

SESTRI LEVANTE MONTE COSTELLO

BIKE TOUR

Dislivello (m)400

Quota partenza (m)10

Quota max/vetta (m)265

Lunghezza(km)12

EsposizioneVarieDifficoltà salitaTC+Difficoltà
discesaTC

Descrizione

Località di partenza Sestri Levante

Una bella pedalata che, partendo dal mare porta sulla punta del Monte Costello; dove si gode una magnifica vista sulle due baie di Sestri Levante: la Baia delle Favole e la Baia del Silenzio.

Mozzafiato la discesa verso i ruderi della chiesetta di S.Anna: quasi a picco sul mare della Baia delle Favole La vista che si gode è sull'intero Golfo del Tigullio, da Portofino sino a Sestri.

Può sembrare una stranezza descrivere un percorso di MTB che ha come protagonista una località balneare come Sestri Levante. Soltanto riflettendo un attimo (e tornando con la mente sui banchi di scuola durante le ore di geografia ..) si realizza che in realtà la Liguria è una regione prevalentemente montuosa.

La partenza avviene dal lungomare di Sestri Levante.

Si procede per via Antica Romana, sino semaforo che funge da bivio per la frazione di S. Bernardo; girando a sinistra la strada (asfaltata) inizia a salire. In realtà esistono alternative su sterrato, ma poiché prevedono alcuni passaggi in terreni ed uliveti privati, non sono citate in questo percorso. È in ogni modo sufficiente un po' di "naso" ... e le "scorciatoie" si trovano: poiché si tratta di scorciatoie, spesso presentano pendenze molto elevate (anche oltre il 15%)!

Dopo circa 4Km, con pendenze anche elevate, si arriva a S. Bernardo (155m) si lascia l'antica chiesetta sulla sinistra e si attraversa un'altra frazione di Sestri (Cascine Nuove) procedendo sempre su strada asfaltata. Dopo S. Bernardo, la strada sale in modo costante ma non eccessivo; considerando il fondo asfaltato si può tranquillamente procedere a medie orarie più che "elevate" nell'ordine dei 15-18Km/h.

Dopo circa 6.5Km dalla partenza si svolta a sinistra (nel centro di una curva), finalmente si lascia la strada asfaltata e ci si avventura per un sentiero sterrato.

Il sentiero si svolge nel bosco, si pedala in modo costante all'ombra, il fondo è accidentato ma compatto e pedalabile.

Il sentiero sale senza mai esagerare, eccezion fatta per una brevissima ma ripida rampa che (dipende dallo stato del fondo) può anche richiedere il ricorso al rapportino.

Allo scoccare del 9Km si arriva finalmente sul Monte Costello: è possibile sostare brevemente per rifiatore, pardon bere dalla borraccia nell'area attrezzata con tavoli e panche.

Vi attendono alla vostra destra e sinistra all'ombra delle secolari piante.

Ripreso a pedalare dopo appena 250m (o poco più) si abbandona la strada carrabile sterrata per prendere un sentiero, di larghezza inferiore, che si inoltra nella boscaglia sulla sinistra. È posto al termine della breve discesa. Dopo poco più di 100m il sentiero si rimpicciolisce e trasforma in uno scorrevolissimo e veloce single track dal fondo compatto: inizia il tratto di discesa veloce.

Il fondo del single track evolve ed il fondo di terra compatto lascia posto ad un fondo roccioso attraversato da radici dei pini marittimi, resta comunque molto scorrevole.

Dopo circa un chilometro ci si trova a pedalare sulla cresta della collina che sovrasta Sestri Levante.

Il breve rettilineo (300-400m) in piano può essere percorso tranquillamente ad andatura elevata con il rapporto più lungo di cui disponete.

Al termine di questo tratto è però fondamentale ricorrere ai freni: inizia il single track tecnico in discesa (fortissima pendenza).

