



**Sabato 5 – Domenica 6 ottobre 2024**  
**RIOMAGGIORE—PORTOVENERE e la PALMARIA**  
**(Scarponi e Infradito)**

**Sabato attraverseremo il Parco Nazionale delle 5 terre da Riomaggiore, la prima delle 5 terre, a Portovenere. Splendidi panorami della costa di levante tra le 5 terre l'arcipelago delle isole spezzine.**



**Domenica percorreremo il periplo dell'isola Palmaria sita nel Parco Regionale di Portovenere nel golfo di La Spezia. Prevista sosta in spiaggia con bagno (meteo permettendo).**

**Ritrovo al LUX partenza alle ore 6:00 viaggio con auto proprie (173 km).**

**ITINERARIO STRADALE-FERROVIARIO:** Autostrada A1 fino a Parma Ovest, quindi A15 (Parma-La Spezia) fino a La Spezia dove lasciamo le auto nel parcheggio nei pressi di Via S. Francesco d'Assisi 23. <https://maps.app.goo.gl/Wv9BekNLwLphj8188>

A piedi raggiungiamo la stazione di La Spezia Centrale (800m 15 min) dove prendiamo il treno per Riomaggiore delle **08:55 (8€)**.

**Biglietto Ferroviario per treni regionali senza prenotazione:**

**Sabato mattina venire alla partenza con già il biglietto in tasca.**

**Suggerisco quello cartaceo (da comprare in biglietteria in stazione) in quanto, dovendo cambiare treno per eventuali contrattempi, non necessita di nessuna modifica cosa invece necessaria con i biglietti comprati ONLINE.**

**ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Sabato:**

Dalla stazione di Riomaggiore, districandoci dalla folla di turisti, raggiungiamo la spiaggetta e qui iniziamo a salire seguendo il percorso che, prima tra le case del borgo e poi per sentiero (segnavia 593V), ripidamente ci porta al Santuario della Madonna di

Montenero (340 m) piccola sosta per ammirare il panorama. Imbocchiamo il sentiero (segnavia SVA) che, attraversando un bosco di lecci, vigne e la frazione di Lemmen, giunge alla Sella del Telegrafo (m 516).

Questo primo tratto (quasi tutta la salita della giornata) è decisamente impegnativo dato dal fatto che è praticamente costituito tutto da gradini.

Proseguiamo nel bosco in leggera salita fino al monte dei Fraschi (526 m), punto più alto dell'escursione, quindi arriviamo al valico di Sant'Antonio dove imbocchiamo il sentiero/strada (segnavia 504) che scende dal crinale in direzione frazione di Schiara. Qui, oltrepassato il Menhir di Tramonti, raggiungiamo il bivio per il borgo di Monesteroli (segnavia 536).

*Il suggestivo borgo di Monesteroli (0 m s.l.m. 2 famiglie residenti tutto l'anno) si può raggiungere in barca, oppure tramite la Scalinata di Monesteroli, più 1100 scalini tutti in pietra, senza ringhiera, su una ripida discesa che ti porta fino al mare. Qui, in base alle tempistiche, ma principalmente alle "gambe" del gruppo, si può decidere "coraggiosamente" di fare la deviazione. Ciò comporta scendere di 420 m e risalire di 360 m (1h 40 min) che si aggiungerebbero a quelli previsti.*



Se si opta per "evitare" Monesteroli, proseguiamo per il segnavia 504 per raggiungere la fontana di Nozzano (360 m).

*Fonte in pietra arenaria costruita nel 1805 dell'esercito napoleonico per soddisfare le esigenze idriche dell'accampamento sottostante. E' dotata di due lavatoi ed ingentilita da una croce templare sul "timpano" sommitale.*

Sosta breve per rifornirsi acqua. Poco dopo la fontana, al bivio, proseguiamo in direzione di Campiglia (400 m) (segnavia 535) che raggiungiamo poco dopo. Splendidi panorami.

Qui è prevista la sosta per il pranzo (c'è anche un locale che offre specialità liguri). Scendiamo (segnavia AV5T) nel bosco fino alla Bocca dei Cavallin (358 m) e quindi giungiamo, per sentiero scabroso con punti panoramici mozzafiato, fino a Sella dei Derbi (190 m). Proseguiamo con percorso misto strada/sentiero passando sotto alla fortezza del Muzzerone (palestra di roccia a



picco sul mare) fino al Rifugio Muzzerone (200 m) dove ci godremo il meritato riposo. Cena e pernottamento in rifugio "spartano":

