

Gita LIGURIA 24-26 MARZO 2023

Partenza: venerdì 24 – ore 5,30 Piazzale Pancrazi **con PULLMAN**

Posti massimi previsti: 25

Pernotto: 2 notti in Ostello a Levanto (B&B) / Cena in ristorante ristorante/pizzeria a Levanto (menù concordato)

Apertura iscrizioni: **19 gennaio 2023**

Chiusura iscrizioni: **17 febbraio 2023 TASSATIVO** o prima se raggiunto il n. massimo di partecipanti

Caparra: 50,00 € 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 di massima:

****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 presso l'Ostello, sosta per il solo tempo necessario allo scarico bagagli che lasceremo presso il deposito assegnatoci.

L'ostello sarà il nostro punto di partenza per tutti e 3 giorni a Levanto, ed ogni giorno utilizzeremo il treno per gli spostamenti vari tra paesi.

Attrezzatura richiesta: da escursione; consigliati bastoncini da trekking. Cammineremo con zaini leggeri da giornata e i pranzi saranno previsti al sacco; passeremo comunque sempre da borghi tipici dove sarà possibile comprare da mangiare.

Il programma potrà essere variato in base alle condizioni meteorologiche o a discrezione dei Direttori di escursione (Laura Bettoli e Matteo Zama); i percorsi attraverseranno caratteristici borghi liguri che visiteremo in gruppo.

Utilizzeremo il treno per le partenze e i rientri da e per Levanto.

✓ **Venerdi**:**

Levanto - Riva Trigoso (in treno) / Deiva Marina - Levanto (treno)

Escursione: Riva Trigoso – Punta Baffe – Moneglia – Deiva Marina

Difficoltà: E

✓ **Sabato:** Levanto - Deiva Marina (treno)

Deiva M. attraverso i borghi di Lemoglio – Monte Incisa – Monte Comunaglia

Framura – Bonassola – Levanto

✓ **Domenica: Levanto – Punta Mesco– Monterosso – Levanto (v. itiner. 216)**

Levanto - PN Cinque Terre Monterosso e Vernazza - Levanto (treno)

TREKKING TRA RIVA TRIGOSO E MONEGLIA PASSANDO PER PUNTA BAFFE

È una gita fuori porta fattibile in treno dal momento che entrambe le località hanno una stazione ferroviaria, sono garantiti quindi i collegamenti.



Punta Moneglia



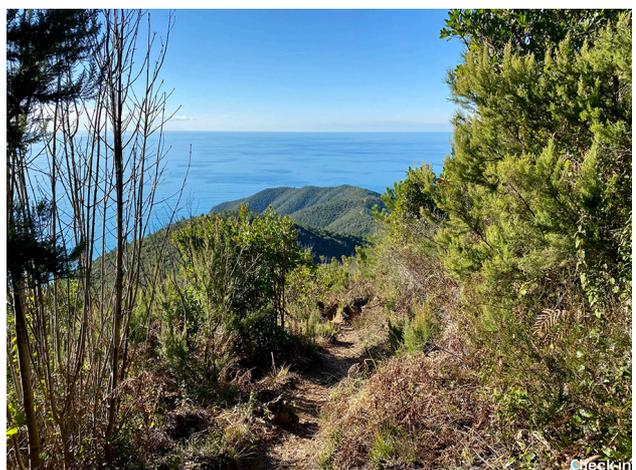
Scorcio di Moneglia

ASCESA AL MONTE COMUNAGLIA

La salita al Monte Comunaglia è una salita consigliata e ampiamente giustificata dal panorama che offre. Dinnanzi a sé si aprono la baia di Moneglia e l'appennino spezzino fino a Punta Mesco, appena prima delle Cinque Terre. Il sentiero che in pochi minuti conduce alla vera cima del rilievo, a 444 m d'altezza; da qui si ha il primo scorcio del litorale verso Sestri Levante.



