

---

IL LEVANTE LIGURE  
A PIEDI  
(da Genova a Portovenere)



---

Diario di un viaggio – Arcioli Giorgio – Tedeschi Maria Teresa  
Marzo 2018



---

**IL LEVANTE LIGURE**  
**A PIEDI**  
(da Genova a Portovenere)

---

Diario di un viaggio – Arcioli Giorgio – Tedeschi Maria Teresa  
Marzo 2018

## I N T R O D U Z I O N E

Quest'anno abbiamo deciso di andare a camminare in Liguria, una delle più piccole regioni d'Italia ma tra le più turistiche e con un paesaggio particolare di montagne che scendono scoscese al mare.

Grazie alle sue montagne che la proteggono e la vicinanza al mare la costa gode di un clima mite.

Abbiamo considerato di percorrere tutta la riviera di levante, da Genova fino a Portovenere, per una lunghezza di circa 130 chilometri.

Il territorio é quasi totalmente montagnoso con rarissime zone pianeggianti come a Chiavari e Lavagna o Sestri Levante ed oltre La Spezia verso la Toscana.

La costa è formata dal Golfo Paradiso da Genova al monte di Portofino, dal Golfo del Tigullio dal monte di Portofino a Cavi di Lavagna, dalle Baie di Levante da Sestri Levante a Punta Mesco, dalle Cinque Terre da Punta Mesco all'isola di Palmaria, dal Golfo dei Poeti con La Spezia al centro e Portovenere e Lerici alle estremità.

Abbiamo suddiviso il percorso in sei tappe, quindi sei giorni di cammino, di cui una prima parte da Genova a Moneglia su strada mentre la seconda parte da Moneglia a Portovenere su sentieri. Già da gennaio eravamo pronti e preparati per questo cammino ma l'inverno quest'anno é stato molto ricco di neve e pioggia così abbiamo continuato a posticipare fino ad arrivare a metà marzo, dove prevedendo uno spiraglio di pochi giorni di quasi bel tempo, abbiamo deciso di partire la domenica 18 marzo da Genova, camminando verso Portovenere da ovest verso est.

Due giorni prima abbiamo prenotato gli alberghi dove avremmo alloggiato ad ogni fine tappa, acquistato i biglietti ferroviari e preparato gli zaini, nostri inseparabili ed utili anche se pesanti compagni di viaggio.



1a TAPPA – Domenica 18 marzo 2018

GENOVA – CAMOGLI – Km. 24

Partiti h. 09.50 – Arrivati h. 17.00

Fermati a: NERVI 50' – RECCO 15'

Partiamo prestissimo da casa ed alle 5.00 siamo già alla stazione di Verbania, prendiamo il diretto per Milano dove cambiamo treno ed alle 9.30, con un po' di ritardo, siamo a Genova, la città della lanterna. Indossiamo gli zaini già protetti dagli copri zaini ed alle 9.50, sotto un'insistente pioggia lasciamo Piazza Principe, non c'è in giro nessuno e più che un inizio di primavera sembra di essere in autunno inoltrato. Camminiamo nel centro storico, forse il più grande d'Europa, tra antichi palazzi che diedero lustro a questa antica città marinara, oggi una parte di questi (42) sono riconosciuti dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità, non lontano c'è Porta Soprana con vicino la casa di Cristoforo Colombo e l'antica Cattedrale di San Lorenzo del IX° e XVI° secolo. In poco tempo siamo al mare, davanti alla Galata, il Museo Marittimo, il più grande del Mediterraneo, con vicino il sommergibile-museo Nazario Sauro, un po' più in là un bellissimo galeone in legno (il Neptune), ricostruzione fantasiosa in scala reale, per arrivare al gigantesco acquario, secondo in Europa. Lasciamo questa parte del porto risistemata e resa fruibile ai turisti e camminiamo per un lunghissimo tratto su strada che percorre la zona del porto, quella che lavora, con banchine, mastodontiche gru, capannoni e merci di ogni tipo e natura. Passiamo la zona della fiera e iniziamo a camminare su un larghissimo marciapiede pavimentato con mattonelle colorate e questo per buona parte della città di Levante. Arriviamo a Boccadasse, antico borgo di

pescatori, molto caratteristico che lo si può apprezzare solo percorrendo le sue strette stradine con alcuni saliscendi. Rientriamo sulla strada principale che riprende a correre non lontano dal mare e arriviamo a Sturla, continuando siamo a Quarto, dove un grande monumento, in bella posizione, vicino al mare, ricorda la partenza dei mille guidati da Garibaldi.

