

# ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

## Dalla Foce di Dosso al Santuario di Velva



**Sviluppo:** Foce di Dosso – Foce di Vaggi – La Baracca – Monte S.Nicolao – Colle di Velva

**Dislivello:** 550 m in salita

**Lunghezza:** 16 Km

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 4.30

**Periodi consigliati:** tutto l'anno (escluse le giornate più calde in estate e le più fredde in inverno)

**Accesso:** la località Foce di Dosso è raggiungibile da Levanto in auto, oppure si arriva a Levanto in treno e si prende il bus per Dosso. Da qui saliamo a piedi fino alla Foce.

Questo tratto dell'Alta Via delle Cinque Terre è caratterizzato da sentieri o sterrati in pieno bosco, alternati con pezzi su asfalto. Occorre prestare la massima attenzione ai rari segnavia e alle indicazioni fornite dalla scheda in oggetto, essendo questa porzione dell'AV5T poco segnalata.

La vetta dell'itinerario è rappresentato dal Monte S.Nicolao, una montagna rocciosa molto panoramica.

Dalla Cappelletta della **Foce di Dosso** (424 m), prendiamo la sterrata che sale a fianco dell'edificio religioso. Questa sale prima tra i pini e poi tra i castagni sul crinale tra Val di Vara e l'ampia vallata di Levanto. Dopo la salita sulla boscosa vetta del **Monte Mettino** (557 m) perdiamo quota verso la **Foce di Lavaggirosso** (490 m).

Evitata a sinistra la diramazione per la Sorgente Lassae, arriviamo fin quasi al termine della salita. Qui imbocchiamo un sentiero segnalato con un bollo rosso, che prosegue con piccole svolte e tratti invasi dalla vegetazione. Si procede sul versante della Val di Vara, prima in salita poi in falsopiano. Prendiamo una breve discesa per scavalcare a sinistra il crinale, e incontrata la sterrata principale, si prosegue a destra.

La carrereccia progressivamente sale e si riduce a sentiero, fino a incontrare la **Sella Sud del Monte Guaitarola** (660 m). Qui evitiamo la strada a sinistra e quella centrale che sale alla vetta del monte omonimo, per imboccare il sentiero a destra in piano.

Attraversiamo una bella pineta fino a scendere alla **Foce di Vaggi** (584 m – 2 h di cammino da Dosso), dove troviamo la strada asfaltata che da Levanto sale al Passo del Bracco.

Procediamo per 3 Km sulla rotabile poco trafficata, all'ombra dei castagni, passando accanto ad alcune vette boschive, e un'ex-cava dove troviamo un piccolo laghetto con piante acquatiche.

Giunti in località **La Baracca** (589 m), incontriamo il tracciato della "Via Aurelia", che in questo tratto tocca l'altitudine più elevata in Liguria. Procediamo per 400 metri circa in direzione ovest, verso il Passo del Bracco, fino a incrociare sulla sinistra la stradina asfaltata che sale verso il Monte S.Nicolao.

In poco più di 1,5 Km di strada si guadagna 250 metri di quota, con brevi tornanti tra i pini e le rocce che contraddistinguono la zona.

Giunti in cima al **Monte S.Nicolao** (847 m - 3 h di cammino da Dosso), troviamo una selva di ripetitori: il motivo di questa invasione tecnologica è intuibile dal fatto che da questa vetta si gode uno splendido panorama verso tutta la Val di Vara, la Val Petronio, la vicina Pietra di Vasca (a ovest - foto), la vallata di Deiva Marina, e in lontananza le Alpi Apuane, l'Appennino Tosco-Emiliano e le vette liguri toccate dall'Alta Via delle Cinque Terre (Alpe, Porcile, Zatta). Prendiamo la strada sterrata che scende gradualmente verso nord. Sulla sinistra notiamo una serie di scavi della Sovrintendenza Archeologica, dove sono stati ritrovati alcuni reperti che testimoniano l'importanza di questa zona come via di comunicazione tra Liguria, Emilia e Toscana. Alla Foce si San Nicolao (800 m) troviamo le tracce dell'antica Via Aurelia, che anticamente passava più a monte. Qui troviamo sulla sinistra la diramazione per Baracchino, che eviteremo, per proseguire ancora su sterrato, fino a incontrare a destra un sentiero segnalato con due quadrati rossi.

Aggirata la Cima Stronzi (851 m), si giunge a una sella: lasciamo la sterrata che prosegue dritta per imboccare sulla sinistra un sentierino che perde rapidamente quota tra le rocce e gli alberi. In breve il sentiero diventa più evidente.

