



# ATTIVITA' ESCURSIONISTICA ANNO 2015



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Desenzano  
Via Tobruch, 11  
25015 DESENZANO DEL GARDA  
(BS)

## TREKKING DELLE CINQUE TERRE da domenica 17 a giovedì 21 maggio

ESCURSIONE  
N° 5



I tempi e le percorrenze sono indicati nelle descrizioni dei programmi dei singoli giorni

DIFFICOLTA'

T – TURISTICA -E-ESCURSIONISTICA

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA

NORMALE DA ESCURSIONISMO (ZAINO-  
SCARPONI.GIACCA A VENTO,GIACCA  
PILE,GUANTI,COPRICAPO,OCCHIALI DA  
SOLE,CREMA SOLARE,COSTUME DA  
BAGNO INDUMENTI DI RICAMBIO

MEZZI DI TRASPORTO

AUTO PRIVATE

PERCORSO AUTOMOBILISTICO  
RITROVO

DESENZANO – PORTOVENRE (LA SPEZIA)  
PARCHEGGIO PISCINE COMUNALI  
**ALLE ORE 5,45 PARTENZA ORE 6,00**  
PRANZO AL SACCO A MEZZOGIORNO

INDICAZIONI UTILI

CARTA ESCURSIONISTICA

RIFERIMENTI CARTOGRAFICI

DIREZIONE

GIORGIO LIUTI CELL. 333.8687752  
GIOVANNI MOGNO CELL. 335.6294869

### NOTE ORGANIZZATIVE

#### *Da tener presente*

A seguito degli spostamenti necessari per il recupero delle auto, ricordiamoci di fare rifornimento carburante già la sera del g.no 17; inoltre, poiché il gruppo non è sempre compatto, si raccomanda di avere i cellulari ben carichi. Equipaggiamento da trekking per media montagna: al riguardo si consigliano gli scarponcini e non le scarpe. Scorta di acqua per almeno 4 o 5 ore.

Per il pranzo ognuno pensa per se stesso! Non siamo comunque in capo al mondo.

Siamo alloggiati alla locanda “*La Campana d’Oro*” in località *Corvara di Beverino* vicino a Pignone. I prezzi sono i seguenti:

- Pernottamento e prima colazione per 4 giorni: € 133,5 a persona.
- Cena facoltativa: € 18 (si prenota il mattino per la sera).

Da quanto riferito dal proprietario, il Sig. Marco Lombardo, la locanda ha una disponibilità di 15 posti letto per cui è a nostra completa disposizione (fino ad ora gli aderenti al trekking sono 15). La suddivisione delle camere è la seguente: una camera tripla, quattro camere matrimoniali, di cui una mansardata, ed infine una junior suite divisa in due camere comunicanti (un letto matrimoniale + un divano letto matrimoniale a doghe). Occorre adattarsi !

Questa locandina è scaricabile dal sito : [www.cai-desenzano.it](http://www.cai-desenzano.it)

- Per ulteriori informazioni, contattare **Giorgio Liuti tel. 3338687752 - Giovanni Mogno tel. 3356294869**

### **Programma**

Le escursioni previste nel seguente programma potrebbero subire variazioni a causa d'imprevedibili eventi tecnici, meteorologici ovvero per decisione del gruppo.

- Il programma di massima del trekking è il seguente:
- **arrivo previsto a Portovenere (La Spezia) alle ore 8.45 (km.248).**
- **1° giorno:** *sentiero di cresta AV5T da Portovenere al colle del Telegrafo*
- **2° giorno:** *sentiero di cresta AV5T dal Telegrafo alla località “il Termine”*
- **3° giorno:** *sentiero di cresta AV5T dal “Colla di Gritta” a Levanto*
- **4° giorno:** *strada (o sentiero) dei Santuari da “il Termine” a Volastra*

### **Domenica 17 maggio – 1ª tappa**

***Tempo di percorrenza 5<sup>h</sup>, distanza 11 Km, dislivello m.650***

Arrivati a *Portovenere*, fintanto che gli autisti portano le auto al termine della 1ª tappa (*Telegrafo*), per poi ritornare con una sola auto (1<sup>h</sup> 45'), il gruppo sosta per una colazione ed eventuale approvvigionamento per il pranzo (*a questo proposito sarebbe consigliato provvedere prima della partenza da casa*).