Oltrepassiamo anche Quinto, altro piccolo borgo, ci fermiamo quindi a Nervi, ultimo borgo del Comune di Genova quando sono le 12.50, dopo tre ore di ininterrotto cammino.

Mentre riposiamo consumiamo un veloce spuntino scambiando qualche parola con la barista che ci chiede del nostro cammino e alle 13.40 riprendiamo a camminare. La pioggia continua ad accompagnarci, ora non ci troviamo più vicinissimi al mare in quanto la strada, siamo sull'Aurelia, passa un po' più all'interno. Passiamo Bogliasco, poi Pieve Ligure, quindi Sori, per arrivare alle 16.15 a Recco dove ci fermiamo per un riposino. La località è posizionata in una piccola insenatura del Golfo Paradiso, in buona posizione sul mare dove sfocia il Rio Recco. Località famosa per la focaccia al formaggio e il magnifico "settebello", squadra di pallanuoto maschile che con i suoi 31 scudetti, 12 coppe Italia, 8 coppe campioni e 6 supercoppe europee è stata la squadra più titolata al mondo in questo sport.

Alle 16.30 sempre sotto la pioggia riprendiamo il cammino, ormai manca poco a terminare la tappa ed eccoci alle 17.00 arrivare a Camogli.

Famosa città dei mille velieri, città di marinai che ha preso il nome dalle loro mogli, Ca' Mogli (mogli a casa).



Particolare il lungomare con il caratteristico porticciolo delle barche dei pescatori, con vicino la Basilica di Santa Maria Assunta del XII° secolo, più volte ristrutturata. Importante il Museo marinaro con tre secoli di storia della marina velica camogliese. Ogni anno ricorre, la seconda domenica di maggio, la sagra del pesce.

La sera percorriamo sotto una pioggia torrenziale il deserto e buio, anche se grazioso, lungomare dove ci fermiamo nell'unico ristorante aperto ad assaggiare le buonissime specialità liguri.



GENOVA

TERESA E GIORGIO ALLA PARTENZA



GENOVA



BOCCADASSE



BOCCADASSE



QUARTO

MONUMENTO AI MILLE



NERVI





BOGLIASCO



PIEVE LIGURE



VERSO SORI



SORI





RECCO



CAMOGLI

2a TAPPA – Lunedì 19 marzo 2018

CAMOGLI – SESTRI LEVANTE - Km. 32

Partiti h. 07.30 – Arrivati h. 17.10

Fermati a: SANTA MARGHERITA LIGURE 20' – ZOAGLI 20' -

CHIAVARI 45' – CAVI/STAZIONE 15'

Stamane non piove ma il cielo é tutto nuvoloso e l'aria é fresca, così alle 7,30 con gli zaini in spalla ci accingiamo a partire. Decidiamo di non perdere tempo a fermarci subito a fare colazione, la faremo più avanti approfittando di una sosta per riposare. Il cammino inizia in salita e continua ancora in salita, si arriva all'Aurelia e proseguiamo fino alla corta galleria della Ruta dopo oltre un'ora di cammino. Nonostante le nuvole godiamo di un magnifico panorama verso Genova da una parte ed il promontorio di Portofino dall'altra.

Portofino famosissima località turistica, conosciuta in tutto il mondo con le sue case poste a semicerchio intorno all'incantevole piazzetta, con la Parrocchiale di San Martino del XII° secolo, rimaneggiata nel XIX° secolo, con il Castello Brown (prima Fortezza di San Giorgio) e la Chiesa di San Giorgio del XII° secolo, da dove si può ammirare tutta la cittadina. Non passeremo da Portofino in quanto dovremmo allungare di diversi chilometri questa tappa già lunga. Ci andremo in una prossima escursione percorrendo il lungo ed in alcuni tratti anche esposto sentiero che da Camogli arriva a Portofino passando per l'incantevole Baia di San Fruttuoso con la sua importante Abbazia e la Torre Doria.

Dopo la galleria della Ruta iniziamo a scendere lentamente verso Santa Margherita Ligure, tra campi coltivati, alberi di ulivi, senza vedere più il mare.

