



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



**Escursione sociale del 21/03/2026**

**Via Del Mare – VM**

**Sottocolle – S.Alberto – (Pannesi) – Case Cornua – Calcinara – Passo Spinarola – Ruta – (Camogli – Portofino – Santa Margherita)**

<u>Dislivello</u>	900-1200 m.
<u>Tempo totale / salita</u>	7-8,5 ore
<u>Difficoltà</u>	EE
<u>Attrezzatura</u>	<u>Abbigliamento idoneo alla stagione e all'itinerario</u> Scarponcini alti, Bastoncini, Torcia Frontale, <u>pranzo al sacco</u> e idonea scorta d'acqua.
<u>Ritrovo</u>	<u>Viale Caviglia (Giardini di Brignole) h 7:15 – Capolinea</u> <u>Autobus provinciale AMT</u>  (Per chi abitasse in val Bisagno vedi note)
<u>Accesso</u>	<u>Autobus N°725 delle ore 7:30 per Bargagli - Torriglia</u>  Discesa presso la fermata di Sottocolle
<u>Riunione pre-gita ed iscrizione</u>	<u>Giovedì 19/3/2026, dalle ore 21.00 alle ore 22.00</u>  Non si accettano adesioni telefoniche salvo, a giudizio insindacabile dei direttori di escursione, che si tratti di Soci conosciuti, abituali frequentatori delle escursioni sociali o con eventuali attività pregresse documentate (vedi note).
<u>Quota</u>	<u>Contributo per spese organizzazione 2 €</u>

**Descrizione itinerario**

La Via del Mare – VM – è un itinerario che ricalca una delle principali vie del sale che collegava la costa ligure (Portofino – Recco) con Milano e la pianura padana attraverso quello che è forse uno degli itinerari di crinale più lunghi che si possono percorrere in appennino. L'itinerario attuale, a più riprese valorizzato, collega Varzi con Portofino e ha come segnavia una bandierina con scritta VM su sfondo bianco con barre rosse laterali. Nel suo lungo percorso interseca vari altri sentieri come l'Alta Via dei Monti liguri – AV, l'itinerario storico colombiano – ISC o l'itinerario dei due golfi – 2G.

La lunga escursione odierna ricalca l'ultima tappa dell'itinerario VM partendo da Sottocolle in corrispondenza della galleria di Boasi lungo la SS45. Dalle case del paesino si risalirà il crinale su una ripida scalinata fino ad arrivare ad intercettare il sentiero VM sullo spartiacque.

Procedendo a destra, ovvero verso sud, inizierà la lunga marcia sul crinale seguendo i segnavia VM in ambiente boschivo su sentiero sempre evidente. Dopo i primi km si intercetteranno le varie borgate alte di Bargagli fino a raggiungere il valico di S.Alberto con apertura del panorama verso la Val Fontanabuona (km 5 c.a.).

Superato il valico si rientrerà nel bosco verso il colle del Bado, incontrando una delle



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



**Escursione sociale del 21/03/2026**

**Via Del Mare – VM**

**Sottocolle – S.Alberto – (Pannesi) – Case Cornua – Calcinara – Passo Spinarola – Ruta – (Camogli – Portofino – Santa Margherita)**

principali asperità del percorso, dove la mulattiera per raggiungere il colle percorrerà alcuni stretti tornanti a cui prestare attenzione in caso di umido.

Alternativa 1 – itinerario istituzionale: Arrivati al colle del bado, sempre seguendo i segnavia VM si procederà sul versante ovest dell'omonimo monte e del successivo monte Becco in zona di antichi pascoli fino alla località case Becco dove si aprirà il panorama sul mare. Da qui, per evitare una lunga discesa su asfalto, si abbandonerà l'itinerario VM per prendere il sentiero tre pallini rossi in direzione Sori e poi al primo bivio sulla sinistra il sentiero tondo rosso con linea (variante ISC) che porterà a case Cornua.

Alternativa 2 - con meno dislivello e distanza: Arrivati al colle del bado, seguendo il segnavia X rossa, si scenderà verso Pannesi e, superato il paese, sempre su X rossa si risalirà a case Cornua per ritornare sul sentiero VM.

Da qui di nuovo su segnavia VM si procederà sul crinale e poi in discesa un po' su strada, un po' su sentiero, verso Calcinara di Uscio (sentiero in comune con ISC) – In loco sarà possibile fare rifornimento di acqua e una sosta presso un bar. (KM 11-13 ca.)

Superata Calcinara si tralasceranno i vari sentieri e strade che scendono verso Uscio paese in favore della mulattiera che risale il crinale sempre su segnavia VM-ISC fino al passo dei Casetti. A questo punto si abbandonerà l'ISC e si proseguirà su VM in direzione colonia Arnaldi – Passo della Spinarola.