Panorama fino a Punta Mesco dalla croce M. Comunaglia.



Scorcio del sentiero



Scorcio su Riva, Punta Manara e Sestri Levante scendendo dal monte Moneglia verso Punta Baffe



Arrivo alla Torre di Punta Baffe



Sulla strada sterrata tra Punta Baffe e Riva Trigoso

CENTRO STORICO DI MONEGLIA

Passeggiando lungo il viale Ammiraglio Gerolamo Bollo, e passata la scalinata sulla destra che conduce verso il sentiero per Punta Moneglia, si giunge nei pressi della Chiesa di San Giorgio. Eretta dai monaci benedettini nel 1396, al suo interno conserva alcune opere di valore quali il gruppo ligneo di San Giorgio ed il drago, realizzato dalla scuola di Anton Maria Maragliano, una tela di San Giorgio attribuita a Rubens e l'Adorazione dei Magi di Luca Cambiaso, quest'ultimo nato proprio a Moneglia. Annesso alla chiesa sorge il chiostro francescano, risalente al secolo XV e con ancora visibili alcuni affreschi dedicati alla vita di San Francesco.



Chiostro francescano e Chiesa di San Giorgio a Moneglia.



Fortezza di Monleone – Moneglia

Inoltre, dal piazzale antistante si scorge la Fortezza di Monleone, eretta dalla Repubblica di Genova nel 1173 ed impreziosita dal “castello De Fornari” costruito in stile liberty ad inizio ‘900 su parte dell’insediamento originario. Purtroppo oggi l’area non è accessibile in quanto proprietà privata. Inoltrandosi nel borgo antico, si arriva alla Chiesa parrocchiale di Santa Croce, riedificata nella prima metà del ‘700 sui resti dell’antica pieve del secolo XII. Sul muro esterno è stata affissa una lapide commemorativa della battaglia della Meloria tra Genova e Pisa con appesi a fianco gli anelli della catena che chiudeva l’accesso al Porto Pisano, un “cimelio” per sancire la vittoria dei genovesi. Vicino al tempio religioso si trova l’Oratorio dei Disciplinanti, di stile barocco ma originario del secolo XI.



Chiesa di S. Croce e Oratorio dei Disciplinanti



Fortezza di Villafranca – Moneglia (GE)

Raggiunto il lungomare di Moneglia si nota anche la Fortezza Villafranca, in posizione quasi speculare rispetto a quella di Monleone ed eretta sempre dalla Repubblica di Genova nel secolo XII. Danneggiata dai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, successivamente venne ristrutturata dal Comune e riaperta al pubblico.

SALITA A LEMEGLIO ■

Passata la vicina rotonda all'altezza del torrente Bisagno si prosegue costeggiando il corso d'acqua, verso il parcheggio ubicato pochi metri prima del ponte ferroviario. Appaiono finalmente le indicazioni dei sentieri, segnava "quadrato rosso pieno". Si segue la mulattiera scalinata che sale costeggiando la ferrovia per poi sbucare sulla strada asfaltata verso Lemoglio, suggestiva frazione di Moneglia a 193 m di altezza (circa 25 min. dal parcheggio).

Il piazzale posto all'inizio dell'abitato è un primo belvedere sulla costa. Dal cartello del capolinea degli autobus si trovano le indicazioni per le mete raggiungibili a piedi. Bisogna quindi attraversare Lemoglio, prima però una sosta per fotografare la Chiesa di S. Maria Assunta, resa parrocchia nel 1413 ed arricchita all'interno dal dipinto di Piola raffigurante la Madonna col Bambino e i Santi.



Chiesa di S. Maria Assunta a Lemoglio (Moneglia)

ASCESA AL MONTE INCISA

Di nuovo sulla via principale si giunge ad un bivio, il sentiero verdeazzurro prosegue sulla destra ma si prosegue a sinistra perché la meta dell'escursione è il monte Incisa. Percorro il primo tratto in salita lungo una mulattiera asfaltata tra uliveti e campi, alle mie spalle scompare gradualmente il campanile della chiesetta di Lemoglio.

