
LA VIA DEL SALE

da Varzi a Recco



Diario di un viaggio – Arcioli Giorgio e Silvia

Maggio 2026

LA VIA DEL SALE

da Varzi a Recco

Diario di un viaggio – Arcioli Giorgio e Silvia

Maggio 2026

INTRODUZIONE

La via del sale è uno degli antichi percorsi che collegavano la Pianura Padana con il Mar Ligure, attraversando la Lombardia, il Piemonte, l'Emilia Romagna e la Liguria ed erano essenziali per l'approvvigionamento del prezioso minerale, necessario all'uomo, per la conservazione dei cibi e per il bestiame.

Il tracciato ha una lunghezza di circa 90 chilometri percorribili in quattro giorni di duro cammino con pesanti dislivelli, quasi 5.000 metri in salita ed oltre 5.000 metri in discesa. Il cammino inizia dal paese di Varzi in provincia di Pavia e termina sul Mar Ligure, con ben sei differenti punti d'arrivo, a discrezione del viandante. Il primo arriva a Sori con l'ultima tappa di 9 chilometri, gli altri rispettivamente arrivano a:

- Recco con l'ultima tappa di 10 chilometri;
- Camogli con l'ultima tappa di 15 chilometri;
- San Fruttuoso con l'ultima tappa di 18 chilometri;
- Santa Margherita Ligure con l'ultima tappa di 19,5 chilometri;
- Portofino con l'ultima tappa di 21 chilometri.

Ho proposto di percorrere questo duro ma interessante cammino a mia figlia Silvia, ormai sono passati tredici anni da quando ha percorso in solitaria il Cammino Inglese di Santiago che ha subito accettato con entusiasmo in quanto ora la piccola Maria è divenuta grandicella e quindi può stare qualche giorno con papà Davide.

Per quanto riguarda la documentazione del cammino, ho scritto all'Associazione "La Pietra Verde" formata da un gruppo di volontari che ha realizzato questo percorso, la quale mi ha spedito la guida cartacea "Le Vie del Sale" oltre alle Credenziali che fungono da passaporto del viandante su cui verranno apposti i timbri delle strutture delle varie località che attraverseremo, che attesta il nostro stato di viandanti-pellegrini.

Se il meteo lo permetterà pensiamo di percorrere il percorso più lungo scendendo fino a San Fruttuoso per poi risalire un poco per terminare a Portofino, altrimenti con un altro percorso che comunque ci farà arrivare al mare.

Cammineremo su sterrati, prevalentemente sentieri sempre in salita o discesa, le parti pianeggianti le vedremo molto raramente, tra boschi di varie essenze con la prevalenza di faggi, tra monti solitari.

Il punto più alto che toccheremo (la cosiddetta Cima Coppi, usando i termini del ciclismo) sarà il Monte Cappio, posto a 1.701 metri di quota e termineremo a zero metri di quota sull'incantevole mare della Liguria. Le tappe saranno:

- La prima da Varzi a Capanne di Cosola di circa 21 chilometri con un dislivello positivo di 1.700 metri e negativo di 630 metri;
- La seconda da Capanne di Cosola a Torriglia di circa 24 chilometri con un dislivello positivo di 1.050 metri e negativo di 1.780 metri;
- La terza da Torriglia a Colle Caprile/Uscio di circa 23 chilometri con un dislivello positivo di 1.100 metri e negativo di 1.412 metri;

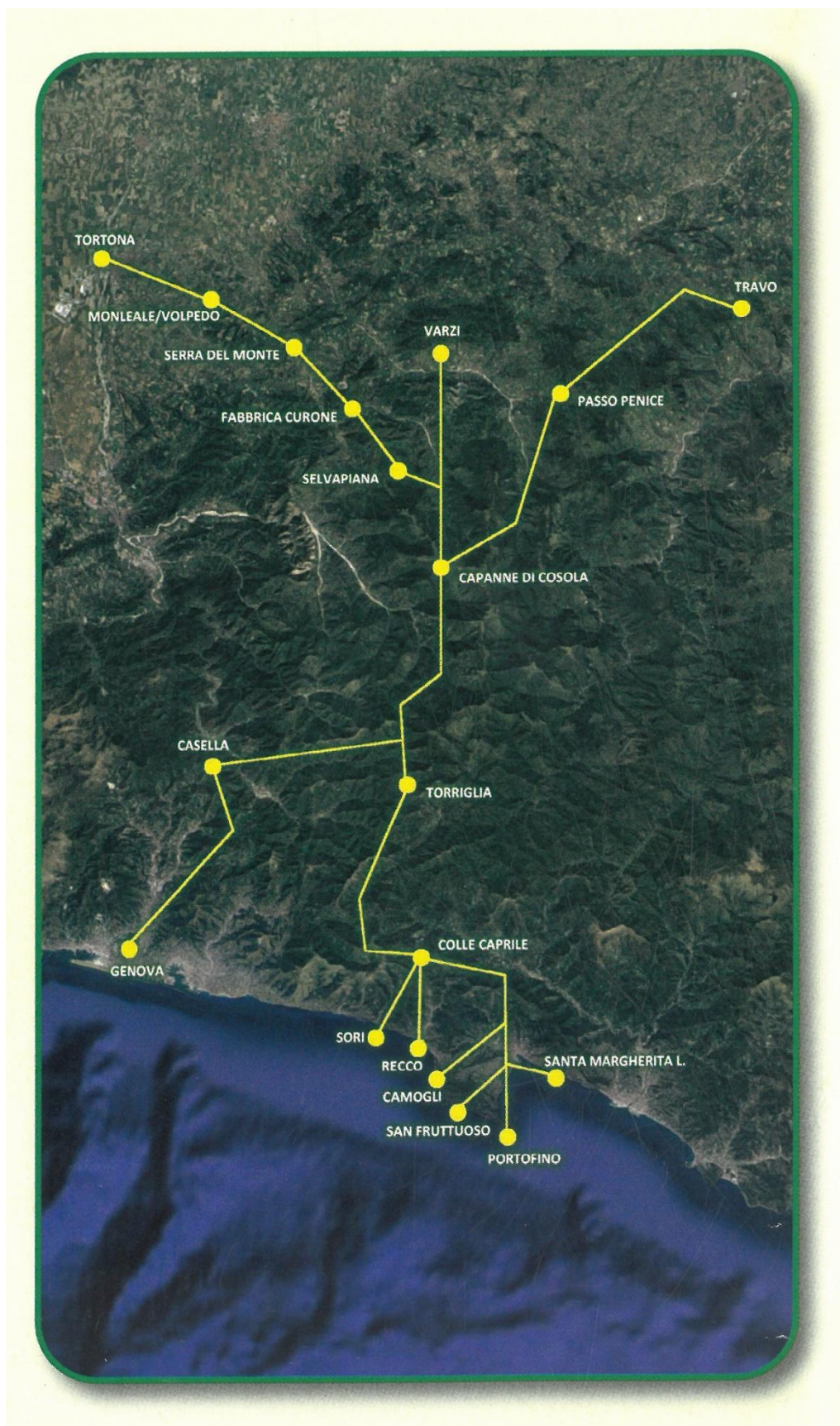
- La quarta da Colle Caprile/Uscio a Portofino di circa 22 chilometri con un dislivello positivo di 1.360 metri e negativo di 1.500 metri.