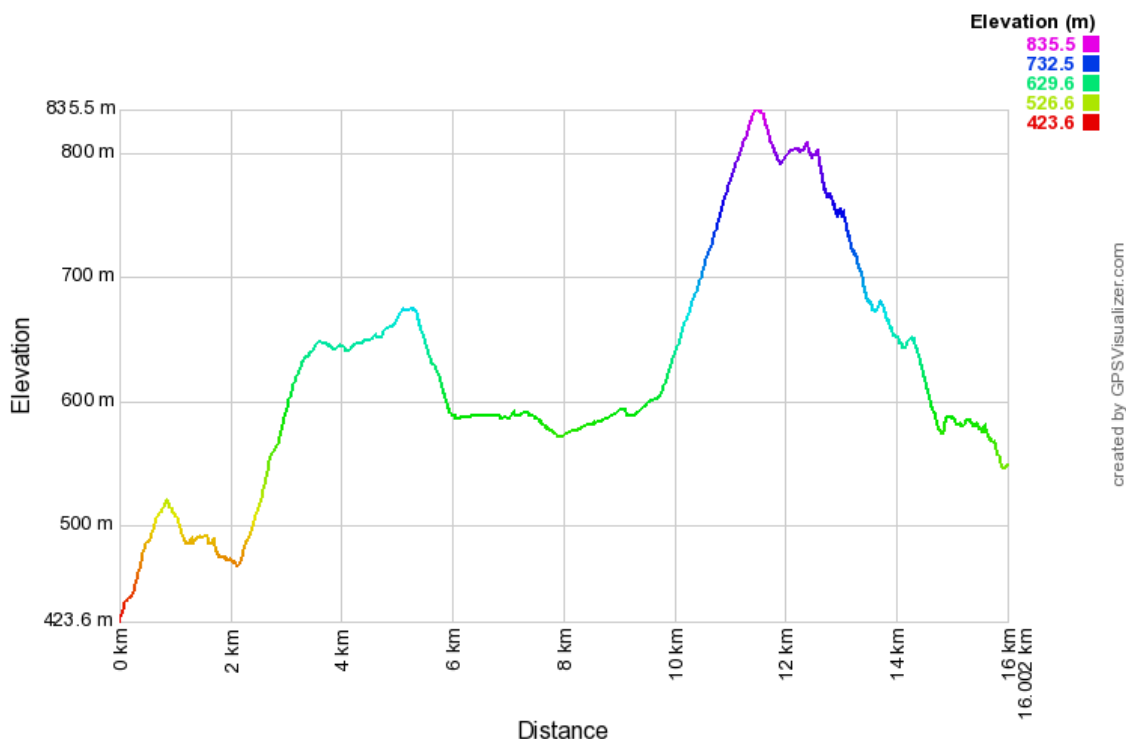
Attraversiamo i boschi di pino alternati a castagneti, con vista verso il Golfo del Tigullio. Scendiamo gradualmente verso la Sella dei Lavaggini (582 m), dove incontriamo una strada asfaltata che attraverseremo in diagonale verso ovest, fino a ritrovare dall'altra parte il sentiero col nostro segnavia.

L'ultimo tratto del nostro percorso scavalca la boscosa vetta del Monte Arpecella, per scendere verso il **Colle di Velva** (545 m), dove sorge un santuario costruito alla fine dell'Ottocento. Qui troviamo la fermata del bus per Sestri Levante.

**Un consiglio:** vista la quasi totale mancanza di segnavia occorre prestare la massima attenzione allo sviluppo dell'itinerario, che è utile seguire sulla cartina escursionistica