Da questo punto, passato un ponticello, si procede tra brevi saliscendi nel bosco con percorso in comune con l'itinerario dei due golfi - 2G passando sui versanti ovest dei monti Bello, Orseno e Ampola con spettacolari viste sui due golfi Paradiso e Tigullio per poi fare un'ultima ripida discesa che condurrà al passo della Ruta. (km 24-26 ca.)

Arrivati a questo punto, compatibilmente con l'orario e la volontà del gruppo, vengono proposte tre possibili alternative di percorso:

Alternativa 1: Discesa verso Camogli lungo le varie Creuze per rientro in treno. (km totali 27-29 – dislivello 900 ca.)

Alternativa 2: Seguendo il segnavia VM – 2G – quadro rosso si risalirà il monte di Portofino fino all'ex albergo Kulm e al crocevia di pietre strette. Da qui alternando strade acciottolate a mattonate si scenderà alla piazzetta di Portofino per rientro a Santa Margherita con autobus. (km totali 31-33 – dislivello 1150 ca.)

Alternativa 3: Seguendo il segnavia VM – 2G – quadro rosso si risalirà il monte di Portofino fino all'ex albergo Kulm e al crocevia di pietre strette. Dopo un breve tratto in piano si prenderà il primo bivio sulla sinistra per Santa Margherita su sentiero due rombi rossi in comune all'itinerario "la via della costa". La discesa alternando sentieri, stradine e scalinate porterà a Santa Margherita per rientro in treno (km totali 31-33 – dislivello 1050 ca.)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



**Escursione sociale del 21/03/2026**

**Via Del Mare – VM**

**Sottocolle – S.Alberto – (Pannesi) – Case Cornua – Calcinara – Passo Spinarola – Ruta – (Camogli – Portofino – Santa Margherita)**

**Direttori escursione**

**Nebiacolombo Matteo (CAI Ligure) – 3337700366**  
**Stefano Barattini (CAI Sampierdarena) - 3312318482**

**Note**

L'escursione, seppur priva di difficoltà oggettive e su sentieri sempre evidenti, segnati e battuti, è classificata come EE per via dell'elevato impegno fisico richiesto dai tanti km e dal dislivello totale. Si richiede consona preparazione fisica e mentale atta a gestire escursioni lunghe, con ottimizzazione di forze e alimentazione, oltre a buon passo ed attrezzature adeguate.

Vista la lunghezza del percorso sono fornite alcune alternative di percorso che saranno discusse al pre-gita, oltre che in loco in base al progresso del gruppo, ulteriori vie di fuga sono possibili presso Uscio – Calcinara e Ruta (autobus AMT).

Dovendo prendere l'autobus e vista la lunghezza dell'itinerario si considera un numero massimo di circa 15 partecipanti.

Per accesso all'itinerario autobus AMT n°725 delle ore 7:30 da viale caviglia (giardini di Brignole). Se qualcuno fosse più comodo può salire lungo il percorso della corriera lungo la Valbisagno (non tutte le fermate sono abilitate).

Lungo il percorso, seppur svolto a breve distanza da centri abitati, non sono presenti molti punti acqua e ristoro. Portare con se consona scorta d'acqua e di viveri.

Per chi lo desiderasse verrà fornita traccia GPX dell'itinerario per eventuali dispositivi.

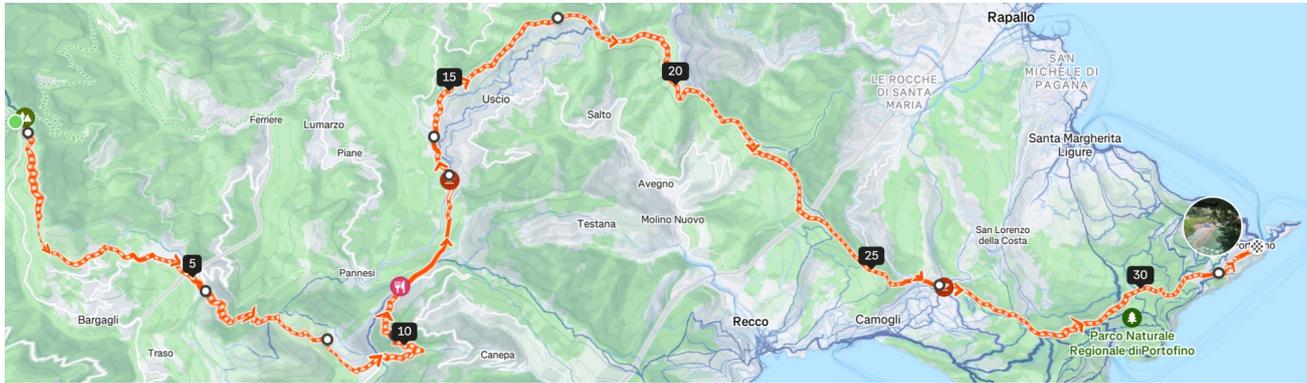
Si accettano eventuali adesioni telefoniche di soci impossibilitati a venire al pre-gita conosciuti o che dimostrino di possedere consoni progressi escursionistici tramite attività su piattaforme online tipo strava, komoot, wikiloc, ecc..

