

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

Le colline tra Corniglia e Manarola

Il cuore del parco delle Cinque Terre



Sviluppo: Corniglia – Pianca – Volastra – Manarola

Dislivello: 470 m in salita

Difficoltà: E

Ore di marcia: 2,30 ca.

Periodo consigliato: da ottobre a maggio

Accesso: in treno si scende alla stazione ferroviaria di Corniglia (linea Genova- La Spezia – Roma). In auto usciamo al casello autostradale A12 di Levanto, per proseguire in direzione Monterosso e Corniglia (strada piuttosto scomoda e lunga con molte curve e saliscendi).

E' un classico percorso nel cuore del parco nazionale delle Cinque Terre, tra scalinate infinite che si inerpicano in un territorio difficile ma affascinante. Si comincia a salire verso Corniglia, l'unico paese collinare del parco, e da qui si procede ancora in salita fino ad arrivare ad una quota di mezza costa (intorno ai 400 metri). In seguito si cammina in falsopiano tra la macchia mediterranea e alcuni tratti di

pineta e lecceta, fino a sbucare all'improvviso nelle tipiche fasce terrazzate coltivate a vitigno. Da queste uve che si ricava il celebre Sciachetrà che viene prodotto dalle cantine di Volastra, paese che raggiungeremo al termine del tratto terrazzato. In seguito scendiamo lungo una scalinata interminabile che ci fa raggiungere in breve tempo al paese di Manarola, celebre per il presepe che illumina la collina occidentale del borgo.

Partiamo dalla stazione ferroviaria di **Corniglia**. Per raggiungere il paese posto a 90 metri di quota occorre prendere una delle due vie: o la strada rotabile che sale dallo slargo sopra la stazione, oppure la scalinata della Lardarina che si stacca qualche centinaio di metri ad ovest del fabbricato viaggiatori, poco sotto il paese (ci sono 382 scalini da percorrere).

Giunti in cima alla scalinata troviamo sull'altro lato della strada rotabile, la via pedonale che in breve tempo si trasforma in scalinata e risale la collina sopra il paese. Il segnavia da seguire sono due strisce rosso-bianche evidenziate di tanto in tanto dal numero del sentiero 7a.

La salita è quasi continua e propone una serie di scalinate intervallate da brevi tratti in piano, dove possiamo prendere fiato e guardare a ritroso il panorama su Corniglia (foto 1).

Quando il sentiero sembra arrivare in una sella a metà collina improvvisamente giriamo a destra e saliamo fino in località **Pianca** (370 m), dove troviamo il bivio con il percorso 6d. Qui giriamo ancora a destra e procediamo ancora in leggera salita fino a raggiungere quota 400 metri. Con una serie di saliscendi ci inoltriamo in un bosco sempre più fitto fino a superare un ruscello con accanto un vecchio vaso per raccogliere l'acqua.

In seguito si esce dalla lecceta per sbucare in uno stupendo punto panoramico sui terrazzamenti delle cinque Terre. E' forse uno dei punti più belli e caratteristici del parco, dove le terrazze sembrano riempire tutto il versante collinare fino al mare (foto 2).



Si procede in leggera discesa tra i vitigni e le poche case sparse lungo questi straordinari pendii, fino ad arrivare di fronte alla chiesetta di **Volastra** (340 m – 1h 45' di cammino).

Dall'inizio del piazzale si prende a destra un viottolo in discesa tra le case fino all'altezza di una fontanella: qui prendiamo una scalinata che scende tra le ultime villette di Volastra e le fasce coltivate ad olivo. Una scalinata infinita e dai gradini costruiti con una certa regolarità, che lascia pochi spazi per riprendersi su tratti in piano.

Giunti quasi sulla strada rotabile in discesa su Manarola prendiamo una deviazione sulla destra che

procede inizialmente in piano a mezza costa sulla collina delle Tre Croci, la stessa dove sorge il famoso presepe luminoso di Mario Andreoli, costituito da una serie di figure create con materiali poveri, come le taniche di plastica o i contenitori in legno, arricchite con 15.000 lampadine (accensione nel periodo natalizio e fino a tutto gennaio dopo il tramonto).

Il sentiero arriva in cima ad un pendio con stupenda vista sulla costa tra Manarola e Corniglia, e scende fino al punto dove sorge la capanna del presepe. Da qui si prosegue in maniera piuttosto decisa verso il paese di **Manarola**, dove un dedalo di viuzze ci portano ai vari punti dell'abitato. Per arrivare alla stazione ferroviaria occorre giungere nella piazza principale del paese, ricavato sopra una galleria ferroviaria, e prendere il tunnel di collegamento con la stazione stessa.



Un consiglio: utilissimi nei tratti in salita e in discesa dei bastoncini telescopici per ammortizzare la fatica nei tratti scalinati

Riferimento cartografico: carta dei sentieri delle Cinque Terre - FIE – scala 1:15.000 – carta VAL

Verifica itinerario: gennaio 2013

