

ALTA VIA DEL GOLFO DI LA SPEZIA

Da La Foce a Termo di La Spezia



Sviluppo : La Foce – Marinasco – Montalbano – Valeriano Lunense – Buon Viaggio – S. Venerio Alto – Termo di La Spezia

Dislivello: 300 m in salita e 450 m in discesa

Difficoltà: E

Lunghezza: 13,7 Km

Ore di marcia: 4.15

Periodi consigliati: tutto l'anno

Accesso: da preferire il treno, scendendo alla stazione ferroviaria di La Spezia dove si prosegue a La Foce con bus ATC La Spezia. Al ritorno prendiamo il bus da Il Termo

per La Spezia FS. In auto usciamo al casello autostradale A12 di La Spezia, dove raggiunto il centro si prosegue in direzione La Foce (direzione Val di Vara).

Questo tratto intermedio dell'AVG circonda l'immediato entroterra di La Spezia, tra le due zone di valico che servono a comunicare il golfo spezzino con la Val di Vara e Magra.

Passiamo attraverso una serie di colline punteggiate da piccoli paesini, con belle visuali sul capoluogo provinciale, il Golfo dei Poeti e le Alpi Apuane.

La quota non sale mai oltre i 350 metri e il tracciato propone una serie di saliscendi nel tipico ambiente della campagna ligure. A 2/3 del percorso troviamo un altro valico importante, quello di Buonviaggio, che collega Bottagna in Val Magra col quartiere Felettino di La Spezia.

Partiamo da **La Foce** (240 m), dove prendiamo la strada rotabile per Valdurasca. Dopo un tornante imbocchiamo a destra un viottolo che sale fino a un bivio. Qui prendiamo la strada di Marinasco, che seguiremo per alcune decine di metri fino a imboccare la scalinata che sale alla Pieve di **Marinasco** (285 m), un manufatto religioso risalente al XII secolo, di cui si hanno notizie sin dal 950. Bello il panorama che si gode da qui verso il golfo spezzino e le Alpi Apuane (foto).

Passiamo dal retro della chiesa e scendiamo lungo una scalinata che porta nuovamente alla rotabile. Pieghiamo a sinistra, e percorriamo un tratto della strada asfaltata fino ad arrivare all'altezza del civico 55. Imbocchiamo un sentiero che sale ripido tra le fasce coltivate e diventa pianeggiante una volta entrato in un bosco di pini. Siamo in località Costa dei Bravi, dove esistono diverse vie che scendono in Val di Vara. Seguendo il segnavia AVG sulla bandiera rosso-bianco-rosso, ci portiamo quasi a fianco dell'ottocentesca cinta muraria della città di La Spezia, di cui oggi rimangono alcune tracce.

Il sentiero termina con uno sterrato che converge su **Via Montalbano** (220 m), dove seguiamo a sinistra. La strada a destra porta in pochi minuti a Sarbia (eventuale via di fuga in caso di pioggia - raggiunta dai bus di linea).

Proseguiamo il nostro cammino lungo la strada rotabile per circa 1 Km, fino a giungere a un trivio, dove prendiamo un sentiero che sale a gradoni verso una pineta. Attraversiamo Case Ratti (304 m) e proseguendo in cresta giungiamo nuovamente sulla strada asfaltata.

Per aggirare la vetta del Montalbano imbocchiamo un sentiero che lo aggira sul fianco settentrionale. Ritroviamo la strada rotabile, che taglieremo in un paio di punti fino all'abitato di **Valeriano Lunense** (274 m).

Dopo una visita al paesino, riprendiamo la strada asfaltata che piega a destra verso valle in direzione di Buon Viaggio. Dopo un cimitero abbandoniamo la rotabile e prendiamo una scalinata a gradoni che scende velocemente al valico di **Buon Viaggio** (115 m – 3 h di cammino da La Foce). Volendo terminare qui il tracciato possiamo prendere un bus di linea per ritornare verso il centro di La Spezia.

