

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FAENZA



TREKKING DALLE CINQUE TERRE A BOCCA DI MAGRA

Torniamo in Liguria per il terzo anno consecutivo, per completare la traversata da Sestri Levante (2021) fino a Bocca di Magra, limite orientale di confine tra la Liguria di Levante e la Toscana segnato dal fiume Magra.

Il primo giorno (venerdì) è dedicato alla traversata integrale delle Cinque Terre, ad esclusione di quei tratti di sentiero chiusi per manutenzione; utilizzeremo il treno per gli spostamenti tra le Cinque Terre.

Altrettanto meritevole di visita è il borgo Portovenere, che raggiungeremo a piedi da Riomaggiore, e l'Isola di Palmaria, nella giornata di sabato.

Il terzo ed ultimo giorno un'altra escursione tra Lerici e Tellaro, nel parco del promontorio di Montemarcello, altro superlativo balcone panoramico sul golfo dei Poeti e non solo.

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Partenza: venerdì 12 – ore 5,00 Piazzale Pancrazi con PULLMAN

Posti massimi previsti: 37

Pernotto: hotel a La Spezia, trattamento mezza pensione

Apertura iscrizioni: giovedì 15 febbraio 2024 in sede CAI.

Non si accettano pre-iscrizioni telefoniche e per le iscrizioni rivolgersi direttamente ai Direttori di Escursione (Laura e Matteo).

Trattandosi del proseguimento della "Traversata della Liguria" iniziata nel 2022, nella sola serata di apertura iscrizioni verrà data precedenza ai Soci che già hanno percorso le tappe degli anni precedenti; ogni partecipante potrà iscrivere un massimo di una persona, oltre a se.

Chiusura iscrizioni: 29 febbraio o al raggiungimento del numero massimo di previsto.

Caparra: 100,00 € TASSATIVO (in mancanza di versamento della quota indicata la prenotazione non sarà accettata). La quota potrà essere pagata in contanti, Satispay o Bonifico Bancario

PROGRAMMA

✓ **Venerdì**: Cinque Terre**

****Ritrovo alla partenza di venerdì già abbigliati ed attrezzati per il trekking giornaliero, con pranzo al sacco.**

La mattina del venerdì il pullman ci lascerà nei pressi della Stazione FS di La Spezia, che raggiungeremo in circa 20 minuti a piedi; in treno fino a Monterosso, da cui partiremo per la traversata delle Cinque Terre fino a Riomaggiore.

** attualmente alcuni tratti del percorso "SVA Sentiero Verde Azzurro e SL Sentiero Liguria" sono interdetti e chiusi per manutenzione; valuteremo se utilizzare il treno per raggiungere il borgo successivo per visitarlo oppure percorrere tratti alternativi.

Difficoltà: E / EE

Durata: ore 5,30 soste escluse

Dislivello: 850 mt. circa

✓ **Sabato: Portovenere e Isola di Palmaria**

Sabato escursione sul promontorio di Portovenere, che raggiungeremo attraverso i tanti sentieri e i continui sali scendi tra terrazzamenti, oliveti che caratterizzano tutta la regione.

Nella seconda parte della giornata visita all'Isola di Palmaria che offre possibilità di escursioni più o meno lunghe, dal semplice periplo dell'isola oppure il giro più impegnativo che comprende anche la salita alla vetta.

Difficoltà: E

Durata: ore 8,00 soste escluse (traversata Riomaggiore / Portovenere e Isola Palmaria)

Dislivello: 1.000 mt. circa

✓ **Domenica: Golfo di Lerici e il promontorio di Montemarcello**

La giornata di domenica sarà un'altra traversata all'interno del Parco di Montemarcello / Magra, limite orientale della nostra traversata. Da Bocca di Magra, saluteremo la Liguria con vista sulla catena Apuana per far rientro a Faenza.

Difficoltà: E

Durata: ore 5,00 soste escluse

Dislivello: 600 mt. circa

Attrezzatura: da escursione.

Consigliati bastoncini da trekking e scarponcini con suola scolpita; cammineremo con zaini leggeri da giornata e i pranzi saranno previsti al sacco.

ATTENZIONE: Il programma non è da considerarsi definitivo, pertanto potrebbe subire variazioni per esigenze di carattere organizzativo (condizioni meteorologiche non compatibili con lo svolgimento in sicurezza delle

escursioni programmate, o imprevisti), a discrezione dei Direttori di escursione.

PARCO NAZIONALE CINQUE TERRE

Parco Nazionale delle Cinque Terre con i suoi 3.868 ettari è il Parco Nazionale tra i più piccoli d'Italia e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Qui l'uomo in più di mille anni ha "modificato" l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili, i cosiddetti ciàn, sorrette da chilometri di muretti a secco. Questo è il vero tratto identitario delle Cinque Terre, con un paesaggio atipico e fortemente antropizzato: ecco perchè è il Parco dell'Uomo, un territorio diventato Patrimonio Mondiale dell'Umanità.



PORTO VENERE E ISOLA PALMARIA



Portovenere, un'altra perla della Riviera Ligure di levante, è incastonata sulla punta ad ovest del golfo di La Spezia; a fare da cornice a questo borgo straordinario, ci sono le tre magnifiche isole dell'arcipelago: la Palmaria, Tino e Tinetto.

L'isola Palmaria presenta aspetti geologici complessi che comprendono fenomeni carsici ed una roccia particolare, il marmo Portoro, una pietra nera con striature giallo dorato; sono presenti le cave ormai inattive e le strutture dismesse che servivano per l'estrazione.

Inoltre una delle 28 cavità dell'isola, la "Grotta dei Colombi" (posto in un luogo difficilmente accessibile lungo la rocciosa falesia sud – ovest dell'isola), è stata frequentata dall'uomo fin dal Neolitico ed è luogo di ritrovamento di importanti reperti paleontologici.

Gli aspetti naturalistici comprendono la presenza di un ambiente mediterraneo particolarmente integro e del Fiordaliso di Portovenere, una pianta che vive solo qui e nell'omonimo Promontorio.



