



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI REGGIO EMILIA
Commissione Escursioni



Domenica 16 febbraio 2025

Da La Spezia a Portovenere

sull'Alta Via delle Cinque Terre

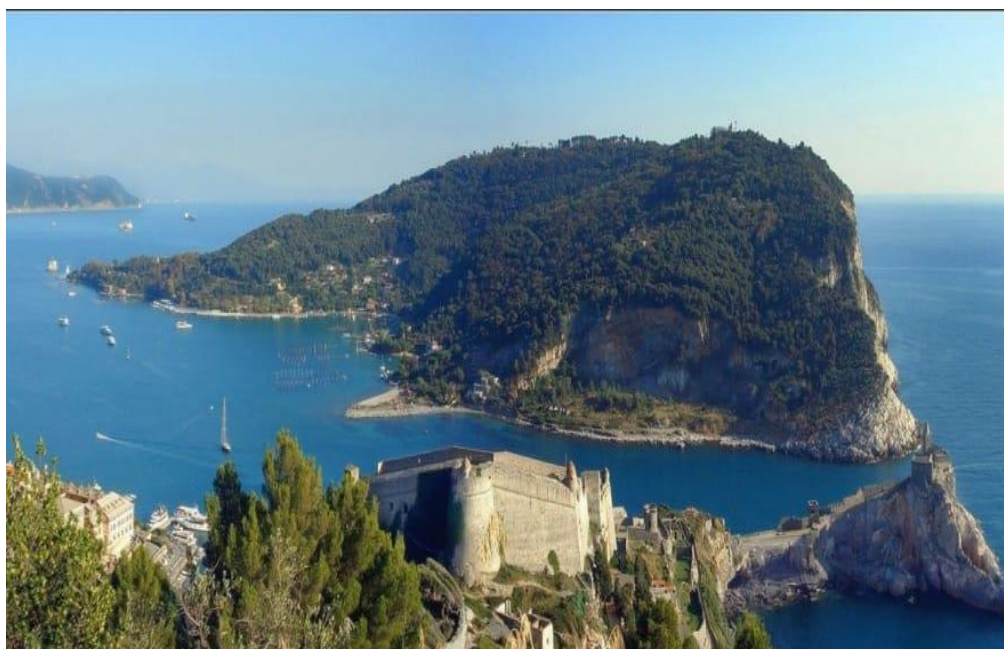
Cominciamo a scaldare i muscoli in vista della primavera, con un suggestivo itinerario che, partendo dal cuore di La Spezia, si snoda attraverso boschi mediterranei e percorre parte dell'Alta via delle Cinque Terre, portandoci da zero a quasi 600 m slm, offrendoci splendide vedute sulla città e sul Golfo dei Poeti e facendoci infine giungere nella bellissima Portovenere.

PROGRAMMA

Partiremo dal parcheggio antistante lo stadio di La Spezia, percorrendo il sentiero, in parte su strada, che congiunge Buggi a Fabiano Alto, portandoci così fino a quota 200 m slm.

Incroceremo quindi la SP370, che percorreremo per un breve tratto in direzione Portovenere fino ad incrociare sulla destra il segnavia 525. Seguendo il sentiero, ci innalzeremo quindi di altri cento metri fino alla Chiesa della Madonna dell'Olmo, che ci lasceremo poi sulla destra proseguendo in direzione O avendo di fronte il Monte Santa Croce, ai cui piedi rimarremo seguendo sempre il segnavia 525.

Il sentiero ci porterà fino a Sella Guerisola (496 m), con buona vista panoramica sulle colline circostanti. Proseguiremo dritto su segnavia 11/C, per andare finalmente ad incrociare l'Alta Via delle Cinque Terre, un affascinante e panoramico itinerario storico che collega i pittoreschi borghi delle Cinque Terre, famoso per i suoi paesaggi mozzafiato sul Mar Ligure e per la sua biodiversità unica.



Seguiremo dapprima verso NO l'AV5T fino al valico di Sant'Antonio (con omonima chiesa), quindi verso S i sentieri 504 e 535: attraverso vigneti e terrazze, giungeremo fino a Campiglia, un antico borgo situato a 400 m slm. Reimboccheremo poi l'Alta Via e giungeremo al Rifugio Muzzerone.

