

Hanno contribuito alla realizzazione di questo libro:

Andrea Bruzzone, Marco Moraglio, Stefano Sciacaluga, Alessio Schiavi, Claudio Serra, Marzia Vallarino.

Referenze fotografiche: **Pier Luigi Casanova**, 29; **Renato Consilvio**, 140; **Paolo De Lorenzi**, 160, 178, 214, 222, 228, 245; **Andrea Ferrando**, 19, 27, 28, 39, 55, 84, 87, 88, 115, 124, 142, 143, 159, 165, 166, 170-171, 183, 188, 190, 191, 192, 199, 202, 208, 212, 219, 225, 226, 233, 235, 249, 252, 254, 261, 264-265, 269, 272, 275, 281; **Cristiano Fiore**, 148, 153; **Fabio Gardella**, 145; **Marco Molinari**, 250; **Mirko Montaldo**, 136; **Andrea Parodi**, copertina, 16, 23, 24, 30, 35, 36, 38, 40, 43, 44, 47, 49, 56, 62, 65, 68, 71, 76, 79, 80, 93, 98, 102, 104, 105, 107, 109, 110, 113, 114, 116, 119, 120, 123, 127, 129, 130, 133, 152, 181, 201, 216, 218, 229, 230, 239, 246, 255, 258, 263, 266, 274, 278; **Andrea Percivale**, 240; **Mauro Rossi**, 271; **Fabio Rotondale**, 8-9, 20, 50-51, 52, 61, 94-95, 96, 101, 134, 139, 176, 205, 207, 210-211, 277; **Collezione Luigi Semino**, 151; **Claudio Serra**, 163, 169, 184; **Alessio Schiavi**, 11, 59, 73, 74, 83, 90, 154, 157, 172; **Stefano Spadacini**, 195, 196.

In copertina: scendendo dal Monte Moro verso Nervi.

Foto alle pagg. 8-9: il Monte Fasce e le luci di Genova dal Monte Bastia.

Foto a pag. 11: mucche al pascolo nella zona di Prágli; in secondo piano il Monte Figogna.



ISBN 978-88-88873-22-0

© 2021, Andrea Parodi editore

casella postale 24, 16016 Cogoleto GE

tel. 347.6702312

sito internet: www.parodieditore.it

e-mail: info@parodieditore.it

Disegno cartografico: Marco Molinari

Grafica e impaginazione: Paolo Grandi

Stampa: Arti Grafiche Bicidi, Genova

Sommario

Prefazione.....	8
Introduzione.....	10
Avvertenze e informazioni.....	12
Gruppo di Punta Martín.....	17
1) Passo del Turchino-Giovo Piatto-Monte Penello (AVML).....	18
2) Acquasanta-Torrente Ceresolo-Passo del Turchino.....	20
<i>Il Santuario dell'Acquasanta, le cartiere e le terme.....</i>	21
3) Acquasanta-Giovo Piatto.....	24
4) Case Giutte-Rio Giazzi-Giovo Piatto-Pietra di Issel-Case Giutte.....	25
5) Stazione di Acquasanta-Rio Baiardetta-Punta Martín.....	27
6) Stazione di Acquasanta-Anello della Baiarda (Sentiero Frassati).....	30
7) Stazione di Acquasanta-Sentiero Carlo Poggio-Colle della Baiarda.....	32
8) Colla di Prà-Colle della Baiarda-Monte Penello.....	34
9) Colla di Prà-Lische Basse-Lische Alte-Colla di Prà.....	35
10) Prà-Case Fagaggia-Cian de Figge-Cappella della Baiarda.....	37
11) Prà-Passo della Creusa-Cian de Figge-Punta Martín.....	39
<i>Baracche di pietra e neviere.....</i>	41
12) Pegli-Cian de Figge-Punta Martín.....	42
13) San Carlo di Cese-Rio Gandolfi-Punta del Corno-Monte Penello.....	45
14) Camposilvano-Piano Gandolfi-Monte Penello.....	46
15) Camposilvano-Colla del Garsello-Monte Proratado.....	47
16) Lencisa-Monte Proratado-Colla del Proratado.....	48
17) Colla di Prágli-Colla del Proratado-Monte Penello (AVML).....	51
18) San Martino di Paravánico-Colla del Canile.....	53
19) Gruppo di Masone-Ca' Stura-Lago dei Pignattin.....	54
Gruppo del Monte Figne.....	57
20) Masone-Cascina I Piani-Trattoria La Chelina-Colla di Prágli.....	58
21) Masone-Prato Rondanino-Monte Poggio.....	60
22) Campo Ligure-Passo della S-cisa-Prato Rondanino-Monte Poggio.....	63
23) Campo Ligure-Prà del Lupo-Monte Pracaban-Prà della Colla-Campo Ligure.....	64
24) Rossiglione-Monte Colma-Monte Pracaban-Rossiglione.....	66
25) Magnoni-Monte Colma.....	71
26) Cappella dell'Assunta-Valico Bompagliaro-Costa Lavezzara-Cappella dell'Assunta.....	72
27) Sentiero naturalistico dei Laghi del Gorzente.....	76
<i>I Laghi del Gorzente.....</i>	77
28) Isoverde-Passo di Prato Leone-Monte Taccone.....	81
29) Isoverde-Gallaneto-Case Burrano-Bric di Guana.....	82
30) Isoverde-Monte Carlo-Pietralavezzara-Isoverde.....	85
31) Cravasco-Passo Mezzano-Monte Figne.....	87