LERICI, TELLARO E IL PROMONTORIO DI MONTE MARCELLO

Lerici, situata nella punta est del Golfo della Spezia, nei pressi dell'estuario del fiume Magra, comprende diverse località marittime e collinari, alcune molto famose come San Terenzo, Fiascherino e Tellaro.

San Terenzo è un prolungamento del lungomare di Lerici, dove dimorò Percy Bysshe Shelley e dove si trova ancora la Villa Shelley.

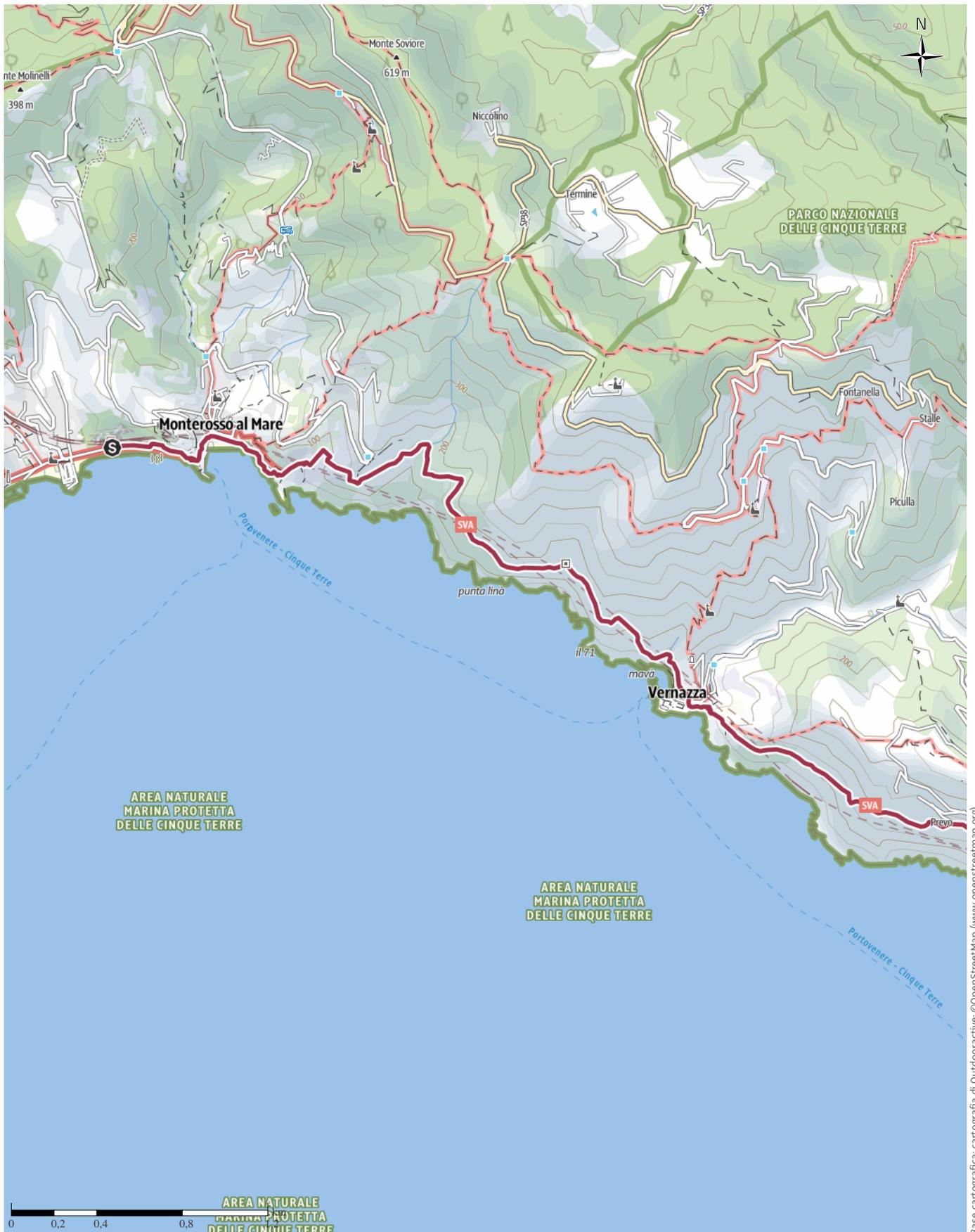
Fiascherino e Tellaro, una accanto all'altra: Fiascherino prettamente marittima, con diverse baie dove fare il bagno, Tellaro con un bel borgo caratteristico e la chiesetta di San Giorgio sul mare.

Montemarcello sorge sulla cima del monte Caprione, sorprende per la sua varietà di paesaggi. Dall'alto dei suoi 266 metri sul mare, si ammira il Golfo di La Spezia, la Valle del Magra, e le bianche Alpi Apuane.



Tracciato del 12 Aprile 2024 Attraversamento ...

