



Il gruppo escursionisti del G.E.B., organizza

Sabato 17 FEBBRAIO '24

L'escursione a:

Via dei Santuari (5 Terre) 3° parte

ITINERARIO :

*Le Cinque Terre sono una meta ambita per tutti gli amanti del trekking. All'interno del **Parco nazionale delle Cinque Terre** si snoda infatti una **ricca rete di sentieri panoramici**, che regalano incredibili scorci sul mare e sulla costa ligure. Alcuni di questi sentieri sono molto famosi e frequentati, altri invece di riferimento per i suoi abitanti. Punto di riferimento non solo spirituale: nel corso della storia questi luoghi di culto, che si stagliano sul mare, sono serviti ai marinai per orientarsi e ritrovare la rotta.*

*Per percorrere l'intera Via dei Santuari sono necessarie 9 – 10 ore di cammino. Fortunatamente il sentiero può essere **diviso in tappe**. Questo permette di non affaticarsi e di avere il tempo per visitare i santuari, godersi il panorama e immergersi nella quiete del posto. Noi, questo percorso l'abbiamo suddiviso in tre tratte utilizzando i sentieri trasversali come vie di fuga per scendere sui centri della costa. Dopo aver percorso già 2 tappe negli anni scorsi, quest'anno completiamo l'intero percorso compiendo il tratto **Monterosso (Soviore) San Bernardino**.*

PROGRAMMA e Note Tecniche:

RITROVO: ORE 6,45 Ritrovo in Via Paradigna (presso la rotonda dell'Eurotorri)
 ORE 7,00 Partenza in pullman per Monterosso
 ORE 10,00 Inizio percorso

Note tecniche:

Percorso Turistico : Levanto - Bonassola e ritorno

Tempo complessivo: **1,30/2,00**

DISLIVELLO : **0 m**

Percorso : Escursionistico (Passo della Gritta (Monterosso) - Vernazza)

Tempo complessivo: **3,30/4,00 ore** (solo andata) da Vernazza ritorno a Levanto in treno

DISLIVELLO : **250 m in salita e 600m in discesa**

Pranzo al sacco

Il contributo dell'escursione sarà di €(€25,00 circa) in base il numero dei partecipanti che non potrà essere inferiore alle **40 persone**

ATTREZZATURA : abbigliamento "a cipolla"; scarponi o scarponcini da trekking

felpa , giacca a vento (in caso di pioggia), cappello, occhiali da sole,

pantaloncini corti, acqua e zaino con i "viveri".utili i bastoncini da trekking

Al termine dell'escursione ci sarà una piccola merenda offerta dagli organizzatori ed arricchita dalla generosità dei partecipanti .

Tutti coloro che sono interessati a partecipare all'escursione sono invitati a contattare entro e

non oltre il **10 Febbraio'24** ai Sigg.ri PALMIERI Rosy Tel 0521/272246 335/6099091

PASSERA Roberto Tel 0521/781444 338/6419677

SCHIANCHI Sergio Tel 0521/485241 339/3005667

Al raggiungimento dei 55 partecipanti , le iscrizioni saranno chiuse anche prima del termine indicato.

Si ricorda che la partecipazione all'escursione è a titolo personale per cui non può essere addossata alcuna responsabilità al G.E.B. o ai partecipanti, per danni a persone o cose conseguenti a eventuali incidenti prima, durante e dopo la gita.

SABATO 17 MARZO '23

Strada dei Santuari -3°parte (5 Terre)

ITINERARIO :

Facile escursione che si svolge in prossimità delle 5TERRE nel mar Ligure

Partenza e Arrivo: **Santuario di Soviore - Vernazza**

Lunghezza: **12 Km. circa**

Dislivello: **400 metri** di salita e **650 metri** di discesa

Difficoltà: Escursionistico su strada forestale e sentiero .

Tempo totale: **4- 4½** circa

PREFAZIONE

Nonostante l'asprezza del territorio, le Cinque Terre sono percorse da un fitto reticolo di sentieri, eredità lasciata dai contadini e pastori che percorrevano questi itinerari per muoversi da un paese all'altro e da una vallata all'altra.