32) Passo dei Giovi-Passo della Bocchetta-Passo di Prato Leone-Colla di Praglia (AVML).....	89
33) Passo della Bocchetta-Monte Leco-Monte Figne.....	94
34) Busalla-Passo della Bocchetta-Monte Leco.....	97
35) Voltaggio-Cresta di Castiglione-Passo della Dagliola-Monte Tóbbio.....	98
36) Voltaggio-Costa di Cravara-Monte Tóbbio.....	103
37) Valico degli Eremiti-Monte Tóbbio-Passo della Dagliola-Valico degli Eremiti.....	103
38) Valico degli Eremiti-Passo della Dagliola-Monte Figne.....	106
39) Laghi della Lavagnina-Valico degli Eremiti.....	106
<i>Miniere d'oro tra Gorzente, Piota e Stura.....</i>	<i>108</i>
40) Monte Tóbbio per la cresta ovest (Via della freccia rossa).....	111
41) Ponte Nespolo-Monte Tóbbio-Passo della Dagliola-Ponte Nespolo.....	111
42) Ponte Nespolo-Cascina Preadoga-Casa Carrosina-Monte delle Figne.....	113
43) Sacrario della Benedicta-Bric Arpescella-Monte Tugello.....	116
<i>La strage della Benedicta.....</i>	<i>117</i>
44) Ponte Nespolo-Monte Tugello-Sacrario della Benedicta-Ponte Nespolo.....	120
45) Ronco Scrivia-Cappella di Tanadorso-Monte Alpe.....	122
46) Arquata Scrivia-Sottovalle-Case Tuè-Monte Alpe.....	125
47) Carrosio-Masseria Cappelletta-Rocca Crovaglia.....	129

Madonna della Guardia e Monte Gazzo.....135

<i>La Madonna apparsa ad un contadino.....</i>	<i>135</i>
48) San Carlo di Cese-Santuario della Guardia.....	136
49) Sestri Ponente-Oratorio di San Rocco-Monte Gazzo-Via diretta-Sestri Ponente.....	137
<i>Una colossale statua della Madonna in pietra e calce.....</i>	<i>138</i>
50) Bórzoli-Bric dei Corvi Sud-Bric di Teiolo.....	141
51) Murta-Asósto di Bigiæ-Colla di Murta-Murta.....	144
52) Livellato-Santuario della Guardia.....	146
53) Pontedecimo-Gaiazza-Santuario della Guardia.....	149
<i>La Guidovia della Guardia.....</i>	<i>150</i>
54) Gaiazza-ex guidovia-Santuario della Guardia.....	151

Forti occidentali di Genova.....155

55) Sampierdarena-Madonna del Garbo-Forte Diamante-Valico di Trensasco.....	155
56) Begato-Forte Fratello Minore-Forte Diamante-Forte Puin-Begato.....	158
<i>L'assedio del Forte Diamante.....</i>	<i>161</i>
57) San Teodoro-Granarolo-Forte Tenaglia-San Teodoro (Anello degli Angeli).....	162
58) Stazione Principe-salita di Oregina-via Costanzi-Righi.....	164
59) Righi-la Polveriera-via al Forte Begato-Righi.....	167
<i>Un rinomatissimo balcone panoramico.....</i>	<i>168</i>
60) Righi-Valico di Trensasco-Forte Diamante-Forte Puin-Righi.....	169
61) Preli-Colle del Diamante-Brasile-Bolzaneto.....	173
62) San Gottardo-Monte Trensasco-Forte Diamante-San Gottardo (Anello AQ1).....	174

