

SENTIERO LIGURIA

Itinerario Levante 9 – Le Cinque Terre



Sviluppo: Monterosso – Prevo - Vernazza – Prevo - Corniglia – Pianca - Volastra - Groppo - Riomaggiore.

Dislivello: 800 m in salita

Difficoltà: E

Lunghezza: 14,6 Km

Ore di marcia: 7,00 h. ca.

Periodo consigliato: da ottobre a maggio

Accesso: in treno si scende alla stazione ferroviaria di Monterosso (linea Genova- La Spezia – Roma). In auto usciamo al casello autostradale A12 di Levante, per proseguire in direzione del paese rivierasco. Poco prima di arrivare in centro si prende la strada rotabile per Monterosso.

E' decisamente il sentiero più conosciuto della Liguria, percorso ogni anno da una moltitudine di turisti provenienti da ogni parte del mondo. Non solo tedeschi, ma anche francesi, russi, americani e persino australiani.

Tanta fama è dovuta alla peculiarità dei posti, che se in passato sono rimasti quasi isolati dal resto del mondo, ora hanno fatto di questo loro isolamento un punto di forza.

Le colline modificate in parte dall'uomo, i paesi che si inseriscono perfettamente nel paesaggio naturale, e il mare in eterno movimento a fare da sfondo sono gli ingredienti principali del successo di questa parte di Liguria, assunta da pochi anni a parco nazionale. Proprio quest'ultima istituzione, unita al riconoscimento dell'area come patrimonio

dell'umanità da parte dell'Unesco, ha dato una spinta definitiva al lancio delle Cinque Terre come meta irrinunciabile per chi ama l'escursionismo e gli ambienti naturali.

Occorre ricordare che tale sentiero è frazionabile a piacere in più pezzi, che uno può percorrere a seconda dell'allenamento o della voglia. Quando uno è stanco può tranquillamente prendere un treno o un vaporetto per raggiungere gli altri paesi.

Le tratte più semplici da percorrere sono quelle tra i paesi di Riomaggiore, Manarola e Corniglia, mentre le tratte successive richiedono il superamento di dislivelli più elevati e la percorrenza di sentieri più lunghi.

Per impegnare tale sentiero occorre fornirsi di un apposito cartoncino di convalida (giornaliero o settimanale).

Dalla stazione FS di **Monterosso** si procede in direzione levante, lungo la passeggiata che sovrasta la spiaggia di Fegina, uno dei pochi arenili presenti nelle Cinque Terre. Superiamo lo scoglio di Torre Aurora prendendo a destra della galleria la strada lastricata che aggira a mezza costa il piccolo promontorio roccioso. La stessa termina nel centro del paese rivierasco.

Dopo un breve tratto di passeggiata a mare, si risale la scogliera a est del paese fino ad arrivare all'ingresso di un albergo: qui prendiamo il sentiero che si stacca a destra e che scende per un breve tratto verso gli scogli, per poi risalire con diversi tornanti sulla collina sovrastante (segnavia bianco rosso a strisce).

Superato il chiosco della biglietteria del parco si prosegue per un breve tratto in piano, poco sopra Punta Corone, raggiungibile con un sentiero che si stacca sulla destra.

Comincia successivamente il tratto più impegnativo del percorso verso Vernazza, dove una serie infinita di gradini in pietra ci fa guadagnare rapidamente quota tra le fasce terrazzate, dove vengono coltivati i celebri vitigni delle Cinque Terre e i tipici limoni decantati dal Montale. Occorre prestare la massima attenzione ai segnavia per seguire la traccia giusta del percorso.

Terminata la salita principale si prosegue tra vari saliscendi sopra la costa selvaggia tra Punta Molinara e Punta Lina. I tratti più esposti sono stati adeguatamente protetti da alcune staccionate in legno. Occorre prestare la massima attenzione a dove mettere i piedi, perché in alcuni tratti si rischia di scivolare in basso tra i rovi. Ogni anno sono numerosi gli interventi che il soccorso alpino deve effettuare a causa della distrazione dei turisti che percorrono queste zone. Col passare degli anni l'ente parco ha cercato di installare nei punti più esposti alcune staccionate d'appoggio, ma non tutte le zone sono state attrezzate con corrimani, data la natura del terreno.

