

SENTIERO LIGURIA

Itinerario Levante 12 - Da La Spezia a Lerici



Sviluppo : La Spezia – Sarbia - Valeriano Lunense – Buon Viaggio – S. Venerio Castello – Termo di La Spezia – Baccano – Tre Strade – S. Terenzo - Lerici

Dislivello: 630 m

Difficoltà: E

Lunghezza: 21,5 Km

Ore di marcia: 7 h

Periodi consigliati: da maggio a ottobre

Accesso: da preferire il treno, scendendo alla stazione ferroviaria di La Spezia dove si prosegue fino all'Ospedale S. Andrea con bus ATC La Spezia. Al ritorno prendiamo il bus da Lerici per La Spezia FS. In auto usciamo al casello autostradale A12 di La Spezia, dove raggiunto il centro si prosegue in direzione dell'ospedale.

Questo tratto del Sentiero Liguria circoscrive l'immediato entroterra di La Spezia, a cavallo tra la Val di Vara e il Golfo di La Spezia.

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.

Partiamo dalla centralissima Via V. Veneto a **La Spezia** (s.l.d.m.), dove imbocchiamo a monte, a ovest dell'ospedale S. Andrea, Via Veneto. Al termine della strada si sottopassa la ferrovia Genova – Roma, dove sbuchiamo in Via Valdellora. Si prosegue dritti in Via A. Volta, fino ad arrivare all'altezza di un parcheggio, dove comincia il sentiero CAI n° 225 per Sarbia. Inizialmente la salita propone un lastricato stretto tra le case e gli orti, ma ben presto si trasforma in sentiero tra le fasce terrazzate, coltivate a olivo.

Dopo un piccolo tornante, si prosegue dritti tra gli olivi, fino a imboccare un bosco misto, con un esuberante macchia mediterranea, dove si evidenzia l'erica arborea.

In seguito troviamo un articolato percorso in mezzo al bosco, oltre il quale sbuchiamo in una strada sterrata, dove svoltiamo a sinistra in salita, fino a salire accanto alle mura di una fortificazione.

Dopo averla affiancata per intero, incrociamo Via Castellazzo, mentre noi proseguiamo su una scalinata pedonale che porta al cuore dell'abitato di **Sarbia** (205 m – 45' di cammino da La Spezia). Ci divincoliamo tra i vicoli, prima girando a sinistra, e poi svoltando a destra, fino a raggiungere la strada rotabile di crinale, Via Montalbano, dove continuiamo a destra.

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 evitare 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). 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 vicolo a gradoni che passa tra gli orti.

Sbuchiamo così su Via della Porta che porta all'abitato di **San Venerio Castello** (150 m). Attraversiamo l'intero nucleo abitato passando tra le case, lungo viuzze strette, affiancando la chiesa del paese.

Usciti dal centro abitato, percorriamo un largo sentiero che affianca gli orti sotto il paese, una foresta di bambù e una bella quercia secolare. In seguito attraversiamo un bell'uliveto, posto in posizione panoramica sul Golfo di La Spezia. Poco dopo troviamo a sinistra la deviazione per la variante alta (sentiero Cai n° 294V), che eviteremo, per seguire la traccia principale, più comoda.

Dopo un tratto in mezzo al bosco, raggiungiamo una strada rotabile, che porta a un incrocio, dove proseguiamo a sinistra. Successivamente affianchiamo degli orti e delle villette, dove si svolta in seguito a sinistra, immergendoci in un bosco.

Percorriamo interamente Via Brigola, che gradualmente ci accompagna dall'ambiente campestre delle colline spezzine, ammantate di pini e macchia mediterranea, fino alle case dell'abitato di **Termo di La Spezia** (44 m – 4h 30' di cammino da La Spezia), zona di valico tra La Spezia e Sarzana.

Dal valico 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, 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 tratto, fino ad arrivare al bivio col sentiero CAI n° 413 per Pozzuolo – S. Terenzo. Abbandoniamo così l'Alta Via del Golfo, che prosegue sulla zona di crinale, per scendere verso la costa.

Si percorre una scalinata che termina su una rotabile circondata da due file di recinzioni, che si congiunge più avanti con la strada per Pozzuolo, in località **Tre Strade** (80 m), dove seguiamo la strada principale per alcune centinaia di metri.

