

Gli itinerari escursionistici in provincia di La Spezia  
(La riviera spezzina)

## Tra le frazioni di Framura

Uno stupendo anello panoramico dal mare all'entroterra



**Sviluppo:** Framura (stazione) – Setta - Foce del Prato – Costa – Setta - Anzo - Framura (stazione)

**Dislivello:** 350 m in salita e in discesa

**Lunghezza:** 5,2 Km

**Difficoltà:** T/E

**Ore di marcia:** 2,30 ca.

**Periodo consigliato:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in treno si scende alla stazione ferroviaria di Framura (linea Genova- La Spezia – Roma). In auto usciamo al casello autostradale A12 di Deiva, dove si prosegue in direzione di Framura fino alla stazione ferroviaria.

Framura da qualche anno è giustamente entrata a far parte dei Comuni più belli d'Italia, per la bellezza dei borghi che costituiscono questo paese. Non troviamo infatti un centro vero e proprio, ma piuttosto diverse frazioni disseminate tra il mare della Riviera di Levante e l'immediato entroterra. Anzo, Costa, Castagnola, Ravecca, e Setta sono i principali agglomerati di questo comune, che vanta poco meno di mille abitanti. Per tale motivo Framura può essere considerato uno degli angoli più tranquilli del levante ligure.

Questo giro ad anello consente di visitare quasi tutte le frazioni esposte al mare, con un articolato itinerario che sfrutta una bella passeggiata tra la stazione e la spiaggia di La Valla, per poi salire su sentieri e scalinate fino al valico della Foce del Prato. Si ridiscende poi per le frazioni Costa e Anzo, fino a ritornare al punto iniziale.

Partendo dalla stazione ferroviaria di **Framura** (s.l.d.m.), utilizziamo il sottopasso per raggiungere la spiaggia di Torsei, da dove inizia la passeggiata a mare di recente realizzazione, che collega i due arenili. Si tratta di un piacevole itinerario, che non ha nulla da invidiare alle altre passeggiate costiere del levante ligure, in quanto si sviluppa tra le scogliere e le colline immediatamente alle spalle, con belle visuali su uno dei tratti di costa rimasti ancora integri in Liguria. Con diversi saliscendi e scalinate si arriva in breve tempo alla spiaggia di La Valla, da dove inizia la salita vera e propria verso monte. Tra scalinate e stradine pedonali cementate, si passa tra le villette della zona, fino a raggiungere una strada asfaltata piuttosto angusta. All'altezza di una curva, prendiamo una scalinata che si stacca a sinistra, dove una grossa freccia blu sta a indicare il percorso da compiere.

Passiamo in un ambiente tipicamente agreste, con ulivi secolari e zone coltivate. Raggiunte le prime case, svoltiamo a destra, e passiamo in mezzo, fino a salire alla prima frazione dell'itinerario, **Setta** (160 m – 45' di cammino dalla stazione), dove troviamo la sede comunale, la posta, l'ufficio turistico e diverse attività commerciali. Qui incrociamo il Sentiero Verdeazzurro, che seguiremo per salire alla Foce del Prato. Si passa prima sotto un archivolto, per poi scendere

alcuni gradini e girare a destra (segnavia rosso – bianco). Superati dei lavatoi, si gira a sinistra, e poco sotto una strada asfaltata si prende la scalinata a destra per raggiungerla.

A questo punto imbocchiamo il sentiero 651V, che sale direttamente alla Foce del Prato, passando prima a fianco di una recinzione, e in seguito in mezzo a una lecceta.

Dopo un tratto in forte salita, si raggiunge una stradina asfaltata, che porta a un agriturismo, che seguiremo a sinistra. Al successivo bivio incontriamo il Sentiero Liguria, che utilizzeremo per gran parte del successivo tratto, in direzione Luni (a destra)

Ancora un breve tratto, e siamo giunti alla **Foce del Prato** (310 m – 1h 30' di cammino dalla stazione), zona di valico tra il Monte Serro, Deiva e Framura. Qui troviamo un agriturismo, posto in una zona panoramica tra il mare e l'immediato entroterra (Monte S. Nicolao, Pietra di Vasca).

Tralasciando lo sterrato a sinistra per Deiva e il Monte Serro, si gira a destra, e si sale per un breve tratto, fino a raggiungere una pineta, per poi ridiscendere precipitosamente verso la frazione **Costa** (280 m – 1h 15' di cammino dalla stazione). Si risale poi tra le case del borgo, lungo una stradina pedonale che giunge fino alla piazza dove sorge la Torre Carolingia e la Chiesa di S. Martino (foto). Qui troviamo uno stupendo belvedere sulla costa e i monti retrostanti.