Fra Polcévera, Bisagno e Scrivia.....179

63) Anello del Rifugio Ciaè.....	179
64) Sant'Olcese Tullo-Rifugio Ciaè-Crocetta d'Orero.....	182
65) Molassana-Acquedotto storico del 1600 (Giro del Geirato).....	185
66) Molassana-Croce di San Siro-Colle del Canile-Castello di Pino-Molassana (Anello AQ2)..	189

67) Acquedotto storico della Val Bisagno (dalla Presa a Molassana).....	193
<i>Il grandioso acquedotto della Val Bisagno.....</i>	<i>198</i>
68) Acquedotto storico della Val Bisagno (da Molassana a Staglieno).....	199
69) Via Geirato-Prato Casarile-Cartagenova-Via Geirato.....	201
70) Valico di Trensasco-Crociera di Pino-Monte Carossino.....	203
71) Molassana-Colle di Creto.....	204
72) Colle di Creto-Gola di Sisa-Monte Alpesisa.....	206
73) Lago di Val Noci-Gola di Sisa-Monte Alpesisa.....	207
74) Prato-San Martino di Struppa-Gola di Sisa-Monte Alpesisa.....	209
75) San Martino di Struppa-Monte Pian di Croce-Monte Alpesisa.....	211
76) San Martino di Struppa-Canate-Monte Lago-Monte Alpesisa.....	213
<i>Villaggi fantasma aggrappati alle montagne.....</i>	<i>215</i>
77) Cavassolo-Canate-Monte Lago (Sentiero dei mille scalini).....	215
78) Marsiglia-Scandolaro-Canate.....	217
79) Capenardo-Monte Candelozzo.....	219
80) Capenardo-Campoveneroso-Monte Bano.....	220
81) Caiasca-Monte Bano.....	224
82) Montóggio-Monte Bano-Case Teitin-Montóggio.....	225
83) Brómia-Campoveneroso-Case Teitin-Brómia.....	228
84) Passo della Scoffera-Passo del Fuoco-Gola di Sisa-Colle di Creto (AVML).....	232
85) Colle di Creto-Crocetta d'Orero-Santuario della Vittoria-Passo dei Giovi (AVML).....	234
<i>L'Alta Via dei Monti Liguri.....</i>	<i>238</i>

Forti orientali di Genova.....241

86) Marassi-Torre di Quezzi-Forte Ratti-Colla di Bávari.....	241
87) Borgoratti-Chiappeto-Forte Richelieu-Forte Ratti.....	243
<i>La Zampa del Diavolo.....</i>	<i>244</i>

Monti Fasce, Cordona e Croce dei Fò.....247

88) Colla di Bávari-Prati di Fascia-Monte Fasce.....	247
89) San Desiderio-Monte Bastia.....	248
90) Apparizione-Monte Borrigha-Monte Fasce.....	253
91) Cimitero di Quinto-Monte Moro-Monte Fasce.....	254
92) Nervi-Rio di Nervi-laghetti del Rio Garega.....	256
93) Nervi-Colánesi-Monte Fasce-Monte Moro-Nervi.....	259
94) Nervi-Passo la Crocetta-Monte Cordona.....	261
<i>L'Itinerario Storico Colombiano.....</i>	<i>262</i>
95) Nervi-Sant'Ilario-Monte Giugo-Passo la Crocetta.....	264
96) Bogliasco-Sessárego-Monte Cordona.....	267
97) Bogliasco-Monte di Santa Croce-Pieve Ligure.....	268
98) Bogliasco-Monte Possuolo-ex Osteria del Becco-Monte Bado.....	271
99) La Presa-Vigánego-Monte Croce dei Fò.....	273
100) Cisiano-Monte Croce dei Fò-ex Osteria del Becco-Monte Cordona-Cisiano.....	278