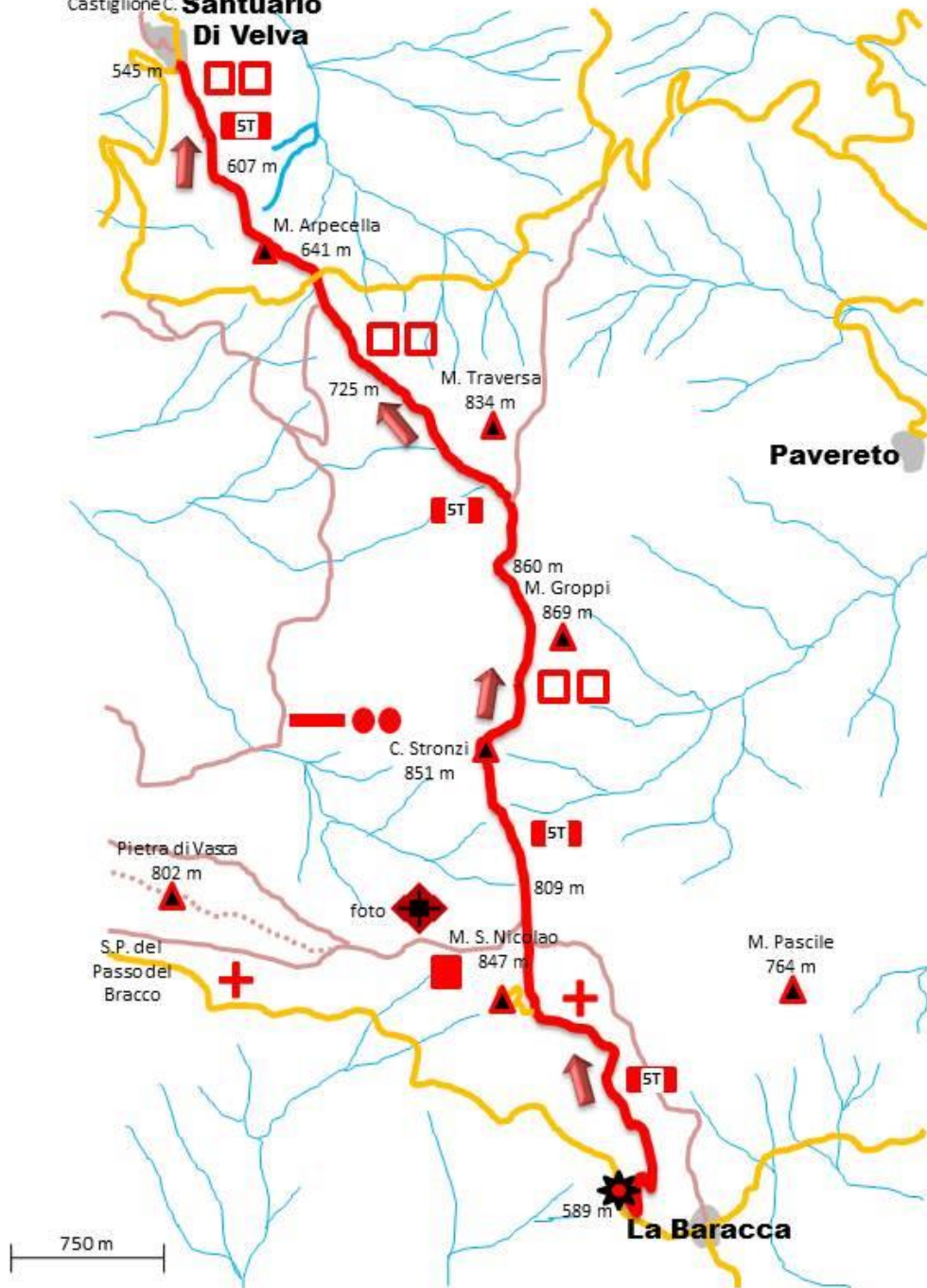
**Riferimento cartografico:** carte dei sentieri F.I.E./EDM N°40/41 – scala 1:25.000 – carte VAL alle pagine successive