Ci arriviamo dopo oltre due ore di cammino, quando sono le 9.40 e ci



fermiamo finalmente a fare colazione ed a riposare. Bella la località con una grande spiaggia con molte costruzioni di pregio: la Basilica del XIV° secolo di Santa Margherita di Antiochia (Patrona) con due alti campanili, altre Chiese barocche come quella di San Giacomo di Corte, il Santuario di nostra Signora di Nozarego e San Lorenzo della Costa ed il Castello del XVI° secolo.

Sulla spiaggia stanno preparando una grande catasta di legna, sembra quella del nostro paese: la "Carcavegia", quando la sera della vigilia dell'Epifania per tradizione facciamo un grosso falò e bruciamo "il vecchio e la vecchia" (due grossi pupazzi che rappresentano le due persone più anziane del paese). Chiedo a chi ci sta lavorando che cosa fanno, mi rispondono che preparano la catasta in quanto a fine settimana ci sarà il grande falò per la festa della primavera, rito che ripetono tutti gli anni per salutarne l'arrivo.

Alle 10.00 riprendiamo il cammino tra alberghi e ville di lusso, percorriamo la strada che porta a Rapallo, antico centro turistico del Golfo del Tigullio, con un clima mite, dove vediamo il Castello sul mare del XVI° secolo, la Torre Saracena di Punta Pagana e la funivia di Montallegro che porta fino ai 600 metri dov'è posto il Santuario, poco sotto al Monterosa, non il nostro che arriva ai 4634 metri, questo è solo di 692 metri.

Continuiamo a camminare e saliamo oltre i 250 metri prima di iniziare a scendere fino a Zoagli sul mare, dove arriviamo quando è passato da poco mezzogiorno. Piccolo centro con una bella piazzetta che dà sul mare, ma con davanti un alto ed imponente cavalcavia della ferrovia, fatto ad archi, sembra quasi che voglia proteggere la piazzetta dal mare, con vista su Portofino.

Ci fermiamo per una piccola sosta e vediamo la Torre Saracena, la Chiesa di San Martino del XVIII° secolo e due belle e romantiche passeggiate a mare.

Alle 12,30 risaliamo verso la statale.

Vediamo ed ammiriamo dall'alto Chiavari con le sue lunghissime spiagge ed alle 14.15 ci fermiamo in un caratteristico bar vicino al mare. Questa é una grande cittadina turistica al centro del Golfo del Tigullio con una interminabile ed attraente spiaggia ghiaiosa, con la Cattedrale, Santuario di nostra Signora dell'Orto del XVII° secolo, Palazzo Rocca del XVII° secolo, Palazzo di Giustizia del XIX° secolo (ora Tribunale) edificato sull'antica cittadella del XV° secolo, costruito dalla Repubblica di Genova, ora rimane solo una torre.

Alle 15.00 lasciamo la cittadina, attraversiamo il fiume Entella e c'è subito Lavagna, paese che prende o dà il nome dalle pietre di ardesia utilizzate per coprire i tetti. Vediamo il ponte della Maddalena del XIII° secolo, la Basilica di Santo Stefano del XVII° secolo, sorta sulle rovine del Castello Fieschi, il Santuario della Signora del Ponte del XIII° secolo.

Camminiamo su strade interne, poi un'interminabile rettilineo, molto noioso, lungo alcuni chilometri che corre accanto alla ferrovia e poi c'è il mare fino ad arrivare alla località Cavi Stazione, dove ci fermiamo un quarto d'ora per tirare il fiato. Riprendiamo a camminare su una strada alquanto trafficata e siamo a Cavi, proseguiamo e dopo una lunga galleria con moltissimi tratti finestrati all'uscita vediamo la bella località di Sestri Levante, annunciata dalla lunga spiaggia nella baia delle favole. Alle 17.10 arriviamo all'hotel fronte mare, già prenotato da casa, siamo gli unici clienti, lavorano un po' solo nei fine settimana.

Poco dopo usciamo a visitare il bellissimo lungomare ed il centro di questa graziosa località turistica, arriviamo allo stretto istmo con piccolo promontorio che divide il centro e le due baie, quella grande delle favole da una piccola ed

incantevole chiamata del silenzio. Ammiriamo la Chiesa di Santa Maria di Nazaret del XV°-XVII° secolo, la Chiesa di San Nicolò del XII°-XV° secolo ed il convento dell'Annunziata del XV° secolo.



