

3ª Tappa**Torriglia - Valico Monte Lavagnola - Ognio - Gattorna - Colle****Caprile - pendici Monte Caravaggio (Santuario) - Ruta - Portofino**

Altitudine partenza	: m. 767
Altitudine arrivo	: m. 2
Altezza massima	: m. 1071 (Valico Monte Lavagnola)
Dislivello complessivo salita	: m 1061
Dislivello complessivo discesa	: m 1826
% ciclabilità salita	: 99,5 %
% ciclabilità discesa	: 100 %
Sviluppo percorso indicativo	: 42,8 Km
Tempo indicativo	: 6 ore

**Foto 16 - La Colonia Arnaldi**

Si riparte da Torriglia (767 m) percorrendo la strada per Montebruno, passata la galleria, sulla nostra destra parte una sterrata (quota 859 m) sulla Costa Boffalora (segnavia "Δ") che

porta ad alcune case dove teniamo la sinistra e proseguiamo in leggera salita fin sotto le pendici del Monte Lavagnola. Da qui teniamo la nostra destra lungo il

sentiero marcato con il "Δ" in comune con la "AV" (a sinistra il sentiero porta al



Foto 17 - il bivio per Recco

Passo del Portello, marcato sempre con la "AV" e con il "O") che ci porta al **Valico del Monte Lavagnola (1071 m)** dove lasciamo la "AV" che porta al Passo dello Scoffera per proseguire con il solo

segnavia "Δ". Percorrendo il sentiero che in leggera discesa ci porta dapprima alle **Strette del Ciapusso (945 m)**, a solcare le cime del **Monte Perdono (909 m)** ed infine con discesa ripida alle case dell'abitato di **Lezzaruola (586 m)** seguiamo sempre il nostro segnavia, percorrendo il sentiero e, costeggiando la SP.20 che porta all'abitato di **Ognio (400 m circa)**. Con un tratto di asfalto della SP.20 incrociamo la SS.225 che costeggia il torrente Lavagna, percorrendola fino a **Gattorna (150 m)**, poi saliamo con indicazione Uscio fino al **Colle Caprile (540 m)** dove termina l'asfalto e ricominciano i percorsi più congeniali per la MTB. Seguiamo ora il sentiero marcato con "O O" (e con il quadrato blu sulle cartine) che ci porta alle pendici del **Monte Rosso (quota 568 m)** per raggiungere il **Passo dei Casetti (533 m)**. Proseguiamo ora raggiungendo l'asfalto ed la vicina **Colonia Arnaldi (fonte)(foto 16)** sotto le pendici del monte Tugio per raggiungere il **Passo della Spinarola (549 m)** e riprendere la sterrata che ci porterà a Ruta. Il sentiero ed il nostro segnavia proseguono a mezza costa sotto le pendici del monte Borgo e monte

*Bello fino al **Passo del Gallo (478 m)** e poco più avanti sotto le **pendici del monte Caravaggio (quota 600 m circa)** dove l'omonimo Santuario vigila al nostro passaggio e dove la vista alle città di Rapallo e S. Margherita Ligure è davvero*



*incantevole (vale la pena soffermarci ad ammirarlo). Si prosegue per il Monte Ampola passando la sua **sella a Nord (498 m)** (da qui a destra parte il sentiero marcato con "▲" che porta*

Foto 18 - Ruta

*a Recco (foto 17) che purtroppo dovrà essere usato adesso scendendo al mare perché dalla Ruta a Portofino è vietata per qualsiasi mezzo che non sia a piedi) tenendo la sinistra ed il nostro segnavia "O O" che passa la **sella a quota 475 m** passando così il **Monte Chiapparolo (489 m)**; ora si scende alla **sella di quota 399 m** sotto le pendici del Monte Esoli arrivando alla Chiesa Romanica dedicata a San Michele per raggiungere così **Ruta (269 m)** (foto 18) e ritrovare l'asfalto della SS.1-Aurelia. Proseguiamo verso la galleria della Ruta dove poco prima parte la mulattiera (segnavia quadrato rosso pieno) caratterizzata nella sua prima parte da una scalinata chiaramente non pedalabile che passa sopra la galleria. La mulattiera larga e pedalabile diventa selciata (foto19) raggiungendo l'**Albergo di Portofino Vetta (430 m)** e sempre seguendo il nostro segnavia e raggiungiamo il **Passo della Pietra Stretta (452 m)** riconoscibile per i grossi massi dei suoi dintorni e crocevia*

di molti percorsi (da qui partono diverse mulattiere). La mulattiera lastricata ci costringerà ad una lunga sofferenza fisica per noi e meccanica per la nostra MTB



Foto 19 - La via verso Portofino

raggiungendo così le Bocche di San Lorenzo (456 m). Il percorso ci porta dapprima alle case sparse di Olmi (279 m) dove diviene meno impegnativo perché meno accidentato e alla Chiesetta di San Sebastiano (165 m) raggiungendo così, tra meravigliosi oliveti, la splendida Portofino (2 m) ed alla sua incantevole piazzetta

raggiungendo così le Bocche di San Lorenzo (456 m). Il percorso ci porta dapprima alle case sparse di Olmi (279 m) dove diviene meno impegnativo perché meno accidentato e alla Chiesetta