All'inizio di aprile abbiamo concordato la data di partenza, che sarebbe stata venerdì 08 maggio e dopo pochi giorni abbiamo prenotato gli alloggi dove avremmo passato le notti. Per quanto riguarda il viaggio verso Varzi, punto di partenza del cammino, avremmo potuto andare in treno da Verbania fino a Voghera e proseguire in bus fino a Varzi, impiegando poco meno di quattro ore, ma Silvia ha proposto di andare in auto, dove impiegheremo meno di tre ore e così faremo.

Diversi giorni prima della partenza, come per tutti i cammini, iniziamo a seguire quotidianamente le previsioni meteo che ci attendono nei giorni di cammino, facendo una sorta di danza della contro pioggia.

Possiamo ritenerci abbastanza fortunati in quanto dovremmo trovare i primi due giorni asciutti, il terzo più che bagnato ed il quarto una via di mezzo.

La vigilia della partenza completiamo gli zaini, controllando più volte di non dimenticare nulla e saliamo sulla bilancia, il mio arriverà a pesare oltre 12 kg considerando le due borracce da mezzo litro piene d'acqua ed i panini dello spuntino di mezzogiorno, mentre quello di Silvia arriverà a pesare quasi 10 kg, sono abbastanza pesanti, purtroppo dobbiamo portare il cambio delle scarpe.



Cartina

1° Tappa – Venerdì 08 maggio 2026

Varzi – Capanne di Cosola – Km 21 + 1

Partiti h. 10.40 – Arrivati h. 20.10

Fermati a: Castellaro 25' – Bivacco Pian della Mora 20' –

Bivacco Laguione 25' – Rifugio Monte Chiappo 20'

Lasciamo Premosello in auto poco dopo le ore 7.00, è Silvia alla guida, dopo poco meno di due ore e trenta siamo alla piccola cittadina di Varzi, nell'Oltrepò Pavese, famosa per il suo salame, posta a 416 metri di quota. C'è tanto fermento in quanto è giorno di mercato e facciamo un po' fatica a trovare un posteggio, comunque grazie alla collaborazione di un simpatico venditore ambulante, troviamo il posto dove lasciare l'auto per alcuni giorni.

Andiamo subito ad acquistare due panini per il pranzo, poi alla bottega "Le Cicale" a prenderci un caffè e farci timbrare le Credenziali. Alle 10.40 lasciamo la piazza del mercato con gli zaini, i nostri pesanti ma indispensabili compagni di viaggio già sulle spalle, arriviamo quasi subito al ponte sul torrente Staffora che attraversiamo. Camminiamo inizialmente a lato del corso d'acqua in piano ed arriviamo dove troviamo un tratto di sponda eroso dalle acque e ci accorgiamo di aver saltato un segno, quindi ritorniamo indietro perdendo circa 20 minuti prima di riprendere sul giusto sentiero che inizia subito a salire tra alberi ed alti arbusti con qualche finestra che si apre sui calanchi. Alle 12.00 passiamo il piccolo abitato di Monteforte posto a 697 metri, poche case tra l'altro chiuse ed incontriamo solo un'anziana coppia, un gatto e dovrebbe esserci anche un anziano cavallo. Nel vecchio lavatoio facciamo scorta d'acqua e riprendiamo subito a salire su uno sterrato ripido e sassoso tra i

castagni, seguiamo poi su strada provinciale con un ultimo corto tratto su sentiero che corre parallelo alla provinciale ed alle 13.00 arriviamo al paesino di Castellaro di Cella, posto a 760 metri, lo attraversiamo per l'intera lunghezza, qui vi sono molte case ristrutturate, quasi tutte chiuse e ci fermiamo all'Albergo Primula Bianca dove è possibile avere vitto e alloggio e noi ci fermiamo a riposare, dissetarci e mettere il timbro sulle Credenziali.

Alle 13.25 riprendiamo gli zaini ed infiliamo una sassosa e ripida salita, così per una mezz'ora mentre il tempo sta cambiando coprendo il cielo con nuvole scure, ora il sentiero cambia non è più sassoso ma è sempre ripido tra boschi di castagni, di faggi e poche altre essenze, così per un'altra mezz'ora. Continuiamo poi un'altra ora nella faggeta camminando su un fondo soffice sempre con una certa pendenza con pochissimi e cortissimi tratti in falsopiano, fino ad arrivare alle 15.25 alla località Pian della Mora posta a 1.380 metri, dove troviamo un bivacco in legno, ci fermiamo, siamo stanchissimi ed esausti, la salita da Castellaro è stata veramente tosta, inoltre siamo partiti da quasi cinque ore, superando un dislivello di quasi 1.000 metri con oltre 10 chilometri percorsi, così restiamo seduti un buon momento per recuperare le forze. Alle 15.45 con molte ore di cammino che ci attendono riprendiamo a camminare su un crinale di prati sommitali, tra le Valli Curone e Staffora, passiamo il Monte Boglelio posto a 1.492 metri e ritroviamo poi il bosco ed in leggera salita alle 16.55 arriviamo al piccolo bivacco di Laguione posto a 1.550 metri sul Monte Bagnolo e ci fermiamo finalmente a consumare il nostro modesto pranzo, un panino a testa. Alle 17.20 lasciamo il piccolo bivacco e dopo 20 minuti passiamo il Colle della Seppa tra i boschi, quindi su

crinale passiamo il Monte Garave, posto a 1.547 metri ed il Monte Rotondo, posto a 1.568 metri e qui inizia a piovere, all'inizio con una leggerissima grandine, continuando poi con una fine pioggia. Subito ci siamo attrezzati coprendo gli zaini ed aprendo gli ombrellini. Saliamo la nostra ultima e ripida salita della giornata su pratoni d'alta quota fino ad arrivare alle 19.10 ai 1.701 metri del Monte Chiappo, il punto più alto di tutto il cammino, dove troviamo una statua di San Giuseppe falegname in luogo della solita Croce e poco sotto da un lato un rifugio gestito, dall'altro lato una seggiovia che scende al Pian del Poggio a 1.320 metri di quota. Durante le giornate limpide e terse, non oggi, si possono intravedere il Mar Ligure, la Pianura Padana e le Alpi. Qui si incontrano tre Regioni, il Piemonte, la Lombardia e l'Emilia Romagna, è punto d'incontro di ben quattro valli, la Staffora Lombarda, la Boreca Emilia, la Borbera e la Curone Piemonte. Da qui passava un'antica via che da Genova portava in Lombardia per proseguire verso la Francia. Non lontano dal monte sorgeva anche un antico Convento dedicato a San Giacomo, di cui ormai restano poche pietre nascoste dalla vegetazione.