CAMOGLI DALL'ALTO



SANTA MARGHERITA LIGURE



VERSO RAPALLO



RAPALLO





RAPALLO

CASTELLO SUL MARE



PROMONTORIO DI PORTOFINO VISTO DA ZOAGLI



ZOAGLI



ZOAGLI



CHIAVARI



LAVAGNA

LA SPIAGGIA





SESTRI LEVANTE  
BAIA DELLE FAVOLE



SESTRI LEVANTE  
BAIA DEL SILENZIO

3a TAPPA – Martedì 20 marzo 2018

SESTRI LEVANTE – FRAMURA/COSTA - Km. 28

Partiti h. 07.30 – Arrivati h. 16.20

Fermati a: BRACCO 35' – FOCE DEIVA 45'

Come al solito ci alziamo presto, alle 7.30 lasciamo la movimentata cittadina di Sestri Levante con un cielo sereno ed un'arietta frizzante. Con un traffico assordante vista l'ora usciamo pian piano dalla cittadina, fino ad arrivare a Trigoso, qui ci sarebbero due possibilità per proseguire, la prima é andare poco più avanti fino a Riva Trigoso, centro di grandi cantieri navali, dove parte una strada provinciale (SP) chiamata delle gallerie che conduce a Moneglia e poi a Deiva Marina, le gallerie lunghissime e strettissime che si possono percorrere solo in auto o in moto, tra l'altro a senso alternato essendo dotate di semafori a tempo. Noi scegliamo la seconda alternativa anche se più lunga, cioè seguiamo sulla Statale 1 Aurelia fino al lontanissimo ed abbastanza elevato Passo del Bracco. Così da Trigoso iniziamo a salire, la pendenza non é mai eccessiva e dopo esserci alzati di almeno 300 metri, percorriamo anche molti lunghi tratti in piano alternati a salite, alle 11.00 dopo oltre tre ore di cammino arriviamo al piccolissimo paesino di Bracco, che precede di qualche chilometro il Passo e qui ci fermiamo a fare colazione e a riposare. Incontriamo un gruppetto di ciclisti amatoriali liguri, dicono di conoscere abbastanza bene i luoghi e ci sconsigliano di seguire il nostro programma che gli abbiamo loro illustrato e cioè di scendere fino a Moneglia e da lì per sentieri passare Deiva Marina e continuare fino a Framura, nostro finale di tappa. Ci consigliano di continuare su strada visto che ci troviamo già a una certa quota e che i

chilometri sarebbero stati di meno.

Alle 11,35 riprendiamo il cammino ed arriviamo fino a poco prima del Passo, posto ad oltre 600 metri di quota e qui deviamo dall'Aurelia ad una strada provinciale in direzione di Moneglia, é deserta, senza manutenzione e molto noiosa da percorrere. Passiamo molto sopra Moneglia e la ammiriamo dall'alto, cittadina di origine romana, posta tra Punta Moneglia e Punta Rospo, con la Chiesa di Santa Croce, quella di San Giorgio e la Fortezza di Villa Franca del XII°-XIV° secolo. Continuiamo su questa provinciale e arriviamo vicino al casello autostradale di Deiva, dove troviamo un ristorante in località Foce di Deiva, sono ormai le 13.15, ne approfittiamo per riposare e consumare un leggero pasto. Alle 14.00, zaini in spalla, con un forte e gelido vento riprendiamo a camminare, sotto di noi c'è Deiva Marina, località turistica stretta ed allungata verso l'interno, noi andiamo verso Piazza, una delle sue frazioni alte. Da Piazza, tenendoci sempre alti, prendiamo la direzione di Framura, prima salendo e passando la frazione di Castagnola, poi scendiamo leggermente, quindi in piano sempre su questa lunga e noiosa provinciale finché, stanchissimi e nervosi per il vento gelido, alle 16.20 arriviamo a Costa, frazione di Framura, dove c'è un piccolo hotel dove passeremo la notte.

Abbiamo fatto male a seguire il consiglio dei ciclisti, se avessimo seguito il nostro programma avremmo fatto sicuramente più metri di dislivello, ma camminato un po' di meno, non su una strada dura e noiosissima e ci saremmo risparmiati un po' di vento in quanto i sentieri contro montagna sono sempre più riparati.

Prima del buio usciamo, nonostante il "burian" che soffia molto forte a visitare la piccolissima frazione posta in alto, a circa 200 metri di quota, quasi un

balcone sulle sottostanti frazioni e sullo spumeggiante mare e nella piazzetta ammiriamo la Chiesa e la bella Torre di Guardia carolingia.



