

# ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

## Da La Spezia a Portovenere



**Sviluppo** : La Foce – S. Anna – Bersedo – Bivio Bramapane – Telegrafo – S. Antonio – Campiglia - Portovenere

**Dislivello**: 500m in salita – 750 in discesa – **Lunghezza**: 14,4 Km

**Difficoltà**: E

**Ore di marcia**: 5.15

**Periodi consigliati** : tutto l'anno

**Accesso**: preferibile il treno, scendendo alla stazione ferroviaria di La Spezia dove si prosegue a La Foce con bus ACTS. Al ritorno prendiamo il treno dalla stazione ferroviaria di Corniglia (linea Genova – La Spezia – Roma)

In auto usciamo al casello autostradale A12 di La Spezia, per proseguire dal centro in direzione La Foce (verso la Val di Vara).

Geologicamente instabile, il territorio delle Cinque Terre vede variare o chiudere continuamente il tracciato di molti sentieri. Un esempio è quello offerto dall'Alta Via del Golfo, che originariamente passava a metà costa nella tratta compresa tra La Foce e Campiglia, ma a causa di alcune frane in località Biassa è stata dirottata più a monte. Superata località Bersedo il percorso sale improvvisamente verso il sovrastante Monte Parodi, per congiungersi più avanti con l'Alta Via delle Cinque Terre. Con quest'ultima condivide la discesa finale verso Portovenere.

La partenza avviene in località La Foce, posta a 240 m d'altitudine poco sopra La Spezia. Tale frazione del capoluogo è raggiungibile tramite alcune linee d'autobus ATC, con fermata in Via Fiume (poco sotto la stazione FS di La Spezia Centrale).

**La Foce** è un basso valico sulla S.S.1 che mette in comunicazione La Spezia con la Val di Vara e Genova. Da questa località il panorama spazia su tutto il Golfo di La Spezia.

Poco sopra l'incrocio tra diverse strade, in direzione mare, troviamo una scalinata segnalata da un cartello e dal segnavia rosso-bianco dell'**Alta Via del Golfo**, entrato recentemente a far parte dei sentieri del Cammino dell'Alleanza.

Seguendo fedelmente il segnavia possiamo dirigerci in direzione Biassa, tagliando in diversi punti la strada asfaltata con una serie di scalinate e brevi sentieri.

Passiamo tra villette in località **S. Anna e Bersedo**. Oltre questo paesino troviamo la vecchia diramazione dell'Alta Via del Golfo, ma un cartello suggerisce di abbandonare il sentiero fin qui segnalato per preferire la strada asfaltata fino all'altezza del capolinea ATC n° 22 (nuovo segnavia AVG).

Più avanti, in una zona boscosa, lasciamo la strada per imboccare un sentierino in salita segnalato con un segnavia rosso-bianco. Saliamo in modo netto in una zona boscosa fino a intravedere i ripetitori di Monte Parodi. Dopo una zona prativa seguiamo ancora per qualche decina di metri fino a ritrovare la strada asfaltata per Biassa.

Scendiamo ora in direzione SW per circa 1,5 Km superando un'osteria, e dopo una breve risalita giungiamo in località **Bivio Bramapane**. Qui abbandoniamo la strada asfaltata per imboccare una sterrata con vista immediata verso le Cinque Terre. Passiamo così alla strada di crinale dell'**Alta Via delle 5 Terre**. Il panorama spazia dalla sottostante Riomaggiore a tutta la riviera di Levante, fino a scorgere lontano le Alpi Marittime. Da questo bivio parte la discesa verso Riomaggiore (45' di cammino).

Procediamo in direzione SE verso Portovenere, scendendo lungo un sentiero che si affaccia sulle Cinque Terre, con belle visuali su Riomaggiore, Il Santuario di Montenero e tutto il territorio del Parco Nazionale.

Attraversiamo un bel castagneto, seguito a ruota da una folta pineta con piccoli affacci sul mare sottostante. Dopo una ventina di minuti sbuchiamo sull'ampio slargo del **Colle del Telegrafo** (513 m), punto d'incontro di numerosi sentieri provenienti dai due versanti marini.