Ricompattato il gruppo (si spera per le ore 10.30), inizia la prima tappa che dalla *piazzetta Bastreri di Portovenere* ci porta fino al *Telegrafo* (arrivo previsto ore 14.30).

Il sentiero sale subito per una ripida scalinata fino a delle cave dismesse per poi dividersi in due percorsi: quello di mezza costa più dolce lungo una linea diagonale che sovrasta il Golfo della Spezia, quello che segue il filo di costa che sale passando vicino al forte *Muzzerone* (m.310) e che offre uno stupendo panorama sulle isole di Portovenere (che si consiglia anche se più difficoltoso).

I due sentieri si riuniscono poco prima della *Sella Derbi* (m.190) per poi proseguire in leggera salita fino a *Campiglia Tramonti*. Superata Campiglia, il percorso si snoda fra la *Rocca degli Storti* e il *Valico di San Antonio* (m.511) fino ad arrivare alla *Sella del Telegrafo* (m.516).

Si devia a sx per il sentiero 530, che porta a *Volastra*, per arrivare sopra il *Santuario di Nostra Signora di Montenero* da cui si gode un magnifico panorama sulle Cinque terre, da Rio Maggiore fino a Monterosso. Si ritorna poi al *Telegrafo* per il *sentiero verde azzurro SVA* (arrivo previsto ore 16.30).

Si parte con tutte le auto per arrivare a *La Spezia*, all'incrocio fra *via Nazario Sauro* e *via Amendola* (30'): un'auto prosegue fino a Portovenere a recuperare l'auto rimasta (50') dopo di che si prosegue verso Pignone prendendo la variante A della SS1 (lunga galleria fino a San Benedetto); si passa quindi per *Riccò del Golfo*, *Pian di Barca* e *Trezzo*. Poco prima di *Pignone* si prende a sx per *Corvara* (30').

Arrivo previsto alla Locanda "*La Campana d'Oro*" in località *Corvara di Beverino* verso le ore 18.30.

Prima o dopo cena, è opportuno portare un'auto alla località *Il Termine* (si sale a Pignone e si prende la SP38 in direzione Monterosso - circa 10 Km.) per il recupero auto del giorno 18.

### **Lunedì 18 maggio – 2<sup>a</sup> tappa**

***Tempo di percorrenza 6<sup>h</sup>30'*, distanza 12 Km, dislivello m.300**

Colazione ore 7.30. Partenza prevista ore 8.30. Si riprende a ritroso la strada del giorno prima (SS 1) fino a *San Benedetto*. In centro paese si gira a dx (ad angolo retto) per *via A. Gramsci* e dopo circa 100 m. a sx per *via 4 Novembre*: prestare attenzione perché da qui in poi la strada è piuttosto stretta. Avanti un paio di chilometri, prima di *Porcale*, si prende a sx per *Codeglia*, *Carpenna* e si prosegue su *via del Parodi* (è una località); si prosegue sempre dritto per *via Fabio Filzi*, lasciando sulla dx il bivio che porta alle postazioni del monte *Verrugoli*, fino ad arrivare alla *Sella del Telegrafo m.516* (da *Corvara* 22 Km, percorrenza 30'). Lasciate le auto (ore 9.00), si riprende l'AV5T che sale sul versante sud del *colle Bramapane* (sulla sommità resti di un grande forte militare) fino a raggiungere quota m.622.

Si prosegue su ampio sterrato fino al *Valico della Croce m.637* da dove l'AV5T ridiventa sentiero e risale il *Monte Galera*. Nel successivo tratto pianeggiante, a m.708, si va a incrociare il *sent. 502* che sale da Manarola; si proseguire poi a sud, fronte mare, del *Monte Capri* e a nord, lato val di Vara, del *Monte Cuna*.