VIGNETI OLTRE TRIGOSIO



RIVA TRIGOSIO DALL'ALTO





MONEGLIA DALL'ALTO



BRACCO



ENTROTERRA LIGURE VERSO IL BRACCO



VERSO IL PASSO DEL BRACCO





VERSO DEIVA



DEIVA MARINA DALL'ALTO





LOCALITA' FOCE DI DEIVA



FRAMURA

FRAZ. CASTAGNOLA



FRAMURA FRAZ. COSTA

TORRE CAROLINGIA



FRAMURA

4a TAPPA – Mercoledì 21 marzo 2018

FRAMURA/COSTA – VERNAZZA - Km. 17

Partiti h. 07.50 – Arrivati h. 16.20

Fermati a: LEVANTO 20' – PUNTA MESCO 20' – MONTEROSSO 60'

Il vento gelido ha continuato a soffiare tutta la notte ed anche ora che riprendiamo il cammino alle 7.50, ci accompagna.

Lasciamo Costa e con una lunghissima scalinata passiamo le piccole frazioni basse di Framura, arriviamo alla stazione ferroviaria, poi un corto tunnel e ci troviamo davanti ad un piccolo gioiellino, un minuscolo porticciolo naturale che può contenere poche barche. Risaliamo con un ascensore di alcuni metri ed iniziamo la pista ciclo-pedonale delle gallerie, che passa dove c'era un lungo tratto dismesso della ferrovia. Sono solo gallerie ben ricondizionate ed illuminate anche se più che deserte, forse per la stagione e l'ora mattutina. Comunque si cammina bene ed il gelido vento non ci entra, ne percorriamo prima una lunga quasi mezzo chilometro e subito di seguito una di due chilometri con rarissime aperture/finestre che danno sul mare.

Arriviamo a Bonassola, posizionata in una piccola insenatura ma con una lunga spiaggia con alle spalle rigogliose colline. Oltre il paese continuiamo con la pista delle gallerie, ne percorriamo due lunghe oltre 400 metri ed altre due di circa 80 metri, finché alle 10.15 ci troviamo a Levanto, bella cittadina, animata, di oltre 5.000 abitanti, terza della provincia di La Spezia, con belle spiagge, ville Liberty, una cinta muraria con Castello medioevale, la Chiesa di S. Andrea del XIII°-XV° secolo, la loggia del Comune del XIII° secolo ed una

mostra permanente di cultura materiale (oggetti di vita quotidiana di campi e di mare). Ci fermiamo a fare colazione dopodiché alle 10.35 prendiamo la via per il sentiero che ci porterà a Monterosso, il primo paese delle Cinque Terre. Camminiamo su stretti sentieri, con un lungo tratto in salita, poi tratti in piano con brevi salite, in alcuni punti quasi a strapiombo sul mare (comunque mai pericolosi), con viste stupende verso ovest. Dopo oltre un'ora e mezza arriviamo alla conosciutissima Punta Mesco, da dove si gode un panorama senza uguali su tutto il territorio delle Cinque Terre, distinguendo la posizione delle varie località, da Monterosso appena sotto di noi, a Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore ed oltre fino all'isola di Palmaria. Ci fermiamo qui incantati per circa venti minuti, dove facciamo anche la conoscenza di un gruppetto di ragazzi, tra cui uno statunitense, uno francese e due ragazze australiane e facciamo una foto insieme. Lasciamo con un certo rammarico questo splendido posto ed iniziamo a scendere fino a Monterosso, dove arriviamo alle 13.20 camminando un po' sulla lunga spiaggia per poi fermarci in uno dei molti bar/ristoranti per uno spuntino. Questo è il paese più grande delle Cinque Terre con i suoi circa 1.500 abitanti ed è anche il più antico. Vediamo la Torre Aurora una delle tre rimaste sulle tredici, costruite nel XVI° secolo, la Chiesa di San Giovanni Battista del XIII°-XV° secolo ed il Convento dei Cappuccini (Chiesa e Monastero del XVII° secolo sul Colle di San Cristoforo). Alle 14.20 riprendiamo il cammino per affrontare l'ultimo sentiero della giornata, che in circa due ore ci dovrebbe portare a Vernazza, secondo paese delle Cinque Terre e nostro finale di tappa. Percorriamo Monterosso