Noi proseguiamo dritti, seguendo il tracciato n°1 (AVG e AV5T) in una fitta boscaglia di lecci e pini, dove troviamo un percorso sportivo all'aria aperta con alcuni strumenti ginnici. 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 al paese di **Campiglia** (398 m). Qui convergono gli itinerari provenienti dalla costa di Tramonti e dal Golfo di La Spezia.



Seguendo le tracce del sentiero n°1 ci immergiamo in una bella pineta con vari saliscendi che a tratti affiancano la strada asfaltata che scende verso La Spezia.

Passiamo accanto ad un vecchio mulino a vento, mentre più avanti il panorama si apre verso la dirupata costa di Tramonti.

Superata Bocca di Cavalin (351 m), abbandoniamo definitivamente la strada rotabile che sale a Campiglia per procedere lungo un sentiero erto e scivoloso, tra massi affioranti e cespugli. E' un tratto molto affascinante, con ampie visuali verso la costa compresa tra le isole della Palmaria, Tino, Tinetto e la zona di Tramonti, con i suoi piccoli e irraggiungibili villaggi a picco sul mare.

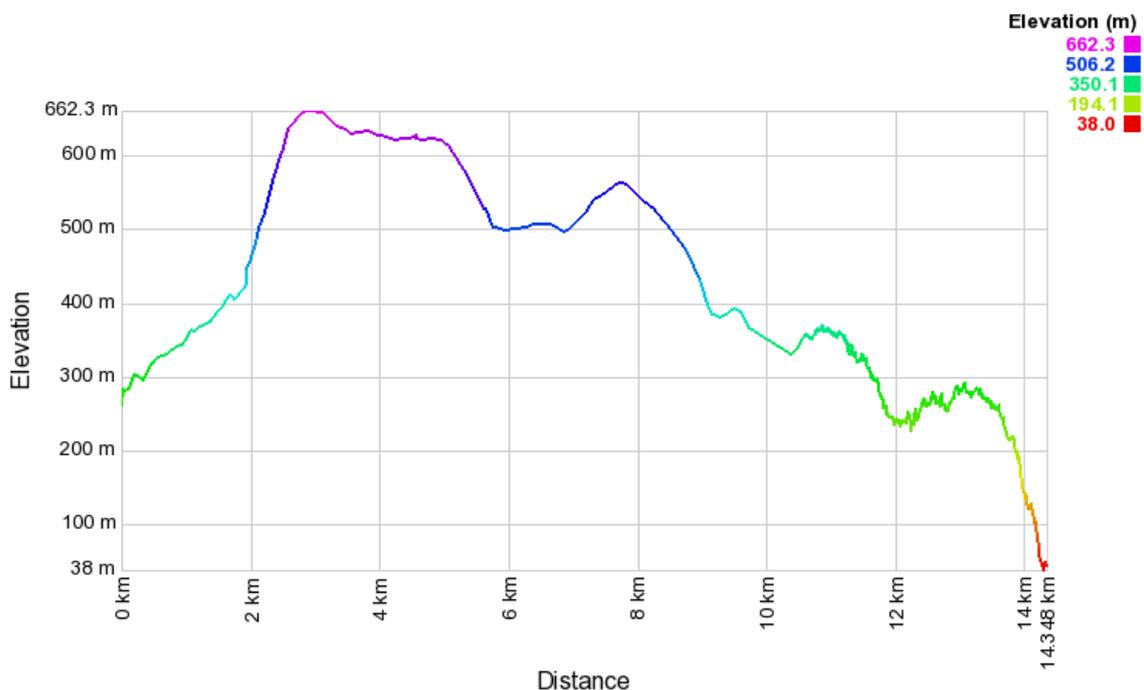
Attraversata dall'alto la costa di Pitone sbuchiamo in una curva della rotabile Le Grazie – Muzzerone. Percorriamo un pezzo della stessa fino al bivio con la strada per raggiungere i ripetitori del monte. Evitata quest'ultima, seguiamo una stradina sterrata che in breve diventa sentiero e comincia a perdere quota in vista di