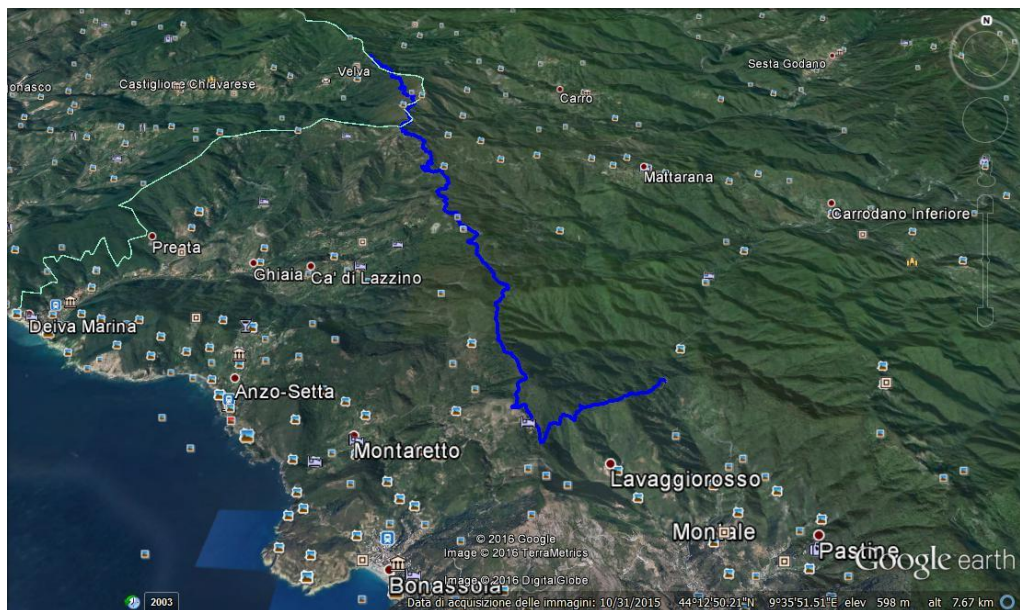
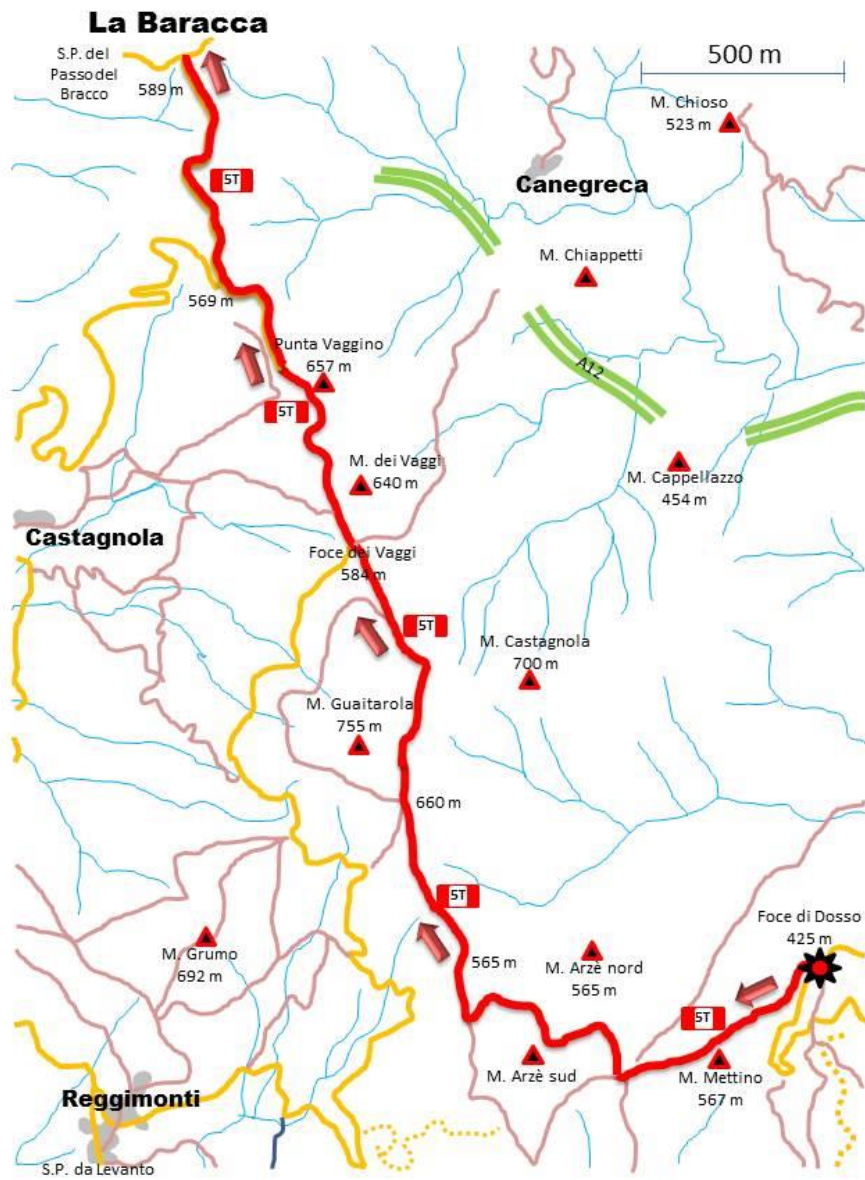
**Verifica itinerario:** 27 maggio 2005



S.P. da Casarza L.  
Castiglione C.

### Santuario Di Velva





© Marco Piana 2016