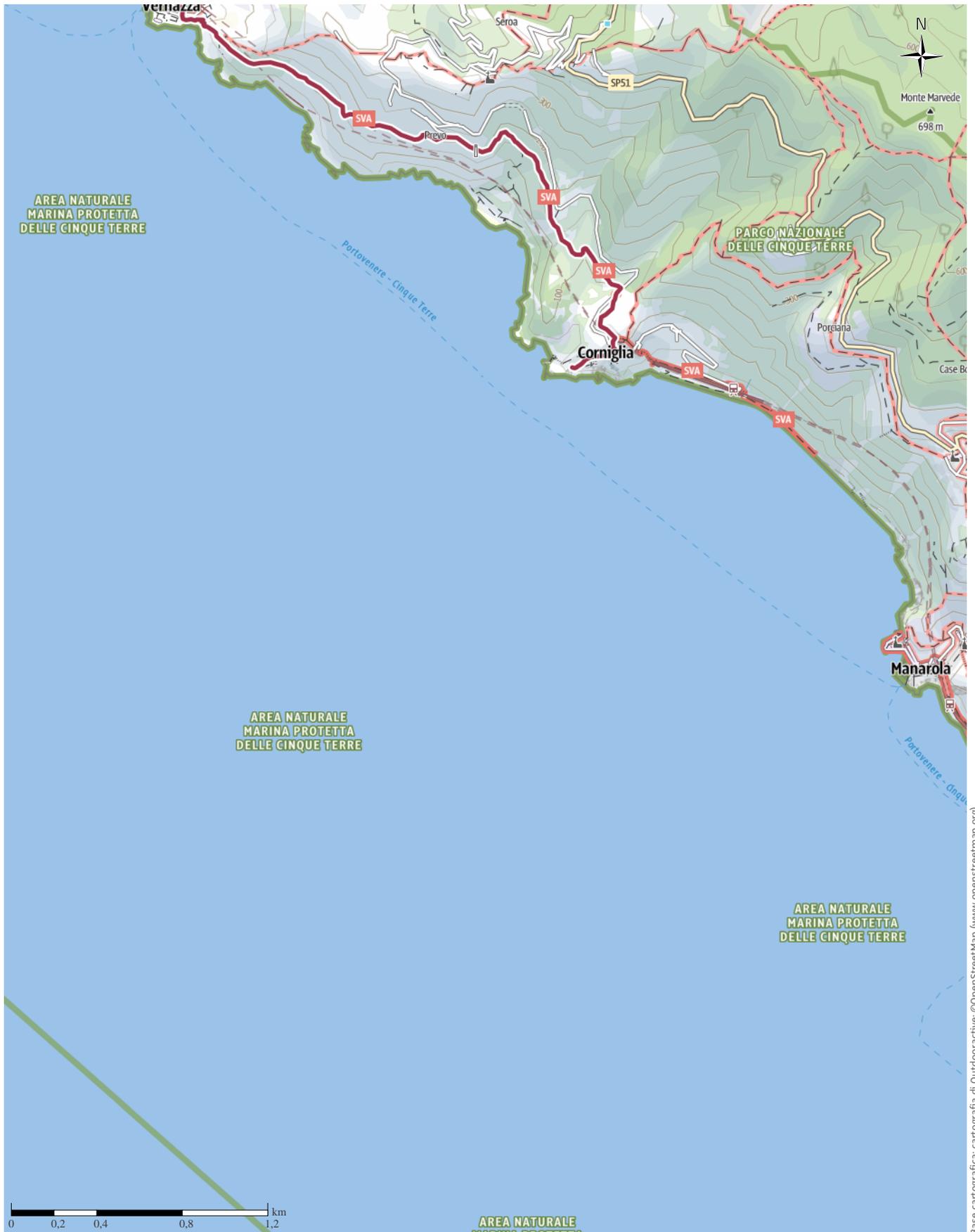
↔ 7,9 km | ⌚ 3:20 h | ▲ 423 m | ▼ 350 m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 12 Aprile 2024 Attraversamento ...

↔ 7,9 km | ⌚ 3:20 h | 📏 423 m | 📏 350 m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 12 Aprile 2024 Attraversamento ...

Tipo di strada

Asfalto	0,5 km
Strada	0,2 km
sterrata	
Sentiero	0,3 km
naturalistico	
Sentiero	6,8 km

Profilo altimetrico



Dati del percorso

Escursione

Distanza ↔ 7,9 km

Durata ⌚ 3:20 h

Salita ▲ 423 mt

Discesa ▼ 350 mt



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR

APR | MAG | GIU

LUG | AGO | SET

OTT | NOV | DIC

Valutazioni

Autori

Emozione ●●●●●●

Paesaggio ●●●●●●

Community

Altri dati



Matteo Zama

Ultimo aggiornamento: 18.01.2024

Il tracciato parte da Monterosso e tramite il sentiero verde azzurro attraversa tutte le 5 Terre da Monterosso a Riomaggiore. Faremo tutti assieme i primi due tratti Da Monterosso a Vernazza e da Vernazza a Corniglia con la visita a questi 3 paesi. Mentre gli altri due paesi Manarola e Riomaggiore saranno raggiunti in treno.

Apri il percorso sul tuo Smartphone



Scannerizza questo codice QR e salva questo percorso per l'uso offline, condividilo con gli amici e altro...

Sito web

<https://out.ac/IPnypg>

Legenda

Topografia

	Bosco, foresta
	Palude
	Prato
	Zona residenziale con edifici singoli
	Zona commerciale con edifici singoli
	Cimitero
	Campo da golf
	Impianti sportivi, stadio
	Stadio
	Piscina all'aperto
	Vigneto
	Incisioni rupestri
	Confini di stato
	Confine di stato
	Confine comunale
	Linea altimetrica
	Zona ad utilizzo speciale
	Riserva naturale

Elementi topografici

	Montagna/cima
	Punto altimetrico
	Roccia
	Caverna
	Chiesa
	Cappella
	Cimitero
	Palazzo/castello
	Abbazia
	Monumento
	Rovina
	Miniera
	Tomba
	Torre di trasmissione
	Pala eolica
	Mulino a vento / acqua
	Punto panoramico

Strade e sentieri

	Autostrada numero
	Strada statale con numero
	Nazione, regione, provincia
	Strada comunale
	Strada consorziale
	Strada agricola
	Sentiero
	Via ferrata

Impianti e treno

	Cabinovia
	Cabinovia
	Seggiovia
	Skilift
	Teleferica
	Treno
	Metro
	Metro
	Tram
	Stazione ferroviaria

