

ALTA VIA DEL GOLFO DI LA SPEZIA

Dal Termo di La Spezia a Lerici



Sviluppo: Termo della Spezia – Baccano – Strada per Pitelli – Pugliola - Lerici

Dislivello: 300 m in salita

Difficoltà: T/E – **Lunghezza:** 8,4 Km da La Serra a Il Termo della Spezia

Ore di marcia: 2,15 / 2,30 h. ca.

Periodo consigliato: da ottobre a maggio

Accesso: in treno si scende alla stazione ferroviaria di Vezzano (linea Genova- La Spezia – Roma). In auto si esce al casello autostradale A12 di La Spezia. Presa la superstrada per il capoluogo, superiamo il fiume Magra e usciamo a Forcola, per proseguire in direzione di Termo.

Il promontorio di Montemarcello (o del Caprione), prende il via dal valico stradale del Termo di La Spezia e prosegue per una decina di Km fino a tuffarsi nel mare di Bocca di Magra (Punta Bianca). Il primo tratto è caratterizzato da una serie di dolci colline, dove sorgono alcuni paesini arroccati (Arcola, Pitelli, Trebbiano, Cerri, Pugliola). Il secondo tratto appare più selvaggio e ricco di vegetazione, con notevoli panorami sui due versanti.

Questo itinerario prende in considerazione la prima porzione di promontorio, e sfrutta parte dell'itinerario dell'Alta Via del Golfo, che da Portovenere porta a Bocca di Magra e attraversa tutte le colline che circondano il Golfo di La Spezia. Giunti a Pugliola abbandoniamo il tracciato in questione e utilizziamo uno degli itinerari in discesa verso Lerici.

Dal valico del **Termo** (44 m - fermata del bus) ci portiamo verso la strada asfaltata per Arcola. Ne percorriamo un tratto, fino ad arrivare ad una curva: qui proseguiamo dritti lungo una strada indicata da un cartello stradale come via chiusa. Difatti la via termina con uno sterrato, e appena questa piega a destra prendiamo un sentiero tra la vegetazione, che accosta una casa, e ci fa ritornare sulla strada rotabile per Arcola.

Poco oltre abbandoniamo Via Nosedro per inseguire una stradina che sale velocemente sulla destra, e accosta Villa Ducci. Subito dopo ci addentriamo in un castagneto lungo una strada sterrata. Evitando un paio di diramazioni sulla destra (occhio al segnavia) si sale in prossimità di Villa del Chioso, lambendo il muro di cinta della proprietà dove si produce uno dei migliori vini della DOC "Colli di Luni".

In breve arriviamo al paesino di **Baccano** (135 m - 45' di cammino da Termo), passando tra le case, lungo una tipica viuzza che porta in Piazza Mazzini (dove troviamo collocata una statua del patriota). Subito a destra prendiamo Via Castello, che taglia la strada asfaltata di Pitelli per un breve tratto. Splendida la vista sulle Alpi Apuane.

Ritrovata la rotabile, prendiamo sulla destra una stradina in salita tra le villette, e affianchiamo la strada asfaltata percorrendo un sentierino sopraelevato. Scesi nuovamente sulla strada principale, ne percorriamo un lungo tratto, fino a prendere una salita sulla sinistra che taglia una curva della rotabile.

Ancora un tratto della strada per Pitelli e giungiamo al bivio con l'asfaltata per Forte Canarino, che seguiremo per un buon tratto. Più avanti una piccola variante si addentra nella pineta e allenta la monotonia della strada. Saliamo fino ad arrivare in prossimità di una curva, dove un piccolo cartello indica l'itinerario per Trebbiano e il **bivio per Pugliola** (230 m – segnavia AVG): prendiamo quest'ultima e scendiamo lungo una strada acciottolata con vista sulla baia di Lerici e Portovenere, con le sue isole.

Comincia la discesa per Lerici, che in breve si trasforma in sentiero, e giunge in mezzo ad un folto bosco di castagni, cresciuti a breve distanza dal mare. Una breve salita porta al Passo di Cisterna (175 m), seguita da una nuova discesa che porta al paese di **Pugliola** (121 m - foto), che si distende lungo il crinale a nord di Lerici.

