

Gli itinerari escursionistici in provincia di La Spezia  
(La riviera spezzina)

## Tramonti di Campiglia

Da Campiglia a Punta Persico e la risalita da Navone



**Sviluppo:** Campiglia – Persico – Punta Persico – Albana – Navone – Chioso - Campiglia

**Dislivello:** 400 m in salita e discesa

**Difficoltà:** E/EE – **Lunghezza:** 2,7 Km

**Ore di marcia:** 2,30 h. ca.

**Periodo consigliato:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in treno si scende alla stazione ferroviaria di La Spezia (linea Genova - Roma). Dal centro città si prende il bus per Campiglia. In auto usciamo al casello autostradale A12 di La Spezia, per continuare poi in direzione Portovenere. Dopo un paio di Km svoltiamo a destra per salire fino a Campiglia

Il tratto di costa sotto Campiglia è uno dei più accidentati della Riviera di Levante, caratterizzato da uno sfasciume di roccia che protegge strenuamente la linea di costa dalle mareggiate. Questi massi sono frutto dei numerosi eventi franosi presenti su questi versanti decisamente acclivi: in meno di 1 Km la costa si eleva fino ai 400 metri di Campiglia.

Questo itinerario vista la sua difficoltà richiede buon allenamento e ottime dosi di equilibrio nel muoversi lungo un terreno sconnesso. La discesa non presenta difficoltà, mentre la salita attraversa una zona molto bella e panoramica con un acclività molto accentuata, utilizzando un sentiero stretto ed accidentato. Arrivati a Punta Persico percorriamo il litorale verso Albana e in direzione opposta verso la spiaggia di Navone.

Partiamo dal paese di **Campiglia** (395 m) dalla piccola piazzetta panoramica che si affaccia di fronte alla chiesa: qui prendiamo la scalinata che scende sotto la piazza in direzione mare (Via Tramonti). Comincia la lunga serie di scalini che gradualmente ci fanno perdere quota: prima passiamo davanti ad un ristorante, poi camminiamo tra le fasce e gli olivi.

Quando il tracciato forma una L passiamo a fianco di un campo di zafferano che nel periodo estivo si ammantava di papaveri. Seguendo le tracce del segnavia rosso – bianco n°11 riusciamo a mantenere il tracciato principale senza seguire le diramazioni secondarie.

Il paesaggio alterna piccole case di campagna adagiate sui terrazzamenti coltivati a vite con tratti dove è ricomparsa la macchia mediterranea assieme ai pini.

Arriviamo al gruppo di **Case Persico** (118 m) che rappresenta l'ultimo nucleo semi-abitato prima della fascia costiera. Da qui parte il tratto più accidentato della discesa che affronta un sentiero esposto e stretto, tra sfasciumi di roccia e macchia mediterranea piuttosto invadente.

Giunti alla parte terminale della discesa si affronta un tratto esposto alle frane, e per tale motivo soggetto a continui lavori di consolidamento. Al momento si sta cercando di approntare una scalinata cementata con un corrimano in corda.

La spiaggia di **Punta Persico** è un piccolo arenile sassoso contornato dai massi, raggiungibile da Campiglia dopo 1 ora di camminata, A questo punto possiamo proseguire in entrambe le direzioni lungo la fascia costiera, optando in un primo momento per una visita alla spiaggia di Albana. Superiamo un tratto difficoltoso da evitare in caso di mareggiata, vista la stretta vicinanza col mare, mantenendoci successivamente poco sopra la linea di costa.

Dopo una ventina di minuti di cammino tra i massi, giungiamo nella caletta di Albana riconoscibile per la presenza di una roccia rossastra. In più il panorama si apre verso l'ormai vicina costa del Muzzerone, Palmaria e l'isola del Tino.

La traversata termina nei pressi di un angolo di spiaggia circondato dalle rocce rossastre.

Torniamo indietro alla spiaggia del Persico e seguiamo definitivamente verso ovest, percorrendo un tratto della costa tra Persico e Navone. Il paesaggio non cambia con le rocce che disegnano bastionate molto instabili e sfasciumi pietrosi difficili da attraversare a piedi. Con elementari salite e discese a mani nude è possibile superare i tratti più difficoltosi. Arriviamo così alla spiaggia di Navone, decisamente più ampia, ma priva di un arenile vero e proprio. Quest'ultima arriva fin sotto alla collina di Schiara che al momento non possiede una scalinata d'accesso al mare di **Navone**, essendo franata nel tratto terminale, ora in riparazione.

