



Sopra: uno degli antichi segni di confine con il principato di Seborga.

A fianco: il sentiero 1 B

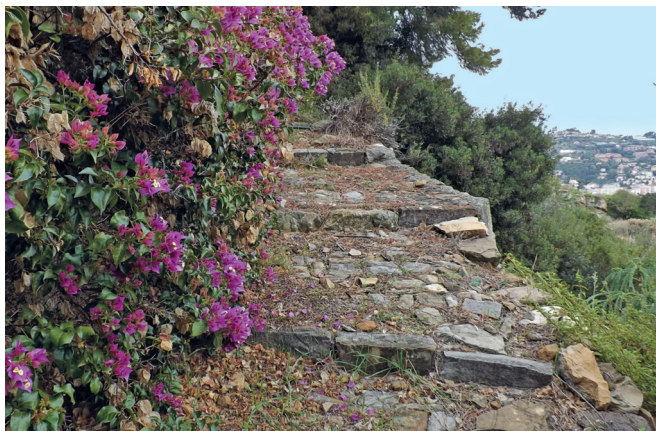


Itinerari per Mountain Bike

Alcuni degli itinerari descritti sono adatti anche alle mountain bike, di cui due facili (il 4 e il 6), uno di media difficoltà (1B) e uno difficile (1A), ma è meglio percorrerli al contrario.

Per l'itinerario 4 e l'1B bisogna salire a Coldirodi e poi seguire la strada per San Romolo; arrivati alla curva panoramica (Giro del Marzocco) superatela e dopo 100 metri seguite la traccia che sale rapidamente. Dopo 50 metri di spinta, diventa per buona parte pedalabile, poi incontra lo sterrato del percorso di cresta. Più avanti si troverà a sinistra la discesa per il percorso 1B. Il 4 prosegue dritto fino alla sella sotto Monte Nero; qui evitate la salita girando a destra (sterrato facile) o a sinistra (bella traccia di media difficoltà, vedi it. 4var). Per l'itinerario 6 e l'1A, seguite le indicazioni precedenti ma, 100 metri prima della curva panoramica, scendete per lo sterrato; sul 6, se volete, dalla seconda vasca potete svoltare a sinistra per evitare gli ultimi 500 metri di sentiero, che è di media difficoltà, e tornare ad Ospedaletti usando solo sterrati e poi strade.

Mulattiera del vallone Castagna, sentiero numero 7



OSPEDALETTI, IL GOLFO PERFETTO PER CAMMINARE

Grazie alle montagne che si tuffano nel mare, basta salire poco per avere panorami stupendi e per immergersi nella natura incontaminata. Per i più allenati c'è la possibilità di superare i 900 metri di dislivello in tre ore di cammino, o di cimentarsi in percorsi di mountain bike. E grazie al clima mite si può camminare in tutte le stagioni, trovando in ogni stagione fiori e frutti diversi, arance e corbezzoli in inverno, nespole e susine in primavera, more in estate e castagne in autunno.

OSPEDALETTI, THE PERFECT GULF FOR HIKING

Thanks to the mountains almost plunging into the sea, it takes a short climb to have stunning views and venture into the wild nature. For the most trained ones, it's possible to reach a height of 900 metres in a three-hour walk, or try some mountain bike trails. Also, thanks to the mild climate, it's possible to hike all year round, finding in every season different flowers and fruits: oranges and strawberry tree fruits in winter, loquats and plums in spring, blackberries in summer and chestnuts in autumn. Below you can download the text in english.

OSPEDALETTI, LE PARFAIT GOLFE OÙ RANDONNER

Grâce aux montagnes qui plongent dans la mer, il suffit de monter un peu pour profiter de vues magnifiques et s'immerger dans la nature intacte. Pour les plus entraînés, c'est possible de dépasser les 900 mètres de hauteur en trois heures de marche, ou d'essayer des parcours VTT. En plus, grâce au climat doux, c'est possible de randonner durant toute l'année, en trouvant dans chaque saison des fleurs et des fruits différents, oranges et arboises en hiver, nèfles et prunes au printemps, mûres en été et châtaignes en automne.

