

21-22/03 ALTA VIA DELLE 5 TERRE

L'Alta Via delle 5 Terre (AV5T) è un sentiero a lunga percorrenza che collega Levanto a Portovenere.

Forse meno frequentato rispetto al percorso "costiero" classico delle 5 Terre, lo abbiamo trovato ugualmente appagante e ci ha permesso di scoprire stupendi scorci di Liguria che non conoscevamo.

In sintesi:

- Lunghezza: 41,10 km
- Quota minima: 3 mt
- Quota massima: 770 mt
- Dislivello a salire: 1962 mt
- Dislivello a scendere: 1962 mt
- Difficoltà: EE

Noi abbiamo deciso di partire da Portovenere e di dividerlo in due giorni, visto il chilometraggio.

L'itinerario è sempre ben segnato, ma abbiamo avuto modo di riscontrare come alcuni tempi di percorrenza (indicati sulle paline) siano un po' ottimistici.

Giorno 1 – Portovenere – Volastra

- Punto di partenza: Portovenere (SP)
- Punto di arrivo: Volastra (Riomaggiore, SP)
- Lunghezza: 16 km
- Quota minima: 3 mt
- Quota massima: 691 mt
- Dislivello a salire: 948 mt
- Dislivello a scendere: 614 mt
- Segnavia sentiero: AV5T, 585

Descrizione:

Lasciare le auto a Levanto, prendiamo il treno fino a La Spezia. Da qua con un autobus raggiungiamo Portovenere.

Partiti dalla Chiesa di San Pietro, attraversiamo Portovenere e nei

pressi del punto informazioni turistiche prendiamo la ripida scalinata (segnavia AV5T) che costeggia il Castello Doria e guadagna rapidamente quota.

Teniamo la destra al primo bivio che troviamo (900 mt dalla partenza), ne ignoriamo un secondo che porta al Rifugio Muzzerone e proseguiamo in salita sino a trovare l'asfalto (1,70 km dalla partenza).

Ne percossiamo un tratto, passando davanti l'entrata delle cava di Canese, per poi riprendere il sentiero in corrispondenza di alcune casa. In corrispondenza di un'area pic nic riprendiamo a salire seguendo le indicazioni per "Campiglia – sentiero difficoltoso".

Risaliamo le pendici del Monte Castellana, dapprima su sentiero a picco sul mare con alcuni brevi passaggi esposti, poi addentrandoci nella macchia mediterranea fino a trovare nuovamente l'asfalto.

Dopo pochi metri, riprendiamo ancora il sentiero e, passato un vecchio mulino a vento, arriviamo al piccolo abitato di Campiglia (5,50 km dalla partenza).

Passate le ultime case ricominciamo a salire in mezzo al bosco per poi ridiscendere alla Chiesetta di San Antonio Abate (7,90 km dalla partenza).

Procedendo in falsopiano passiamo il Colle del Telegrafo (9,00 km dalla partenza), crocevia di sentieri.

Ricominciamo a salire tra gli arbusti fino al Bivio Bramapane (10,20 km dalla partenza), dopo di che il sentiero spiana passando sotto il Monte Verrugoli con i suoi ripetitori e il Monte Grosso e scende leggermente fino alla Sella la Croce (12,00 km dalla partenza).

Ancora uno strappo in salita ed siamo al Valico della Tigliola (13,00 km dalla partenza).

Qua abbandoniamo l'Alta Via per deviare a sinistra seguendo il sentiero 585 che, con una ripida discesa nel bosco, ci porta a Volastra, nostro punto d'appoggio per la notte.

Foto

ngg_shortcode_0_placeholder

Mappa

Download file: 21e22-03-2015 alta via 5 terre giornol.gpx

Giorno 2 – Volastra – Levanto

- Punto di partenza: Volastra (Riomaggiore, SP)
- Punto di arrivo: Levanto (SP)
- Lunghezza: 25,10 km
- Quota minima: 3 mt
- Quota massima: 768 mt
- Dislivello a salire: 1014 mt
- Dislivello a scendere: 1347 mt
- Segnavia sentiero: AV5T, 586, 587, 1, sentiero VerdeAzzurro

Descrizione:

Ripartiamo da Volastra e imbocchiamo subito il sentiero 586 che parte a lato della Chiesetta del paese che serpeggia in piano tra le vigne a picco sul mare, offrendo uno scenario unico al mondo.

Passiamo le stupende casette vista mare di Porciaia fino a giungere al bivio col sentiero 587 (*2,50 km dalla partenza*) che sale da Corniglia, dove svoltiamo a destra per riprendere l'Alta Via.

La prima salita della giornata ci porta sulla SP51, in prossimità di Case Pianca.

Teniamo la sinistra e dopo 300 metri d'asfalto riprendiamo il sentiero sulla destra che si inerpicca in un lussureggiante bosco verso Sella Cigoletta, dove riagganciamo l'Alta Via (4,50 km dalla partenza).

In leggera ma costante salita, proseguiamo in un incantevole bosco deciduo godendo della fioritura di Primule, Crocus, Hepatica, Violette e Erythronium fino a giungere all'area attrezzata Prato Corvara e, dopo poco, al Monte Malpertuso (8,00 km dalla partenza).

Una veloce discesa tra sentiero e carrozzabile ci porta a Foce di Drignana (10,00 km dalla partenza), dove risaliamo le pendici del Monte Santa Croce e ridiscendiamo alla Foce del Termine (12,00 km dalla partenza).

Qua prendiamo la sinistra sull'asfalto della SP36 e cominciamo una lunga discesa, intramezzata dal passaggio al Santuario di Nostra Signora di Soviore (13,20 km dalla partenza), fino a Colla di Gritta (15,30 km dalla partenza).

Nei pressi di un ristorante, abbandoniamo l'Alta Via e proseguiamo sul sentiero 1 che si addentra tra i pini marittimi e ricomincia a salire con alcuni strappi decisi sino alla cima del Monte Negro (16,80 km dalla partenza) e ridiscende a Sella de Bagari (17,50 km dalla partenza), crocevia di diversi sentieri.

Ignoriamo i primi cartelli che indicano Levanto sulla destra e proseguiamo dritti, in leggera discesa, fino a raggiungere Punta Mesco ed incrociare il sentiero VerdeAzzurro che collega Levanto a Monterosso (19,30 km dalla partenza).

Non ci resta che svoltare a destra e scendere in direzione Levanto, dove, una volta recuperate le auto, si conclude la nostra lunga ma stupenda escursione.

Foto

ngg_shortcode_1_placeholder

Mappa

Download file: 21e22-03-2015 alta via 5 terre giorno2.gpx