Proseguiamo il nostro cammino in direzione di Vezzano imboccando Via Matteotti, e proseguendo lungo Via Vespucci, che taglia la strada principale.

Dopo un Km di strada, arriviamo a un crocevia di strade: qui prendiamo la via che sale a Carozzo, e in seguito imbocchiamo un vicoletto a gradoni che passa tra gli orti.

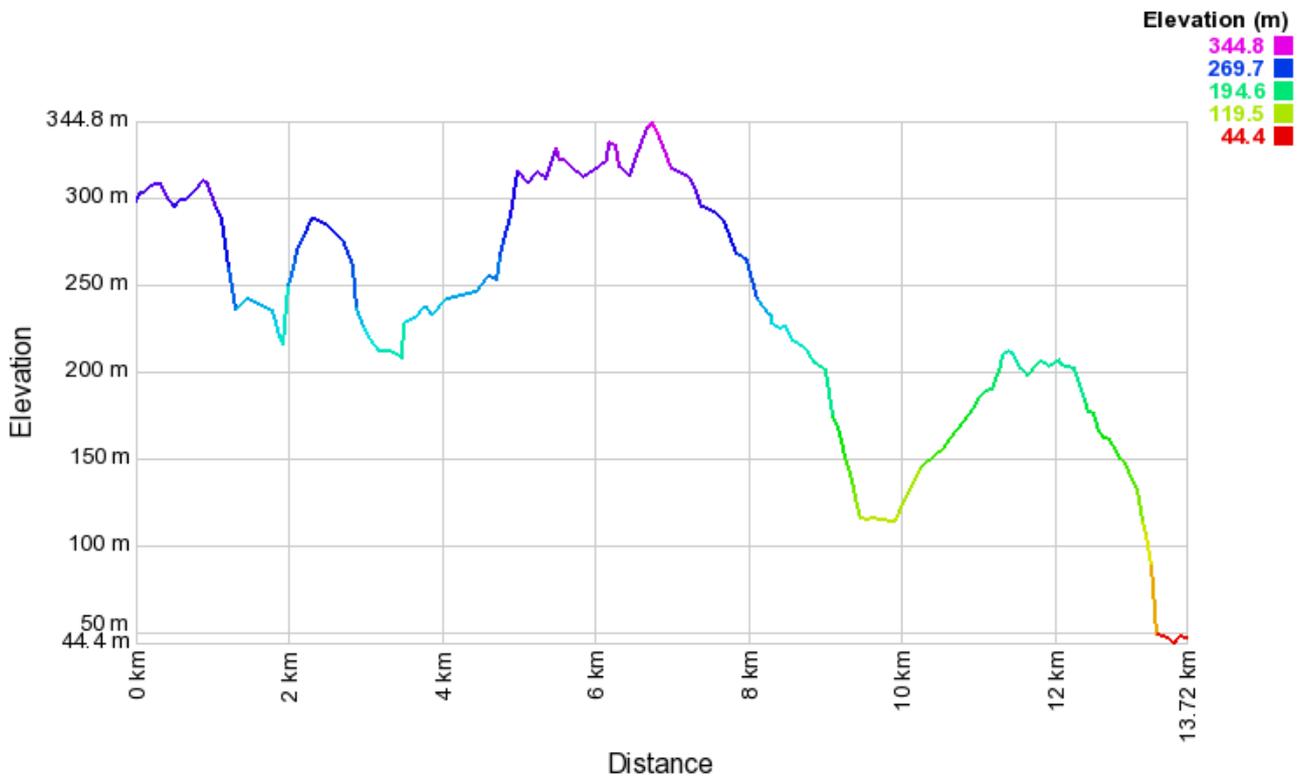
Sbuciamo così su Via della Porta che porta all'abitato di **San Venerio Alto** (149 m). Attraversiamo l'intero nucleo abitato passando tra le case lungo viuzze strette, affiancando la chiesa del paese. Usciamo sulla rotabile che prosegue in direzione del crinale, fino ad arrivare a un bivio, dove prendiamo Via del Monte.