<http://www.rifugiomuzzerone.it/>

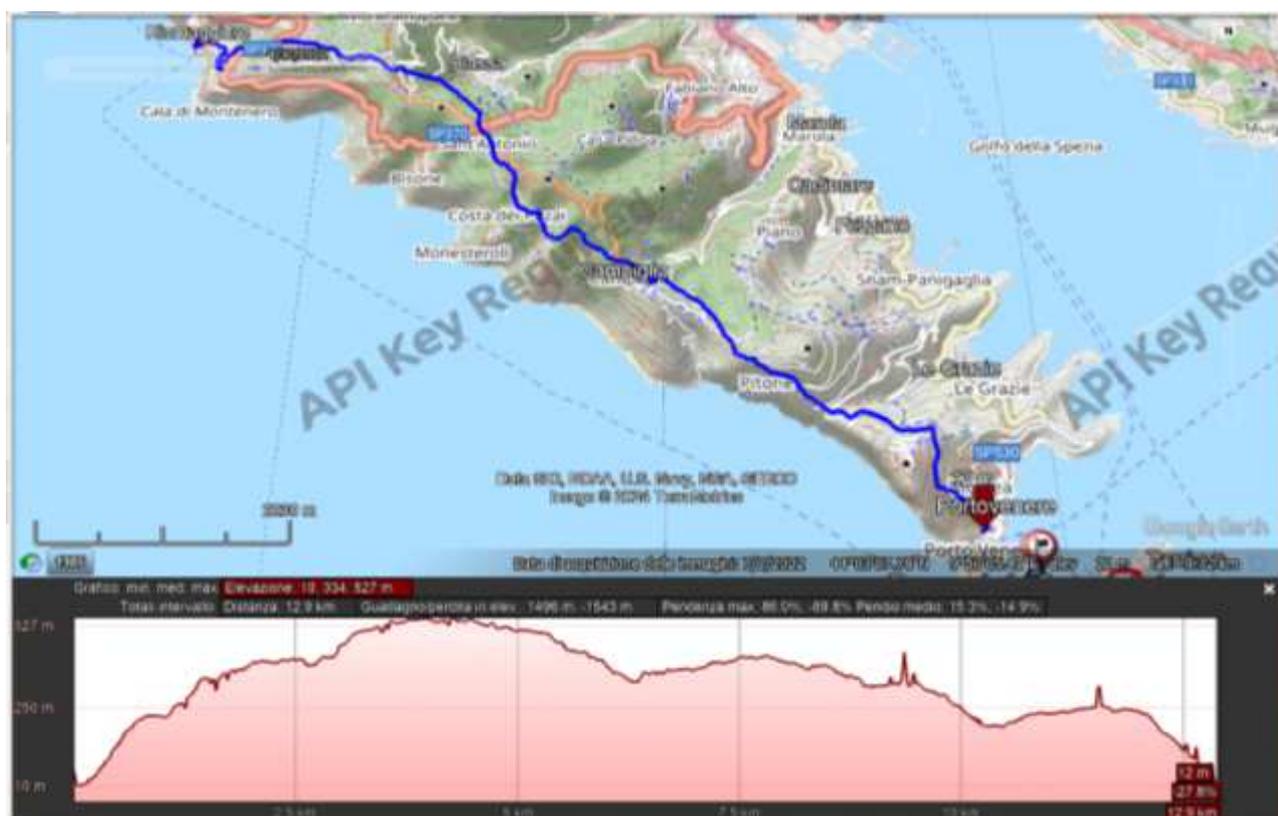
(mezza pensione 53€ dolci e bevande a parte. Portare sacco lenzuolo e asciugamano).

**DIFFICOLTÀ:** E escursionistica – percorso impegnativo.

**SALITA:** 630 m. **DISCESA:** 400 m. **DURATA:** 5,5 ore circa senza soste (12 km)

**Eventuale deviazione per Monesteroli non contemplata.**

**Portare pranzo al sacco e acqua per entrambi i giorni.**



### ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Domenica:

Lasciato il rifugio re-imbocchiamo il sentiero (segnavia AV5T) in direzione Portovenere. Se le tempistiche ce lo permettono, facciamo una piccola deviazione per un balcone roccioso da dove si gode di un panorama strepitoso. Ripreso il sentiero che, scendendo ripidamente per alcune cave dismesse e rasentando il castello Doria, ci porta in piazzetta Bastrieri a Portovenere.