Ci fermiamo al rifugio solo per una breve sosta per smaltire la fatica dell'ultima salita, ristorarci con una bibita e visto l'ora tarda telefonare all'Albergo dove alloggeremo a fine tappa per comunicargli che stiamo per arrivare.

Oltre al gentile gestore troviamo anche sei viandanti che stanno cenando, stanno facendo il nostro stesso cammino e si fermano qui a dormire, noi invece dobbiamo continuare in quanto ci mancano ancora due chilometri fortunatamente in discesa prima di terminare la tappa. Alle 19.25 salutiamo

i presenti, ricarichiamo gli zaini sulle spalle e via, facendo attenzione in quanto il terreno è ora reso scivoloso dalla pioggia caduta e finalmente alle 20.10 arriviamo alla località Capanne di Cosola, posta a 1.496 metri, qui sorge l'Albergo che porta lo stesso nome dove abbiamo una prenotazione, siamo sotto il Comune di Cabella Ligure in provincia di Alessandria in Piemonte. Dopo la cena, terminata ad ora tarda, sono uscito dall'Albergo e sono andato a lavare e scrostare gli scarponi di entrambi in una fontanella pubblica poco lontano, in quanto erano resi irriconoscibili sia dal fango che dalla fine ghiaia sotto le suole, ormai solidificati. Nonostante l'orario ed il silenzio quasi tombale non sono riuscito a sentire i versi dei lupi che ormai hanno ripopolato queste zone, come altre degli Appennini e delle Alpi.

Salito in camera, seppur stanchissimo, non ho potuto andare subito a letto in quanto come ogni pellegrino ho dovuto fare il bucato con sapone di Marsiglia e olio di gomito.



Varzi – La partenza



Lungo il Torrente Staffora



Risalita dal torrente



Monteforte - fontana



Monteforte



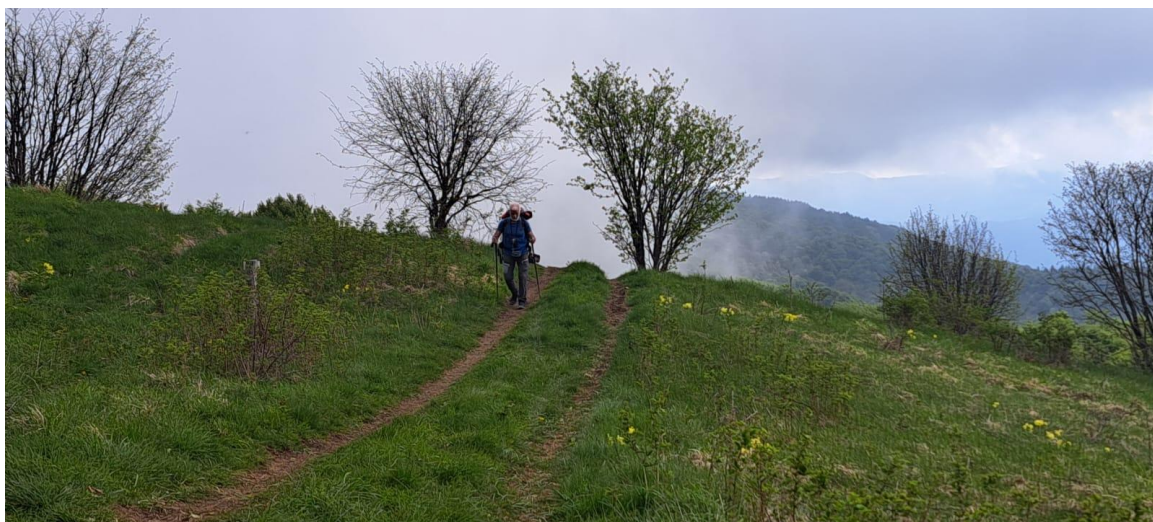
Verso Pian della Mora



Verso il Monte Boglelio



Verso i Monti Garave e Rotondo



Verso il Monte Chiappo



Bosco di faggi



Monte Chiappo



Monte Chiappo – Il Rifugio



Cima Monte Chiappo – Statua di San Giuseppe falegname



Capanne di Cosola – Albergo

2° Tappa – Sabato 09 maggio 2026

Capanne di Cosola – Torriglia - Km 24 + 4

Partiti h. 08.40 – Arrivati h. 19.50

Fermati a: Monte Legnà 10' – Monte Antola 10' –

Rifugio Monte Antola 20'

La mattina si annuncia splendida e ammiriamo il sorgere del sole dalla finestra della nostra stanza d'albergo. Dopo una sostanziosa colazione, riempiamo le borracce d'acqua dalla fontanella davanti all'albergo ed alle 8.40 lasciamo Capanne di Cosola seguendo per circa un quarto d'ora la strada asfaltata in direzione Bogli che corre in discesa, mentre la percorriamo ci raggiunge una coppia di giovani fiorentini che avevamo notato la sera prima al Rifugio del Monte Chiappa.

Sono giovani ed hanno un buon passo, oltre a degli zaini leggeri, così non appena lasciamo la strada e prendiamo un sentiero che sale ripidamente, ci salutano e vanno avanti fino a sparire dalla nostra visuale. Il primo corto tratto lo percorriamo attraversando un boschetto di faggi, quindi usciamo poi su prati sommitali dove lo sguardo può spaziare a 360 gradi, passiamo prima il Monte Cavalmurone, posto a 1.670 metri e proseguiamo fino al Monte Legnà, posto a 1.669 metri, dove arriviamo alle 9.50 e ci fermiamo vicino alla Croce, ci godiamo il panorama, da qui si ammirano varie catene di valli che si susseguono e vediamo anche il Monte Penice, riconoscibile dai grandi ripetitori radio televisivi, con un Osservatorio Astronomico.