Oltrepassata la deviazione per Littorno, inizia il sentiero vero e proprio. L'ultimo tratto in salita termina nei pressi di una panchina panoramica sistemata sulla cima del Monte Incisa, ad un'altezza di 516 m.

Adesso si cammina prevalentemente in discesa e, giunti a San Pantaleo (325 m), si seguono le indicazioni per Deiva Marina e Castagnola sulla destra; perdendo quota si comincia a scorgere il paese. Lo sterrato diventa asfalto e, tornante dopo tornante si raggiunge Deiva Marina.



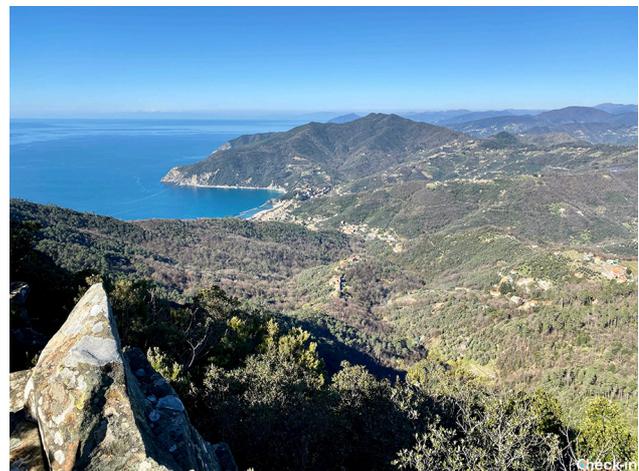
Sentiero per il Monte Incisa da Lemeglio



Belvedere su Lemeglio e Moneglia



Panchina panoramica sul Monte Incisa (516 m)



Panorama su Moneglia e la costa ligure dal Monte Incisa

TOUR DEL CENTRO STORICO DI DEIVA MARINA

Sorge nell'entroterra mentre invece la parte più moderna si affaccia sul lungomare; la stazione ferroviaria di Deiva è più o meno a metà strada.

Partendo da Piazza Zinara, crocevia del sentiero verdeazzurro tra Moneglia e Framura per esplorare le vie su cui si affacciano le caratteristiche abitazioni liguri dalle facciate color pastello. Uno degli angoli più belli è in Via Amendola, in corrispondenza del cosiddetto Arco del "Beghetto", dal nome dell'antico proprietario e con scolpita al centro una Croce di Malta.



L'Arco del Beghetto



Chiesa di Sant'Antonio e la Torre



"Rovereto"

Da vedere quindi la Chiesa parrocchiale di Sant'Antonio Abate, edificata nel 1730 ed affacciata sullo splendido sagrato policromo "Risseü", con la vicina Torre Saracena eretta dalla Repubblica di Genova nel secolo XV.

Infine, spostato sulla destra della chiesa si estende il "Rovereto", ritenuto il nucleo più antico di Deiva e risalente ai secoli XV-XVI, quando ancora essa non esisteva ancora dal punto di vista politico-amministrativo.

FRAMURA: IL SENTIERO VERDEAZZURRO DA DEIVA MARINA

Il percorso inizia a Deiva Marina e si sviluppa in una valle stretta resa nota dalla presenza di rocce dal colore rossastro, in prossimità del Camping Fornaci.

FRAMURA

È un comune sparso composto dalle frazioni di Anzo, Castagnola, Costa, Ravecca e Setta disseminate tra le insenature e le calette che modellano questa porzione di territorio in provincia di La Spezia, a pochi chilometri dal Parco Nazionale delle Cinque Terre.