Esistono tre percorsi principali che tagliano in orizzontale il parco: uno costiero, che unisce i cinque celebri paesi; uno di crinale, che percorre per intero tutte le montagne che dividono la costa dalla Val di Vara; uno di mezza costa, che unisce i cinque santuari posti sopra ciascun paesino. Di questi tre, quello di mezza costa è il più lungo perché deve adattarsi alla conformazione tormentata delle vallate.

Diversi itinerari tagliano verticalmente dal crinale alla costa passando per il sentiero di mezza costa, e possono essere utilizzati per salire o scendere nei vari punti del parco.

*Per percorrere l'intera **Via dei Santuari** sono necessarie 9 – 10 ore di cammino. Fortunatamente il sentiero può essere diviso in tappe. Questo permette di non affaticarsi e di avere il tempo per visitare i santuari, godersi il panorama e immergersi nella quiete del posto. Noi, questo percorso l'abbiamo suddiviso in tre tratte utilizzando i sentieri trasversali come vie di fuga per scendere sui centri della costa. Dopo aver percorso già 2 tappe negli anni scorsi, quest'anno completiamo l'intero percorso compiendo il tratto **Monterosso (Soviore) San Bernardino**.*

DESCRIZIONE ITINERARIO:

*Punto di partenza è il **Santuario di Soviore** (465 msl). Bello il panorama verso Monterosso e Punta Mesco. Dal santuario saliamo verso la sovrastante strada rotabile che porta a Riomaggiore, che percorreremo per meno di 1 Km (sentiero **591**). Giunti all'altezza di una curva imbocchiamo il sentiero **852** che scende verso la Madonna di Reggio.*

La bassa vegetazione consente di godere degli ampi panorami sulla costa tra Monterosso e Punta Mesco, ed in seguito verso Vernazza. Dopo un tratto in piano il sentiero scende nei pressi di un crinale, aggirandolo poi dal basso e con un successivo saliscendi si arriva ad una curva della strada provinciale per Vernazza.

*Proseguiamo lungo la rotabile fino ad arrivare al bivio pedonale del **Santuario di Reggio**. Con 5 minuti di discesa si arriva all'ampia area ombrosa che circonda l'edificio religioso (350 m – 1h 30' di cammino dal santuario di **Soviore**).*

Nei pressi della chiesa troviamo un cipresso monumentale e una vasta area pic-nic.

A questo punto ci sono 2 possibilità: scendere direttamente dal santuario e in poco più di mezz'ora si arriva a Vernazza per poi prendere il treno per arrivare a Levanto dove ci sarà il nostro pullman ad aspettarci presso la stazione.

Seconda possibilità proseguire per **San Bernardino** dove ci troviamo ad affrontare il tratto più impegnativo dell'intero percorso sia per la lunghezza che per il dislivello.

Si prosegue dal santuario per riprendere la rotabile e dopo alcune centinaia di metri, dopo una curva sulla sinistra si ritorna sul sentiero segnato **581** che continua tra i vigneti e su terrazzamenti (attenzione ad alcuni tratti franati). Si prosegue con numerosi saliscendi dovuti all'attraversamento di frequenti guadi.

Il sentiero **581** continua in direzione est per un lungo tratto che alterna pinete ad alcune zone umide in corrispondenza dei vari ruscelli, che vanno a comporre più a valle il **Rio Vernazza**. Queste ultime zone purtroppo hanno una vegetazione piuttosto esuberante che a tratti invade il sentiero. Un passo sicuro permette di superare alcuni tratti difficili. Al secondo guado occorre seguire il segnavia che risale il versante opposto, mentre occorre evitare un vecchio sentiero tracciato che porta a valle.

Guadati altri due ruscelli con diversi saliscendi si arriva alla frazione **Murro**, con alcune case contadine semi-abbandonate, per proseguire in piano fino a sovrastare un bel vigneto alla periferia di **Seroa**. Da qui si prosegue su sterrata per qualche metro fino ad incontrare la rotabile che scende al santuario di **San Bernardino** (374 msl) (2h di cammino dal santuario di Reggio). Infine con il sentiero **507** in (1h) si scende a Vernazza e prendere il treno per arrivare a **Levanto** dove ci sarà il nostro pullman ad aspettarci presso la stazione.