mentre un leggero sole quasi primaverile riscalda un po' ed incontriamo già alcuni turisti, quasi tutti stranieri e di lingua inglese. Iniziamo con strette scalinate che sembrano interminabili, camminiamo tra terrazzamenti coltivati a vite, arrivati poi intorno ai 300 metri di quota, il sentiero spiana ma sempre alquanto stretto ed aggrappato alla montagna che degrada e strapiomba sul mare. Verso la fine della camminata vediamo Vernazza dall'alto ed il colpo d'occhio é straordinario, si rimane affascinati. Scendiamo poi tra gradoni e scalette, sempre tra muretti a secco e vigneti ed alle 16.20 siamo nella piccolissima piazzetta davanti al minuscolo porticciolo di Vernazza. Piccolo ed affascinante Borgo con la Chiesa di Santa Margherita di Antiochia dell'XI°-XII° secolo, posta sul mare, il Castello dei Doria con la Torre di Belfiore, iniziato nell'XI° secolo e la Chiesa di San Francesco del XVII° secolo.





FRAMURA  
PORTICCIOLO



PISTA CICLO-PEDONALE DELLE GALLERIE  
"TRATTO FRAMURA – BONASSOLA"



BONASSOLA



VERSO LEVANTO





LEVANTO



LEVANTO DALL'ALTO





VERSO PUNTA MESCO



VERSO PUNTA MESCO



PUNTA MESCO

TERESA CON GIOVANI TURISTI



PANORAMICA SULLE CINQUE TERRE

DA PUNTA MESCO





MONTEROSSO DALL'ALTO



VERNAZZA DALL'ALTO

5a TAPPA – Giovedì 22 marzo 2018

VERNAZZA – RIOMAGGIORE - Km. 12

Partiti h. 07.15 – Arrivati h. 14.20

Fermati a: CORNIGLIA 25' – MANAROLA 1.20'

Con un cielo sereno ed un'arietta quasi gelida lasciamo l'incantevole località di Vernazza quando sono solo le 7.15, non c'è in giro nessuno, tutto è chiuso e tutto è deserto. Partiamo presto poiché anche su questo secondo sentiero come quello di ieri delle Cinque Terre che porta a Corniglia, dovrebbero essere in corso lavori di manutenzione ed in alternativa ci sono sempre i sentieri alti, che raddoppiano se non di più il tempo di percorrenza. Non incontriamo nessuno ed iniziamo con una scalinata lunghissima che ci fa guadagnare una certa quota, poi un tratto tutto in piano per poi riprendere a salire con scaloni larghi ed alti, questo sentiero è ancora più largo di quello percorso ieri. Alle 8.35 arriviamo al paesino di Corniglia, il borgo più piccolo delle Cinque Terre, posizionato su in alto ad un centinaio di metri sul mare, anche se non è sul mare è molto bello ed attraente ed ha una bellissima terrazza panoramica quasi a picco sul mare. Qui c'è la Chiesa di San Pietro del XIV° secolo, la Cappella dei Flagellati di Santa Caterina del XVIII° secolo e pochi ruderi di un antico Castello con Torre (Fortezze Genovesi). Ci fermiamo per la colazione, quindi visitiamo il piccolo borgo fino alla terrazza sul mare, da dove ammiriamo la parte di costa già percorsa. Alle 9.00 riprendiamo i nostri inseparabili zaini ed iniziamo a camminare, già sappiamo che anche questo terzo sentiero che va da Corniglia a Manarola non possiamo percorrerlo per una grossa frana caduta da tempo e resterà chiuso ancora per molto, quindi prendiamo, come già



preventivato, quello molto più lungo che passa da Volastra.