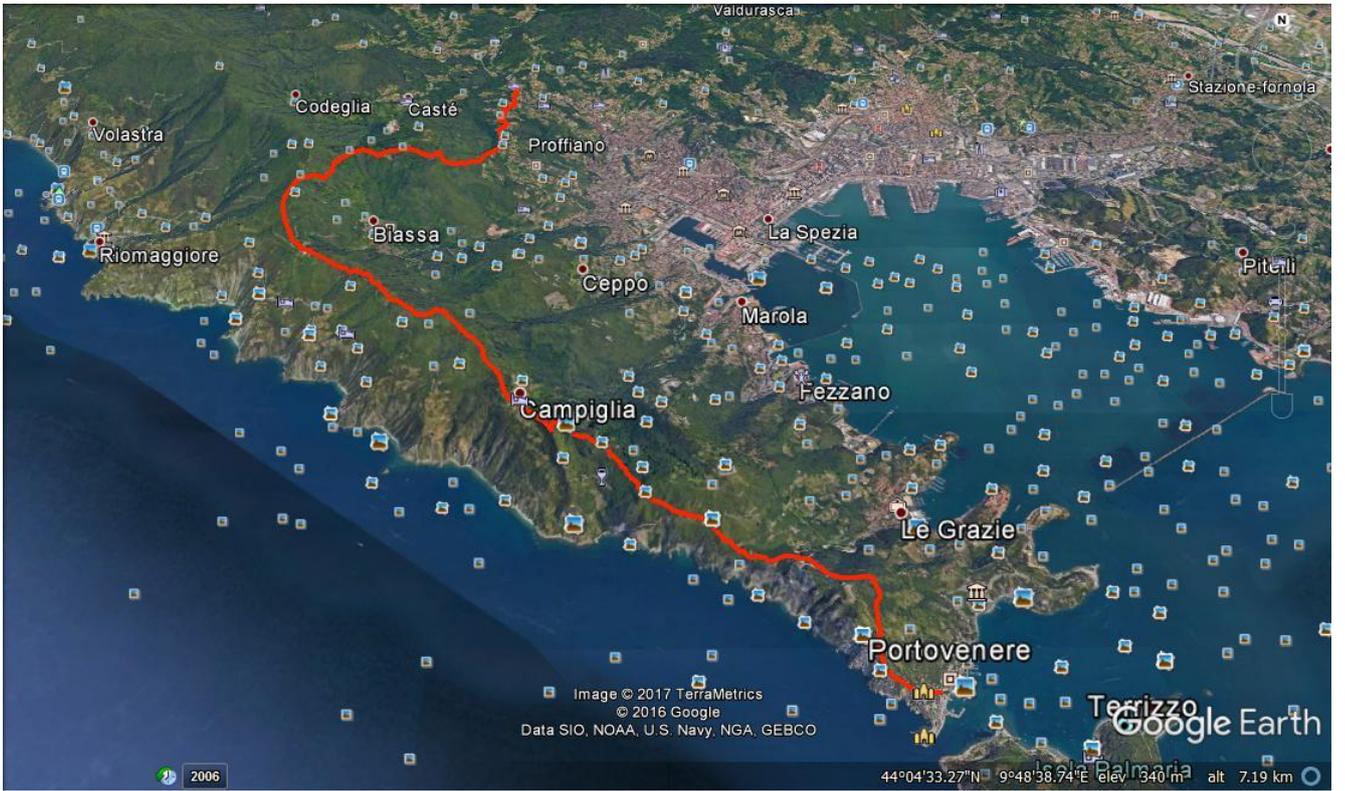
Portovenere. Superata una zona arbustiva, passiamo sotto alcuni stupendi esemplari di pino domestico, e tra le rocce ci facciamo strada verso le mura del Castello di Portovenere. Affianchiamo quest'ultimo per quasi tutta la sua estensione fino a giungere nel pieno dell'abitato di **Portovenere** (37 m), dove terminano gli itinerari delle due alte vie.

**Un consiglio:** su alcuni tratti sono utili i bastoncini telescopici per superare alcuni tratti esposti e difficoltosi.

**Riferimento cartografico:** carta IGC n°23 Golfo del Tigullio – Cinque Terre – carte VAL

**Verifica itinerario:** 30 aprile 2000 e 16 dicembre 2005





© Marco Piana 2017