La vista ci affascina a tal punto che quando, alle 10.00, riprendiamo il cammino, sbagliamo il sentiero, invece di seguire il N° 200 come indicato poco sotto la cima, ci mettiamo a seguire il N° 230 percorrendolo prima in discesa, poi in piano, con alcuni saliscendi, circa 2,2 chilometri con un dislivello negativo di circa 140 metri finché, dopo 50 minuti ci troviamo davanti al cartello del Monte Porreio, posto a 1.533 metri, intuiamo che il sentiero potrebbe portarci a Daglio, allontanandoci dal percorso del nostro cammino, così di comune accordo prendiamo la decisione più scontata, ma anche la più sensata, di ritornare indietro e risalire per la seconda volta il Monte Legnà, dove ci arriviamo alle 11.50, molto stanchi e sudati. Qui non ci fermiamo in quanto abbiamo perso due ore su una tappa già di per sé lunga e prendiamo subito il sentiero N°200, quello giusto, scendendo in ripida discesa su praterie fino alla Sella di Cartasegna, posta a 1.466 metri. Da qui entriamo in un bellissimo bosco di faggi, camminando prima in piano e proseguendo poi in salita fino al Poggio Rondino, che passiamo alle 12.45. Subito dopo siamo sotto il Monte Carmo, che aggiriamo senza salirlo, proseguendo per un interminabile tratto che ci porta a Capanne di Carrega, posto a 1.365 metri quando sono le 14.20. Siamo molto stanchi, sono oltre cinque ore che camminiamo senza riposarci e la fame si fa sentire. Qui dovrebbe esserci un piccolo agriturismo, anelato da noi come un miraggio però purtroppo lo troviamo chiuso. La delusione è grande, non ci fermiamo e seguiamo su un corto tratto su asfalto, finché un cartello stradale ci indica che siamo sul confine di Regione, si entra in Liguria e di fianco parte il sentiero che dobbiamo seguire. Purtroppo il cielo in poco tempo si riempie di nuvole ed

inizia a scendere una leggera pioggerellina che ci obbliga a mettere i coprizaino e ad aprire gli ombrellini. Proseguiamo quindi tra prati e boschi su un costone tra la Val Borbera e la Val Trebbia. Passiamo prima Pian dell'Aia e poco dopo smette di piovere ed arriviamo al Passo Tre Croci, posizionato dentro ad un bosco a 1.495 metri. Qui tre lavoratori sono morti perché sorpresi da una bufera di neve.

Siamo poco oltre la metà della tappa, non ci fermiamo ancora, continuiamo a camminare, Silvia è sempre avanti nonostante il pesante zaino che porta.

Scendiamo tra i boschi di faggi, per poi risalire fino ai pratoni sommitali del Monte Antola. In questo ultimo tratto abbiamo incontrato parecchi escursionisti di tutte le età che tornavano dalla cima e visto che oggi è sabato e domani il meteo prevede molta pioggia, penso abbiano anticipato ad oggi l'escursione del fine settimana. Superiamo con fatica l'ultimo tratto di ripido sentiero ed alle 17.05 siamo in cima al monte, posto a 1.597 metri, da dove si gode uno stupendo e vasto panorama. Mentre ci riprendiamo un attimo dallo sforzo, un escursionista genovese ci indica tutto quello che possiamo vedere da lì, il Lago del Brugneto, preziosa riserva d'acqua per le città di Genova e Piacenza, la costa ligure con il promontorio di Noli e dice che normalmente, con il cielo terso, la vista spazia dalla Riviera di Levante alle Alpi Marittime, sull'Arcipelago Toscano, sulle Alpi Apuane, la Corsica, la Pianura Padana e le Alpi con il Monviso, il Monte Bianco e il Monte Rosa. Il Monte è il cuore del Parco Naturale Regionale dell'Antola, un'area naturale protetta di oltre 4.800 ettari, totalmente in territorio ligure che confina con il Piemonte e l'Emilia Romagna. Scendiamo quasi subito dal Monte e poco sotto

incontriamo una piccola Chiesetta ristrutturata ed alcune case diroccate ed ancora più sotto c'è il moderno Rifugio del Monte Antola, dove arriviamo alle 17.30 più che affamati, in quanto non abbiamo ancora pranzato. Qui sembra abbiano ben poco, a malapena riusciamo ad avere un piccolo tagliere da dividere in due con qualche piccolo pezzo di pane, ma a quell'orario ed in quelle condizioni di stanchezza ci sembra tantissimo. Alle 17.50 riprendiamo gli zaini e via sul sentiero nel bosco inizialmente in piano, poi su discesa alquanto ripida, quindi in risalita. Passiamo la località Casa Picchetto, a 1.386 metri, quindi Passo dei Colletti, a 1.297 metri, continuando su un sentiero lastricato con una certa pendenza che sembra non avesse fine. Fortunatamente il sentiero non è bagnato ed arriviamo alle 19.50 a Donnetta, il paesino posto a 999 metri. Siamo poco sopra a Torriglia, dove dovrebbe terminare questa seconda tappa, poco sotto vengono a prenderci con un pullmino per portarci al B.&B. Villa Tiffany, dove passeremo la notte, fuori dal percorso di oltre due chilometri. Alloggeremo fuori da Torriglia in quanto si pensava che l'Albergo della Posta fosse chiuso, invece veniamo a sapere che dovrebbe essere aperto, ma solo come alloggio.

Torriglia è un antico paese, posto a 769 metri, conosciuto per il suo antico Castello dell'anno 1000 che sovrasta l'abitato, appartenuto anche ai Malaspina, ai Fieschi ed ai Doria, ormai ridotto ad un rudere.

Il paese è conosciuto per il dolce biscotto "il canestrello", a forma di fiore ed ogni anno gli viene dedicata una festa.



