



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Firenze**  
**GEEO - Gruppo Escursionistico "Emilio Orsini"**  
**Via del Mezzetta 2/M – 50135 Firenze**



**Domenica 20 Marzo 2022**

**Traversata nel Parco delle Cinque Terre: da Vernazza a Riomaggiore**



Le Cinque Terre, fragile e sottile striscia di terra che si affaccia sul Mar Ligure, sono conosciute per la bellezza dei borghi colorati e sono frequentate durante tutto l'anno da numerosi turisti, attratti dalla bellezza dei luoghi e dal clima mite. Passeremo per 4 dei 5 borghi che le costituiscono; la chiusura, a causa delle frane degli scorsi anni, di gran parte del percorso costiero denominato "Via dell'Amore" ci darà l'opportunità di conoscere i sentieri litoranei "alti", storici percorsi che consentivano i collegamenti tra i borghi di Vernazza, Corniglia, Volastra, Manarola e Riomaggiore; sentieri affacciati costantemente sul mare azzurro che ci permetteranno di ammirare l'opera dell'uomo che, col proprio lavoro nel corso dei secoli, ha trasformato chilometri di costa selvaggia in un bellissimo ambiente abitato e coltivato.

**Programma:**

Lasciate le auto a La Spezia, prenderemo il trenino delle 5 Terre che ci porterà a Vernazza. Si può suddividere l'escursione in 3 tratti. Da **Vernazza a Corniglia** lungo il sentiero **592**, lunghezza 4,8 km e 250 mt di dislivello. E' il tratto più facile con ampi panorami sulla costa tra Monterosso e Corniglia. Da **Corniglia a Manarola** via **Volastra** lungo i sentieri **587, 586 e 506**, lunghezza 5,5 km e 350 mt di dislivello. Il tratto sul 586 fino a Volastra che si svolge lungo i magnifici vigneti a terrazza è il più bello di tutta l'escursione; poi una lunga discesa tutta a gradini ci porterà fino a Manarola. Da **Manarola a Riomaggiore** lungo il sentiero **531**, lunghezza 2,5 km e 250 mt di dislivello. E' un tratto piuttosto impegnativo che lungo un ripido sentiero a gradoni ci porterà in cima alla **Beccara**, il panoramico costone roccioso che separa i due borghi. Un'altrettanto ripida discesa a gradoni ci condurrà a Riomaggiore dove prenderemo il treno di ritorno per La Spezia.

**Difficoltà:** E' l'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche, ma la presenza di molti gradini in salita ed in discesa la rendono faticosa e sconsigliata a chi ha problemi alle ginocchia.

**Tempo di percorrenza:** 6-6,5 ore escluse soste

**Dislivello:** mt 850 in salita ed in discesa

**Lunghezza escursione:** 13 km

**Pranzo:** al sacco

**Viaggio:** auto proprie e con costi condivisi; ritrovo **ore 6,40** Viale Guidoni davanti al Mercato di Novoli; **ore 7,00** Area di servizio A1 di Firenze Nord. Rientro a Firenze ore 20,00 circa

**Equipaggiamento:** Scarponi alti con suola scolpita (tipo Vibram), abbigliamento adatto all'ambiente, sono consigliati i bastoncini da trekking. In caso di sentiero bagnato, i gradini e le pietre sono scivolose, per cui è vietato l'uso di sandali e di scarpe da ginnastica.

**Quota di adesione:** soci CAI € 10, non soci CAI € 22

**La quota comprende:** il treno A/R da La Spezia a Vernazza e Riomaggiore, la copertura assicurativa per i non soci, l'assistenza organizzativa e quella degli accompagnatori .

**Iscrizioni: entro venerdì 18 Marzo. Obbligatorio GREEN PASS da mostrare agli accompagnatori.**

Per informazioni contattare gli accompagnatori. Le iscrizioni saranno da inviare a [segreteria@caifirenze.it](mailto:segreteria@caifirenze.it). evitando di recarsi in segreteria se non necessario. La sede di via del Mezzetta 2/m è comunque aperta dal Mercoledì al Venerdì (ore 16/19) tel 055-6120467.

*Chi si iscrive per e-mail dovrà comunicare: Nome e Cognome, telefono, disponibilità a mettere a disposizione l'auto. Inoltre se socio CAI indicare la Sezione di appartenenza e i non soci CAI, la data di nascita per l'assicurazione. I non soci, per essere confermati, devono pagare entro il giovedì la quota di partecipazione.*

**Accompagnatori :** Mauro Dallai 348 0952889 Micaela Rostan 380 1793593

**Gli Accompagnatori si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.** Regolamento gite della Sezione di Firenze consultabile all'indirizzo: [www.caifirenze.it](http://www.caifirenze.it)