Ritorniamo indietro, e ripercorriamo a scendere la salita in mezzo alle case. Al termine della via si prende una scalinata in discesa sulla sinistra (segnavia Sentiero Liguria SL), ed evitata prima una diramazione a destra e poi una a sinistra, si raggiunge la strada rotabile principale, che collega le varie frazioni. La tagliamo in due punti, fino a ritrovare la frazione **Setta**, in quella che è la via pedonale principale del paese.

Attraversiamo tutto l'abitato, passando davanti alla posta e una piccola chiesetta, e poco prima di ritrovare la strada rotabile principale, si svolta a destra, seguendo le indicazioni per la stazione FS e il mare. Si percorre così una larga scalinata che sembra scendere direttamente al mare.

Attraversata la frazione di Ravecca, si raggiunge in breve tempo la frazione **Anzo** (70 m – 2h 20' di cammino dalla stazione), tra le caratteristiche case, e la chiesetta della Madonna della Neve, con la caratteristica facciata a bande bianco-grigie.

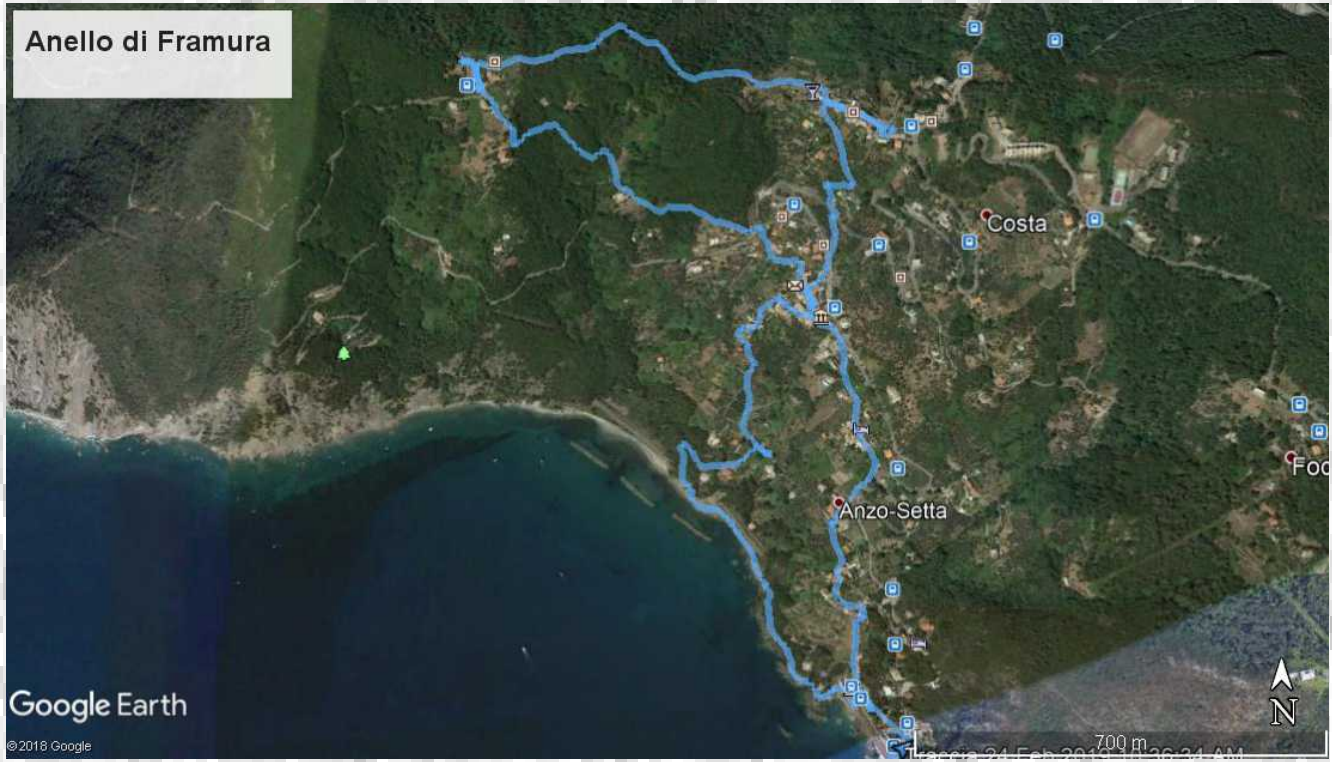
Al termine della via, imbocchiamo un sottopasso tra le case e prendiamo una stretta discesa tra due file alte di muri, che porta direttamente alla **stazione ferroviaria**, dove termina il nostro anello.

**Un consiglio:** consigliati i bastoncini telescopici, data la presenza continua di scalinate e forti dislivelli da affrontare in brevi tratti.

**Riferimento cartografico:** carta EDM-FIE "Bonassola – Levante" – scala 1:25.000

# Verifica itinerario: marzo 2019





© 2019 Marco Piana