Capanne di Cosola – Partenza 2^a Tappa



Verso il Monte Cavalmurone



In lontananza il Monte Penice



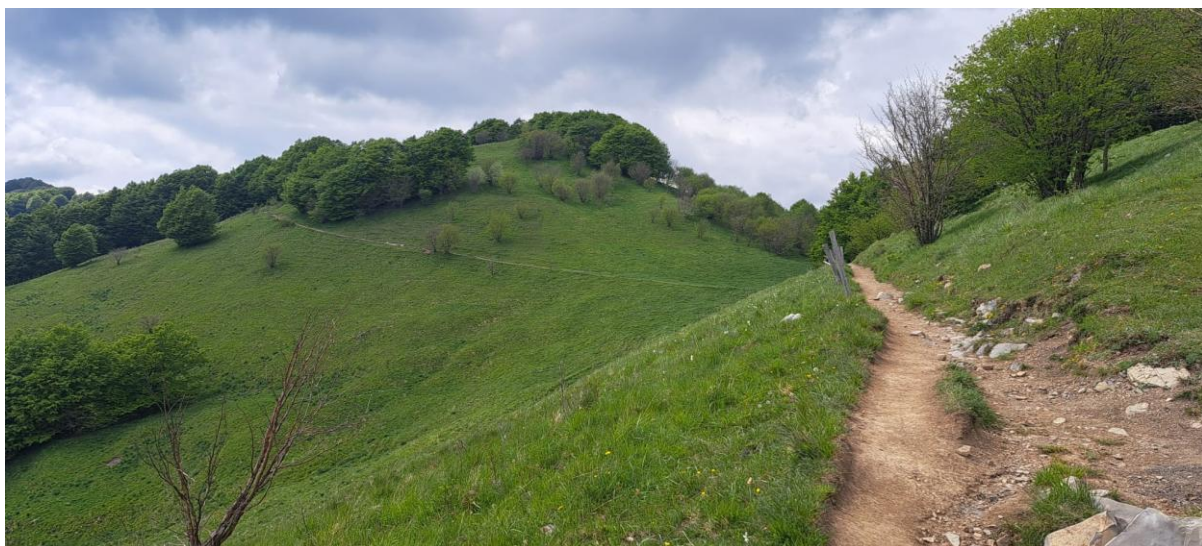
Verso il Monte Legnà



Verso Poggio Rondino



Verso Capanne di Carrega



Verso Pian dell'Aia



Verso il Passo Tre Croci



Monte Antola



Cima del Monte Antola



Sul Monte Antola



Vista dal Monte Antola – Lago del Brugneto



Passo dei Colletti



Donnetta – La Chiesa

3° Tappa – Domenica 10 maggio 2026

Torriglia – Colle Caprile/Uscio - Km 23 + 1

Partiti h. 08.45 – Arrivati h. 18.30

Fermati a: Bivio Sottocolle 10' – Sant'Alberto 35'

Stamani il meteo ci è sfavorevole, dopo una soddisfacente colazione, veniamo riaccompagnati con il pullmino a Torriglia, nel punto in cui inizieremo la terza tappa, proprio davanti alla Chiesa Parrocchiale, nel pieno centro del paese.

Entriamo subito in un negozio, dove acquistiamo due panini ed un trancio di pizza, che dovremmo consumare sul cammino all'ora di pranzo. Alle 8.45 non appena usciamo dal negozio inizia a piovere, così copriamo subito gli zaini ed apriamo gli ombrellini. Percorriamo in salita un tratto di strada asfaltata di oltre un kilometro che ci porta dove inizierebbe la terza tappa del cammino, in quanto questo non dovrebbe scendere a Torriglia ma stare più in alto. Continuiamo sulla strada e troviamo la galleria di Buffalora, dritta e corta. Non appena ne usciamo incontriamo quattro viandanti del trevigiano che sono fermi ad indossare il poncho per ripararsi dalla pioggia, li salutiamo e passiamo oltre, abbandonando la strada per un largo sentiero all'inizio asfaltato e poco dopo, ad un bivio, abbiamo sbagliato il percorso a causa dei segnali coperti dalla vegetazione, ce ne accorgiamo quasi subito e mentre ritorniamo indietro vediamo che anche i trevigiani non hanno visto i segni.

Perdiamo poco più di un quarto d'ora per rimetterci sulla giusta via e saliamo tra i boschi su un sentiero irto, reso viscido dalla pioggia, fino ad arrivare alle 10.30 al Colle della Lavagnola, appena sotto al monte, posto a 1.118 metri di quota.

Non ci fermiamo, dobbiamo affrontare un tratto roccioso in discesa già delicato di per sé, reso ancora più pericoloso dalla pioggia, così stiamo insieme ai trevigiani fino a quando il tratto roccioso termina, dove loro poi allungano il passo e non li vedremo più. Continuiamo a scendere ma il sentiero pur bagnato è molto più tranquillo e sicuro ed arriviamo al bivio che va ad intersecare la strada provinciale 20, poco sotto la Colla dei Rossi, posta a 846 metri. Qui sulla strada, sotto la pioggia, facciamo la prima sosta di dieci minuti stando in piedi, giusto il tempo di mangiare una barretta, bere un po' d'acqua e consultare la mappa. Iniziamo subito a percorrere un nuovo sentiero, non largo, con erbe alte, che inizia a salire. Raggiungiamo il Monte Castelluzzo, quindi attraversiamo un bosco di castagni e passiamo il Monte Perticone, scendiamo poi per oltre due chilometri per poi risalire alla Croce di Bragalla, quindi troviamo un ultimo tratto su asfalto che ci porta al paesino di Sant'Alberto posto a 695 metri e ci fermiamo al Ristorante Il Girarrosto quando sono già le 15.20. Siamo esausti, inzuppati d'acqua e molto affamati, sono oltre sei ore che camminiamo. Ci fermiamo sotto la tettoia del Ristorante a consumare i nostri panini con una bevanda calda, non ce la siamo sentita di entrare, eravamo troppo malridotti, quasi impresentabili.

Alle 15.55 riprendiamo il cammino con una pioggia che non tende a diminuire, anzi aumenta di intensità, su un sentiero all'inizio stretto e sassoso e saliamo al Colle del Monte Bado. Proseguiamo fino al Colle della Speranza, ora il sentiero inizia a scendere e passa tra prati di una certa pendenza. Nonostante la forte pioggia lo spettacolo di cui godiamo è superbo, tante piccole valli una accanto all'altra, che ci ricordano la "nostra" Valgrande, nota Wilderness di ritorno, vicino a casa nostra, considerato il luogo più wild d'Europa. Nonostante camminiamo

da tre giorni su sentieri tra boschi, prati d'alta quota e monti solitari, non abbiamo incontrato nessun animale selvatico.

Il percorso continua con un ultimo tratto in piano, passiamo Case Becco per poi continuare verso Case Cornua, posta a 630 metri, dove arriviamo alle 17.15.