Tratto del sentiero da Manarola a Riomaggiore via Beccara

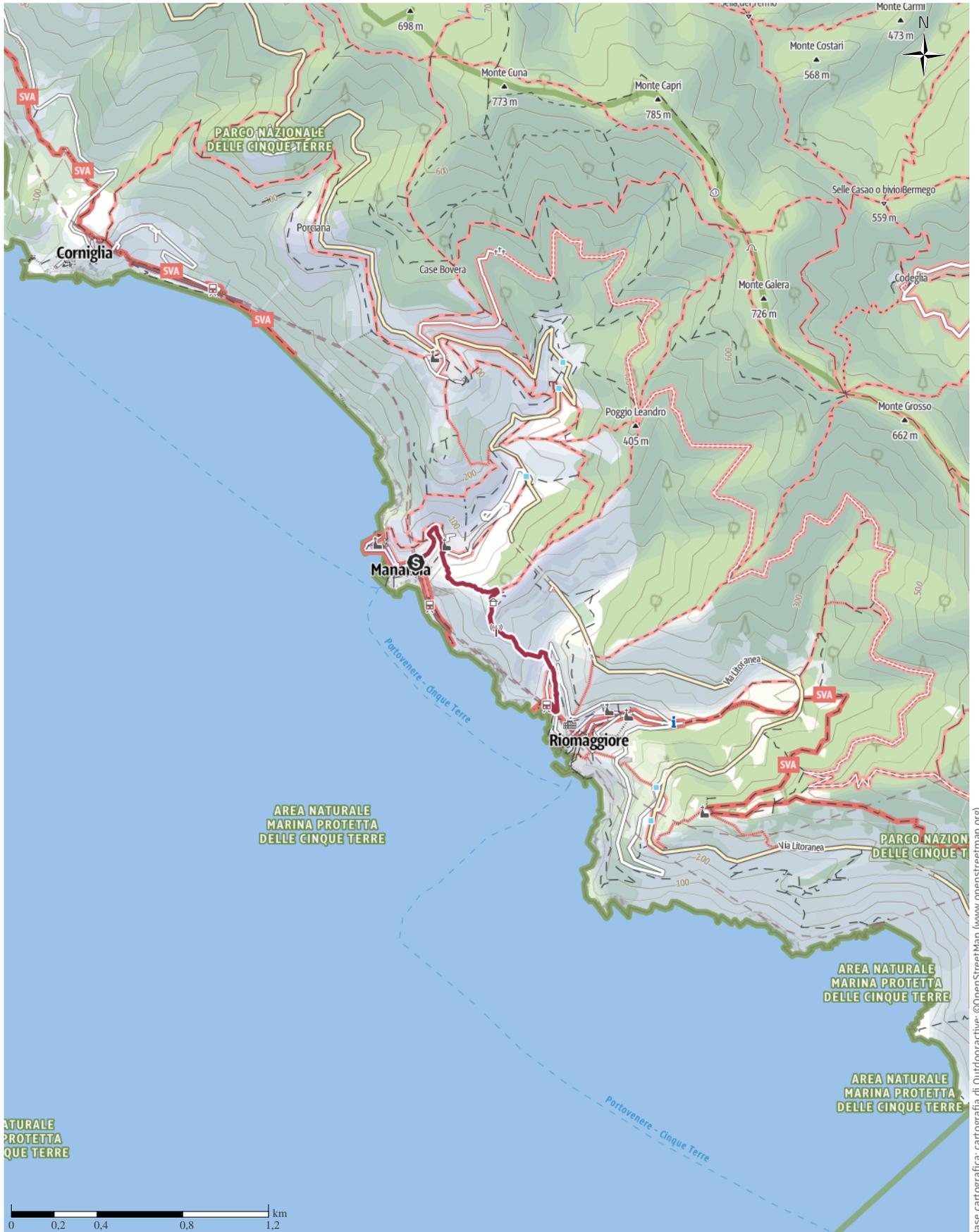
↔ 1,7 km

🕒 1:00 h

▲ 227 m

▼ 228 m

Difficoltà -



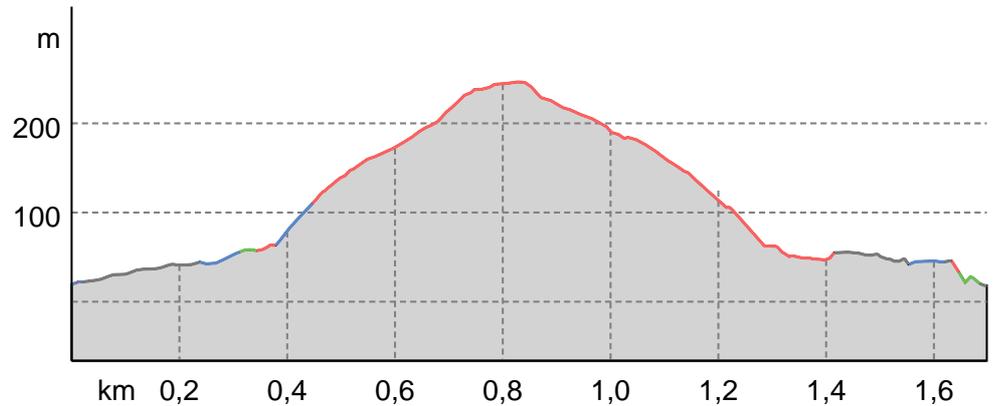
Base cartografica: ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tratto del sentiero da Manarola a Riomaggiore via ...

Tipo di strada

Asfalto	0,4 km
Strada	0,2 km
sterrata	
Sentiero	0,1 km
naturalistico	
Sentiero	1 km

Profilo altimetrico



Dati del percorso

Escursione

Distanza ↔ 1,7 km

Durata ⌚ 1:00 h

Salita ▲ 227 mt

Discesa ▼ 228 mt



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR

APR | MAG | GIU

LUG | AGO | SET

OTT | NOV | DIC

Valutazioni

Autori

Emozione ●●●●●●

Paesaggio ●●●●●●

Community

Altri dati



Matteo Zama

Ultimo aggiornamento: 19.01.2024

Apri il percorso sul tuo Smartphone



Scannerizza questo codice QR e salva questo percorso per l'uso offline, condividilo con gli amici e altro...

Sito web

<https://out.ac/IPqczx>

Tratto del sentiero da Manarola a Riomaggiore via ...