Camminiamo per oltre mezz'ora tutto su scaloni e riusciamo a guadagnare molta quota, poi in piano tra arbusti e piantine selvatiche, quindi un lunghissimo tratto fenomenale tra vecchi vigneti, Su questi terreni più che impervi (si coltivano le uve Bosco, Albarola e Vermentino da cui si ottengono i richiestissimi vini, come il Cinque Terre Doc e lo Sciachetrà (passito), a picco sul mare, sostenuti da piccoli terrazzamenti, lo spazio per passare é ridotto al minimo e con gli zaini, specialmente quello grande, dobbiamo fare molta attenzione. Passiamo Volastra, piccolo villaggio con il Santuario di Nostra Signora della Salute del X° secolo, dove entriamo per una visitina, poi iniziamo subito la discesa, prima su un bel sentiero tra moltissimi ulivi poi la seconda parte, tra vigneti, su stretti e ripidi scalini (per alpinisti) . Alle 11.30 arriviamo a Manarola, secondo borgo per grandezza delle Cinque Terre e ci portiamo fino al mare al piccolissimo porticciolo. Qui c'è la Chiesa di San Lorenzo del XVI° secolo, pochi ruderi della fortezza del XII° secolo (resti del bastione) e per ultimo le grandi sagome del presepe, posizionate in alto tra i terrazzamenti coltivati a vite, qui ogni anno dall'8 dicembre al 31 gennaio allestiscono il presepe più grande al mondo. Ci fermiamo a mangiare una ricca insalatona mista in uno dei vari ristoranti, c'è in giro ancora poca gente nonostante la bella giornata, siamo proprio all'inizio della stagione. Ci informiamo sull'ultimo sentiero delle Cinque Terre che dovremo percorrere che collega Manarola a Riomaggiore in quanto il classico e conosciuto in tutto il mondo Sentiero dell'Amore é chiuso da tempo per frane e i tempi di recupero saranno lunghissimi, già a casa avevamo previsto di percorrere il sentiero 531 molto più lungo ed impervio con un tempo di percorrenza di oltre un'ora e mezza,

così ci incamminiamo sul sentiero con i primi tre quarti d'ora tutti in salita, con stretti ed alti scalini, li percorriamo con molta attenzione, ogni tanto c'è qualche paletto in ferro con delle corde per mettere in sicurezza il tratto. Arriviamo alla costa del corniolo ed iniziamo a scendere verso Riomaggiore, il sentiero cambia, diventa un po' più largo ed è più facile da percorrere, infine una lunghissima ed infinita scalinata abbastanza ripida da percorrere con attenzione.

Alle 14.20 siamo a Riomaggiore dove giriamo per tutto il paese, passiamo anche dalla stazione ed arriviamo poi all'albergo dove abbiamo una prenotazione.

Questo è il borgo più a Levante delle Cinque Terre, diviso in tre parti da una galleria. C'è la Chiesa di San Giovanni Battista del XV° secolo, la Chiesa di Santa Maria Assunta del XV°-XVII° secolo ed il Castello iniziato nel XIII° secolo. Prima di andare a cena in un tipico ristorante ligure, andiamo a vedere la partenza del sentiero che percorreremo domani per l'ultima tappa di questo nostro cammino, da Riomaggiore a Portovenere.



L'ALBA SU VERNAZZA



CORNIGLIA



CORNIGLIA DALL'ALTO



VERSO MANAROLA





VERSO MANAROLA

VIGNETI



SENTIERO TRA I VIGNETI



VOLASTRA

SANTUARIO "NOSTRA SIGNORA DELLA SALUTE"



MANAROLA DALL'ALTO





MANAROLA  
TERRAZZAMENTI CON LE SAGOME DEL PRESEPE



VERSO RIOMAGGIORE  
SENTIERO 531





VERSO RIOMAGGIORE

SENTIERO 531



RIOMAGGIORE



6a TAPPA – Venerdì 23 marzo 2018

RIOMAGGIORE – PORTOVENERE - Km. 13

Partiti h. 07.40 – Arrivati h. 13.15

Fermati a: TELEGRAFO 10' – CAMPIGLIA 30'

Oggi é l'ultima tappa di questo cammino del Levante ligure, vogliamo partire presto poiché anche se non é molto lunga, dobbiamo poi rientrare con i treni fino a casa. Dopo una velocissima colazione in hotel alle 7.40 siamo già affardellati degli zaini e partiamo accompagnati da una bella giornata con l'aria fresca. Lasciamo Riomaggiore, ultimo paese delle Cinque Terre o possiamo dire "ultima terra" poiché terra era intesa come paese, risalendolo per intero, poi prendiamo il sentiero lastricato, molto largo che porta al santuario della Madonna di Montenero. Camminiamo il tratto più lungo sempre in salita, ma la pendenza é costante e mai eccessiva e vediamo molte minuscole cappelle votive dedicate alla Madonna, l'ultimo tratto é in piano o falso piano e dopo un'ora arriviamo al Santuario della Madonna di Montenero del XIV° secolo, posizionato su un pianoro molto panoramico, con bella vista su Riomaggiore e le Cinque Terre. Troviamo tutto chiuso, non c'è in giro neanche un cane, proprio nel vero senso della parola, anche se qui passa la strada provinciale, curiosiamo, facciamo due foto e riprendiamo il nostro cammino su un altro sentiero per salire verso il telegrafo, il punto più alto della tappa odierna.

