

# Trekking

*"La beauté est continue et en constante évolution, elle nous dit à chaque pas:  
"Arrête-toi!"*  
Milan Kundera

L'arrière-pays ligure offre de nombreux itinéraires de trekking parmi les beautés naturelles et les paysages époustouflants. C'est un de ces paysages connus mais encore beaucoup à découvrir, à vivre pleinement avec tous les sens.

Loano est le point de départ idéal pour les amateurs de randonnée ou simplement pour une brève excursion en famille, afin de profiter de la magnificence que la nature ligure a à offrir.

## Refuge "Pian delle Basse"

Longueur du parcours: 7,5 km

Altitude maximale: 841 m

Catégorie: **FAMILY**

Excursion adaptée à toute la famille

La cabane est située dans un environnement particulièrement agréable pour les amateurs de botanique. De Loano en voiture on rejoint Verzi et, en suivant les indications pour le refuge, après quelques kilomètres la route goudronnée devient un chemin de terre jusqu'à une grande place, Castagnabanca, utilisée comme parking ; du parking on monte en suivant le sentier jusqu'à atteindre un petit ruisseau avec un pont en bois (le pont de Martinetto). De là, après une rapide montée, on atteint le refuge en 20 minutes.

Avec des enfants, le temps de marche est de 40 minutes.

Une fois arrivés, en réservant à l'avance auprès de notre assistance, vous aurez la possibilité de déguster des plats typiques de la Ligurie qui rendront votre séjour dans notre terre encore plus authentique.

## "Murs en pierre sèche"

"Muretti a secco"

Longueur du parcours: 7,5 km

Altitude maximale: 139 m

Catégorie: **FAMILY**

Parcours adapté à toute la famille

Un mur de pierres sèches sera à côté de vous comme compagnon de route pour tout le chemin. Il s'agit d'un symbole typique et symbole ligure typique et séculaire de la civilisation rurale. Les murs étaient construits à la main avec des pierres brutes et inégales pour délimiter les cultures en terrasse d'oliviers et de vignes, car le terrain n'était pas assez plat. La technique de construction est encore considérée comme un véritable art et ils ont été déclarés patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO. Outre les murs en pierre sèche, vous pourrez également découvrir le Borgo Castello, appelé ainsi parce qu'il se trouve sous le majestueux château des Doria, actuellement une résidence privée, qui ne peut être visitée que pendant les journées de la FAI.

## Entre thym, genêt et romarin

Longueur du parcours: 14,5 km

Altitude maximale: 346 m

Catégorie: **EASY**

Itinéraire adapté aux randonneurs débutants

Pendant cet itinéraire, vous serez entourés par la nature et vous aurez l'occasion de vous enivrer des parfums du thym et du romarin, deux herbes aromatiques typiques de la cuisine ligure, qui vous suivront tout au long du parcours. De la localité de Morteo, en montant vers la droite le long d'une large pente, vous entrez dans un maquis méditerranéen en marchant parmi les cystes et les genêts, vous atteindrez la petite église de Verzi et, après l'avoir traversée, le terrain deviendra pierreux et entouré de pins maritimes. En continuant le long du chemin de terre sur la crête qui mène à Ranzi, on trouve une végétation riche en châtaigniers et en chênes qui conduit au village de Santa Liberata, (où l'on peut trouver une fontaine avec de l'eau potable), puis on revient par le sentier CAI à la jolie petite église de San Damiano. Le long de l'itinéraire, il y a plusieurs points panoramiques d'où l'on peut admirer la côte et l'arrière-pays ligure.