Bibliografia.....	282
-------------------	-----

Indice dei luoghi.....	285
------------------------	-----

Prefazione

Genova è il cuore della Liguria. Una città complessa, dalle mille sfaccettature, legata al mare e aggrappata ai monti che s'innalzano subito dietro. Genova è bella, tutta in salita e in discesa, con il porto, i vicoli stretti e tortuosi, gli austeri palazzi del centro, le vetrine colorate di via Venti Settembre. Ma è anche piena di automobili, rumore, inquinamento, come tutte le città, con l'aggravante della mancanza di spazio che amplifica i problemi e a volte fa venire voglia di fuggire via, almeno per un giorno, lontano dal traffico e dalla folla. Le possibilità di evasione, per fortuna, sono molte e quasi sempre a portata di mano. Spesso basta imboccare una delle tante *creuse* che dal centro salgono verso i monti, per entrare subito in un mondo più lento e silenzioso: ci sono itinerari escursionistici che partono direttamente dal cuore della città, poi proseguono sui rilievi soprastanti per stradine e antiche mulattiere.

Lo hanno scoperto molti genovesi, quando si sono trovati confinati nella loro città a causa della pandemia di Covid-19: il comune di Genova comprende anche territori montani di notevole interesse, tra cui il gruppo di Punta Martin, i versanti meridionali dei Monti Lago e Alpesisa, il popolare Monte Fasce.

Il punto di partenza di questo libro dedicato all'Appennino genovese è stato il precedente volume *I monti di Genova*, che avevo pubblicato nel 1999 in collaborazione con il Comune di Genova. Ma questo libro si spinge oltre il territorio comunale, includendo monti come il Candelozzo, il Bano, il Croce dei Fò, e anche fuori della Liguria, con l'importante gruppo del Monte Figne che sconfina ampiamente in Piemonte. Inoltre, negli ultimi vent'anni molte cose sono cambiate anche sui rilievi a ridosso della città, e non necessariamente in peggio: è vero che qualche sentiero è scomparso, cancellato o degradato, ma ne sono nati alcuni nuovi e molti percorsi prima abbandonati sono stati recentemente recuperati, ripuliti e segnalati ad opera di volontari e associazioni.

In questo nuovo volume gli itinerari descritti sono più del doppio che nel precedente *I monti di Genova*, e raggiungono (del tutto casualmente, lo giuro) la cifra tonda di 100.

Il merito del rinnovamento del libro e dell'incremento notevole di itinerari è in gran parte del nuovo entrato Andrea Ferrando, giovanissimo neolaureato in geologia, noto sul web con lo pseudonimo di Appenninista, dotato di una passione e una cultura escursionistica incredibili per la sua età.

Spaziando dai gruppi di Punta Martin e del Figne, fino ai monti Fasce, Cordona e Croce dei Fò, questo libro aggiunge un importante tassello alla collana "Appennino", colmando il vuoto tra il volume 1 dedicato al massiccio del Béigua e il volume 3 che descrive la catena dell'Ántola. Il prossimo obiettivo sarà il volume 4, su Golfo Paradiso, Tigullio, valli Fontanabuona e Graveglia.

Andrea Parodi



Introduzione

In questo libro descriviamo i rilievi che fanno corona alla città di Genova, spingendosi sul lato padano fino all'alto Monferrato. Si tratta di montagne di quota modesta (la vetta massima è il Monte Figne, 1172 m; poche altre cime superano i 1000 m), tuttavia sono degne di nota per la notevole vicinanza con il mare: solo 6 km separano l'elegante Punta Martín (1001 m) dal porto di Prà, e meno di 3 km dividono il Monte Fasce (832 m) dalle spiagge di Quinto e Nervi. Ciò determina un versante marittimo acclive e impervio, in cui la città ha dovuto ricavarci, spesso forzatamente, i suoi spazi. Al contrario, il versante padano è più dolce, caratterizzato da lunghe vallate e articolati contrafforti che digradano verso la pianura.

Si tratta quindi di un'area montuosa non elevatissima ma assai varia, articolata in numerosi sottogruppi con caratteristiche diverse tra loro. Nella porzione occidentale del territorio preso in esame (Appennino genovese), si elevano i massicci della Punta Martín e del Monte Figne, che formano un unico enorme blocco montuoso, caratterizzato da forti contrasti: ai fianchi ripidi delle montagne incise da valloni, si contrappongono vasti altipiani sommitali.

