



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Brescia Via Villa Glori, 13  
tel. 030.321838 - [segreteria@caibrescia.it](mailto:segreteria@caibrescia.it) - [www.cai.bs.it](http://www.cai.bs.it)

## ESCURSIONE G.P.E.



Telefono cellulare in dotazione ai coordinatori prima e durante l'escursione:  
MARTEDI' 3311009452 – MERCOLEDI' 3311009453 - GIOVEDI' 3703138010

**Le iscrizioni si aprono il venerdì dalle ore 9:30**

**Escursione n.23/2018 Martedì 20, mercoledì 21 e giovedì 22 marzo 2018**

**Destinazione: RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE**  
**Cinque Terre (La Spezia)**

*Direttori di escursione: martedì Riccardo Ponzoni, mercoledì Piergiovanni Quadri, giovedì Roberto Nalli*

**Partenza: ore 6:00 Piazzale Vivanti - 6:10 S.Polo Adrian Pam**

**Note culturali-storiche-paesaggistiche:** *Bellissima escursione attraverso la macchia mediterranea punteggiata da pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando le ripide falesie del promontorio del Muzzerone. Lo sguardo si perde tra i vigneti e il mare, mentre intorno alle borgate ed alle case sparse i terrazzamenti si spingono, per guadagnare anche pochi metri di terra, fin sul ciglio delle pareti rocciose, delle falesie a picco sul mare, sui bordi dei canaloni e degli orridi, modellando i versanti con le terrazze attorno agli spuntoni e alle creste di roccia. Il panorama spazia da Sestri a Portofino, con la Corsica, le isole toscane e le Alpi marittime.*

### Caratteristiche dell'escursione e attrezzature consigliate

	Altezza max. m	Dislivello salita e discesa	Ore salita	Ore discesa	Totale Ore	Totale Km	Difficoltà	Fatica *
PERCORSO COMPLETO	510	600	3:00	2:30	5:30	12	E	F2
PERCORSO RIDOTTO	50	50	---	---	---	---	T	F1

\*scala da 1 = fatica minima a 3 = fatica massima

	bastoncini	Scarpe da trekking	Abb.bassa montagna	pranzo
PERCORSO COMPLETO	X	X	X	sacco
PERCORSO RIDOTTO				

**Cartografia: cartina Kompass n.644 "Cinque Terre" - scala 1:50000**

**PERCORSO COMPLETO:** da Riomaggiore, nei pressi della carrozzabile che proviene da La Spezia seguiamo il **sentiero n.3**, destinazione Santuario della Madonna di Montenero-Telegrafo. Ci inoltriamo lungo l'ampia mulattiera che percorre la valle di Riomaggiore. Dopo un primo tratto in decisa pendenza il cammino si fa più rilassato e, dopo una netta svolta verso sud, si arriva al Santuario della Madonna di Montenero (341 m.) dove possiamo ammirare in tutta la sua bellezza la costa delle 5 Terre, dal promontorio di Punta Mescio sopra Monterosso fino alla penisola di Portovenere. Proseguiamo fino a raggiungere la località denominata Lemmen, per giungere poi al "Telegrafo" (510 m.) dove si incrociano il sentiero nr.1 e la strada che proviene da Biassa; c'è anche un bar-ristorante dove fare sosta per il pranzo. Da qui inizia una lunga discesa fino ad immetterci sul **sentiero n.1** che, assecondando il crinale, si addentra nella folta pineta; seguendo i segni bianco-rossi arriviamo a Campiglia: lo scenario panoramico si apre in ogni direzione, abbracciando anche il golfo di La Spezia, incorniciato dallo sfondo maestoso delle Apuane. Dalla piazza antistante la chiesa si riprende il sentiero che, in più punti, incrocia la strada carrozzabile che ci porterà a Portovenere; ora ci aspetta la parte più emozionante e selvaggia dell'itinerario, con tratti a picco sul mare sovrastati dalle vertiginose falesie del Muzzerone, mentre le forme sinuose delle isole Palmaria, Tino e Tinetto si fanno sempre più vicine. Il sentiero in avvicinamento a Portovenere si fa decisamente più ripido e si conclude poi con una lunga gradinata che aggira l'imponente castello e sbuca proprio nel centro del paese. Saliamo poi al parcheggio dove ci attende il pullman per il rientro.

**PERCORSO RIDOTTO:** Trasferimento in pullman a Portovenere e passeggiata nelle stradine medioevali fino alla chiesetta di San Pietro e sul lungomare.