



Si parte dalla stazione di Sori e ci si inerpica sui simboli FIE due tratti verticali rossi (a volte tre). Dopo 35' si supera Santa Apollinare, a quota 260 mt.



La via si trasforma in sentiero con i segnali che diventano rari e sbiaditi; ad un bivio, assai poco evidente, si abbandona il sentiero in piano e si va a sinistra in salita



Si esce dal bosco, con vista sul mare sia verso Sori che verso Recco Camogli.

Sori



Qui si lasciano i due tratti e si piega a dx x il pallino barrato



Si scende con un pallino barrato da una linea orizzontale (segnali estremamente rovinati – in parte in comune con TSC fino a un bivio dove bisogna continuare dritti mentre il percorso trail piega a 270 gradi a destra)



dopo 50' si arriva dalla chiesa dell'Ascensione; in seguito si scende con scalinate fino alla chiesa di Megli (55')



Recco



Dalla chiesa di Megli; poi in 10' si perviene a Recco  
Tot. 3h30', diff. E (medio alta x difficoltà reperimento dei simboli), 400 mt disl.