Si scende di quota fino a incrociare, in località *Aia del Cane o Sella est di Monte Marvede* (m.672), il *sent. 506* che sale da Volastra. Si procede sempre in faccia al mare fino a *Prato del Monte* e quindi al valico della *Cigoletta* attraversato dal *sent. 507 Vernazza-Riccò*.

Da qui si sale fiancheggiando il versante ovest del *Monte Gaginaro* (m.771) per poi proseguire con andamento più o meno pianeggiante verso il *monte Castello e monte Malpertuso* (m.815), il rilievo più alto del crinale.

Luogo per una comoda sosta (pranzo) si trova più avanti al *Piano di Corvara* (m.732) da dove inizia, sulla dx, il *sent. 555* che porta a Corvara (casa nostra!). Poco avanti, dalla *sella Malpertuso* il sentiero scende ripido verso *Foce Drignana* (m.530) per continuare con andamento più dolce prima alla *Sella Carpile* e poi alla *Sella Schisarola* sul versante nord del *monte Santa Croce* (m.619) sulla cui sommità sorge l'omonimo oratorio (sarebbe da visitare). Poco avanti il sentiero sfocia sulla SP38 al *Colle del Termine* (m.543).

Tenuto conto del pranzo, dovrebbero essere le ore 16.30'; da qui gli autisti vanno a recuperare le auto al Colle del Telegrafo percorrendo *la sp.51 e la sp. 370 delle Cinque Terre per Fornacchi e Volastra* fin dopo la seconda galleria che si incontra oltre Rio Maggiore. Poco oltre la galleria, si prende a sx per *via Fabio Filzi* e si prosegue oltre *Biassa* fino al *Colle del Telegrafo*. Per il ritorno al Termine si può fare a ritroso il medesimo percorso oppure, percorrendola in senso inverso, la strada fatta al mattino arrivando a *Pignone* per poi proseguire con la *sp.38 fino a Puin* e poi al *Termine*. Il tempo necessario al recupero delle auto (circa 70') può essere proficuamente utilizzato per una visita al *Santuario della Madonna di Soviore* che è poco distante sul *sent. 591*. Tempo permettendo, visto che siamo già sul percorso di domani 19, sarebbe opportuno portare un'auto a *Levanto* già in serata. Dalla *sp.38* che da Pignone scende a Monterosso, a *Colla di Gritta* si prende a dx per la *località Albero d'Oro* e dopo circa 5 Km. si arriva a *Levanto*. Già nell'abitato, si gira a dx e poco dopo alla rotonda si prende a sx per la *SS. 566 dir.*; si fianeggia *sulla sx un campo sportivo* e dopo il *sottopasso della*

ferrovia si imbecca *Corso Roma* che porta dritto alla passeggiata a mare dove si parcheggia. Il ritorno al Santuario della Madonna di Soviore è previsto per le ore 18.30 e l'arrivo alla locanda per le ore 18.45.

N.B. L'auto a Levanto si può portare anche dopo cena.

## **Martedì 19 maggio – 3<sup>a</sup> tappa**

*Tempo di percorrenza 4 ore, distanza 8 Km, dislivello in discesa m.380*

Colazione ore 7.30. Partenza prevista ore 8.30. Poiché il percorso da *Il Termine* a *Colla di Gritta* coincide con la strada provinciale (circa 3,5 Km.), si suggerisce di arrivare con le auto direttamente a *Colla di Gritta* e da qui far partire la terza tappa.