Dopo la faticosa salita ci manteniamo in quota con diversi saliscendi, allietati ogni tanto da alcuni spunti panoramici sulla costa, dove sorgono anche dei punti sosta per il pic-nic. A livello vegetativo è uno dei tratti più interessanti dell'itinerario. Qui possiamo notare come la mano dell'uomo abbia profondamente modificato in passato questo territorio, costruendo muri a secco e piantando numerose piante d'ulivo, mentre ora l'abbandono di questi territori sta agevolando il ritorno delle piante tipiche di questi luoghi (lecci, roverelle, macchia mediterranea). Nel contempo stanno franando diversi tratti di muretti a secco che costituivano un baluardo per la difesa del suolo di queste zone. Fortunatamente alcuni tratti sono rimasti integri, e mirabili esempi di costruzioni a secco (muri, ponti e recinzioni) li troviamo proprio in questo tratto di sentiero.

Altro elemento che affascina il turista è quello di poter passare tra le fasce coltivate terrazzate, lungo sentieri molto stretti ai bordi dei terrazzamenti.

Quando siamo in vista dell'abitato di Vernazza inizia la discesa ripida verso il paese, dove i dislivelli tra un terrazzamento e l'altro vengono agilmente superati con alcune monorotaie, mentre in passato venivano percorse le fasce tutti i giorni a piedi. Alcuni di questi "binari" sfiorano o passano lungo il nostro percorso.

La discesa termina nei pressi di un fosso d'acqua che anticipa le prime case di **Vernazza** (1h 45' di cammino da Monterosso - foto), dove inizia una scalinata a gradoni in mezzo ai palazzi

che termina nella via principale del paese. Una visita al borgo è d'obbligo, come del resto a tutti e cinque i paesi, ma Vernazza merita sicuramente un po' più di tempo per le vestigia che custodisce e la bellezza del luogo. In primis la chiesa di S. Margherita d'Antiochia, con la bella facciata trecentesca e il campanile ottagonale.

Quasi di fronte a dove siamo scesi in precedenza inizia la scalinata in salita verso il successivo paese di Corniglia (indicazioni e segnavia sono presenti all'attacco e lungo tutto il percorso). Prestando la massima attenzione alle tracce presenti usciamo gradualmente dal paese per giungere in un punto panoramico sopra di esso. Qui possiamo notare come Vernazza sia sorta su uno sperone di roccia proteso verso mare.

Il paese è l'unico approdo naturale per le barche sin dai tempi antichi, che in questo tratto di costa aspra non avevano altra via di riparo per molte miglia. A sovrastare il centro abitato una torre cilindrica.

Superato il chiosco della biglietteria si procede in un tratto esposto di sentiero tra le agavi e le euforbie che emergono dalla roccia grigia. Sotto di noi notiamo la ferrovia che passa lungo un tratto inaccessibile di costa.

Comincia ora la salita verso la valle di Macereto, dove imponenti gradoni in pietra posti tra gli ulivi ci consentono di guadagnare quota rapidamente. Fatti in salita queste scalinate appaiono interminabili e mettono a dura prova i polpacci.

Dopo un tratto panoramico in lenta salita si arriva in località **Prevo** (225 m), dove troviamo una locanda con vista panoramica su Guvano e Corniglia, servita da una mulattiera che scende dalla sovrastante strada provinciale delle Cinque Terre.

Successivamente scendiamo lungo una scalinata modificata in alcuni tratti con lavori di consolidamento, dovuti alla frana che dal sovrastante paesino di S. Bernardino giunge fino alla sottostante spiaggia di Guvano, che nei decenni passati mise più volte in difficoltà la circolazione dei treni in questa tratta. Ora la ferrovia passa tutta all'interno in galleria, e il vecchio tunnel è stato utilizzato come comoda via d'accesso alla spiaggia.