Ci-dessous vous pouvez télécharger le texte en français.

OSPEDALETTI, DER PERFEKTE GOLF ZUM WANDERN

Dank der Berge, die sich ins Meer stürzen, muss man nur ein wenig bergauf gehen, um eine herrliche Aussicht zu haben und um in die unberührte Natur einzutauchen. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, 900 Höhenmeter in drei Stunden Fußmarsch zu überwinden oder sich auf Mountainbike-Strecken zu versuchen. Dank des milden Klimas kann man zu jeder Jahreszeit wandern und spazieren gehen. Außerdem findet man zu jeder Jahreszeit eine üppige Vegetation mit verschiedenen Blumen und Früchten vor: im Winter Orangen und Erdbeerbäume, im Frühling Mispeln und Pflaumen, im Sommer Brombeeren und im Herbst Kastanien. Unten können sie den deutschen text herunterladen.



CAMMINARE CON VISTA MARE



OSPEDALETTI

MAPPA TRATTA DALLA CARTINA N. 23
SANREMO - VENTIMIGLIA, FRATERNALI EDITORE
Per gentile concessione

ITINERARI

1) Ospedaletti - Coldirodi

Dislivello 270 m - Tempo di percorrenza andata 1 h - Difficoltà: T
Si parte da Piazza Europa e si segue la Passeggiata in direzione Sanremo fino all'incrocio con via Matteotti, qui si attraversa la strada e si percorre la stradina pedonale che corre a fianco del Residence Regina e giunge davanti a Villa Laura (bene FAI ancora non aperto al pubblico); da qui si sale lungo il "circuito" (via Cavour) fino alla scalinata che sale a destra (scalinata Madonna Pellegrina), si attraversa via Garibaldi e si continua a salire lungo la dorsale per una stradina che si inerpica tra fasce e coltivazioni. Quando la stradina termina, si prosegue per il sentiero che in breve conduce al Santuario della Madonna Pellegrina, da dove si può godere di un ampio panorama sul golfo di Ospedaletti. Da qui si prosegue sulla strada che conduce, quasi in piano, al centro di Coldirodi.

1A) Coldirodi - Monte Carparo

Dislivello 650 m - Tempo di percorrenza, andata 2 h 30' - Difficoltà: E
Dalla Piazza San Sebastiano si segue via Castello (notare le targhe antiche del T.C.I.) uscendo dal paese, si prosegue in salita per la Strada del Bosco fin quasi alla fine; quando si arriva ad un cancello (N 16) si svolta a destra proseguendo la salita, si passa a sinistra di un altro cancello e si seguita sul sentiero che sale verso cima di Padre Poggi. Più avanti si incrocia una pista che si segue in salita fino ad un quadrivio (sorgente), si procede a destra per la pista che conduce al Giro del Marzocco, panoramico tornante sulla strada per San Romolo, da qui si sale per un sentierino fino ad incontrarne uno pianeggiante (che però va ignorato); si continua la salita su un altro sentiero che ci porterà direttamente sulla cima del Monte Carparo.

Quassù si gode di una vista panoramica a 360°, si domina il mare e si vedono le cime delle Alpi Marittime e Liguri. Sulla cima vi è una bella pietra di confine incisa con la S di Seborga e la C di Coldirodi (8 è il numero della pietra).

1B) Coldirodi - Costa Terrin

Dislivello 350 m - Tempo di percorrenza, andata 1 h 15' - Difficoltà: E
Come nel precedente itinerario, seguite via Castello, ma appena usciti dal paese svoltate a sinistra per via Fontana Vecchia; passate sotto l'autostrada e proseguite fino ad un bivio, salite a destra per la strada asfaltata e poi tenete la sinistra arrivando ad una casa che rimane sulla sinistra. Qui, non seguite la strada che sale decisamente, ma prendete il sentiero che inizialmente procede pianeggiante tra coltivazioni di fiori ed ortaggi, e poco dopo sarete nella macchia mediterranea. Il sentiero prosegue quasi in piano fino al rio (località "9 vene"), quindi sale un poco per poi scendere leggermente fino alla cresta successiva, dove incontra un sentiero che sale dal basso. Salite lungo il sentiero fino a raggiungere uno sterrato, seguitelo a destra e dopo poche decine di metri proseguite la salita per la traccia a sinistra, che taglia il pendio fino ad arrivare alla cresta, dove si apre il panorama verso le Alpi Liguri e dove troverete uno sterrato (itinerario 4).