Legenda

Topografia

	Bosco, foresta
	Palude
	Prato
	Zona residenziale con edifici singoli
	Zona commerciale con edifici singoli
	Cimitero
	Campo da golf
	Impianti sportivi, stadio
	Stadio
	Piscina all'aperto
	Vigneto
	Incisioni rupestri
	Confini di stato
	Confine di stato
	Confine comunale
	Linea altimetrica
	Zona ad utilizzo speciale
	Riserva naturale

Elementi topografici

	Montagna/cima
	Punto altimetrico
	Roccia
	Caverna
	Chiesa
	Cappella
	Cimitero
	Palazzo/castello
	Abbazia
	Monumento
	Rovina
	Miniera
	Tomba
	Torre di trasmissione
	Pala eolica
	Mulino a vento / acqua
	Punto panoramico

Strade e sentieri

	Autostrada numero
	Strada statale con numero
	Nazione, regione, provincia
	Strada comunale
	Strada consorziale
	Strada agricola
	Sentiero
	Via ferrata

Impianti e treno

	Cabinovia
	Cabinovia
	Seggiovia
	Skilift
	Teleferica
	Treno
	Metro
	Metro
	Tram
	Stazione ferroviaria

Tracciato del 13 Aprile 2024 Da Riomaggiore a Portovenere e anello dell'isola Palmaria

← 20,5 km | ⌚ 7:35 h | ⬆️ 893 m | ⬆️ 909 m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 13 Aprile 2024 Da Riomaggiore a ...

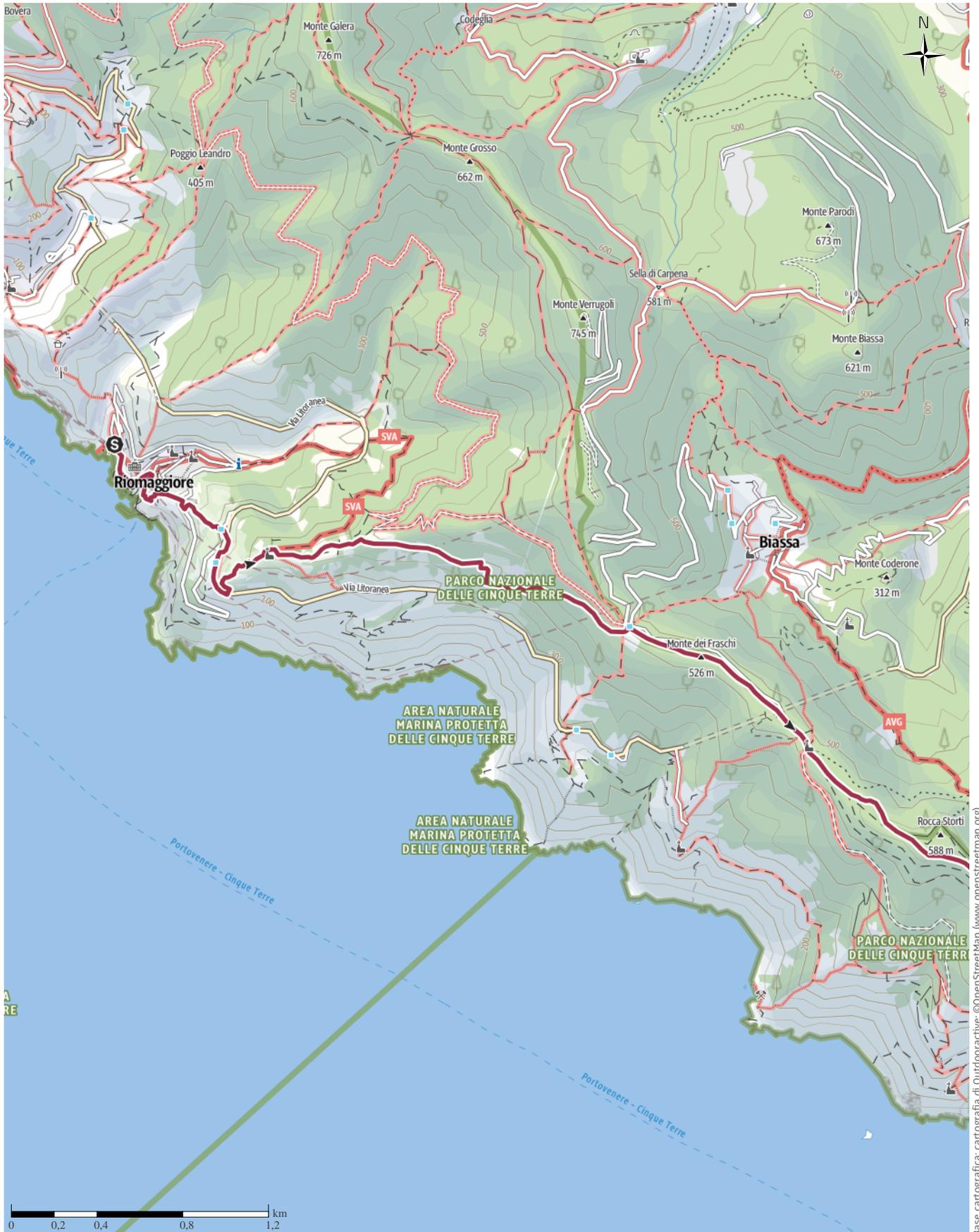
↔ 20,5 km

🕒 7:35 h

▲ 893 m

▼ 909 m

Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 13 Aprile 2024 Da Riomaggiore a ...