L'erosione della frana è stata contenuta più a monte da opere di consolidamento (reti, muretti e piantumazioni), mentre ora il problema sembra essere l'erosione delle coste. Foto fatte in tempi recenti mostrano ancora quanto fosse più estesa e larga la spiaggia del Guvano, mentre Corniglia era nota per avere una lunga fascia di spiaggia che partiva dalla stazione ferroviaria fino quasi a Manarola. Ora di questa spiaggia rimane una sottile fascia a metà golfo, mentre le onde sono andate a lambire il muretto poco sotto la stazione, che per tale motivo è stato difeso con la posa di grossi massi frangionda. La spiaggia di Guvano si sta via via riducendo e rischia di fare la stessa fine.

Giunti in un area pic-nic il tracciato diventa pianeggiante e in alcuni tratti esposto, dove un paio di sentieri si distaccano sulla destra per scendere verso Guvano.

Entriamo successivamente in un uliveto, dove una via lastricata ci fa perdere quota gradualmente. Giunti nei pressi del Rivo della Groppa saliamo lungo una scalinata che porta sulla strada rotabile di collegamento al paese di Corniglia. Quasi subito prendiamo sulla sinistra un viottolo tra le fasce terrazzate, dove troviamo una provvidenziale fontanella d'acqua potabile. Proseguendo su Via Serra si arriva di fronte alla chiesa parrocchiale, e da qui alla piazza principale del paese di **Corniglia**.

A monte del complesso religioso si stacca una viuzza in salita, che in breve tempo si trasforma in scalinata e risale la collina sopra il paese. Il segnavia da seguire sono due strisce rosso-bianche.

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.

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.

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 da Corniglia).

Ci dirigiamo verso la sovrastante strada asfaltata di collegamento tra i cinque borghi, che percorreremo per un tratto in direzione levante. All'altezza di una curva si prende una deviazione in direzione mare per la graziosa frazione di **Groppo**. Qui ritorniamo temporaneamente sulla strada rotabile, che risaliamo a ritroso per un centinaio di metri, fino a imboccare un sentiero all'altezza di una curva, che si sviluppa successivamente a mezza costa sopra l'abitato di Manarola.

Dopo un tratto a cavallo tra le vallate di Manarola e Riomaggiore, scendiamo di quota, incrociamo nuovamente la strada rotabile, e proseguiamo dritti, in direzione mare.

Al successivo bivio troviamo le discese per i due centri balneari: a destra quella per Manarola e a sinistra quella per Riomaggiore, che imbrocceremo.

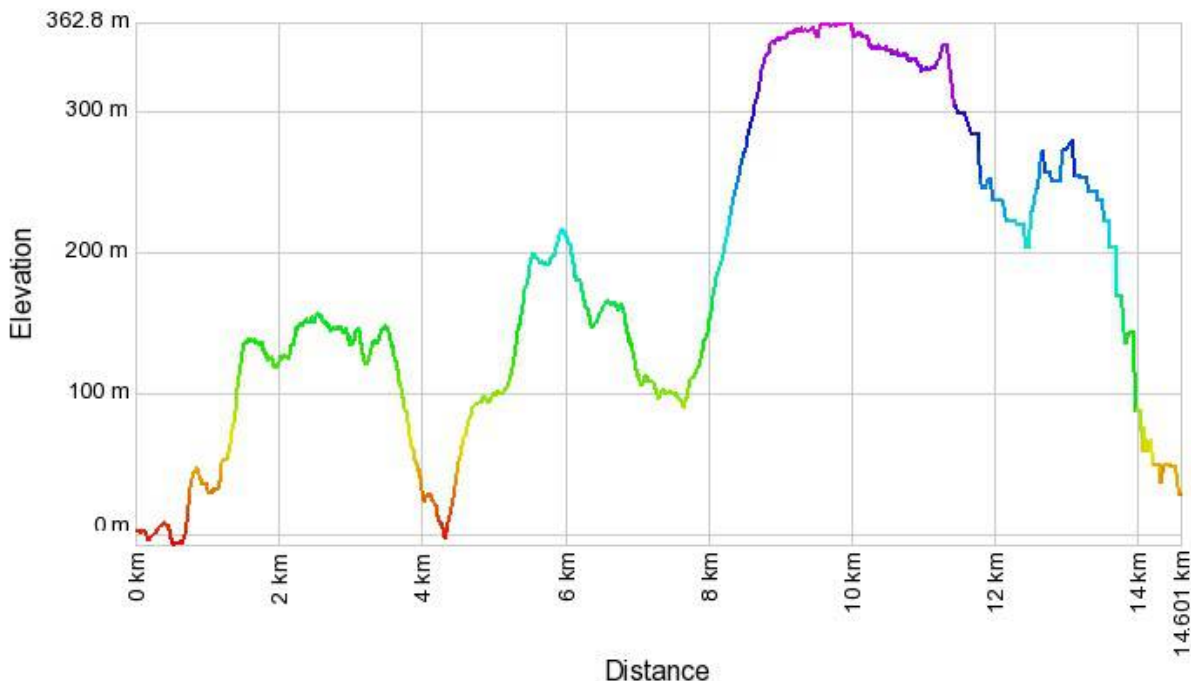
L'ultimo tratto di percorso scende velocemente di quota fino alla stazione ferroviaria di **Riomaggiore**, lungo un pendio panoramico su tutte le Cinque Terre.