Il sentiero é più stretto ed all'inizio in salita, per poi avere lunghi tratti pianeggianti con maestose viste verso il mare e verso i moltissimi terrazzamenti coltivati a viti e ulivi. Dopo aver camminato anche su parte di questi terrazzamenti, percorriamo un ultimo lungo tratto prima con grandi e alti scaloni sconnessi, poi sentiero malcomodo, sempre dentro il bosco e

sempre in salita. Alle 9.30, dopo quasi due ore di cammino dalla partenza, arriviamo ai 512 metri del telegrafo, dove passa una strada, c'è un bar-ristorante però chiuso vista l'ora ed il giorno infrasettimanale, ci fermiamo comunque a riposare, sedendoci su dei tronchi tagliati.

Alle 9.40 riprendiamo a camminare su di un crinale che il sentiero percorre per intero ed in piano per un lunghissimo tratto dentro un bosco di castagni, querce ed altre essenze ed il fondo è morbido e camminiamo bene, scende poi leggermente, incontriamo due escursionisti toscani che vanno in senso opposto e arriviamo al paesino di Campiglia quando sono le 10.45. Ci fermiamo nel piccolo bar/negozio per una seconda colazione con pane-formaggio e birra e per riposare in quanto dovrebbero mancare almeno due ore prima di terminare tappa e cammino.

Ripartiamo alle 11.15 su un sentiero che si fa più stretto, come una lunga diagonale a mezza costa, tra piccoli e medi arbusti con diversi corti tratti rocciosi da passare con attenzione in quanto siamo sempre ad oltre 200 metri sopra il mare. Alla nostra sinistra vediamo poi la città di La Spezia con il suo vasto Golfo, con il grande porto e base militare, noi però dobbiamo continuare a camminare per oltre mezz'ora prima di vedere Portovenere dall'alto che raggiungiamo alle 13.15 con una discesa sconnessa e poi una ripida scalinata. Bellissima la cittadina con il suo antico centro storico, con le porte del XII° secolo, con davanti la grande Isola di Palmaria e le più piccole Tino e Tinetto, moltissime le grotte ubicate tra la cittadina e le isole. C'è inoltre il Castello Doria del XII°-XIV° secolo, l'originale Chiesa di San Pietro del XII° secolo, posta a picco sul mare e la Chiesa di San Lorenzo del XII° secolo.

Ci fermiamo in uno dei molti e caratteristici ristoranti del lungomare e

consumiamo un ottimo pranzo a base di pesce, poi ancora una veloce occhiata a questa bellissima località e subito saliamo sull'autobus che in mezz'ora ci porta a La Spezia.

Percorriamo a piedi il centro della città, tra l'altro oggi é giorno di mercato, quindi molta gente in giro, arriviamo alla stazione e prendiamo il treno che ripercorrendo a ritroso il cammino fatto ci porta a Genova e poi a Milano, dove dopo un po' di attesa ne riprendiamo un altro fino a casa.



VERSO IL SANTUARIO  
"MADONNA DI MONTEROSSO"



PANORAMA VERSO LE CINQUE TERRE





SANTUARIO "MADONNA DI MONTEROSSO"



MONOROTAIA CON TRATTORINO  
"PER CHI NON SOFFRE DI VERTIGINI"



VERSO TELEGRAFO



CAMPIGLIA





LA SPEZIA DALL'ALTO



VERSO PORTOVENERE



VERSO PORTO VENERE



VERSO PORTOVENERE

CASTELLO DORIA, CHIESA DI SAN PIETRO E L'ISOLA DI PALMARIA





PORTOVENERE



PORTOVENERE

## I N D I C E

INTRODUZIONE	Pag.	2
– 1a TAPPA – GENOVA – CAMOGLI	Pag.	5
– 2a TAPPA – CAMOGLI – SESTRI LEVANTE	Pag.	14
– 3a TAPPA – SESTRI LEVANTE – FRAMURA/COSTA	Pag.	24
– 4a TAPPA – FRAMURA/COSTA – VERNAZZA	Pag.	33
– 5a TAPPA – VERNAZZA – RIOMAGGIORE	Pag.	42
– 6a TAPPA – RIOMAGGIORE – PORTOVENERE	Pag.	51
I N D I C E	Pag.	60