Tenendo come direzione il mare, attraversiamo la via interna pedonale, che scende verso la strada asfaltata per Lerici e risale con numerosi gradoni verso il centro storico, per ridiscendere nuovamente in direzione della rotabile.

Incontrata quest'ultima, abbandoniamo definitivamente l'AVG per inseguire sulla destra il sentiero per Lerici (segnavia rosso - bianco). Questo itinerario utilizza la scalinata di Salita

Canata per giungere nel cuore della paese spezzino.

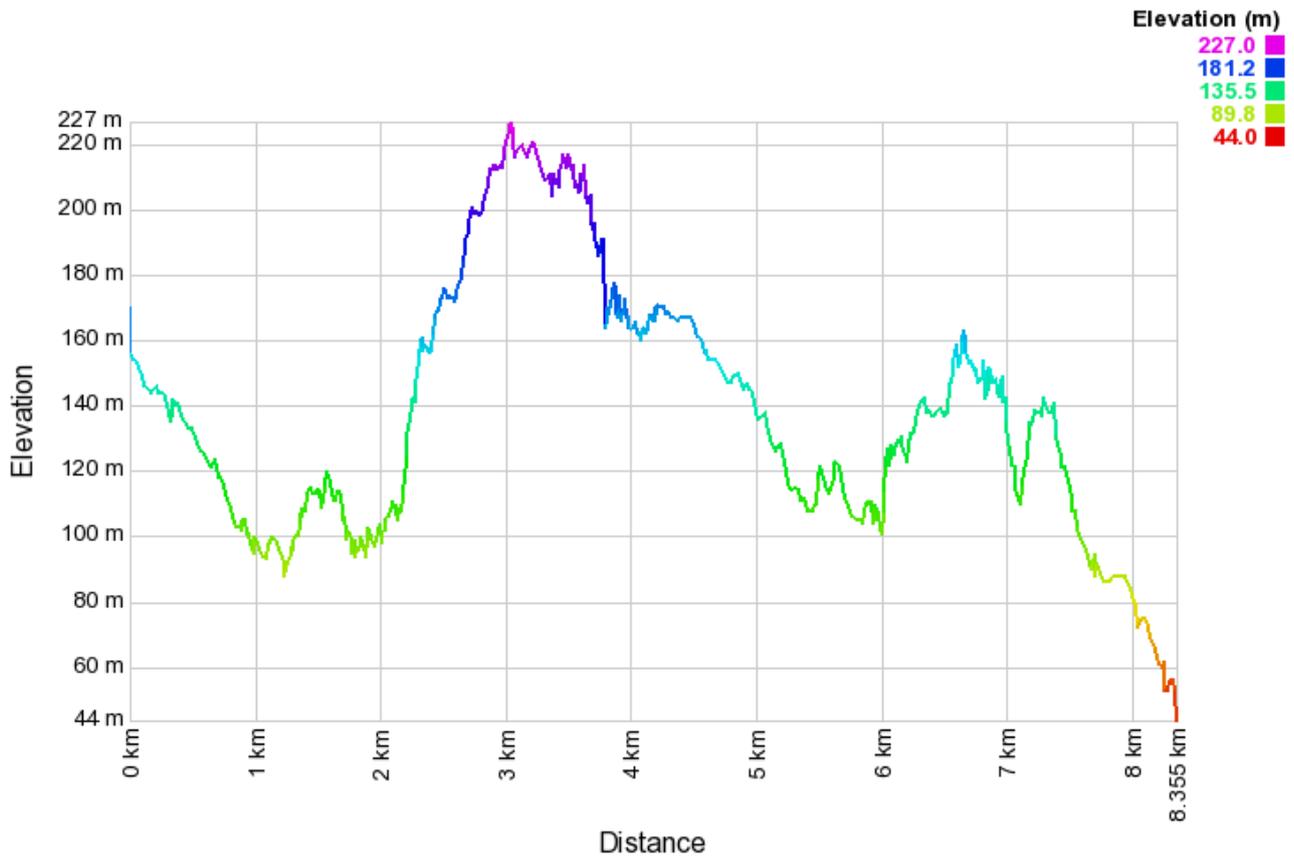
Arrivati sulla passeggiata di **Lerici** (2 m), terminiamo il nostro itinerario con una visita al paese e al suo litorale.