Dopo una trentina di minuti arriviamo all'accesso alla salita per Campiglia, riconoscibile per la presenza di un capanno di pescatori e una scalinata cementata franata nell'ultimo pezzo.

La salita parte dura e non concede tregua. Occorre procedere senza strappi e con costanza per superare questo tratto di sentiero che sembra perdersi tra i massi, salvo poi ritrovarlo integro poco più avanti. Si percorrono così fasce terrazzate, scalinate in pietra e paesaggi da favola, dove crescono spontaneamente i fichi d'india. Il primo nucleo di case che incontriamo è quello di **Navone** (134 m) dove troviamo i primi vitigni coltivati sui terrazzamenti.

Il tempo di prendere il fiato e la salita riprende dura ed accidentata fino al successivo nucleo di **Chioso** (252 m), dove transitiamo in un caruggio tra due case in pietra.

Ancora un breve tratto e ci ricongiungiamo con l'itinerario dell'andata. A questo punto riutilizziamo la scalinata in graduale salita per ritornare a **Campiglia**.

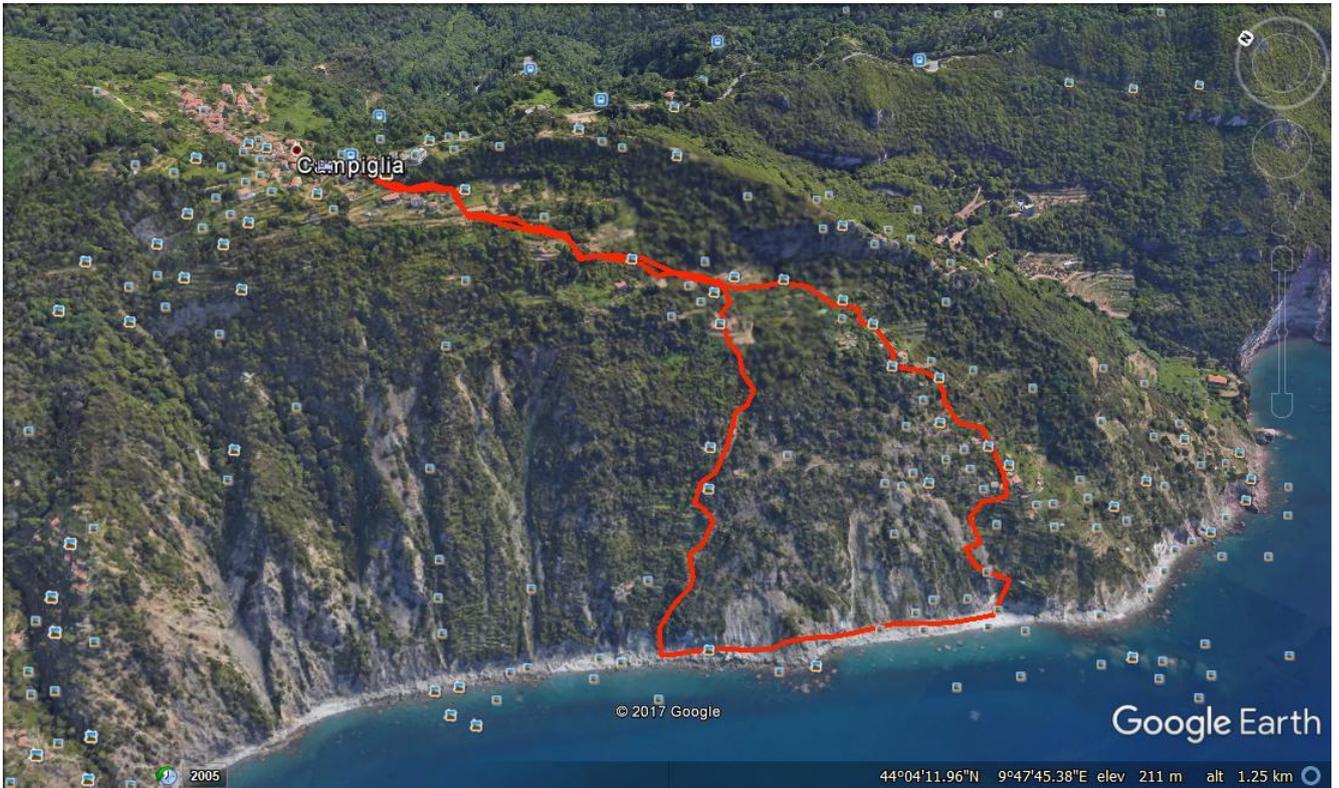
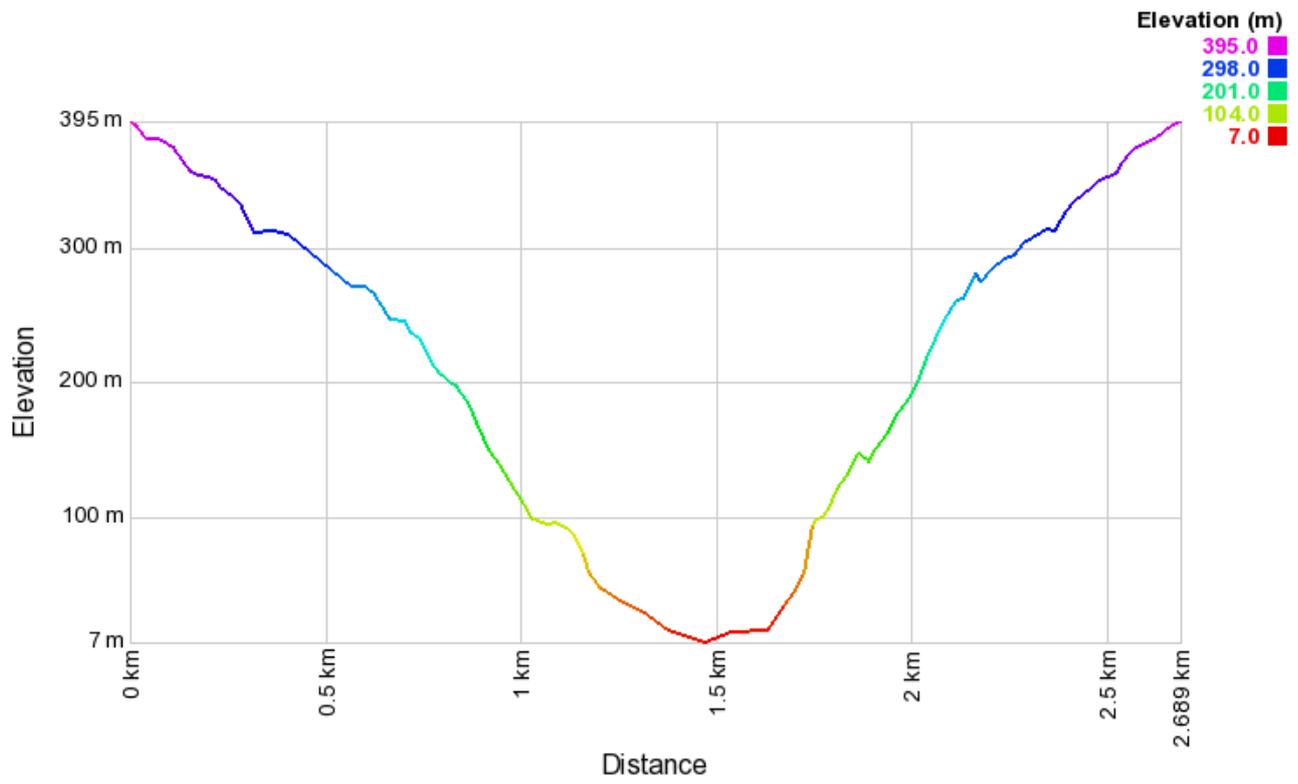
**Un consiglio:** informarsi preventivamente sullo stato dei sentieri visitando il sito dell'Associazione Campiglia [www.tramontidicampiglia.it](http://www.tramontidicampiglia.it)

#### Riferimento

**cartografico:** estratti dalla carta dei sentieri delle Cinque Terre – Ed. Multigraphic – scala 1:25.000 – tracciato evidenziato in blu alla pagina successiva

**Verifica itinerario:** 16 maggio 2010





© 2017 Marco Piana