Passiamo la Chiesetta degli Alpini sulla Strada Provinciale e da qui dovrebbe pararsi davanti a noi un panorama verso il mare, invece il cielo è sempre carico di nuvole scure che scaricano pioggia in continuazione, così non vediamo un bel niente e nemmeno ce lo possiamo immaginare. Vediamo un bar ma non ci fermiamo continuando l'ultima parte della tappa sulla strada, come previsto dalla guida. Mancano ancora alcuni chilometri, tutti in discesa e, nonostante la pioggia, camminiamo tranquilli sapendo che molto difficilmente potremmo scivolare, mentre per tutto il giorno invece sui sentieri abbiamo camminato con una forte apprensione, ma con l'aiuto delle bacchette da trekking non abbiamo avuto problemi. Anche oggi ci sentiamo sfiniti, la discesa sembra non finire mai, ad ogni curva pensiamo che sia l'ultima invece ce n'è sempre un'altra e continuiamo così fino alle 18.30 quando scorgiamo le prime case di Colle Caprile, in località Calcinara, posta a 481 metri, nel Comune di Uscio che si trova poco sotto. Ci fermiamo all'Albergo Colle Caprile, dove abbiamo una prenotazione e siamo talmente inzuppati d'acqua e sporchi di fango che non entriamo neanche, ci togliamo gli scarponi restando scalzi e saliamo una scala esterna per salire in camera.

Questa sera siamo gli unici clienti mentre fino a stamani hanno avuto un gruppo di Alpini liguri che partecipavano al Raduno Nazionale tenutosi a Genova. Dopo

aver insistito siamo riusciti a farci fare “la lavadora y secadora” come si dice in Spagna, lavatrice ed asciugatrice. Così, dopo una doccia eterna, prima di cena, abbiamo consegnato tutti gli indumenti che avevamo indossato oggi oltre a qualcos’altro che avevamo lavato ieri sera ma non era asciugato. Messi gli abiti asciutti, compreso le scarpe, in un momento in cui la pioggia era diminuita d’intensità, sono sceso a recuperare gli scarponi lavandoli ad una vicina fontanella, dopodiché Silvia è rimasta quasi un’ora con il phon per cercare di asciugarli, perlomeno le solette è riuscita ad asciugarle. Avevo chiesto dei giornali/quotidiani da inserire all’interno degli scarponi, come in alcuni frangenti si usa fare, purtroppo ora tutti utilizzano computer e telefonini quindi i giornali non si comprano più. La sera a cena l’albergatore passa un po' di tempo con noi e ci parla di Uscio, noi ci troviamo poco sopra a Colle Caprile, nella frazione di Calcinara, ci dice di un particolare Museo, quello dell’Orologio da Torre e Campanile, ci parla inoltre delle antiche cave di ardesia, disseminate sui monti qui vicini e di un antico sentiero, l’itinerario storico Colombiano che passa da qui, è lungo circa 19 chilometri e partendo da Terrarossa Moconesi, ora Terrarossa Colombo, arriva a Genova Quinto, lo stesso tragitto seguito dalla famiglia Colombo per trasferirsi dalla Val Fontana Buona a Genova Quinto.



Torriglia – Chiesa Parrocchiale



Torriglia – Il Castello - Ruder



Torriglia



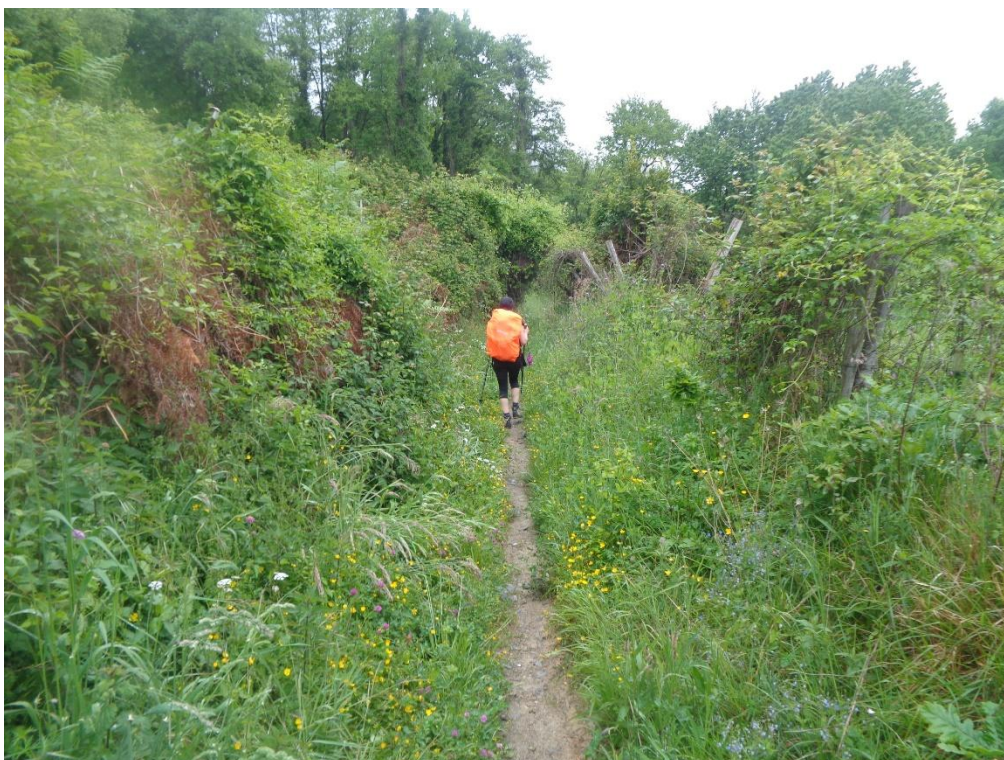
Galleria Buffalora



Sotto il Colle di Lavagnola



Sentiero AVML – Verso Colla dei Rossi



Verso i Monti Castelluzzo e Perticone



Segni del Cammino



Sant'Alberto – Ristorante "Il Girarrosto"



Verso Colle del Monte Bado



Oltre il Colle del Monte Bado



Verso Colle della Speranza



Verso Case Becco e Case Cornua



Verso Colle Caprile

4° Tappa – Lunedì 11 maggio 2026

Colle Caprile/Uscio – Recco – Km 11 +3

Partiti h. 08.00 – Arrivati h. 12.15

Fermati a: Avegno 15'

Dopo aver piovuto per buona parte della notte ora c'è un attimo di tregua, ma c'è un forte vento ed il cielo è un'unica cappa grigio scura. Ci alziamo presto e subito scendiamo a fare colazione, nello stesso tempo ci riconsegnano i nostri panni lavati ed asciugati.