Pur essendo posizionate sulla costa sono tutte disseminate a quote comprese tra i 100 e i 300 metri e collegate da strette scalinate. Il suo nome deriva da "Infra" – "Muris" e richiama l'antica fortificazione muraria che circondava le frazioni in un unico conglomerato. Lo testimonia il campanile parrocchiale di San Martino de Muris ricavato nell'antica torre medievale.

Framura è considerata tra i borghi più belli d'Italia, per il fascino del territorio in cui si trova e la diversità dei suoi ambienti; basta fare pochi passi per poter contemplare spiagge, scogliere, boschi ed un'importante rete di sentieri costieri ed interni che la collegano con le località circostanti.

Tra le spiagge più famose troviamo la spiaggia di Fornaci, di Vallà, di Arena e quella di Torsei.

Da Framura si può proseguire l'escursione sul sentiero Verdeazzurro che porta ai borghi di Bonassola e Levanto, raggiungibili anche attraverso la ciclabile ricavata nelle gallerie dell'ex ferrovia.

La stazione sorge tra due gallerie, affacciata sul mare, il borgo invece è in alto e lo si raggiunge a piedi tramite scalinate.

LA NUOVA VIA DEL MARE

Dalla stazione si seguono le indicazioni e, dopo il sottopasso, comincia la passeggiata a mare che permette di raggiungere le varie spiagge di Framura.



Scorcio della Via del Mare a Framura

IL PORTICCIOLO DI FRAMURA E LA CICLOPEDONALE “MAREMONTI”

La sua fama è dovuto alla posizione straordinaria che occupa, si sviluppa infatti in una stupenda insenatura rocciosa riparata dallo scoglio Ciamia, il più grande dell'intera Liguria. Vi si arriva comodamente a piedi in pochi minuti seguendo le indicazioni dalla stazione ferroviaria.

Il porticciolo di Framura è il punto d'accesso alla ciclopedonale Maremonti, un percorso di circa 5,5 Km. che collega Framura a Levanto passando per Bonassola.

PORTO PIDOCCHIO

A poche centinaia di metri dall'inizio della camminata vale la pena fare una deviazione per scendere in questa stretta e profonda insenatura delimitata da rocce scure. È un ambiente molto fragile che, messo a dura prova dalla continua erosione del mare, rischia di scomparire.

È proprio per questo motivo che a Porto Pidocchio si può arrivare soltanto a piedi tramite la pista ciclopedonale.



Porticciolo di Framura e lo scoglio Ciamia



Porto Pidocchio

ANZO

Delle cinque frazioni che compongono Framura, Anzo è la più vicina alla stazione e raggiungibile tramite l'apposita scalinata.

Tra le “chicche” da non perdere in quello che storicamente fu il luogo di villeggiatura dei nobili genovesi vi sono la suggestiva Cappella di Nostra Signora della Neve, eretta nel sec. XIX in stile neogotico, e la torre di guardia risalente al sec. XV. Le viuzze caratteristiche e silenziose invogliano la visita del borgo.



Borgo di Anzo



Cappella Nostra Signora della Neve



Ciclopedonale Maremonti

PASSEGGIATA CICLOPEDONALE “MAREMONTI” TRA FRAMURA E LEVANTO

È un sentiero adatto a tutti, privo di dislivelli e che si percorre per intero in circa 2 ore: esso è prevalentemente in galleria (tutte perfettamente illuminate) ma non mancano comunque brevi tratti panoramici all’aperto tramite i quali si possono raggiungere spiagge e calette altrimenti inaccessibili se non via mare. Inoltre, specie nel primo tratto tra Framura e Bonassola, all’interno dei tunnel sono state ricavate delle terrazze a picco sulle scogliere circostanti dalle quali godere di incantevoli scorci paesaggistici.



Galleria all’inizio della ciclopedonale



Terrazza panoramica in una galleria.



