

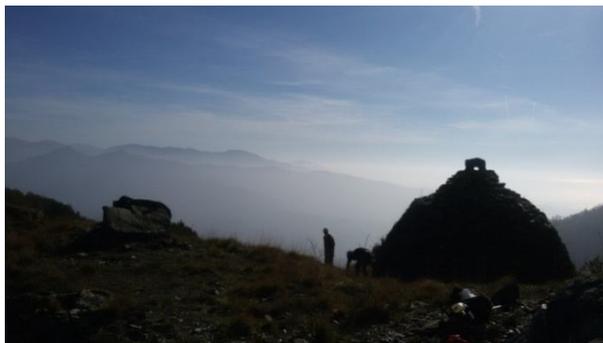


Passeggiando e respirando i profumi del bosco ricorderemo con rispetto la fatica quotidiana dell'uomo che viveva e sopravviveva, fino a non molto tempo fa, tra i nostri monti.

Sono tante le grandi lezioni che la Montagna da sempre ci insegna, a vari livelli: il rispetto per la fatica, l'amore per la libertà, la consapevolezza delle nostre capacità e dei nostri limiti.

E poi... il rispetto per l'essere umano: quel naturale guardarsi negli occhi e salutarsi, incontrandosi per caso sui sentieri, che la vita di città ci ha un po' "rubato".

Insomma... scuola di vita per grandi e piccini.



Sezione di Bolzaneto
CLUB ALPINO ITALIANO



Municipio V Valpolcevera
COMUNE di GENOVA

Sulle alture della Valpolcevera...



...