- 1) Ospedaletti - Coldirodi D. 270 mt - T. andata 1 h
- 1A) Coldirodi - Monte Carparo D. 650 mt - T. andata 2 h 30'
- 1B) Coldirodi - Costa Terrin D. 350 mt - T. andata 1 h 15'
- 2) Ospedaletti - Santuario Porrine D. 180 mt - T. andata 30'
- 2A) Anello Santuario - Monte Nero D. 429 mt - T. 2 h 30'
- 2B) Ospedaletti - Seborga D. 550 mt - T. andata 3 h
- 3) Sentiero Arcobaleno: Ospedaletti - Sasso D. 600 mt - T. andata 3 h
- 4) Percorso della cresta D. 950 mt - T. andata 3 h 30'
- 5) Sentiero Liguria (Coldirodi - Seborga) D. 600 mt - T. andata 3 h
- 6) Strada dei Francesi D. 600 mt - T. andata 2 h
- 7) Il sentiero dei Forestali Caduti D. 400 mt - T. andata 1 h 30'

ATTENZIONE: I NUMERI DEI SENTIERI NON SONO PRESENTI SUI CARTELLI E SUI SEGNALI



2) Ospedaletti - Santuario Porrine

Dislivello 180 m - Tempo di percorrenza, andata 30' - Difficoltà: T
Da piazza Europa andate verso via De Medici e, non appena l'avrete imboccata, seguite la scalinata delle Mimose, che taglia un paio di volte la strada e termina all'inizio di Strada Porrine; seguite la strada fino al Santuario.

2A) Anello Santuario - Monte Nero

Dislivello 430 m - Tempo di percorrenza 2h 30' - Difficoltà: E
Passate a sinistra del Santuario e seguite la strada che va verso l'autostrada, procedete in salita fino ad un bivio; svoltate a sinistra e dopo 50 metri svoltate a destra, passate a fianco delle Case Rosetta e poi procedete per la mulattiera. Al bivio (palina) proseguite dritti in salita, il sentiero poi spiana e va seguito fino ad un bivio con uno sterrato; svoltate a sinistra e seguite il sentiero che vi condurrà fino alla dorsale (attenzione, l'ultima parte è piuttosto scoscesa), dove troverete un secondo sterrato. Per salire sulla cima svoltate a sinistra e montate su per il ripido pendio, dove vi è un'ampia traccia facile da seguire ma piuttosto appesa; infine il percorso spiana e sarete sulla cima, che non è molto panoramica in quanto piatta e ricca di vegetazione. Vicino alla vetta si trova una caratteristica depressione, che diventa uno stagno nei periodi umidi; questo, nella tradizione popolare, era il "cratere" di Monte Nero. Dopo essere ridiscesi con cautela, invece di fare il percorso dell'andata, molto scosceso, seguite il sentiero che va verso mare (palina) in piano; arrivati ad un punto panoramico lasciate il sentiero pianeggiante e scendete lungo la dorsale (solo il primo tratto è scosceso); giunti al traliccio, svoltate a sinistra continuando a scendere ed alla fine vi ritroverete dalle Case Rosetta.

2B) Santuario Porrine - Seborga

Dislivello 550 m - Tempo di percorrenza andata 2 h 30' - Difficoltà: E
Si segue l'itinerario 2A fino al secondo sterrato, si svolta a destra e quindi 200 metri dopo, al Passo del Ronco (palina), a sinistra seguendo il sentiero Liguria (itinerario 5).