Ciclopedonale - Levanto all’orizzonte

BREVI CENNI STORICI

Questa sezione della linea Genova-Pisa venne attivata nel 1874, al termine di lavori resi assai complicati dalla conformazione del territorio. Difatti si attraversa uno dei tratti più impervi della costa ligure – da Sestri Levante a La Spezia – e si realizzò pertanto un autentico capolavoro di ingegneria ferroviaria. Il binario unico scorreva per lunghe gallerie (ne furono perforate una cinquantina!) passando proprio a ridosso del mare, da qui il detto popolare “il sale sul binario”.

Tale sforzo ebbe però un’importanza notevole poiché consentì per la prima volta di collegare alcuni piccoli borghi liguri – tra i quali le celebri Cinque Terre – al resto della regione.

In seguito, a partire dal 1970, con il raddoppio della linea Sestri-La Spezia e la costruzione a monte del nuovo tracciato, alcune tratte vennero progressivamente abbandonate. È il caso proprio della sezione Framura-Levanto. L’idea di creare una pista ciclabile spuntò fuori alla fine degli anni ’90, tuttavia, i lavori iniziarono qualche anno dopo. Bonassola-Levanto venne aperta nel 2010, l’anno seguente fu poi inaugurata la prosecuzione da Bonassola a Framura. Il nome “Ciclopedonale Maremonti” risale invece al 2015.

Attualmente si sta valutando il prolungamento sia verso Monterosso al Mare, la prima delle Cinque Terre provenendo da Levanto, che per Deiva Marina, quest’ultimo però più complicato a causa di una frana che ha fatto crollare una parte del percorso.

COME ARRIVARE

DA FRAMURA: il treno è per me il mezzo più comodo per arrivarci da Levanto e Bonassola

DA BONASSOLA: l’antico tracciato si snoda tra il centro storico e la spiaggia, raggiungibile in pochi minuti. La stazione dei treni sorge appena oltre il nucleo antico e vicino al castello.

DA LEVANTO: si costeggia il lungomare dando le spalle al centro storico. La stazione si trova invece nell’entroterra, a circa 1 Km dalla spiaggia.

COSA VEDERE A BONASSOLA

Immersa nella vegetazione tipica della macchia mediterranea e “protetta” dai promontori di Punta del Carlino e della Madonnina della Punta, Bonassola vanta un’ampia spiaggia di sabbia e sassolini.



IL CENTRO STORICO

Il tracciato dell’antica linea ferroviaria, adesso riconvertito a percorso ciclopedonale, taglia in due il nucleo urbano di Bonassola affacciandosi direttamente sulla spiaggia. Tra gli edifici più interessanti spiccano la Chiesa di Santa Caterina d’Alessandria, costruita nel sec. XVI in onore della patrona di Bonassola, ed il Castello cinquecentesco eretto come difesa dalle frequenti incursioni corsare.

Esso sorge in posizione rialzata appena oltre la stazione ferroviaria ed osservandolo da vicino si può apprezzarne ancora la forma originale, le torri circolari e l’orologio. Dalla terrazza si gode inoltre di una magnifica vista sul borgo ligure.



Chiesa di Santa Caterina d’Alessandria



Castello di Bonassola

LA SPIAGGIA DI BONASSOLA E L'EX ORATORIO DI SANT'ERASMO

Sulla passeggiata lungomare si trova il suggestivo ex Oratorio di Sant'Erasmus, edificio del sec. XVI e sede della confraternita locale, è altresì il luogo di ritrovo prediletto dei pescatori.



Ex Oratorio di Sant'Erasmus

IL “SALTO DELLA LEPRE”

Questo tratto del “SVA” è considerato uno dei più suggestivi in quanto porta al “Salto della Lepre”, promontorio roccioso a picco sul mare. Si parte dal sagrato dell'ex Oratorio di Sant'Erasmus, seguendo la mulattiera che sale sulla destra dell'edificio e sbuca in via Roma (45' per arrivare al belvedere del “Salto della Lepre”), dopodiché si gira a sinistra per poi prendere dopo qualche decina di metri un'altra mulattiera in salita sulla destra. Il sentiero si fa largo tra ulivi, pini marittimi e lecci ma ogni tanto la vegetazione si dirada consentendo di contemplare la baia di Bonassola.

