



Inizio escursione: Levanto (SP)

Mt. 3

Termine escursione: Levanto (SP)

Mt. 3

PARTENZA DA CARATE BRIANZA - SEDE C.A.I. ORE 06.00

P. Breve - Levanto, Monterosso, Levanto

<u>Distanza:</u>	7 KM
<u>Durata:</u>	2:30h circa
<u>Difficoltà:</u>	T (Turistico)

P. Lungo - Levanto, Monterosso, Bonassola, Levanto

<u>Distanza:</u>	12 KM
<u>Durata:</u>	4:00h circa
<u>Difficoltà:</u>	E (Escursionistico)

Attrezzatura: Calzature da escursionismo ed abbigliamento adeguato.

Note: Colazione al sacco, possibilità di pranzo in ristorantiini o bistro`.

Carissime amiche ed amici, la primavera si avvicina e la proposta della sezione del gruppo escursionistico della sezione del C.A.I. di Carate Brianza prevede una gita al mare nel famosissimo territorio delle **Cinque Terre**.

Le Cinque Terre (*Çinque Tære* in ligure) sono un frastagliato tratto di costa della **Riviera Ligure di Levante** (o Riviera Spezzina) - situato nel territorio della provincia della **Spezia** tra **Punta Mesco** e **Punta di Montenero** - nel quale si trovano cinque borghi o, come si diceva anticamente, terre: **Monterosso al Mare**, **Vernazza**, **Corniglia**, **Manarola** e **Riomaggiore**.

Dal 1997 il territorio delle Cinque Terre è iscritto nella lista dei **Patrimoni dell'Umanità dell'Unesco** con la seguente motivazione: *“La riviera ligure orientale delle Cinque Terre è un paesaggio culturale di valore eccezionale che rappresenta l'armoniosa interazione stabilitasi tra l'uomo e la natura per realizzare un paesaggio di qualità eccezionale, che manifesta un modo di vita tradizionale millenario e che continua a giocare un ruolo socioeconomico di primo piano nella vita della società”*.

Per tutti la passeggiata parte da **Levanto** (SP), dove ci lascerà il pullmann, e segue il **Sentiero VerdeAzzurro** (abbreviato **VA**), un itinerario escursionistico che si snoda all'interno del **Parco Nazionale delle Cinque Terre** sviluppandosi su mulattiere selciate, scalinate e sentieri sterrati.

Ci incammineremo sul sentiero N. 1 dal lungomare Est di Levanto passando accanto al castello ed alle antiche mura cittadine. Sempre procedendo verso Est lasceremo il centro abitato; le case si fanno sempre più rade e ci si immerge nella macchia mediterranea. Sul percorso interessante l'antico casale rurale a picco sul mare **Podere Case Lovara** (gestito dal FAI) e **Punta Mesco** con l'incantevole panorama. Con una breve deviazione si possono raggiungere i ruderi dell'**Eremo di di**



Sant'Antonio del Mesco, punto panoramico che spazia su tutte le Cinque Terre. Arrivati a Monterosso, per chi è appagato dalla camminata, rimane il tempo per il relax nel centro storico di Monterosso o una puntata in spiaggia. Per il rientro a Levanto si prenderà il treno.

Per chi desidera ancora camminare abbiamo pensato di percorrere anche l'interessante tratto da **Bonassola** (SP) a Levanto. A questo scopo prenderemo il treno che, in pochi minuti, ci porterà da Monterosso a Bonassola da dove, procedendo in direzione Est lungo il segnavia azzurro n. 1 ed il segnavia n. 691 del CAI, cammineremo per circa 1h 30' toccando le località di **Scernio** (punto panoramico) e di **Rio della Guardia** (zona a macchia mediterranea ricca di ginepro, mirto, elicriso, cisto e pino marittimo) sino a raggiungere Levanto.

Il programma dell'escursione dipende imprescindibilmente dagli orari dei treni perciò si chiede gentilmente di seguire con attenzione le indicazioni degli accompagnatori al fine di assicurare il rientro nei tempi stabiliti.

Fonti:

- https://it.wikipedia.org/wiki/Cinque_Terre
- <http://www.visitlevanto.it/2017/07/12/trekking-da-levanto-a-monterosso/>
- <http://www.comune.bonassola.sp.it/c011005/zf/index.php/servizi-aggiuntivi/index/index/idtesto/34>

Ricordiamo che i soci C.A.I. in regola con il tesseramento sono coperti, durante lo svolgimento dell'escursione, da una polizza infortuni.

I non soci devono obbligatoriamente accedere alla medesima copertura assicurativa (infortuni e soccorso) con un supplemento di € 9,00 sulla quota di iscrizione alla gita, facendone diretta richiesta all'atto dell'iscrizione.

- iscrizione gratuita per i bambini minori di 6 anni
- riduzione del 50 % per i bambini in età compresa tra i 6 e i 12 anni
- dal giorno antecedente l'escursione sarà possibile contattarci per comunicazioni urgenti al 338-5684520