## San Pietrina da Verzi

Longueur du trajet: 11,4 km

Altitude maximale: 505 m

Catégorie: **EASY**

Parcours adapté aux randonneurs débutants

La promenade part de Verzi (m. 180 au-dessus du niveau de la mer) et en longeant la campagne et les oliveraies, on atteint d'abord la zone de Morteo et ensuite le village de Losano. Du village de Boissano on emprunte un ancien sentier muletier, en passant à côté d'une clôture pour animaux, il est facile en effet de rencontrer quelques vaches ou chèvres. Dans un premier temps, le sentier est assez ombragé, puis il s'ouvre avec un maquis méditerranéen envahissant, pour finalement déboucher sur les espaces verts des prairies de la petite église de San Pietrino, l'endroit idéal pour les sorties printanières et les pique-niques. Après une clairière pittoresque, le chemin est une montée et descente continue qui, dans la dernière partie de l'excursion, mène à la petite église de campagne de Santa Libera de son cimetière, vous aurez une vue qui descend des collines jusqu'à la côte.

## Le mont Piccaro

Longueur du parcours: 2,9 km

Altitude maximale: 300 m

Catégorie: **EASY**

Parcours adapté aux randonneurs débutants

De Borghetto, le long de la route Aurelia en direction de Ceriale, juste après les derniers bâtiments, se trouve le nouvel escalier qui est le point de départ de l'itinéraire. La promenade vers Piccaro est une excursion brève, mais assez technique et raide puisque le sommet de la montagne est atteint en peu de temps. Le parcours s'absorbe dans la tache méditerranéenne, entre oliviers, pins maritimes, corbezzoli et le parfum du thym et des genêts en

fleur. On peut profiter d'une merveilleuse vue panoramique à 180° sur la côte, de Capo Noli à l'île Gallinara et aux plaines de Borghetto et Albenga. Le sentier grimpe à mi-hauteur du versant est de la montagne et, en tournant, atteint la selle juste en dessous du sommet. Quelques pas et on arrive au point panoramique où se trouve une belle chapelle avec la Madonnina et le sommet du Monte Piccaro n'est pas loin.

## *Rocca dell'Aia*

Longueur du parcours: 5,2 km

Altitude maximale: 772 m

Catégorie: **MEDIUM**

Parcours adapté aux randonneurs habituels

Le point de départ et d'arrivée de ce circuit est le parking de Castagnabanca, accessible depuis Verzi. Il s'agit d'un sentier dans le vert où l'on marche parmi les buissons de bruyère arborescente et, après seulement 10 minutes de marche, apparaît presque de nulle part une imposante tour en quartzite : la "Rocca dell'Aia", également connue sous le nom de "Rocca dell'Avio"; de là, elle semble inaccessible, mais une fois que l'on atteint sa base, on se rend compte qu'il existe de nombreuses voies d'escalade avec des noms fantaisistes sympathiques comme : La voie "des cheminées", la voie des "chèvres volantes" ou encore celle "du gardien des faunes".

Le long du chemin du retour, il y a plusieurs points panoramiques pour admirer et photographier du haut de la ville de Loano.

## *Maremontana K25*

Longueur du parcours: 19,2 km

Altitude maximale: 844 m

Catégorie: **MEDIUM**

Itinéraire adapté aux randonneurs habituels

Cet itinéraire est le parcours "facile" de la course de trail Maremontana. Après être passé au pied de l'impressionnant couvent de Monte Carmelo, on passe devant l'église de Nostra Signora della Mercede, connue localement comme l'église de Rolandette, pour emprunter le sentier muletier, bordé d'oliviers, qui mène au point panoramique du cimetière de San Damiano. Entourés par le maquis méditerranéen, nous atteignons un point d'eau dans la Borgata Santa Libera in Ranzi, après quoi le sentier se poursuit à travers une végétation plus dense composée principalement de pins, de chênes mais aussi de chênes verts, de hêtres, de châtaigniers et de noisetiers et, aux bonnes saisons, il est également possible de récolter quelques champignons. Après le "Colle delle Pere", on peut encore voir les ruines des tranchées utilisées à différentes époques jusqu'à la dernière guerre, puis on atteint la zone de collines de San Martino (m. 450), considérée depuis l'Antiquité comme un lieu sacré en tant que nécropole paléochrétienne.