All'altezza del bivio tra la strada per La Spezia e Pozzuolo, seguiamo quest'ultima dritti, fino a raggiungere il paese. Più avanti evitiamo la diramazione per la Baia Blu (sentiero CAI n°452), per raggiungere il Campo Sportivo P. Bibolini. Dall'ampio parcheggio ci dirigiamo in direzione est, fino all'imbocco della scalinata pedonale per S. Terenzo.

Percorriamo interamente Scalinata Falconara, che alterna gradoni a tratti cementati, ad altri lastricati. Prima attraversiamo una zona più campestre, ricca di ulivi, e in seguito giungiamo alle prime ville dell'abitato di **S. Terenzo** (s.l.d.m. - foto), splendido borgo affacciato sul Golfo dei Poeti.

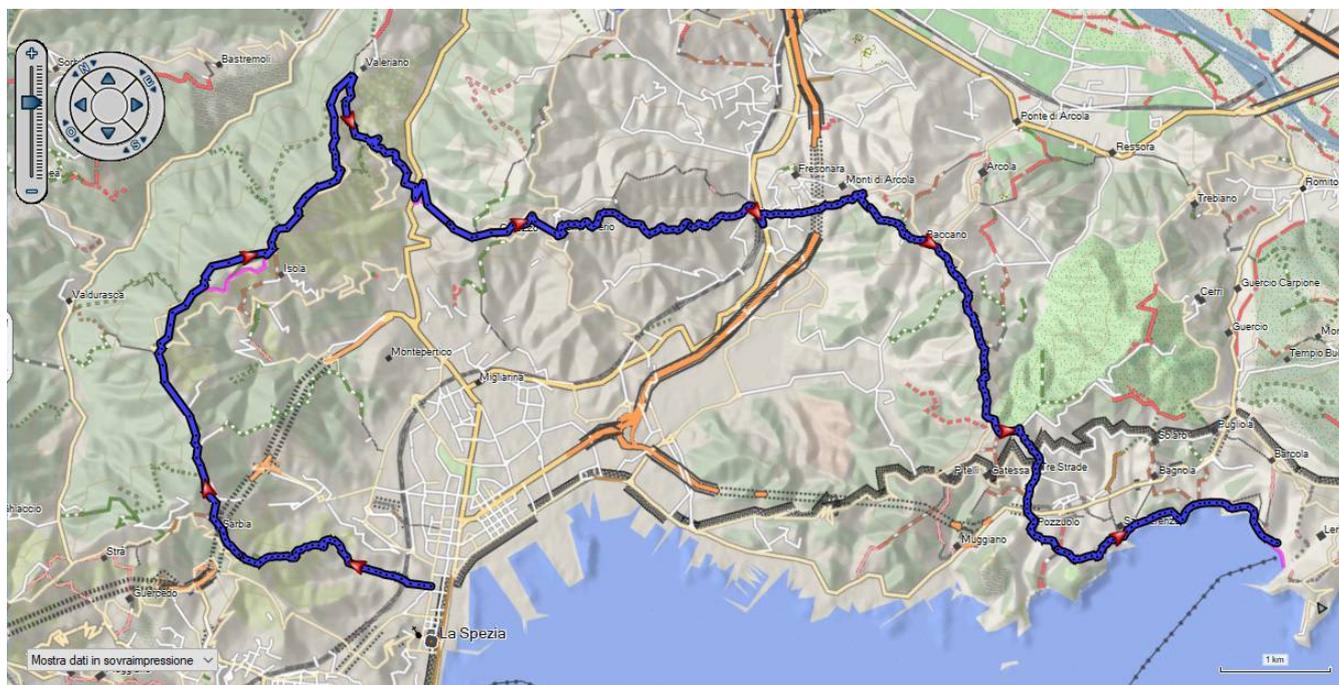
La scalinata termina nei pressi della piazzetta antistante la spiaggia (Piazza G. Brusacà).

Da qui si percorre la passeggiata a mare tra S. Terenzo fino a Lerici (s.l.d.m.) lunga un paio di Km, sufficientemente protetta dal traffico, e con belle visuali sul Golfo dei Poeti.

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 – gennaio 2019





© Marco Piana 2019