### **Discesa di 200 m (1h con deviazione)**

**Qui compriamo i biglietti del traghetto per L'isola della Palmaria (5 € A/R) e ci imbarchiamo alle 10:00 (orario tassativo).**

Sbarcati a Punta Secco, approdo del traghetto, inizieremo il periplo dell'isola Palmaria percorrendo il sentiero "510" del CAI in senso antiorario. Poco dopo la spiaggia del Secco (0 m.), si sale dapprima gradualmente lungo uno stradello battuto, fiancheggiando Villa Podestà e la batteria Carlo Alberto (l'isola - proprietà della Marina Militare fino agli anni '60 - nel corso dei secoli è stata oggetto di imponenti insediamenti militari a difesa della costa); arrivati a Punta Carlo Alberto, si svolta bruscamente a sinistra, inerpicandosi tra macchia e affioramenti rocciosi (magnifici panorami su S. Pietro di Portovenere, il Muzzerone e Tramonti) fino ad una punta soprastante la Grotta Azzurra (127m).



Ora il sentiero torna battuto ed abbandona la costa inoltrandosi in falsopiano verso l'interno; superato un casamento militare, giungiamo in breve alla Batteria Alta o del Semaforo (186m), oggi convertita in Centro di Educazione Ambientale.

Subito oltre la Batteria si incrocia la strada asfaltata che conduce al Forte Cavour ed al Terrizzo: la ignoriamo e seguiamo sul sentiero, che declina dolcemente verso Capo dell'Isola; in

breve si esce allo scoperto, con stupenda vista sul mare presso Punta del Pittone e sulle maestose cave di marmo portoro, scavate a strapiombo sulla costa a 150 m d'altezza (ed oggi dismesse). Giunti in linea con l'estrema propaggine occidentale dell'isola (77m), si devia seccamente a sinistra (occhio al segnavia) portandosi verso la costa orientale, lungo la quale si scende, rientrando nella macchia, fino alla spiaggia del Pozzale.

Qui, oltre alla sosta pranzo, è previsto di rimanere sulla spiaggia per rilassarsi ed eventualmente fare anche il bagno!!!!

Dopo la sosta, si riprende percorrendo un tratto di spiaggia, sulla quale incombono imponenti altre ex cave di marmo portoro, fino al vicino villaggio turistico; da qui si risale faticosamente la costa, per gradini irregolari, fino allo stradello (134m) che, ignorata la deviazione a destra per Punta della Mariella (da cui si può arrivare a Punta Scuola per strada asfaltata, costeggiando la Cala della Fornace), discende a Punta Scuola (44m), con notevoli scorci dell'isola del Tino e della Torre Scuola.

Alla confluenza del sentiero nella carrabile, che s'imbocca verso sinistra, s'intravede il tetto di alcune fortificazioni parte del complesso del Forte Umberto I; proseguendo in direzione di Terrizzo, si supera l'incrocio con la Strada dei condannati che sale a sinistra verso il Forte Cavour (così detta perchè utilizzata dalle maestranze che lo edificarono, in massima parte carcerati), per poi scendere al molo tramite scalinata e proseguire per la passeggiata che costeggia il mare fino all'imbarco di Punta Secco dove ci imbarcheremo per Portovenere (16.25).

**DIFFICOLTÀ:** E escursionistica

**SALITA:** 250 m. **DISCESA:** 450 m. **DURATA:** 3 ore circa senza soste (5,6 km)



### **RIENTRO DA PORTOVENERE:**

Per il ritorno alle auto due possibilità:

- 1) Traghetto Portovenere-La Spezia con partenza alle 17:00 arrivo alle 17:30 oppure partenza alle 18:00 e arrivo alle 18:30 (8 €)
- 2) Autobus ogni 15 min circa arrivo a La spezia dopo ½ h (biglietto codice 03 2,5€)

Sbarcati o scesi dopo mezzora circa a piedi raggiungiamo le auto.

**Gli organizzatori si riservano di apportare modifiche all'itinerario in base alle condizioni meteo, del gruppo o altri eventuali imprevisti.**

**Abbigliamento e attrezzatura:** scarponcini alti alla caviglia, bastoncini, costume da bagno e infradito.

**Portare pranzo al sacco e acqua per entrambi i giorni.**

**Numero massimo di partecipanti:14**

**Obbligatoria conferma di partecipazione entro lunedì 15 luglio. Caparra 15 euro**

**Organizzatori Silvia M. 338 507292 Raul N. 339 4039792**

Per la partecipazione alla gita è **OBBLIGATORIO**:

- 1) l'iscrizione al club che deve essere fatta al più tardi in sede il lunedì precedente all'uscita.
- 2) Uso di idonei scarponcini da trekking alti alla caviglia
- 3) Fare richiesta di partecipazione all'organizzatore.

È **FACOLTÀ** dell'organizzatore fissare un numero massimo di partecipanti, riportandolo sulla scheda.