



Una passeggiata podistica ininterrotta da Voltri a Varazze, realizzata ricostruendo marciapiedi franati e recuperando gallerie della ferrovia dismessa. La chiamano "la riviera del podista" e funge da ritrovo per i runner del Ponente genovese



A ovest della Lanterna

La riviera ligure è un gioiello ambientale ed ecologico che ha trovato nel corso dei secoli estimatori e ammirati fruitori come lord Byron, che compiva nuotate da "maratoneta delle acque", Charles Dickens, colpito dai paesini a metà strada fra mare e monti, fino al turismo del boom economico, delle seconde case. Adesso un numero in crescita di amanti del tempo libero scopre le valenze escursionistiche e podistiche di un ambiente unico al mondo.

In quest'ambito si inserisce a pieno titolo un tratto di costa a ponente del capoluogo ligure. «Abbiamo pensato di chiamarla "la riviera del podista" – dice Tommaso Bisio, responsabile della Lega Atletica Uisp di Genova –, perché ormai sono in tantissimi a correre sul magnifico litorale che unisce Voltri a Varazze passando per Arenzano

e Cogoleto. Quello che prima era un lungomare adesso è un vero e proprio percorso d'allenamento.»

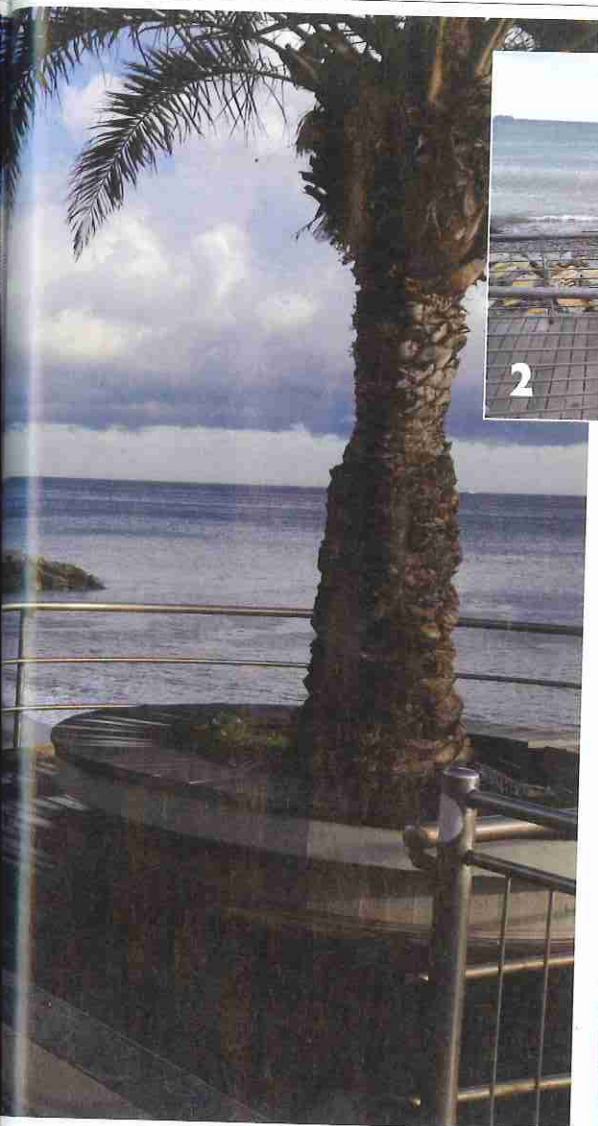
Venti chilometri di sicurezza

Una passeggiata podistica alla quale, alla fine di ottobre, è stato aggiunto un tassello importantissimo: «L'amministrazione comunale genovese, di concerto con il municipio 7 Ponente, ha provveduto alla messa in sicurezza del tratto tra Voltri e Vesima, costruendo le porzioni di marciapiedi mancanti.

Altri importanti interventi di recupero e di realizzazione di infrastrutture sono stati effettuati anche ad Arenzano, Cogoleto e Varazze. Adesso il podista può correre in tutta tranquillità e senza interruzioni per quasi 20 km».

IN COLLABORAZIONE CON





2



3

Un progetto ambizioso

Intanto si corre: «Abbiamo cercato di creare un sistema ritagliato sulle esigenze del podista medio; a breve sul portale Uisp saranno disponibili tutte le informazioni utili: accessibilità, parcheggi, spogliatoi e docce, punti ristoro». Già a Voltri saranno a disposizione dei partenti le strutture della piscina

Cinque perle a Ponente

Il progetto denominato "La riviera del podista" è costituito da un percorso pedonale continuo di circa 20 km (solo in alcuni tratti accessibile anche alle biciclette) compreso tra Voltri e Varazze che si compone di 5 tratti consecutivi:

1. La nuova passeggiata a mare di Voltri (foto 1-3).
2. Il tratto, ancora in territorio del comune di Genova, che si sviluppa lungo la strada provinciale I Aurelia (via Petro Paolo Rubens) interamente su marciapiedi, fino al confine con il Comune di Arenzano in prossimità del Caravan Park di Vesima (foto 4).
3. Il tratto in comune di Arenzano, che inizialmente è percorribile su marciapiedi, fino alla Galleria Pizzo, si sviluppa poi sulla passeggiata a mare di Arenzano in direzione ponente, fino al porticciolo turistico; da qui ha inizio la via De André (anche ciclabile), realizzata in tempi recenti sul tracciato della vecchia sede ferroviaria, fino ai campi di calcio in prossimità del confine con il comune di Cogoleto (foto 5).
4. Il tratto in comune di Cogoleto, coincidente per tutto il suo sviluppo con la passeggiata a mare, compreso tra i torrenti Lerone e Arrestra (foto 6 e immagini grandi).
5. Il tratto in comune di Varazze denominato Lungomare Europa, che si sviluppa sul tracciato della vecchia sede ferroviaria, dal torrente Arrestra fino all'intersezione con la strada provinciale I Aurelia. Anche questo tratto è ciclabile (foto 7).

Al progetto, ideato dalla Lega Atletica Uisp di Genova, partecipano le società sportive Cogoleto Atletica, Polisportiva Arenzano, Atletica Varazze, Podistica Mele, Nicola Mameli 1904, e le amministrazioni della regione Liguria e dei comuni di Genova (Municipio 7 Ponente), Arenzano, Cogoleto e Varazze, oltre all'ente del parco monte Beigua.



Nei fine settimana sono molti i corridori che raggiungono questa parte di riviera dal Piemonte e dalla Lombardia, per una full immersion in un ambiente che offre panorami da cartolina.

Si parte da Voltri e si raggiunge la tranquilla caletta di Vesima, tradizionale sfogo balneare dei genovesi di Ponente. Un'occhiata verso i monti, giunti a Punta Nave, può farci scorgere, fra le altre cose, lo studio dell'architetto Renzo Piano, colui che riesce a cambiare, quasi con proprietà da preveggenza, gli spazi urbani.

Verso Arenzano le rupi conglomeratiche (rare formazioni rocciose, un analogo fenomeno si trova solo nel promontorio di Portofino) sono un simbolo della magnifica complessità di un ambiente eroso dalle acque e verde di macchia mediterranea. Fascino dei contrasti.



IN COLLABORAZIONE CON



186 CORRERE TUTTOCORSA

della mitica società Mameli 1904, gloriosa compagine che vanta trascorsi importanti nella Serie A di pallanuoto, quindi a Cogoleto l'anello in tartan da 250 metri del locale centro di formazione fisico-sportiva, con annesse strutture. Cogoleto, da una recente statistica, risulta essere la cittadina li-

gure con il maggior numero di sportivi praticanti: oltre 1.000 persone, su poco meno di 10.000 residenti, sono coinvolte in attività come rugby, calcio, atletica, volley, ginnastica, arti marziali e basket. Senza contare che nella vicina Sciarborasca si possono trovare palestre di arrampicata dove praticare il free climbing. Anche dal punto di vista della segnaletica il piano di lavoro è impegnativo: per ora sono state approntate le indicazioni in orizzontale con riferimenti ogni cinquecento metri. Più avanti si prevede di porre in opera anche segnalazioni verticali oltre a bacheche dove si possano affiggere comunicazioni, avvisi di gare, informazioni utili per i praticanti. Il progetto però è ancora più ambizioso: «Cercheremo di trovare spazi e tempi idonei, lungo il percorso, per tecnici e istruttori adeguatamente formati per proporre tabelle di allenamento e programmi,



che ormai sono parte necessaria, integrante della vita di chi corre. È un servizio che dovrebbe incontrare l'interesse anche di chi si allena senza finalità agonistiche. D'altronde l'approccio è cambiato – osserva Bisio –: dai tempi pionieristici degli anni Settanta si è passati all'esigenza di una preparazione *ad hoc*. Intanto, ancora, si corre: lo sguardo spazia verso il promontorio e i capi che segnano la magnifica insenatura di Arenzano, con la pineta e il profumo degli aghi di pino. Si passa attraverso numerose gallerie, in gran parte eredità del tracciato ferroviario dismesso, dove si può trovare ombra e refrigerio nelle giornate di canicola estiva. All'uscita, ci accoglie la visione delle vette del Rama e del Reixa che incombono con i loro scabri, quasi lunari versanti, uno spartiacque appenninico splendido, quello del parco naturale del Beigua, a strapiombo sull'azzurro del mar Ligure. Chi ha necessità di un allenamento tecnico trova un percorso ideale: qualche breve tratto di salita c'è, ma non particolarmente severo. ♦



In piedi da sinistra: Simona Cassisa, Graziano Tamai, Giacomo Quartino e Alberto Ramponi (Podistica Mele), Davide Cozzani (Freccie Zena); **accosciati da sinistra:** Susanna Scaramucci e Massimo Leporatti (Atletica Varazze), Marco Quartino e Maria Criaco (Podistica Mele)



da sinistra: Christian Cirillo, Francesca Bruzzone, Giovanni Falzoni e Marcello Benvenuto (Cogoleto Atletica)



Con Danilo Mazzone (secondo da sinistra): Leopoldo Sartirana, Andrea Bassafontana, Lina Cenci, Benedetto Prato ed Emiliano Dagnino (Atletica Varazze)