Da lì, dopo una meritata sosta, intraprenderemo la discesa finale verso Portovenere, sempre sulla AV5T in un percorso affascinante che offrirà viste spettacolari sul mare e sulle isole Palmaria, Tino e Tinetto; in alternativa, con medesima meta, imboccheremo il sentiero con segnavia 519.

CAI Sezione di Reggio Emilia - APS

Via Caduti delle Reggiane 1H - Reggio Emilia - Tel. 0522 436685 r.a.

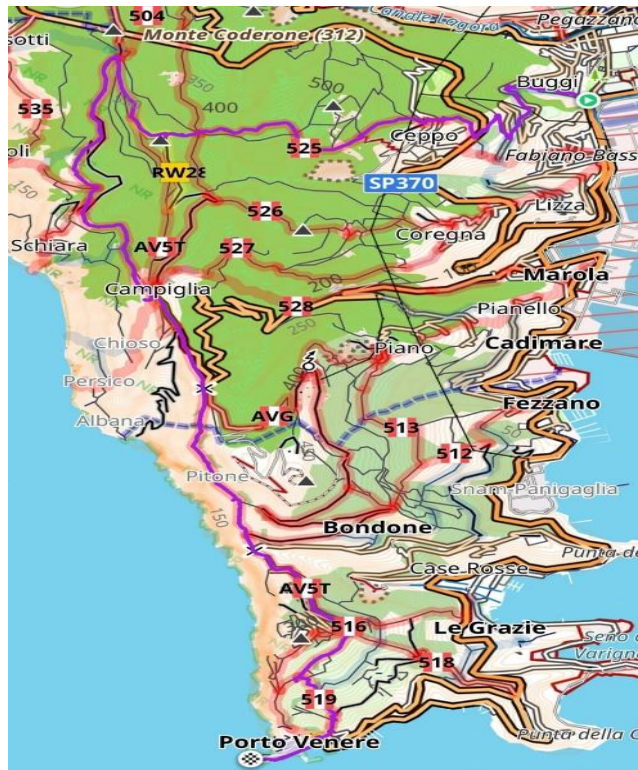
email attivitasezionali@caireggioemilia.it - www.caireggioemilia.it - facebook CAI Sezione di Reggio Emilia

Orari di apertura: mercoledì dalle 18.00 alle 21.00, giovedì e venerdì dalle 19.30 alle 21.00



Visiteremo infine liberamente Portovenere, sito UNESCO, ricco di storia e bellezze architettoniche, come la Chiesa di San Pietro e il Castello Doria.

Itinerario:



Avvertenze: è richiesto un abbigliamento adatto al tipo di escursione e alla stagione; **scarponi**, zaino, bastoncini telescopici, giacca a vento, occhiali da sole, **borraccia piena alla partenza**, pranzo al sacco, ricambio da lasciare in auto.

Difficoltà: E
Durata: 6 h (escluse le pause)
Dislivello: salita 770 m. circa, discesa 770 m. circa **Lunghezza:** 13 km circa
Luogo di ritrovo: parcheggio Ipercoop Ariosto
Orario di ritrovo: 06.30 **Orario di partenza:** 06.45

Mezzo di trasporto: pullman o mezzi propri a seconda del numero di partecipanti - nel caso di pullman sarà richiesto un acconto al momento dell'iscrizione – l'importo per il pullman si aggirerà indicativamente sui 25-30 Euro a partecipante

Cartografia: Golfo della Spezia - CAI La Spezia – Geo4Map – scala 1:25.000

Dir. escursione: Andrea Messori (338 6234728)

Aiuti: Matteo Iemmi (331 6948213) - Manuela Soliani (349 4680624) – Raffaella Donnarumma (339 7385052)

Gli accompagnatori si riservano la facoltà di apportare modifiche al programma sopra descritto.

Prenotazione obbligatoria presso la Sede entro venerdì 07 febbraio 2025.

La partecipazione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito www.caireggioemilia.it.

CAI Sezione di Reggio Emilia - APS

Via Caduti delle Reggiane 1H - Reggio Emilia - Tel. 0522 436685 r.a.

email attivitasezionali@caireggioemilia.it - www.caireggioemilia.it - facebook CAI Sezione di Reggio Emilia

Orari di apertura: mercoledì dalle 18.00 alle 21.00, giovedì e venerdì dalle 19.30 alle 21.00