Un consiglio: per evitare di ritornare alla località di partenza si consiglia di utilizzare i mezzi pubblici della linea ATC (La Spezia – Vezzano e Lerici – La Spezia)

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

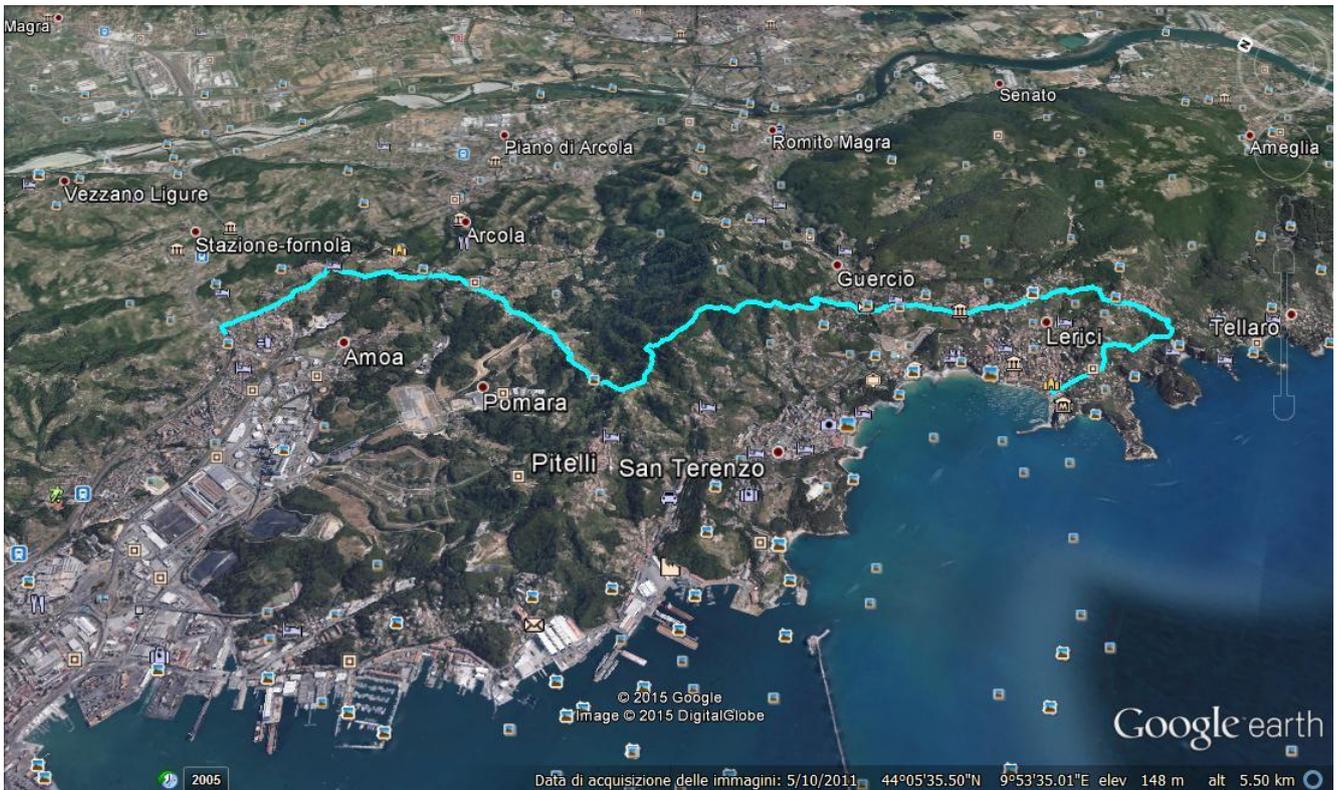
Verifica itinerario: settembre 2015





Profilo altimetrico da La Serra a il Terme della Spezia

created by GPSvisualizer.com



© Marco Piana 2015