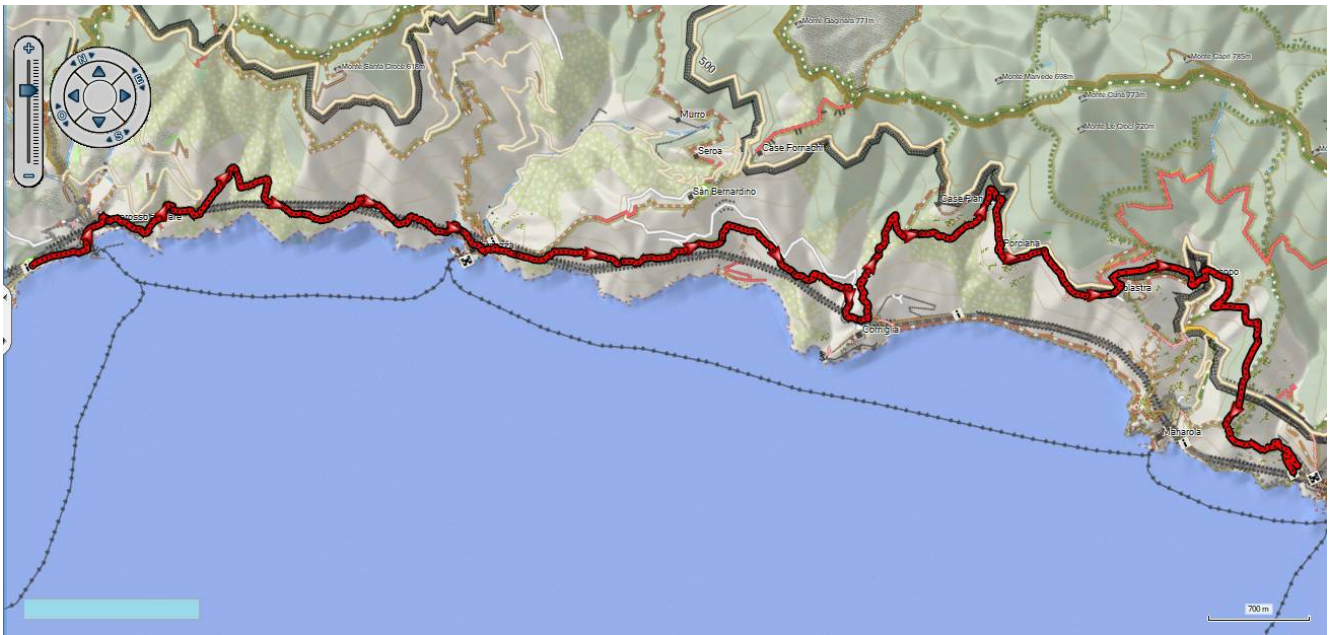
Per raggiungere il paese occorre prendere il tunnel pedonale di collegamento tra la stazione e il centro.

Un consiglio: per informazioni sulla percorribilità di questo e altri sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre www.parconazionale5terre.it/sentieri_parco.asp

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

Verifica itinerario: gennaio 2015





© Marco Piana 2019