

# CAI Desio Gruppo Seniores



## Traversata da Riomaggiore a Portovenere ( traversata sui sentieri n.3 e n.1 )

### Dati

<b>Data escursione:</b>	<b>23 marzo 2011</b>
<b>Quota massima:</b>	<b>m 520</b>
<b>Dislivello:</b>	<b>460 m circa con alcuni saliscendi</b>
<b>Tempo:</b>	<b>4h - 4h30'</b>
<b>Difficoltà:</b>	<b>E (escursionisti)</b>
<b>GITA IN PULLMAN</b>	

**TELEFONO COORDINATORE LOGISTICO : 3492631358**

Escursione in breve:

**Riomaggiore Santuario Madonna di Montenero (m 341 sentiero nr.3)-Telegrafo (m 520 sentiero nr.1) - Campiglia (m 395) - Muzzerone (310m) -Portovenere**

### Descrizione del percorso

Il Santuario si raggiunge partendo dalla strada provinciale "Litoranea" e inoltrandosi tra i vigneti per circa 20'. Dal Santuario della Madonna di Monte Nero (341 m) si gode di una magnifica vista sul sottostante paese di Riomaggiore con tutte le Cinque Terre fino al promontorio di Punta Mesco e la costa fino a Portovenere con le isole di Palmaria, Tino e Tinetto.

Il nostro sentiero prosegue in salita tra gli alberi, con fondo naturale (segnavia rosso-bianco 3 - 3a).

Evitiamo numerose diramazioni, segnalate con cartelli indicanti nomi di donne, e raggiungiamo dopo 500 metri la biforcazione tra il sentiero 3 e il 3a. Abbandoniamo il tracciato principale e prendiamo la salita a destra col segnavia 3.

Questo sentiero alterna nel primo tratto aree coltivate con belle pinete. Sotto di noi si aprono a dismisura i tipici vigneti terrazzati a picco sul mare. Questo paesaggio si mantiene inalterato fino a Lemmen (408 m), un gruppo di case rustiche con una piccola cappelletta.

Improvvisamente i coltivi terminano e dopo un punto panoramico posto nei pressi di un precipizio cominciamo ad inoltrarci nel folto del bosco. Nel contempo il sentiero diventa più aspro, con salite repentine tra i massi alternate a tratti pianeggianti.

Si giunge così al Colle del Telegrafo (520 m), punto d'incontro di numerosi sentieri verso i due versanti marini e si incrocia la strada che sale da Biassa.

Ci immettiamo nell'ampio sentiero nr.1 (il segnavia è sempre biancorosso) dentro una fitta boscaglia di lecci e pini, dove troviamo un percorso ginnico all'aria aperta.

Questa struttura ci accompagna fino a S. Antonio, dove sorge una piccola cappella in mezzo al bosco, e un punto ristoro e pic-nic.

Il percorso verde continua tra vari saliscendi e lunghi tratti in piano fino ad arrivare alla scalinata d'accesso verso il paese di Campiglia (395 m), località posta sul crinale tra le Cinqueterre e La Spezia. Ottimo il panorama su tutto il golfo spezzino e le Alpi Apuane.

In questa località punto di ristoro dove si possono degustare: focacce, torte salate, dolci.....

Dalla piazza antistante la chiesa si riprende il sentiero che ci porterà a Portovenere. In più punti si incrocia la strada carrozzabile e se ne percorre qualche piccolo tratto per poi tornare sempre su sentiero (i segnali bianco-rossi sono quasi sempre abbastanza visibili); ora ci aspetta la parte più emozionante e selvaggia dell'itinerario, a tratti siamo a picco sul mare e il sentiero passa sotto le vertiginose falesie del Muzzerone, mentre le forme sinuose delle isole Palmaria, Tino e Tinetto si fanno sempre più vicine.

Una sosta è d'obbligo, in località Pitone (circa 306 m), punto panoramico d'eccezione.

Il sentiero in avvicinamento a Portovenere si fa decisamente più ripido e si conclude poi con una lunga gradinata che aggira l'imponente castello e sbuca proprio nel centro del paese.

Si percorre la stradina interna del pittoresco borgo per arrivare al promontorio dell'Arpaia dove sorge la chiesetta di San Pietro (nei pressi, la grotta di Byron), una delle cose più belle, da non perdere. Spettacolare anche il panorama sul tratto di costa appena percorso.

## PIANTINA