Alle 8.00 zaini in spalla già rivestiti dai copri zaini, salutiamo l'albergatore, che augurandoci buon cammino ci regala della focaccia di Recco appena sfornata. Il primo tratto di poco più di un kilometro lo percorriamo su strada e, nonostante un vento forte ancora non piove, così decidiamo sul momento di modificare il percorso andando a percorrere una parte del sentiero dell'itinerario storico Colombiano, così da passare dalle antiche cave di ardesia per poi con un altro sentiero ritornare sul Cammino del Sale verso il Passo di Spinarola e continuare verso Camogli. Lasciata la strada asfaltata, imbocchiamo un ripido stradino cementato che ci fa subito sudare e quando spiana ci troviamo sul classico sentiero di terra e sassi ed iniziamo a percorrerlo di buon passo nonostante il vento fastidioso, nulla a confronto del diluvio che si scaricherà sulle nostre teste di lì a poco quando stiamo raggiungendo la prima cava, il sentiero diventa subito quasi impraticabile, molto pericoloso, sembra di camminare sul sapone. Non possiamo tornare

indietro, così decidiamo di continuare ed al primo sentiero che avremmo incontrato in direzione Uscio, l'avremmo preso e da lì avremmo raggiunto ugualmente il mare, ma via strada. Abbiamo così passato la sella del Monte Rosso a 549 metri, la costa del Monte Rosso a 565 metri, le cave del Monte Rosso a 565 metri fino al Passo delle Pozzette a 558 metri. Oltre il Passo, troviamo un ripidissimo e scalinato sentiero che si stacca dall'itinerario storico Colombiano che noi riteniamo vada in direzione di Uscio, ma non c'è nessun cartello che lo segnala. Lo percorriamo, sempre in discesa, su fango e pietre scivolose con un'attenzione estrema in quanto non si vede niente, mentre l'acqua ed il vento non ci danno tregua, non ci demoralizziamo e finalmente, dopo quasi mezz'ora di questo sentierino, arriviamo alle prime case di Uscio ed alle 9.30 ci troviamo davanti alla Chiesa Parrocchiale, non ci fermiamo ed iniziamo a camminare sulla Strada Statale. Il vento qui ci disturba più che sui sentieri mentre l'acqua la prendiamo sempre tutta ed allo stesso modo in modalità forte e costante. La strada è abbastanza trafficata, fortunatamente non è troppo stretta ed il traffico è quasi esclusivamente di vetture, i mezzi pesanti sono rarissimi. Camminiamo tenendo la nostra destra, in quanto per esperienze fatte è più sicuro che stare alla sinistra, poiché nelle curve strette l'autista ti vede all'ultimo istante ed il rischio è maggiore, mentre stando a destra ti vede da molto prima. Quando manca poco alle 11.00 arriviamo al paese di Avegno e vediamo dal cartello stradale che è gemellato con un altro paese con lo stesso nome che si trova in Svizzera, nel Canton Ticino, esattamente in Valle Maggia, che conosciamo bene essendoci passati più volte durante nostre escursioni. Al circolo di Avegno ci fermiamo un momento,

siamo titubanti se entrare o no in quanto troppo grondanti d'acqua, ma la gentile banconiera ci invita ad entrare, togliendoci dall'imbarazzo e prendiamo una bevanda calda accompagnata dalla squisita focaccia che portiamo con noi. Dopo circa un quarto d'ora riprendiamo a camminare con il traffico che aumenta e con la pioggia ed il vento che non diminuiscono. Verso mezzogiorno quando incontriamo il primo cartello di Recco, cessa di piovere, anche se il cielo resta molto nuvoloso e minaccioso. Alle 12.15 arriviamo nel centro della cittadina ligure, resa famosa dalla squadra di pallanuoto maschile e dalla gustosa focaccia e, finalmente, dopo tanto penare vediamo l'agognato mare. Entriamo in un bar pasticceria a prenderci un caffè, ci sembra di pesare il doppio del nostro peso, talmente siamo inzuppati d'acqua, ne abbiamo assorbita talmente tanta come fossimo delle spugne. Il barista, viste le nostre condizioni ci concede molto gentilmente l'utilizzo del bagno e dell'antibagno per permetterci di asciugarci ed indossare abiti e scarpe asciutte. Riempiamo gli zaini con gli scarponi e gli abiti inzuppati, un grazie al gentile barista e via in riva al mare. Con gli abiti asciutti ci sembra di rinascere, ora non abbiamo più nessun cambio e visto che sta per ricominciare a piovere, anche se in modo più blando, decidiamo di non proseguire per Camogli, ma terminare qui la nostra Via del Sale, in quanto Recco è infatti contemplata come una delle sei mete di arrivo. Andiamo a toccare l'acqua del mare che abbiamo faticato non poco per arrivarci e, subito dopo, pranziamo con un ottimo menù di pesce in un ristorante a lato della spiaggia dove ci facciamo apporre l'ultimo timbro sulla Credenziale, quello che chiude il cammino. Mentre pioviggina piano, senza più gli ombrellini, disfatti dal vento, ci portiamo alla vicina stazione

ferroviaria dove prendiamo il treno per Genova P.P., qui cambiamo treno ed arriviamo a Voghera, dove con un bus e tre quarti d'ora di viaggio arriviamo a Varzi, da dove siamo partiti quattro giorni fa. Andiamo ad acquistare il famoso salame di Varzi e subito in auto, prima delle 22.00 siamo a casa a Premosello Chiovenda.

Questo cammino è affascinante, ma molto duro e solitario, con tappe lunghe. Considerando il dislivello, sia in salita che in discesa le ore di cammino giornaliere sono parecchie, quindi va affrontato solo se si è allenati e preparati.

La segnaletica non è soddisfacente, a parte la prima tappa che è segnalata bene, indicata come Via del Sale, dopo di che si trova di tutto, la segnaletica tradizionale CAI, Via del mare, Alta Via dei Monti Liguri, due pallini rossi, tre pallini rossi ed anche una X rossa (normalmente sui cammini la X indica che vai fuori sentiero). Credo sarebbe buona cosa segnare l'intero cammino con i medesimi segni, comunque è stato un cammino molto bello snodandosi tra splendidi boschi di castagni, di faggi, prati sommitali e molte cime dei monti.

Sarebbe stato ancora più bello percorrerlo con il bel tempo, o perlomeno, senza pioggia per stupirsi dei vari panorami che si susseguono, dalla vista dei monti a quella del mare.



