



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di DESIO

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2011

15 Maggio - Traversata Riomaggiore - Portovenere (Liguria)



Presentazione:

Il sentiero numero 1 (Alta Via), che correndo lungo i crinali per circa 35/40 km. collega Portovenere a Levanto è stato definito 'la madre' di tutti i sentieri delle 5 Terre: di qui sono passati per secoli i traffici delle merci che provenivano dall'interno e andavano alla costa (trasportando bestiame, cereali,

Scheda escursionistica:

LOCALITA':	Liguria - 5 Terre (SP)
PARTENZA:	Riomaggiore
ARRIVO:	Portovenere
QUOTA PARTENZA:	0 m s.l.m.
QUOTA ARRIVO:	0 m s.l.m.
LUNGHEZZA	
PERCORSO:	circa 12 Km
DISLIVELLI:	circa 500 m in salita e altrettanti in discesa
TEMPO DI	
PERCORRENZA:	5 h circa
DIFFICOLTA':	F/E
ATTREZZATURA:	Abbigliamento e calzature da escursione.
TIPO DI PERCORSO:	Percorso su sentiero ben tracciato

legname) e viceversa (vino, sale, pesce, olio).

E' soprattutto assolutamente spettacolare e sorprendente nel susseguirsi di paesaggi sempre diversi: terrazze coltivate a vigna o ulivo, pinete o fitti castagneti, e lunghi splendidi tratti affacciati a picco sul mare. Molto meno frequentato dei più battuti sentieri litoranei, grazie alla sua più alta quota ci regala i panorami più appaganti su questa meravigliosa regione.



Descrizione dell'escursione:

L'itinerario Riomaggiore-Telegrafo-Portovenere è decisamente il tratto più affascinante. Si parte da Riomaggiore, il più antico tra i villaggi delle 5 Terre, raccolto nella stretta vallettina del 'Rivus Maior', fiume, ora coperto, che ha dato il nome al paese e ne ha plasmato la conformazione.



Arrivando in pullman, scenderemo sulla la carrozzabile che proviene da La Spezia, evitando così la ripida salita dal centro del borgo. Qui c'è anche un centro di accoglienza turistica dove si possono ricevere informazioni. Dobbiamo seguire il sentiero numero 3, destinazione Santuario della Madonna di Montenero-Telegrafo.

Ci inoltriamo lungo l'ampia mulattiera che percorre la valle di Riomaggiore, per i pendii, cesellati da un faticoso lavoro secolare che ha portato alla realizzazione di incredibili terrazzamenti. Dopo un primo tratto in



decisa pendenza il cammino si fa più rilassato e dopo una netta svolta verso Sud arriva al Santuario della Madonna di Montenero (circa un'ora da Riomaggiore, quota 341m.): splendida piattaforma panoramica, e luogo ideale di sosta, dove possiamo ammirare in tutta la sua bellezza la costa delle 5 Terre, dal promontorio di Punta Mesco sopra Monterosso fino alla penisola di Portovenere, con i suoi caratteristici borghi e i pendii così scoscesi che ne hanno (per fortuna) impedito la cementificazione.

Il nostro sentiero prosegue in mezzo ai lecci alle spalle del Santuario e raggiunge in circa 20 minuti la piacevole località denominata Lemmen: gruppetto di case sparse intorno a una graziosa chiesettina, che guarda verso il mare. Ancora circa 40 minuti ed eccoci al 'Telegrafo' (quota 510 m.):

qui c'è anche un bar-ristorante dove eventualmente fare sosta per il pranzo. Le fatiche della salita sono



sostanzialmente terminate: di qui in poi ci attende una lunga discesa, con qualche saliscendi qua e là. Ci immettiamo nell'ampio sentiero nr. 1 che, assecondando il crinale, si addentra nella folta pineta; seguendo i segnavia bianco-rossi arriviamo in circa 1 ora a Campiglia: lo scenario panoramico si apre in ogni direzione, abbracciando anche il golfo di La Spezia, incorniciato dallo sfondo maestoso delle Apuane. Dalla piazza antistante la chiesa si riprende il sentiero che ci porterà in circa 2 ore 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 sovrastati dalle vertiginose falesie del Muzzerone, mentre le forme sinuose delle isole Palmaria, Tino e Tinetto si fanno sempre più vicine. 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. Passeggiamo nelle stradine interne medioevali o lungo la strada a mare, fiancheggiata da antiche case coloratissime e alte fino a 7 piani, e raggiungiamo la scenografica chiesetta di San Pietro, che, abbarbicata sulle rocce contorte del promontorio dell'Arpaia, sembra protendersi verso il grande mare aperto.

CLUB ALPINO ITALIANO - Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362.621668 www.caidesio.net