La porzione centrale dell'Appennino genovese, situata intorno alla Val Polcévera e sul fianco sinistro della Valle Scrivia (gruppi del Monte Figogna, del Monte Vittoria e dei Forti Occidentali di Genova) è caratterizzata da quote minori e forme più dolci.

Nel settore di levante, che gravita intorno all'alta Val Bisagno e ai quartieri orientali di Genova (gruppi dell'Alpesisa, del Croce dei Fò e del Monte Fasce), le montagne diventano di nuovo più elevate e selvagge, con versanti ripidissimi e folti boschi in cui si nascondono numerosi paesi abbandonati. I gruppi montuosi principali sono separati da valichi piuttosto bassi (Passo del Turchino, Passo dei Giovi, Passo della Scoffera) che permettono i collegamenti stradali e ferroviari tra Genova, l'Oltregiogo e la Pianura Padana.

La varietà del paesaggio rispecchia una geologia assai complessa. Nonostante il limite geografico convenzionale tra le Alpi e l'Appennino sia situato al Colle di Cadibona sopra Savona, il passaggio geologico tra i due sistemi avviene nell'entroterra di Genova: si tratta di una vasta area di giunzione tra le due catene montuose. Vi affiorano rocce che dapprima sono state coinvolte nell'orogenesi alpina, poi, in un secondo momento, sono state nuovamente deformate nel corso dell'orogenesi appenninica.

Il blocco di Punta Martín e del Figne è formato da rocce metamorfiche provenienti dal fondo di un antico oceano, chiamate complessivamente ofioliti. Sotto questa denominazione vengono raggruppate molte rocce diverse: le più comuni sono serpentiniti e peridotiti. Associati alle ofioliti si trovano i calcescisti, che sono più erodibili e affiorano in corrispondenza delle principali valli.

La dorsale del Monte Figogna è una zona di transizione assai complicata, in cui affiorano ancora ofioliti, ma alternate a rocce sedimentarie, come calcari, dolomie e argilliti. Invece ad est della Val Polcévera si trovano solamente rocce sedimentarie: qui la situazione geologica è più omogenea, con la presenza quasi ovunque dei "Calcari di Monte Antola": calcari marnosi dal colore bianco o grigio chiaro, le cui pieghe contorte sono riconoscibili ad esempio sui fianchi del Monte Fasce e lungo la passeggiata di Nervi.

La vicinanza della città e le quote mai troppo elevate hanno fatto sì che queste montagne siano state frequentate fin da tempi antichissimi: da viandanti, commercianti, pellegrini, pastori, contadini,



minatori, soldati... Nel corso dei secoli è nata una fitta rete di sentieri e mulattiere, oggi in buona parte recuperate dalla FIE, dal CAI e da altre associazioni escursionistiche che operano sul territorio. L'Appennino genovese offre perciò una vastissima scelta di percorsi per tutti i gusti, dalle gite di mezza giornata, alle lunghe salite che partono dalla città o dai fondivalle per arrivare sulle cime più elevate. Il tutto arricchito da panorami straordinari, che, dagli alti crinali, abbracciano da un lato la città e il mare, e dall'altro la pianura con l'arco delle Alpi sullo sfondo.

Avvertenze e informazioni

In questo volume sono descritti 100 itinerari nei dintorni di Genova, spaziando dalle facili passeggiate alle lunghe traversate e ai percorsi fuori sentiero ai confini con l'alpinismo. Molti itinerari iniziano nel cuore delle aree urbane e per uscirne utilizzano spesso antiche vie pedonali, chiamate localmente *creuse*: è un termine dialettale che deriva dal francese *creux* "infossato, cavo" e viene usato per indicare sia le viuzze mattonate o acciottolate che salgono strette tra due file di case, sia i viottoli campestri compresi tra due muri.

Il libro è diviso in capitoli dedicati ai diversi gruppi montuosi, partendo da quelli occidentali (Punta Martín e Monte Figne) fino ai rilievi a levante della città (monti Fasce, Cordona e Croce di Fò).

Le descrizioni dei percorsi sono arricchite da note sulle caratteristiche dei luoghi più significativi, da testimonianze di escursionisti e studiosi e da ipotesi sulle origini dei toponimi. Riguardo ai libri e agli articoli citati nel testo, i dati completi per un'eventuale consultazione sono riportati in fondo al volume alla voce "Bibliografia".