3) Sentiero Arcobaleno: Ospedaletti - Sasso

Dislivello 600 m - Tempo di percorrenza, andata 3 h - Difficoltà: E
Questo sentiero fu tracciato nel 1995 per unire Ospedaletti a Ventimiglia; qui ne descrivo il tratto fino a Sasso. L'inizio è in piazza Europa, lato ponente (palina); si sale per la mulattiera fino al "circuito", si gira a sinistra e 100 metri dopo si sale per Strada Termini, e poi per Strada Porrine. Da qui l'itinerario si sovrappone al numero 2 e poi al 2A fino al bivio sopra Case Rosetta; qui si gira a sinistra (palina) e si segue il sentiero che sale fino al bivio successivo sotto il traliccio (palina). Si procede inizialmente in discesa, per poi seguire la linea dei tralicci fino a risalire sulla dorsale, dove si incontra la strada sterrata.

Qui si gira a sinistra e si prosegue in discesa fino al laghetto (palina), si svolta a destra e si segue lo sterrato per pochi minuti, quindi si tiene la sinistra e si scende per una pista che poi diventa una mulattiera; questa più avanti interseca e segue altre piste (attenzione ai segnali) fino a giungere nel fondovalle, dove si trova una strada asfaltata e si supera il torrente; subito dopo si lascia la strada per salire lungo il sentiero, che in breve conduce a Sasso.

4) Bordighera - Monte Carparo

Dislivello 950 m - Tempo di percorrenza andata 3 h 30' - Difficoltà: E
Dalla Piazza della chiesa di Santa Maria Maddalena a Bordighera Alta si seguono le indicazioni per il Beodo ("beodo" significa "canale" nel dialetto Ligure, e questo era l'antico acquedotto di Bordighera) e lo si segue fino al bivio (palina); qui si scende per la ripida scalinata, si supera il rio e si sale sul versante opposto ora seguendo ora incrociando la strada asfaltata fino all'altezza dell'autostrada. Quindi si continua la salita su uno sterrato, al bivio successivo si tiene la sinistra, e si sbucca presso un laghetto antincendio; qui si sale per lo sterrato che conduce fino al decollo del parapendio (bella vista su Ospedaletti); si seguita a salire lungo lo sterrato fino alla cima del Monte Nero, poi si prosegue scendendo verso il Colletto della Lisega (attenzione, discesa ripida!) e si incontra il sentiero 2A (volendo si può evitare la salita alla cima e la ripida discesa; vedi itinerario 4 var). Si prosegue lungo la cresta seguendo lo sterrato che incrocia dapprima il sentiero 1 B e, poco sopra, lo sterrato che arriva da Seborga; si continua a salire finché la pista non spiana, si va ancora avanti fino al termine della stessa e quindi si sale per il sentiero a destra che in poco tempo conduce sulla cima del Monte Carparo.

4 VAR) Subito dopo il decollo del parapendio, si segue il sentiero a destra che taglia il versante con belle vedute sul mare; più avanti il sentiero incrocia l'itinerario 2 A, e termina al Colletto della Lisega, dove si ritrova l'itinerario 4.

5) Sentiero Liguria

Difficoltà: T
Questo sentiero congiunge tutta la Liguria passando vicino al mare. Da Sanremo arriva a Coldirodi e poi scende al Santuario delle Porrine, in parte su strada ed in parte su sentiero, dopodiché segue il percorso del Sentiero Arcobaleno (it. 3) fino al laghetto, per poi raggiungere Seborga passando dal Passo del Ronco.

6) Strada dei Francesi

Dislivello 600 m - Tempo di percorrenza 2 h (fino all'itinerario 1A) - Difficoltà: T/E
Il percorso è così chiamato perché la strada fu realizzata all'epoca di Napoleone, per far passare le truppe al riparo dei cannoni delle navi inglesi. Si segue l'itinerario 2A fino al primo sterrato, poi anziché girare a sinistra si segue la pista continuando a salire fino al terzo tornante, dove si incontra il tracciato 1A; seguendolo in salita si arriva al Monte Carparo (1 ora), oppure si scende verso Ospedaletti (1 ora 30').