Parcheggiate le auto, attraversata l'area di servizio di un ristorante, il sentiero entra nel bosco percorrendo prima il versante lato Monterosso e in seguito quello a ponente che si apre sul mare di Levanto. Si prosegue più o meno in quota passando a fianco del *Monte Molinelli* (m.398), del *Monte Rossini* (m.466) e del *Monte Negro* (m.445). Costeggiato il versante est del *Monte Focone* (m.488), s'incrocia a dx il sent.571 che scende dal monte e si percorre la *Cresta di San Antonio* fino a raggiungere le rovine dell'omonimo eremo e la vicina ex stazione del Semaforo. Volendo, si può proseguire fino a *Punta Mesco* da cui si gode uno stupendo panorama su tutta la costa delle Cinque Terre. Presso la selletta di *Sant'Antonio al Mesco*, poco sopra i ruderi, il sentiero rasenta una torretta di segnalazione per poi continuare in progressiva discesa verso Levanto. Si superano la *casa Lovara*, la *Rocca Spaccata* e si entra nella *Conca delle case San Carlo*. Si rasenta *casa Massola*, dove nel 1931 G. Marconi perfezionò le nuove tecniche di radiofonia, per poi scendere alla periferia est di Levanto (arrivo previsto ore 13.00).

Dopo il pranzo (pizza?), si può visitare il centro che offre spunti interessanti sia dal lato paesaggistico sia storico/culturale.

Verso sera si recuperano le auto dal *Colla di Gritta* e si rientra alla locanda.

Sulla strada di ritorno da Levanto, ci si può fermare al *Santuario di Nostra Signora di Soviore* (qualora qualcuno non l'avesse già visitato) di modo che domani 20 possiamo partire direttamente dal *Il Termine*.

## **Mercoledì 20 maggio – Strada dei Santuari**

*Tempo di percorrenza 5 ore, distanza 12 Km, dislivello m.250*

**Premessa:** ad ognuno dei paesi delle Cinque Terre corrisponde, a mezza costa, un Santuario al quale gli abitanti sono da sempre legati da profonda devozione. Cinque chiese collegate al rispettivo borgo da ripide mulattiere, vere e proprie “*Via Crucis*” percorse ancora oggi dai credenti durante le ricorrenze annuali.

Di grande interesse storico e naturalistico è la cosiddetta Via dei Santuari, un percorso orizzontale che collega tutti e cinque gli edifici di culto.

Colazione ore 7.30. Partenza prevista ore 8.15. Arrivo a *Il Termine* ore 8.30. Nel mentre si portano le auto a *Volastra* (sp. 51), il gruppo cerca l'imbocco del sent. 582 che da sotto *Il Termine* (m.543) porta al *Santuario della Madonna di Reggio*. Ricompattato il gruppo (ore 9.15) si segue per intero il sent. 582 su un percorso panoramico e lineare. Si scende di quota fino a superare il torrente *Mulinaro* (m.473), si prosegue per la *Capanna Ricchetto* per poi scendere ancora lungo la *Costa Mesorano* fino a raggiungere la strada che collega *Vernazza* alla *Foce Drignana*. Da qui, dopo alcuni tornanti, un breve sentiero porta al sottostante *Santuario della Madonna di Reggio*. Da qui salendo lungo la strada che porta alla *Foce Drignana*, e che coincide col sent. 508, si

devia a dx per il *sent. 581*. Il percorso segue il profilo orografico ma, di fatto, è una mulattiera poco frequentata per cui il transito può rivelarsi a tratti difficoltoso. All'altezza di *Muro Superiore* s'incrocia la strada che porta al piccolo abitato di San Bernardino ove sorge il *Santuario di Nostra Signora delle Grazie (o di San Bernardino)*.

Si lascia il Santuario e si prende il *sent. 507* che da Vernazza sale alla Cigoletta fino al piccolo abitato di Case Fornacchi. Da qui si lascia la mulattiera e si segue la carrozzabile che conduce a Riomaggiore; dopo circa 1,5 Km. la strada coincide col *sent. 587* che scende da Prato del Monte a Corniglia. Si prosegue sul sentiero e, lasciando la strada sulla sx, dopo circa 300 m. si arriva alla località Case Pianca. Da qui si devia a sx per il *sent. 586* che ci porta prima a Porciano (minuscolo borgo di supposta origine romana) e quindi a Volastra dove sorge il *Santuario di Nostra Signora della Salute*.