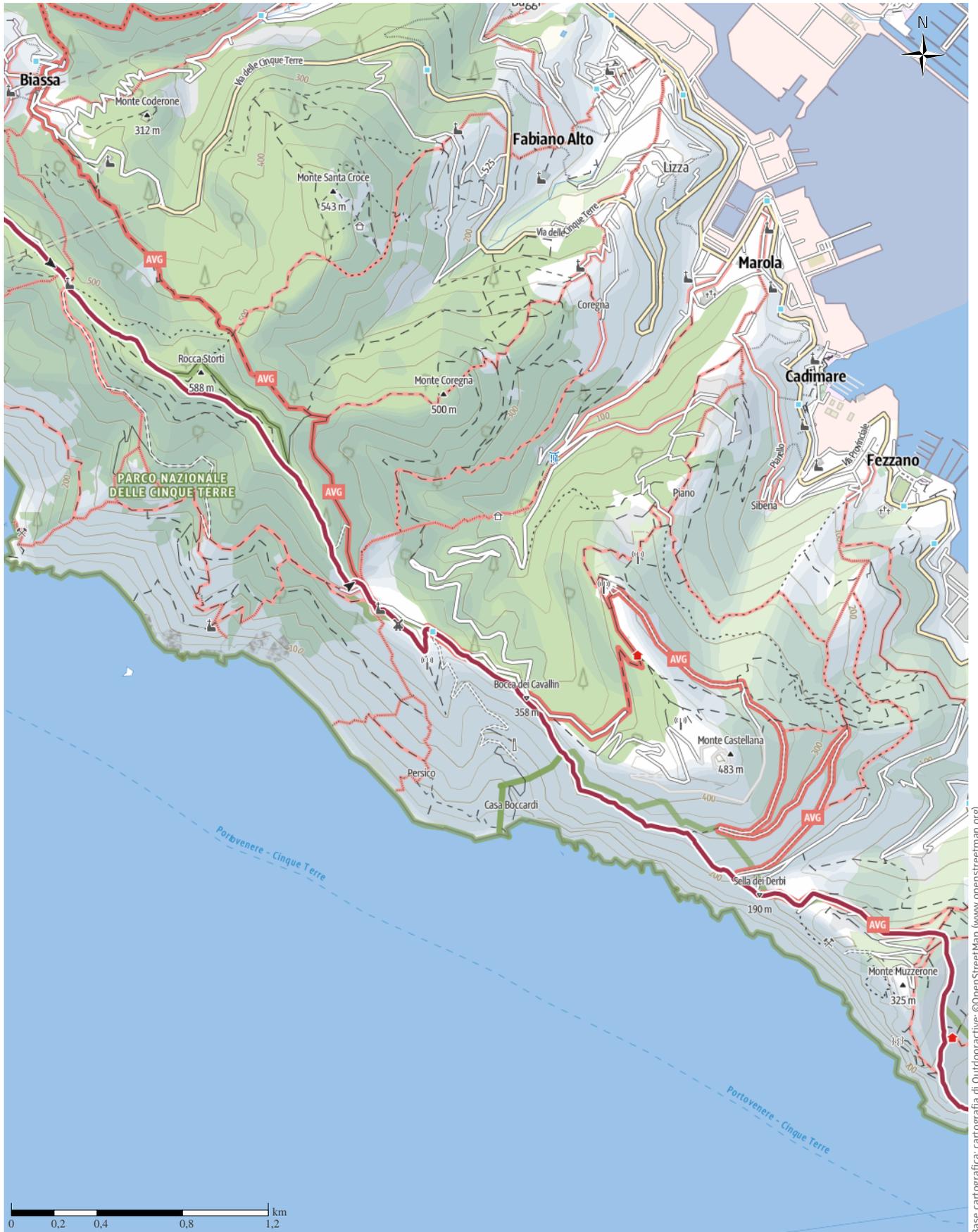
↔ 20,5 km

🕒 7:35 h

▲ 893 m

▼ 909 m

Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 13 Aprile 2024 Da Riomaggiore a ...