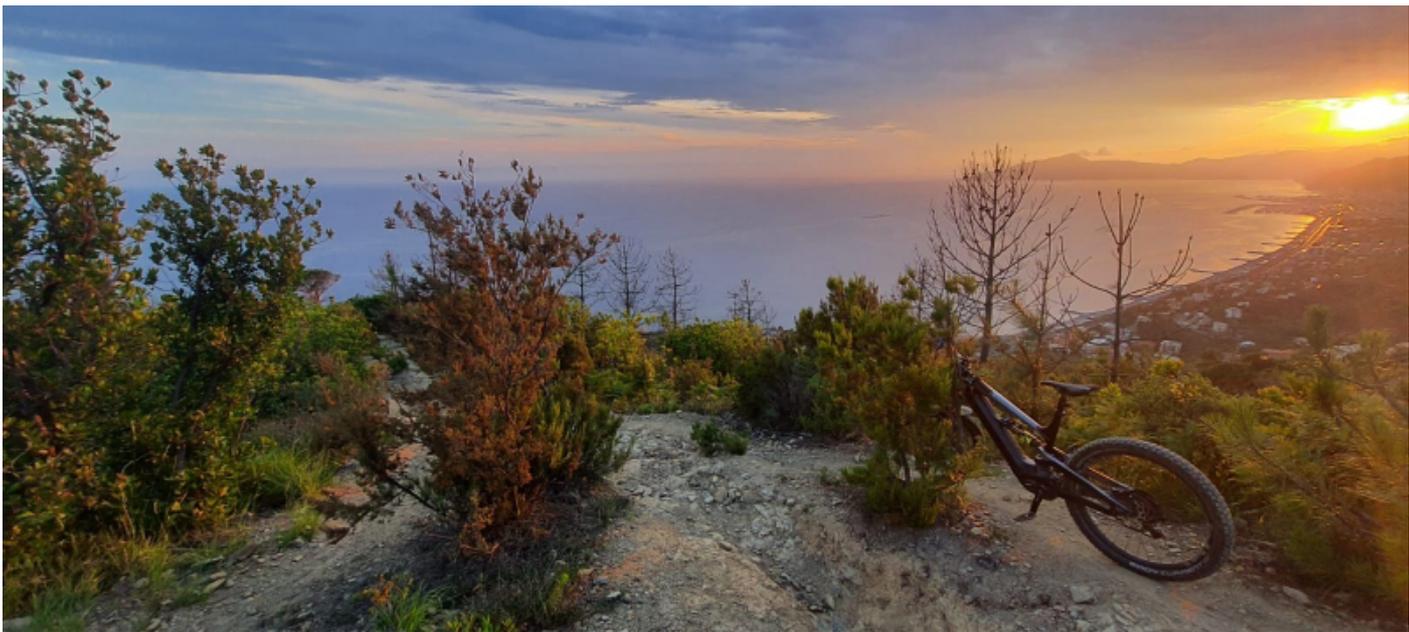
Al termine del single track (dopo un salto di 60-70cm) svoltate a destra (in direzione di Cavi di Lavagna) continuando per un single track che si sviluppa sulla collina in leggerissima discesa.

Dopo 200m si raggiunge una strada asfaltata, si percorrono circa 150-200m ed al primo tornante a destra si prende un minuscolo sentiero.

Dopo 300 metri di single track a mezza costa e soprattutto a picco sul (limpido) mare si arriva ai ruderi della chiesetta di S. Anna.

Quando il sentiero costeggia il Rio Fico ed il camping S. Anna siamo anche giunti al termine delle nostre fatiche.







Height difference (m)400 Starting altitude (m)10 Max altitude/peak (m)265 Length(km)12 ExposureVarious Difficulty uphillTC+Difficulty downhillTC Description Departure location Sestri Levante A beautiful ride which, starting from the sea, takes you to the tip of Monte Costello; where you can enjoy a magnificent view of the two bays of Sestri Levante: the Baia delle Favole and the Baia del Silenzio. The descent towards the ruins of the church of S.Anna is breathtaking: almost overlooking the sea of the Baia delle Favole The view you can enjoy is over the entire Gulf of Tigullio, from Portofino to Sestri. It may seem strange to describe a MTB route that has a seaside resort like Sestri Levante as its protagonist. Only by reflecting for a moment (and returning your mind to the school desks during geography lessons...) you realize that in reality Liguria is a predominantly mountainous region. The departure takes place from the Sestri Levante seafront. Proceed along via Antica Romana, until the traffic light which serves as a

crossroads for the hamlet of S. Bernardo; turning left the road (asphalted) begins to climb. In reality, there are alternatives on dirt roads, but since they involve some passages in private land and olive groves, they are not mentioned in this route. In any case, a little "nose" is enough... and "shortcuts" can be found: since they are shortcuts, they often have very high slopes (even over 15%)! After about 4km, with even steep gradients, you arrive at S. Bernardo (155m), leave the ancient church on the left and cross another hamlet of Sestri (Cascine Nuove), always proceeding on the asphalt road. After S. Bernardo, the road climbs steadily but not excessively; considering the asphalt surface you can easily proceed at more than "high" hourly averages in the order of 15-18km/h.

After about 6.5km from the start, turn left (in the center of a curve), finally leaving the asphalt road and venturing along a dirt path. The path takes place in the woods, you pedal constantly in the shade, the surface is bumpy but compact and pedalable. The path climbs without ever exaggerating, except for a very short but steep ramp which (depending on the state of the surface) may also require the use of a gear. At the 9km mark you finally arrive on Monte Costello: you can stop briefly to catch your breath, sorry, drink from the water bottle in the area equipped with tables and benches. They await you on your right and left in the shade of the centuries-old plants. Once you start pedaling again after just 250m (or a little more), you leave the dirt road to take a path, of smaller width, which enters

the bush on the left. It is located at the end of the short descent. After just over 100m the path becomes smaller and transforms into a very smooth and fast single track with a compact surface: the fast descent section begins. The surface of the single track evolves and the compact earth surface gives way to a rocky surface crossed by roots of maritime pines, but it remains very smooth. After about a kilometer you find yourself pedaling on the crest of the hill overlooking Sestri Levante. The short flat straight (300-400m) can be easily traveled at high speed with the longest gear available. At the end of this stretch, however, it is essential to use the brakes: the technical downhill single track begins (very steep slope). At the end of the single track (after a 60-70cm jump) turn right (in the direction of Cavi di Lavagna) continuing along a single track that develops on the hill in a very slight descent. After 200m you reach an asphalt road, travel for about 150-200m and at the first hairpin bend on the right you take a tiny path. After 300 meters of single track halfway up the coast and above all overlooking the (clear) sea you arrive at the ruins of the small church of S. Anna. When the path runs alongside the Rio Fico and the S. Anna campsite we have also reached the end of our efforts

Ultima modifica: 7 Nov 2023