Colle Caprile – Partenza 4^a tappa



Vista da Colle Caprile



Verso l'itinerario storico Colombiano



Cave di Ardesia



Cave di Ardesia



Uscio – La Parrocchiale



In cammino verso Recco



In cammino



Entroterra di Recco



Recco



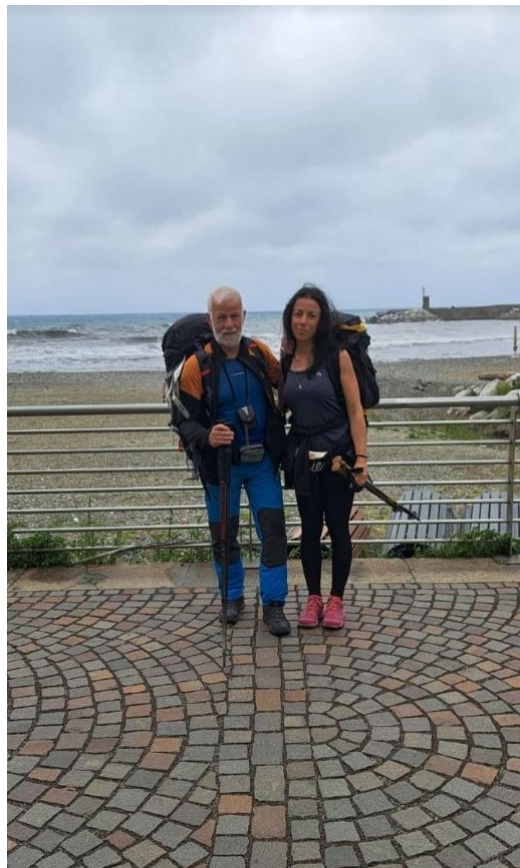
Recco – Il mare



Recco – Santuario di S. Michele e del Santissimo Crocifisso



Recco – Si tocca l'acqua del mare



Recco – L'arrivo

Tre antichi percorsi che si snodano tra Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna e Liguria in una terra di passaggio, frequentata da mercanti e mulattieri. Le Vie del Sale mettevano in comunicazione la Pianura Padana con il Mar Ligure per l'approvvigionamento del preziosissimo sale utilizzato per la conservazione dei cibi. Un itinerario meraviglioso, unico per la varietà dei suoi paesaggi, che attraversa terre straordinarie e sorprendenti. Ogni passo effettuato, ogni sguardo sui monti e le valli che digradano verso la Liguria, il respiro dell'aria pura e i mille profumi dell'Appennino, lo stupore e la magia all'apparire della costa Ligure e il piacere di camminare insieme conoscendo nuove persone, fanno di questi cammini un'esperienza straordinaria da ripetere più volte.

Three ancient ways that cross Lombardy, Piedmont, Emilia Romagna and Liguria in a land of passage, frequented by merchants and muleteers. The Old Salt Roads put in communication the Po Valley with the Ligurian Sea to carry precious salt used for preserving food. An amazing route that will surprise you with the variety of its landscapes among wonderful lands. Every single step, every gaze over the mountains and the valleys down to Liguria, the breath of pure air and of thousands of scents of the Apennines, the magic and wonder when the Ligurian coast will appear in front of you and the pleasure of walking together meeting new people, make these ways an amazing experience that can be repeated several times.



WWW.LAPIETRAVERDE.ORG
associazionepietraverde@gmail.com



con il
patrocinio di



DA VARZI A PORTOFINO

E VARIANTI

"VIA DEL MARE"
TORTONA - CAPANNE DI COSOLA

"VIA PIACENTINA"
TRAVO - CAPANNE DI COSOLA



CREDENZIALE
CREDENTIAL

LE VIE DEL SALE DA VARZI A PORTOFINO

E VARIANTI

"VIA DEL MARE"
TORTONA - CAPANNE DI COSOLA

"VIA PIACENTINA"
TRAVO - CAPANNE DI COSOLA

Questa credenziale appartiene a:
This credential belongs to:

GIORGIO ARCIOLO
(nome e cognome / name and surname)

PREMOSELLO CHIOVENNA-VB
(indirizzo / address)

Partenza da / from VARZI

il / date 08-05-2026

Arrivo a / to RECCO

il / date 11-05-2026



Credenziale Giorgio

Tre antichi percorsi che si snodano tra Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna e Liguria in una terra di passaggio, frequentata da mercanti e mulattieri. Le Vie del Sale mettevano in comunicazione la Pianura Padana con il Mar Ligure per l'approvvigionamento del preziosissimo sale utilizzato per la conservazione dei cibi. Un itinerario meraviglioso, unico per la varietà dei suoi paesaggi, che attraversa terre straordinarie e sorprendenti. Ogni passo effettuato, ogni sguardo sui monti e le valli che digradano verso la Liguria, il respiro dell'aria pura e i mille profumi dell'Appennino, lo stupore e la magia all'apparire della costa Ligure e il piacere di camminare insieme conoscendo nuove persone, fanno di questi cammini un'esperienza straordinaria da ripetere più volte.

Three ancient ways that cross Lombardy, Piedmont, Emilia Romagna and Liguria in a land of passage, frequented by merchants and muleteers. The Old Salt Roads put in communication the Po Valley with the Ligurian Sea to carry precious salt used for preserving food. An amazing route that will surprise you with the variety of its landscapes among wonderful lands. Every single step, every gaze over the mountains and the valleys down to Liguria, the breath of pure air and of thousands of scents of the Apennines, the magic and wonder when the Ligurian coast will appear in front of you and the pleasure of walking together meeting new people, make these ways an amazing experience that can be repeated several times.



WWW.LAPIETRAVERDE.ORG
associazionepietraverde@gmail.com



con il patrocinio di



DA VARZI A PORTOFINO

E VARIANTI

"VIA DEL MARE"
TORTONA - CAPANNE DI COSOLA

"VIA PIACENTINA"
TRAVO - CAPANNE DI COSOLA



**CREDENZIALE
CREDENTIAL**

LE VIE DEL SALE DA VARZI A PORTOFINO

E VARIANTI

"VIA DEL MARE"
TORTONA - CAPANNE DI COSOLA
"VIA PIACENTINA"
TRAVO - CAPANNE DI COSOLA

Questa credenziale appartiene a:
This credential belongs to:

SILVIA AIZIOLI
(nome e cognome / name and surname)

PREMOSELLO CHIOVENDA - VB
(indirizzo / address)

Partenza da / from VARZI

il / date 08-05-2026

Arrivo a / to RECCO

il / date 11-05-2026



Credenziale Silvia