## Tour du Mont Carmo

Longueur du parcours: 15,4 km

Altitude maximale: 1380 m

Catégorie: **MEDIUM+**

Voyage adapté aux randonneurs habituels

L'itinéraire est remarquablement gratifiant, c'est le parcours idéal pour les randonneurs qui n'ont pas peur de faire un petit effort supplémentaire pour explorer au maximum la zone. En partant de Verzi, à une altitude de quelques centaines de mètres au-dessus du niveau de la mer, on peut atteindre le premier véritable sommet "alpin" des Alpes liguriennes, surplombé par une grande croix qui donne sur la mer de Loano. Du sommet, on peut profiter d'une vue naturaliste d'une beauté inestimable qui, par une journée ensoleillée, peut aller de la Corse au Mont Rose. En utilisant une table d'orientation, on peut descendre du versant nord boisé du Monte Carmo jusqu'à atteindre un chemin de terre à "Giogo di Giustenice". De là, un sentier facile permet d'atteindre en peu de temps le refuge "Pian delle Bosse" (m. 841). Entre-temps, vous pourrez remonter le temps le long d'anciens champs de neige encore bien conservés. Après un rafraîchissement providentiel, vous pourrez revenir au point de départ par une pente raide.

## Il Sentiero delle Terre Alte

"Le sentier des hautes terres"

Le "Sentiero delle Terre Alte" ("Sentier des hautes terres") est un hommage à la beauté des lieux de l'arrière-pays de Savone occidentale, un itinéraire long et panoramique qui relie tout l'arc du territoire de Toirano à Spotorno.

Le long du parcours, vous traverserez de merveilleux paysages naturels aux caractéristiques variées : bois, pinèdes, maquis méditerranéen, zones arides et rocheuses accessibles par la Via Ferrata (parcours rocheux facilité par la présence de câbles métalliques, marches en fer) et de vastes étendues de champs verdoyants qui offrent de merveilleuses floraisons.

En suivant les étapes de ce réseau de sentiers, vous pourrez admirer les constructions caractéristiques de la Ligurie : villages perchés, murs en pierre sèche, ponts médiévaux, maisons en pierre servant d'abris aux bergers et aux voyageurs, forteresses, vestiges de moulins et de fours à chaux et vues étonnantes sur la mer. La zone est parsemée de plusieurs témoignages de pratiques, d'usages et de coutumes d'un monde récent, mais malheureusement aujourd'hui perdu.

L'itinéraire est divisé en six étapes, chacune ayant des caractéristiques différentes, et il est possible de les faire à des moments et des étapes différents car elles sont facilement accessibles depuis la côte.

Première étape: **L'anneau de Toirano**

Degré de difficulté : excursionniste

Parcours en boucle d'environ 9 km - 3,5 heures de marche de Toirano à Balestrino (539 m) et retour.

Deuxième étape: **Toirano - Pian delle Bosse**

Degré de difficulté : Excursionniste

Marche d'environ 9,8 km - 4,5 heures, jusqu'à la cabane du Pian delle Bosse (841 m). Possibilité de passer la nuit au refuge, pendant la période d'ouverture.

Troisième étape: Pian delle Bosse - Colle del Melogno

Degré de difficulté : excursionniste

Parcours d'environ 15,75 km - 7 heures de marche jusqu'au Colle del Melogno.

Quatrième étape: Colle del Melogno - Pian dei Corsi

Degré de difficulté : Touristique

Parcours de Colle del Melogno à Pian dei Corsi - environ 2,5 heures de marche.

Cinquième étape: Pian dei Corsi - Colla San Giacomo

Niveau de difficulté : excursionniste

Parcours de Pian dei Corsi à Colla San Giacomo - environ 2 heures et 15 minutes de marche.

Sixième étape: Colla San Giacomo - Spotorno

Niveau de difficulté : excursionniste

Dernier itinéraire qui relie la Colla di San Giacomo à la station balnéaire de Spotorno –  
5 heures et 30 minutes de marche.