↔ 20,5 km

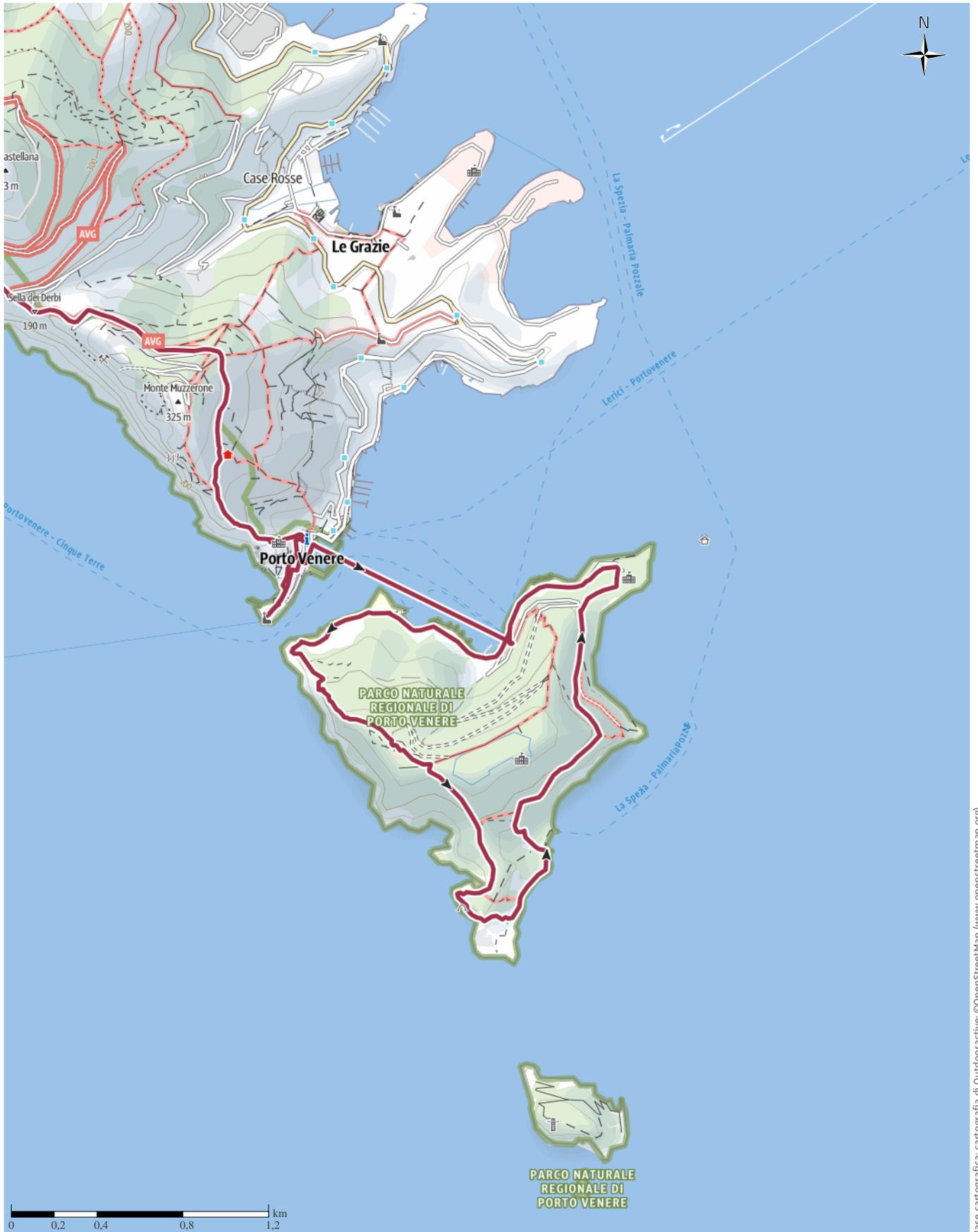
🕒 7:35 h

▲ 893 m

▼ 909 m

Difficoltà

-



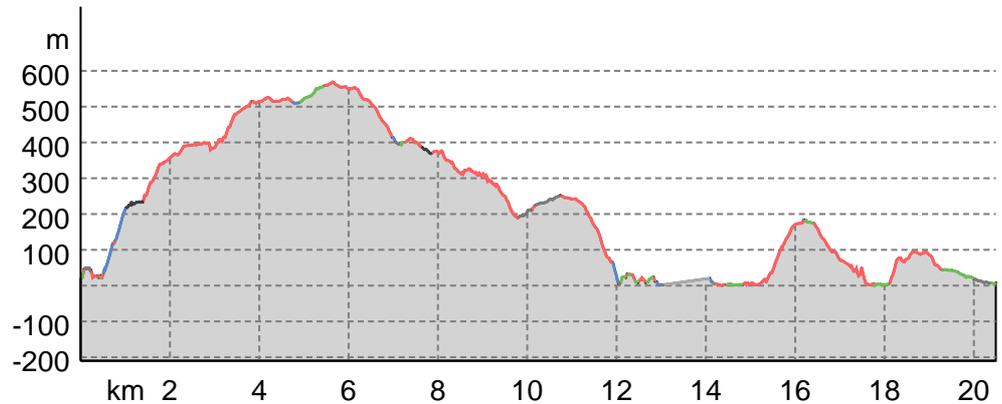
Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 13 Aprile 2024 Da Riomaggiore a ...

Tipo di strada

Asfalto	1,7 km
Strada	1 km
sterrata	
Sentiero	3,1 km
naturalistico	
Sentiero	13,1 km
Strada	0,6 km
Sconosciuto	1 km

Profilo altimetrico



Dati del percorso

Escursione

Distanza ↔ 20,5 km

Durata ⌚ 7:35 h

Salita ▲ 893 mt

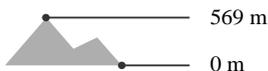
Discesa ▼ 909 mt

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●●

Tecnica ●●●●●●

Livello sul mare



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR

APR | MAG | GIU

LUG | AGO | SET

OTT | NOV | DIC

Valutazioni

Autori

Emozione ●●●●●●

Paesaggio ●●●●●●

Community

Altri dati



Matteo Zama

Ultimo aggiornamento: 18.01.2024

Apri il percorso sul tuo Smartphone



Scannerizza questo codice QR e salva questo percorso per l'uso offline, condividilo con gli amici e altro...

Sito web

<https://out.ac/IPqGs4>

Legenda

Topografia

	Bosco, foresta
	Palude
	Prato
	Zona residenziale con edifici singoli
	Zona commerciale con edifici singoli
	Cimitero
	Campo da golf
	Impianti sportivi, stadio
	Stadio
	Piscina all'aperto
	Vigneto
	Incisioni rupestri
	Confini di stato
	Confine di stato
	Confine comunale
	Linea altimetrica
	Zona ad utilizzo speciale
	Riserva naturale

Elementi topografici

	Montagna/cima
	Punto altimetrico
	Roccia
	Caverna
	Chiesa
	Cappella
	Cimitero
	Palazzo/castello
	Abbazia
	Monumento
	Rovina
	Miniera
	Tomba
	Torre di trasmissione
	Pala eolica
	Mulino a vento / acqua
	Punto panoramico

Strade e sentieri

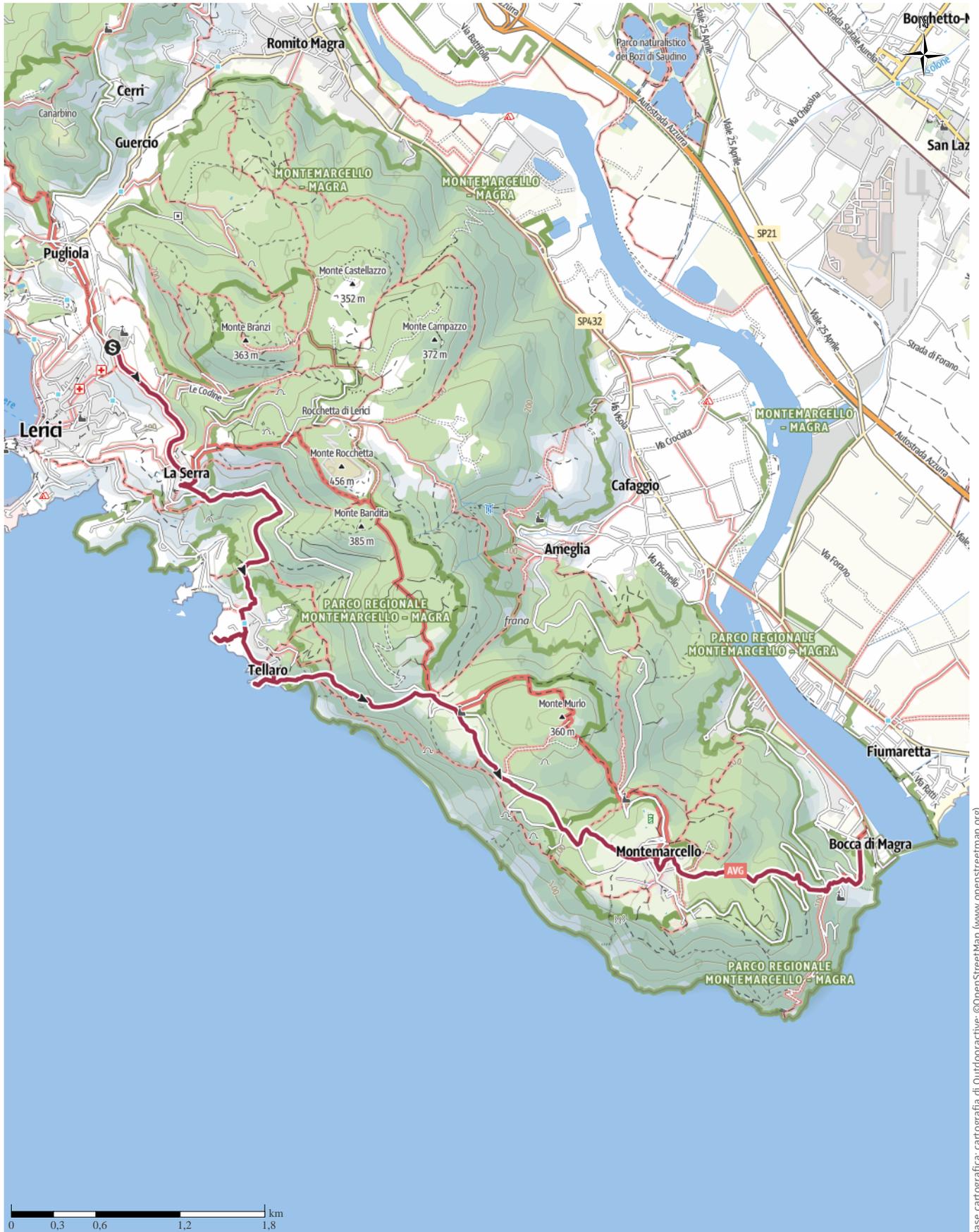
	Autostrada numero
	Strada statale con numero
	Nazione, regione, provincia
	Strada comunale
	Strada consorziale
	Strada agricola
	Sentiero
	Via ferrata