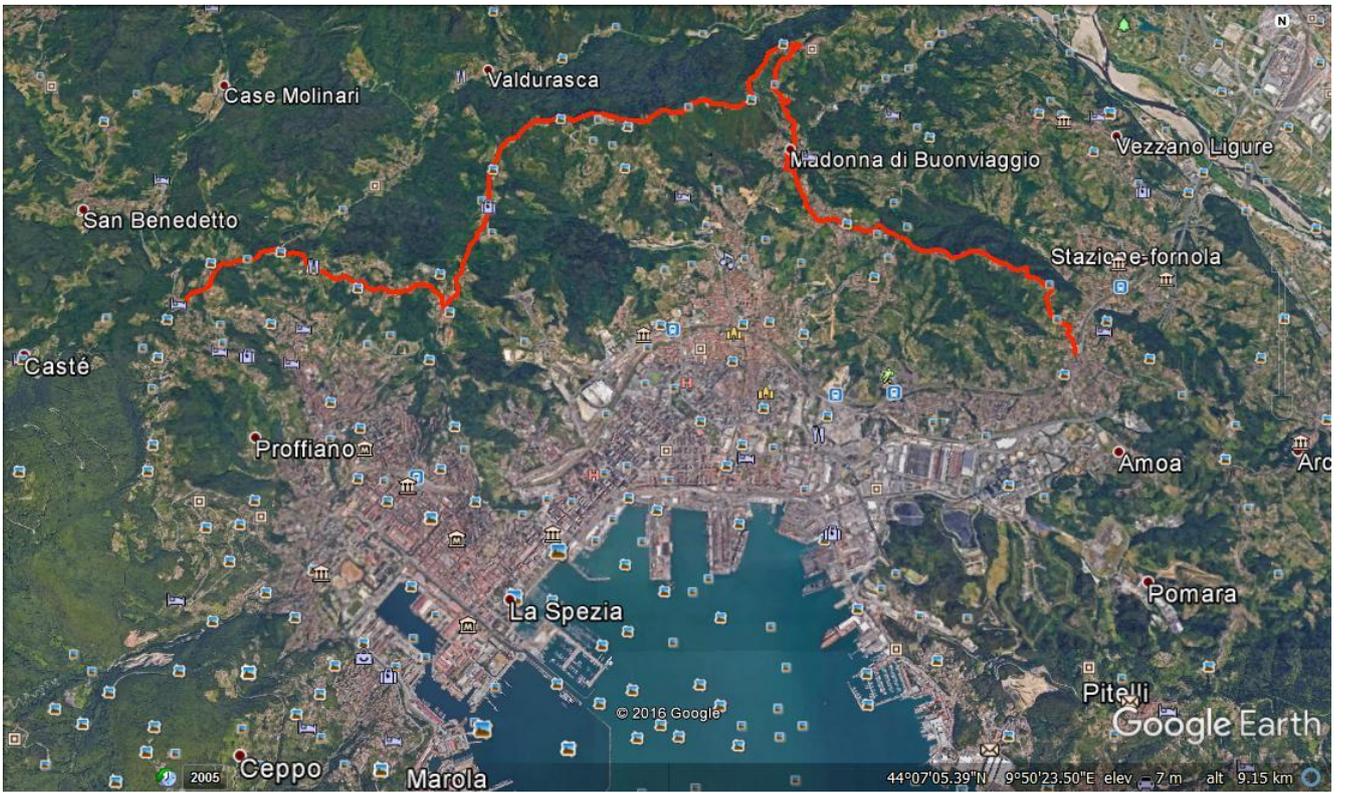
Dopo un lungo tratto di strada poco trafficata giungiamo a una ripida discesa a gradoni che porta velocemente a Il **Termo di La Spezia** (44 m), zona di valico tra La Spezia e Sarzana, dove termina il nostro itinerario.

Un consiglio: gli orari dei bus per La Foce e dal Termo per La Spezia sono consultabili dal sito dell'ATC La Spezia, e servono a programmare i tempi di arrivo e rientro.

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

Verifica itinerario: dicembre 2005





© Marco Piana 2017