7) Il sentiero dei Forestali Caduti

Dislivello 400 m - Tempo di percorrenza andata 1 h 30' - Difficoltà: T/E
Il percorso vuole ricordare il sacrificio di due Guardie Forestali che nel 1996 morirono durante un incendio. Si parte da Piazza Europa e si percorre la via Aurelia verso Bordighera per 2 km fino al bivio con strada Vallone Castagna; non si sale per la mulattiera, ma si prende la strada cementata (sbarra) e dopo poche decine di metri si svolta a destra, seguendo la mulattiera che sale tra fasce coltivate a ginestra ed altri arbusti; più in alto si trova una strada cementata, che si segue in salita. Si sottopassa l'autostrada e poco dopo ci si trova al monumento funebre; vi si passa dietro, dove si snoda un sentiero che porta ad un cippo e poi sbucca su uno sterrato; qui si svolta a destra e si segue lo sterrato fino ad uno slargo, dove parte un sentiero di cresta (in alcuni tratti piuttosto erto), che conduce fino al Sentiero Arcobaleno (n. 3). Volendo, si può ritornare ad Ospedaletti seguendo questo sentiero.

Alla scoperta del territorio...

Da Ospedaletti si raggiungono sentieri e strade, immersi nel verde e a contatto con la natura, percorribili a piedi o in mountain bike. Percorsi suggestivi, sia per la spettacolarità delle viste panoramiche sul mare e sulle Alpi, sia per il pregio ambientale e paesaggistico delle zone attraversate. Verso nord la vista spazia sulle cime delle Alpi Liguri e Marittime, verso ovest si vede tutta la Costa Azzurra e verso sud si dominano i valloni boscosi, le creste ricoperte dalla macchia mediterranea, le coltivazioni di fiori e verde ornamentale, e si gode dell'ampia vista mare, fino a scorgere la Corsica, nelle giornate limpide.

Una delizia della macchia mediterranea: il corbezzolo, che in autunno è un tripudio di fiori e frutti.





Camminare tutto l'anno senza affanno

Il golfo di Ospedaletti, protetto dai venti freddi del Nord in inverno e mitigato in estate da un vivace regime di brezze, si presta a camminate lungo tutto l'arco dell'anno. Ovviamente in estate è bene evitare le ore più calde, ed in inverno le brutte giornate, ma le piste e i sentieri ci possono regalare panorami e profumi unici, immersi nella odorosa macchia mediterranea o circondati dal bosco di pini o lecci. Gli itinerari segnalati sono tutti percorribili senza problemi dall'escursionista abituato a camminare in montagna; alcuni sono sentieri, a volte anche erti, indicati con il simbolo **E**, mentre gli itinerari più facili, piste con brevi tratti di sentiero, sono indicati con il simbolo **T**. Attenzione, tenete anche conto del dislivello e del fatto che i tempi si riferiscono ad un escursionista abituato a camminare, anche se con passo tranquillo. I sentieri sono segnalati con i segnali classici (rosso e bianco) e con paline ai bivi principali. Se il sentiero è sbagliato, troverete un segno a croce bianco e rosso, ma attenzione, nuove tracce potrebbero essere state segnate.

Sono raccomandati scarponcini e pantaloni lunghi: la vegetazione cresce rapidamente qui, e rovi, ginestra spinosa e salsapariglia possono dare problemi se non si è protetti. In ultimo, ricordatevi che questi sono luoghi siccitosi: partite sempre con una sufficiente scorta d'acqua.

- 1) Ospedaletti - Coldirodi
- 1A) Coldirodi - Monte Carparo
- 1B) Coldirodi - Costa Terrin
- 2) Ospedaletti - Santuario Porrine
- 2A) Anello Santuario - Monte Nero
- 2B) Ospedaletti - Seborga
- 3) Sentiero Arcobaleno: Ospedaletti - Sasso
- 4) Percorso della cresta
- 5) Sentiero Liguria
- 6) Strada dei Francesi
- 7) Il sentiero dei Forestali Caduti

NUMERI UTILI:
 Emergenza: 112
 Vigili del fuoco: 115
 Vigili urbani:
 +39 329 250 61 94
 Ufficio Turismo IAT
 +39 0184 68 22 363

 **COMUNE DI OSPEDALETTI**
 servizio cultura, turismo, sport e manifestazioni

 Comune di Ospedaletti
www.comune.ospedaletti.im.it
turismo.iat@comune.ospedaletti.im.it