sentiero

Çêxa

Asósto di Bigiæ

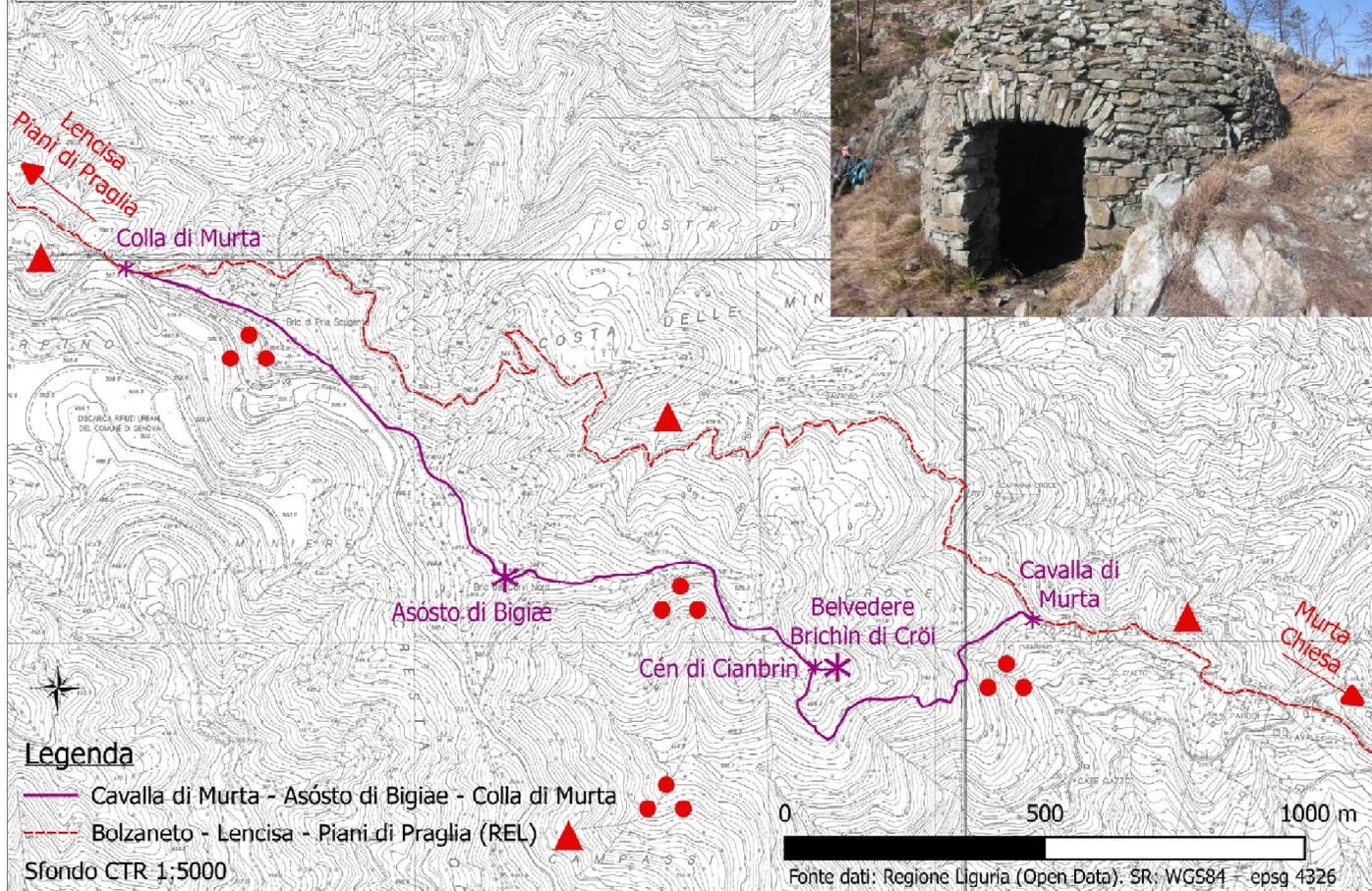
Prîa Scugénte



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI BOLZANETO

Via C. Reta, 16r – 16162 – Genova
Apertura sede: giovedì dalle 21 alle 22.30
Tel. 010 7406104
www.caibolzaneto.it

Sentiero Çêxa – Asósto di Bigiæ – Prîa Scugénte
 variante al sentiero di collegamento AVML Bolzaneto - Piani di Praglia



Il **Sentiero Çêxa – Asósto di Bigiæ – Prîa Scugénte** è un antico percorso che si snoda lungo un dislivello di circa 300 m che, tra una bellissima lecceta e boschi misti di querce, castagni, carpini ed ornielli, ci condurrà al “ricovero” (questo il significato del termine **“Asósto”**): una costruzione fatta con blocchi di pietra grezza del luogo che veniva utilizzata come riparo soprattutto dai contadini della zona e, a volte, anche da cacciatori e pellegrini diretti al Santuario della Madonna della Guardia.

Contraddistinto dal **segnavia “tre pallini rossi”** messi a triangolo è una variante al sentiero Bolzaneto - Lencisa - Piani di Praglia (triangolo rosso), collegamento con l'Alta Via dei Monti Liguri appartenente alla Rete Escursionistica Ligure.

Dalla Cavalla di Murta, località in cui inizia il sentiero Çêxa – Asósto di Bigiæ – Prîa Scugénte, lasciandosi alle spalle il triangolo rosso che prosegue verso Praglia, si sale lungo l'antica **Strâ da Çêxa** verso le pendici della Rocca dei Corvi Nord che, sul crinale terminale, ospita l'antico Asósto di Bigiæ. Lungo il sentiero potremo incontrare la salamandra, il biacco, il tasso, la volpe, il capriolo ed il cinghiale e scorgere la poiana alta in volo. Potremo vedere il *Cerastium utriense*, la dafne odorosa, il *Ruscus hypoglossum* ed il biancospino. Potremo ascoltare, se saremo abbastanza silenziosi, il canto della ghiandaia.

In località **Cén di Cianbrin**, una breve deviazione consente di raggiungere il **Brichin di Cröi**, un'inaspettata finestra sulla Valpolcevera e sulle sue alture.

Raggiunto l'**Asósto di Bigiæ**, in circa un'ora e mezza di tranquilla camminata dalla Chiesa di Murta, potremo avere una stupenda vista su Genova, i forti a sua difesa e il suo golfo, nonchè sulle vette dell'Appennino Ligure tra il Monte delle Figne a Nord e il Monte Antola a Nord Est.

ACCESSI

Cavalla di Murta: a piedi da Murta Chiesa in 30' circa; in auto da Murta Chiesa in 5' circa.

Colla di Murta: in auto da Borzoli lungo Via Militare di Borzoli in 30' circa; in auto da Bolzaneto passando per San Bernardo di Livellato in circa 30'.

DIFFICOLTÀ PERCORSO

Escursionistico (E)

TEMPI DI PERCORRENZA

Murta Chiesa - Cavalla di Murta	▲	30'
Cavalla di Murta - Cén di Cianbrin	●●●	30'
Cén di Cianbrin - Asósto di Bigiæ	●●●	30'
Asósto di Bigiæ - Colla di Murta	●●●	30'

ALTIMETRIA

Cavalla di Murta	298 m slm
Cén di Cianbrin	475 m slm
Belvedere Brichin di Cröi	475 m slm
Asósto di Bigiæ	600 m slm
Colla di Murta	570 m slm