Le località principali che s'incontrano lungo gli itinerari sono evidenziate in grassetto, per rendere più agevole la consultazione.

Classificazione delle difficoltà

Le difficoltà complessive di ciascun itinerario sono indicate con le sigle convenzionali che si trovano nella "Guida dei Monti d'Italia" e in molte altre pubblicazioni. In particolare in questo libro usiamo le sigle: T, E, EE e F.

T = per turisti. Sono i percorsi più facili. Si svolgono su stradine o su sentieri ben tracciati, agevoli e con dislivelli piuttosto modesti.

E = per escursionisti medi. Con questa sigla sono indicati itinerari su sentiero o comunque con percorso abbastanza evidente, che però richiedono già un po' di esperienza e allenamento alla fatica. A volte possono presentare brevi tratti esposti o elementari passaggi su roccia.

EE = per escursionisti esperti. Si tratta di percorsi che presentano tratti aerei ed esposti, passaggi su roccia o problemi di orientamento.

F = facile. Siamo già nell'ambito dell'alpinismo: con questa sigla sono indicati itinerari che richiedono già un minimo di dimestichezza con la roccia, o che presentano pendii nevosi da superare con piccozza e ramponi.

Gli itinerari descritti in questo libro sono per la stragrande maggioranza di difficoltà E: pochi raggiungono la difficoltà EE, e soltanto uno (la cresta ovest del Monte Tobbio) presenta difficoltà alpinistiche (F+) se si sale dritti per le rocce.

Nei rari itinerari che comportano il superamento di balze rocciose, le difficoltà dei singoli passaggi su roccia sono classificate secondo la nota "scala Welzenbach":

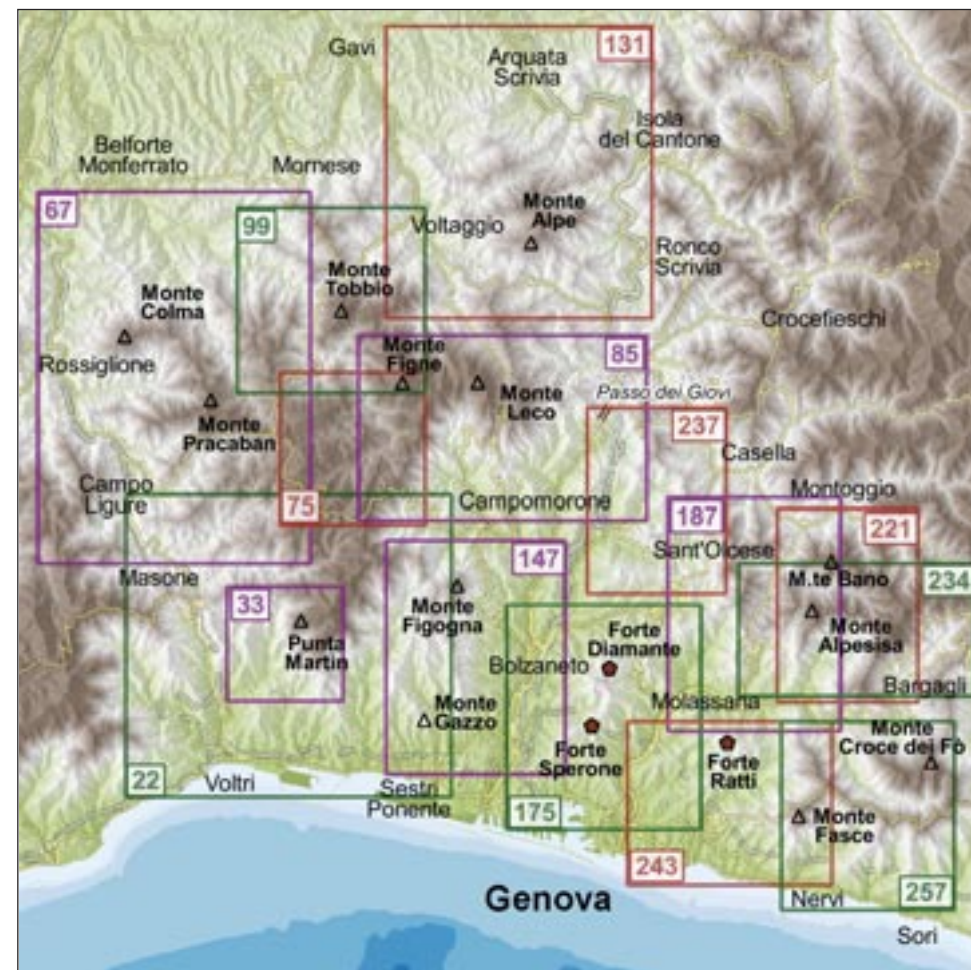
I = *primo grado*: brevi passaggi in cui si devono usare le mani per mantenere l'equilibrio.