Impianti e treno

	Cabinovia
	Cabinovia
	Seggiovia
	Skilift
	Teleferica
	Treno
	Metro
	Metro
	Tram
	Stazione ferroviaria

Tracciato del 14 Aprile 2024 Da Lerici a Bocca di Magra passando per La Serra, Tellaro, Montemarcello.

↔ 10,9 km | ⌚ 3:55 h | ↗ 490 m | ↘ 607 m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 14 Aprile 2024 Da Lerici a Bocca di ...

↔ 10,9 km | ⌚ 3:55 h | ▲ 490 m | ▼ 607 m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 14 Aprile 2024 Da Lerici a Bocca di ...

↔ 10,9 km | ⌚ 3:55 h | ▲ 490 m | ▼ 607 m | Difficoltà -



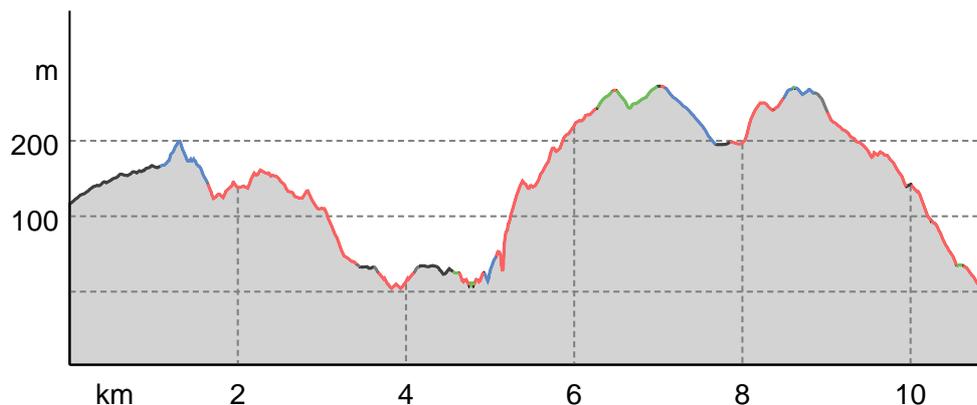
Base cartografica: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tracciato del 14 Aprile 2024 Da Lerici a Bocca di ...

Tipo di strada

Asfalto	0,3 km
Strada	1,7 km
sterrata	
Sentiero naturalistico	0,9 km
Sentiero	6,1 km
Strada	1,9 km

Profilo altimetrico



Dati del percorso

Escursione

Distanza ↔ 10,9 km

Durata ⌚ 3:55 h

Salita ▲ 490 mt

Discesa ▼ 607 mt

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●●

Tecnica ●●●●●●

Livello sul mare

273 m

3 m

Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR

APR | MAG | GIU

LUG | AGO | SET

OTT | NOV | DIC

Valutazioni

Autori

Emozione ●●●●●●

Paesaggio ●●●●●●

Community

Altri dati



Matteo Zama

Ultimo aggiornamento: 18.01.2024

Apri il percorso sul tuo Smartphone



Scannerizza questo codice QR e salva questo percorso per l'uso offline, condividilo con gli amici e altro...

Sito web

<https://out.ac/IPq7Sv>

Legenda

Topografia

	Bosco, foresta
	Palude
	Prato
	Zona residenziale con edifici singoli
	Zona commerciale con edifici singoli
	Cimitero
	Campo da golf
	Impianti sportivi, stadio
	Stadio
	Piscina all'aperto
	Vigneto
	Incisioni rupestri
	Confini di stato
	Confine di stato
	Confine comunale
	Linea altimetrica
	Zona ad utilizzo speciale
	Riserva naturale

Elementi topografici

	Montagna/cima
	Punto altimetrico
	Roccia
	Caverna
	Chiesa
	Cappella
	Cimitero
	Palazzo/castello
	Abbazia
	Monumento
	Rovina
	Miniera
	Tomba
	Torre di trasmissione
	Pala eolica
	Mulino a vento / acqua
	Punto panoramico

Strade e sentieri

	Autostrada numero
	Strada statale con numero
	Nazione, regione, provincia
	Strada comunale
	Strada consorziale
	Strada agricola
	Sentiero
	Via ferrata

Impianti e treno

	Cabinovia
	Cabinovia
	Seggiovia
	Skilift
	Teleferica
	Treno
	Metro
	Metro
	Tram
	Stazione ferroviaria