziato con i fondi del 5 per mille elargiti al Circolo.*

*Distribuzione gratuita.*