II = *secondo grado*: gli appigli e gli appoggi sono assai abbondanti, ma richiedono già una corretta impostazione dei movimenti.

III = *terzo grado*: passaggi in genere non obbligati, ma su strutture ripide o addirittura verticali, con una scelta di appigli e appoggi più limitata.

Ogni grado può essere ulteriormente suddiviso in inferiore (-) o superiore (+).

Le valutazioni delle difficoltà sono state fatte considerando gli itinerari in condizioni ottimali e con tempo favorevole: in caso di maltempo o di cattive condizioni del terreno (roccia bagnata, neve o ghiaccio) le difficoltà possono aumentare notevolmente.



Tempi di percorrenza

I tempi di percorrenza degli itinerari sono riferiti ad un ipotetico "escursionista medio" e sono puramente indicativi. Per i tratti in salita costante si sono calcolati in media 300-350 metri di dislivello all'ora; in discesa 450-500 metri di dislivello all'ora; in pianura circa 4 km di percorso in un'ora.

Oltre ai tempi di percorrenza totali, nelle descrizioni sono indicati anche tempi parziali per raggiungere mete intermedie. Variazioni, anche significative, rispetto ai tempi medi sopra riportati, possono dipendere dalla tipologia e dalla difficoltà del percorso.

Destra e sinistra

Nelle descrizioni degli itinerari, i termini destra e sinistra si riferiscono sempre al senso di marcia, tranne quando si parla esplicitamente di destra o sinistra "idrografica": in tal caso s'intendono la destra e la sinistra riferite ad un osservatore che, dando le spalle alla sorgente, guarda verso la foce del corso d'acqua.

I periodi migliori

Gli itinerari descritti in questa guida spaziano dal bordo del mare fino a montagne che superano i mille metri di quota. Di conseguenza i periodi migliori per percorrerli sono piuttosto variabili: in base all'altitudine, all'esposizione, al fatto di svolgersi sul versante marittimo o su quello padano. In linea di massima, le stagioni migliori per le escursioni sull'Appennino genovese sono la primavera e l'autunno.

L'estate è in genere troppo calda, specie sui pendii esposti a meridione. Inoltre, nella bella stagione molti sentieri "minori" vengono inghiottiti dalla vegetazione rigogliosa e da arbusti invadenti. Le gite sui rilievi più bassi, immediatamente a ridosso del mare, sono invece assai consigliabili nelle belle giornate invernali.

Diverso è il discorso per le montagne vere e proprie: anche se non raggiungono quote particolarmente elevate, nei periodi più freddi dell'inverno possono presentarsi innevate, ghiacciate, investite da forti venti o da bufere di neve.

In particolare i gruppi della Punta Martín e del Monte Figne hanno condizioni meteorologiche piuttosto instabili, che soprattutto di inverno diventano assai severe, richiedendo una buona preparazione fisica nonché una attrezzatura adeguata.

Un inconveniente fastidioso è rappresentato dalle zecche, che sull'Appennino genovese sono piuttosto abbondanti, specialmente a cavallo tra la primavera e l'estate, tra metà maggio e inizio luglio. In tale periodo è consigliabile usare un buon repellente e portare calzoncini e pantaloni lunghi.

Abbreviazioni

AMT	= Azienda Mobilità e Trasporti
AVML	= Alta Via dei Monti Liguri
CAI	= Club Alpino Italiano
FGC	= Ferrovia Genova-Casella
FIE	= Federazione Italiana Escursionismo
ISC	= Itinerario Storico Colombiano
SIC	= Sito d'Interesse Comunitario
UCAM	= Unione Camminatori Amici della Montagna
ULE	= Unione Ligure Escursionisti