I direttori di escursione si riservano, a loro insindacabile giudizio, di apporre variazioni al percorso, qualora non si ritenesse lo stesso percorribile in condizioni di assoluta sicurezza da parte di tutti i partecipanti all'escursione.

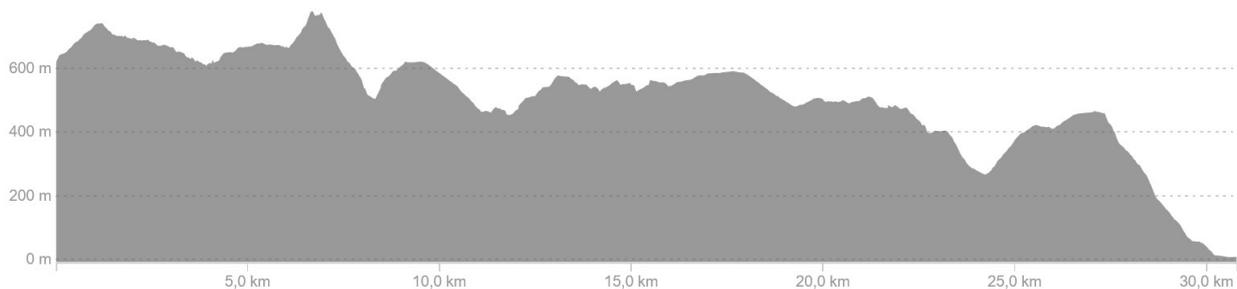
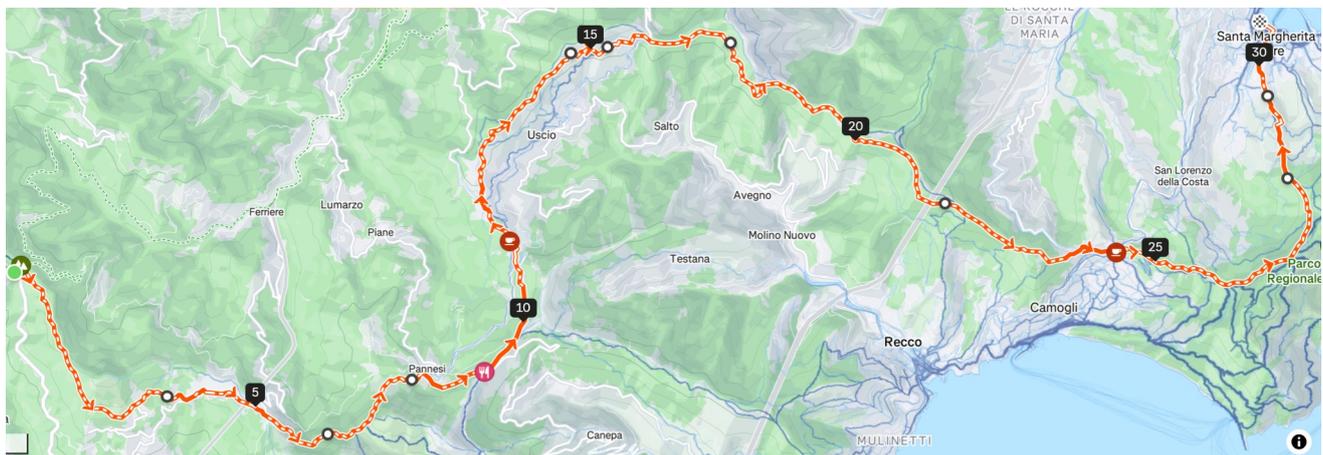


## Cartografia

### Cartografia e altimetria itinerario – Variante Case Becco – Portofino



### Cartografia e altimetria itinerario – Variante Pannesi – Santa Margherita





## Cartografia

Vista sulla Val Fontanabuona da S.Alberto



Vista su Uscio da Calcinara





## Cartografia

La mulattiera ai piedi del monte Bello



Vista sulla vallata di Recco