Visitato il Santuario e il Borgo (e anche dopo il pranzo), recuperate le auto, seguiamo sulla sp.370 delle Cinque Terre fin oltre Riomaggiore al Capo di Montenero sopra punta Guardiola, dove sulla dx troviamo un punto di sosta (parcheggio auto). Da qui si gode uno stupendo panorama: a ponente su Riomaggiore e su tutta la riviera delle Cinque Terre, a levante sulla costa fino all'isola Palmaria.

Poco avanti, sulla sx della strada, lato monte, dovrebbe partire una scalinata (*sent. 593c*) che porta al Santuario della Madonna di Montenero (il sentiero lo si può prendere, sempre dalla provinciale, anche dopo circa 500 metri, poco prima del Km.11, con un percorso forse più dolce).

Recuperate le auto si ritorna sempre per la sp. 370 e la sp. 51 al Termine a recuperare l'auto e poi con la sp. 38 a Pignone - Corvara.

### **Giovedì 21 maggio – Portovenere e isola Palmaria**

***Tempo di percorrenza 3<sup>h</sup> 30', distanza 5 Km, dislivello m.200***

Colazione ore 7.30. Partenza prevista ore 8.30. Percorso inverso del 1° giorno (SS 1) fino a La Spezia e quindi a Portovenere. Parcheggiate le auto attraversiamo *Le Bocche*, lo stretto braccio di mare che separa Portovenere da Palmaria: il servizio pubblico è svolto dalla "*Cooperativa Barcaoli Portovenere*" e la partenza è prevista dal Molo Doria alle ore 10.00. Costo a persona per A/R: € 4.50.

Il periplo dell'isola si compie in senso orario partendo dalla località *Terrizzo*: il sentiero sale dolcemente costeggiando la parte nord dell'isola rivolta al golfo di La Spezia con vista sulla fortezza Umberto I. Superata *Punta Scuola* con vista sull'omonimo isolotto, il sentiero prende a sud costeggiando le numerose spiaggette della *Cala della Fornace*. Una deviazione a dx sale all'ex stazione postelegrafica, in località *Il Roccio*, considerata una delle più belle terrazze di tutta la Liguria. Proseguendo a mezza costa si scende con una ripida discesa (*prestare attenzione!*) fino a raggiungere le spiagge del Pozzale (ulteriore attracco della Palmaria). Lasciandoci alle spalle il panorama dell'Isola del Tino, si sale in direzione nord-ovest attraverso la parte più selvaggia e brulla di Palmaria fino alla sua sommità m.186. Grandiosa è la vista che si gode sul mare aperto e sulle falesie sottostanti nelle quali si aprono alcune grotte: quella Azzurra visitabile in barca e quella Dei Colombi, raggiungibile solo calandosi in cordata, nella quale sono stati rinvenuti resti paleolitici attestanti la presenza dell'uomo ad almeno 5000 anni fa. Si arriva così a un bivio da cui si dipartono alcune varianti verso l'interno: da qui proseguendo a sx si giunge al Centro di Educazione Ambientale (C.E.A.) per poi raggiungere la strada sterrata da cui si diparte il sentiero più impervio dell'isola di fronte al promontorio dell'Arpaia dove si eleva la chiesetta di San Pietro di Portovenere. Giunti al livello del mare si ritorna con un facile percorso alla località Terrizzo.

Il ritorno da Palmaria è previsto per le ore 14.25 (oppure alle 16.25).

Dopo il rientro, tempo permettendo, sarebbero possibili due alternative:

- Giro turistico alla costiera delle Cinque Terre noleggiando uno scafo. Costo noleggio 120 € l'ora; durata prevista circa due ore per un prezzo di 16 € cadauno.
- Visita a Portovenere

**La partenza da Portovenere è prevista per le ore 19.30: l'arrivo a Desenzano per le ore 22.00.**