Si arriva presso un'area pic-nic e dopo un tratto in costa si arriva ad un bivio, il “Salto della lepre” – quota 123 m – sorge a poche decine di metri sulla sinistra.

Si tratta di uno spettacolare promontorio roccioso che rappresenta la parte più sporgente della costa tra Framura e Levanto. Oltrepassata la staccionata si possono ammirare le rovine di due bunker utilizzati come postazione antiaerea durante la Seconda Guerra Mondiale. Entrambe le piattaforme-terrazze precipitano direttamente sul mare, occorre perciò prestare la massima attenzione.



Sentiero verso il “Salto della lepre”



“Salto della lepre”

Il toponimo deriverebbe da una leggenda locale secondo la quale una lepre preferì saltare giù dal dirupo invece di diventare preda dei cacciatori.



Panorama dal “Salto della lepre”

LA CAPPELLA DELLA MADONNINA DELLA PUNTA

Lungo il sentiero che conduce al “Salto della lepre”, la Cappella della Madonnina della Punta venne eretta a fine ‘600 e durante il restauro avvenuto negli anni ‘30 del secolo scorso venne aggiunto il porticato antistante; la vista spazia da Punta Mesco al promontorio di Portofino.



Cappella della Madonnina della Punta



Belvedere su Lemoglio e Punta Moneglia

TREKKING: DA LEVANTO A BONASSOLA “SCOGLIERE DELLA FRANCESCA”

Le scogliere della Francesca sono racchiuse da uno scorcio di Liguria incastonato nel promontorio che divide Bonassola da Levanto all'interno del Parco Nazionale delle Cinque Terre.

Levanto è una località storicamente nota per le sue miniere di rame che dal 1200 rimasero attive fino al secolo scorso. Il suo nome “La Francesca” probabilmente deriva da “Francigena”, la famosa via medievale che guidava in Francia i pellegrini diretti a Santiago de Compostela, e da queste costiere rocciose venne costruita una strada di collegamento tra il mare e l'importante via di comunicazione.



Scogliere della Francesca

Pochi passi, due minuti di cammino dalla ciclabile alla scogliera, e si nota subito una temperatura differente. Il promontorio nella sua conformazione crea una conca esposta verso sud all'interno della quale si crea un microclima straordinario, la collina è una barriera naturale che impedisce ai venti del nord d'insinuarsi nelle scogliere garantendo fioriture lungo il sentiero in ogni stagione dell'anno.

Percorrendo il sentiero a mare, tra le numerose scale in legno costruite per agevolare il passaggio da una scogliera all'altra, si può godere di una flora praticamente intatta.

PUNTA MESCO: DA LEVANTO A MONTEROSSO

L'escursione ci immerge in un promontorio selvaggio e spettacolare, alto, sopra le scogliere. Da Punta Mesco la vista è completa su tutte le Cinque Terre fino alle isole Palmaria, Tino e Tinetto: un panorama mozzafiato, tra i più belli della Liguria. E' in percorso di tipo Escursionistico con un tempo di percorrenza di sola andata che si aggira intorno alle 2 ore.

Difficoltà: E

Dislivello:

Lunghezza del percorso:

Tempo di percorrenza: 2 ore (escluse soste)

Dalla stazione di Levanto raggiungiamo il lungomare, quindi sulla sinistra, all'interno di un porticato inizia la salita San Giorgio. Si arriva al castello con la vicina chiesa di Sant'Andrea e si continua sulla larga salita in ciottolato. Passando tra le ville della zona boscosa troviamo anche Casa Massola dove Guglielmo Marconi fece le sue prime trasmissioni. Pochi metri in salita e oltrepassiamo il bellissimo hotel Giada del Mesco. Si continua prima in discesa e poi in piano con

