

# ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

## Da Monterosso a Levanto



**Sviluppo:** Monterosso – Soviore – S. Antonio – Foce del Bardellone – Foce di Montale – Foce di Dosso – Casella – Montale - Levanto

**Dislivello:** 700 m in salita

**Difficoltà:** E

**Lunghezza:** 16 Km

**Ore di marcia:** 5 h

**Periodi consigliati:** tutto l'anno (escluse le giornate più calde in estate e le più fredde in inverno)

**Accesso:** preferibile il treno, utilizzando le fermate di Monterosso e Levanto (Linea Genova – La Spezia)

Questo giro ad anello sovrasta le alture di Levanto lungo l'Alta Via delle Cinqueterre. Si parte da Monterosso, e salendo lungo l'itinerario n°9 giungiamo al Santuario di Soviore. Qui prendiamo il sentiero di crinale n°19 che percorre l'intero crinale alle spalle di Levanto fino al valico principale della Foce di Dosso. Scendiamo poi verso la cittadina rivierasca passando per le frazioni di Casella, Montale e S. Gottardo.

Il percorso si sviluppa inizialmente su larghi sentieri, mentre la parte centrale utilizza strade carrozzabili a scarso traffico, mentre il pezzo finale utilizza stradine e sentieri di campagna.

Dalla stazione ferroviaria di **Monterosso** percorriamo un tratto del lungomare in direzione levante, fino al nucleo principale del paese. A fianco della chiesa di S. Giovanni B. parte la strada che sale sulle alture, e in breve abbandona il centro abitato. All'altezza di una curva inizia il sentiero n°9 per Soviore (segnalato con un cartello del CAI).

Cominciamo a salire lungo una scalinata in pietra utilizzato dai fedeli per accedere al santuario.

Questo primo tratto attraversa la tipica campagna delle Cinqueterre, con i muretti a secco, i piccoli orti a uso domestico, le piante di limone e le vigne per la produzione del vino bianco.

La scalinata prosegue in maniera decisa fino a raggiungere la strada rotabile Monterosso – Levanto che attraversiamo immediatamente, per proseguire dalla parte opposta lungo un'ulteriore scalinata.

Percorriamo ora un tratto all'ombra dei pini e con una folta macchia mediterranea su fondo pietroso e con brevi tornanti. Superata una cappelletta, il sentiero giunge velocemente al **Santuario di Soviore** (464 m – 1h 15' da Monterosso). Tale manufatto ha un'origine remota, probabilmente longobarda, più volte ristrutturato e ampliato nei secoli. A fianco della chiesa troviamo la foresteria (recentemente restaurata), mentre di fronte sorge un ampio piazzale riparato dai lecci. Da qui il panorama spazia verso Monterosso (foto), Punta Mesco e Levanto.

Aggirando il complesso religioso sul fianco meridionale raggiungiamo in breve la strada asfaltata Levanto – Pignone. Qui svoltiamo a sinistra per imboccare dopo poche centinaia di metri la diramazione per Bardellone, dove inizia il sentiero n°19 per Levanto.

La rotabile sale in maniera netta verso il rilievo sovrastante, fino a recuperare la parte rimanente di dislivello. Belle le vedute su Monterosso e Punta Mesco.

Raggiunta la zona di crinale proseguiamo con vari saliscendi tra i pini e i castagni a cavallo tra la costa e la Val di Vara. Dopo un tratto in discesa arriviamo alla **Cappelletta di S. Bernardo** (555 m). Tale manufatto sorge in una zona di valico, crocevia di alcuni sentieri che scendono sui due versanti.

Proseguiamo sulla strada rotabile fin qui seguita per raggiungere in breve la **Foce di S. Antonio** (562 m). Dopo un breve tratto troviamo un crocevia di sentieri, dove proseguiamo dritti. Si aggira così il Monte Bardellone fino ad arrivare al suo valico (Foce di Bardellone – 594 m). Qui il panorama spazia sui due versanti, quello della Val di Vara e quello della vallata di Levanto.

Evitate alcune diramazioni, la strada asfaltata supera l'ampia zona prativa, che prosegue a mezza costa tra i pini fino alla **Foce di Montale** (472 m – 3h 15' da Monterosso). Da questo punto parte la discesa per Levanto, mentre la strada rotabile prosegue per la **Foce di Dosso** (424 m), dove troviamo una piccola cappelletta con ricovero, dove possiamo effettuare l'eventuale pausa pranzo (15' minuti ca. dalla Foce di Montale).

Ritornando al precedente valico, prendiamo il sentiero n° 24 per Montale – Levanto, segnalato con un cartello in legno dal comune di Levanto. Dopo un breve tratto in mezzo ai prati il sentiero si tuffa nel folto del bosco, perdendo rapidamente quota fino alla Cappelletta di Loreto (241 m). Ancora un tratto in discesa e raggiungiamo l'abitato di **Casella** (224 m). Proseguiamo sulla stradina di crinale in direzione di Levanto in una zona panoramica, in cui la vista spazia sulle numerose frazioni di Levanto disseminate in tutta la vallata, dall'abitato di Lavaggirosso fino al paesino di Legnaro. Tutti questi nuclei abitati hanno come caratteristica principale quella di sorgere lungo i crinali di alcune piccole vallate, come agglomerati di case colorate piuttosto compatte.

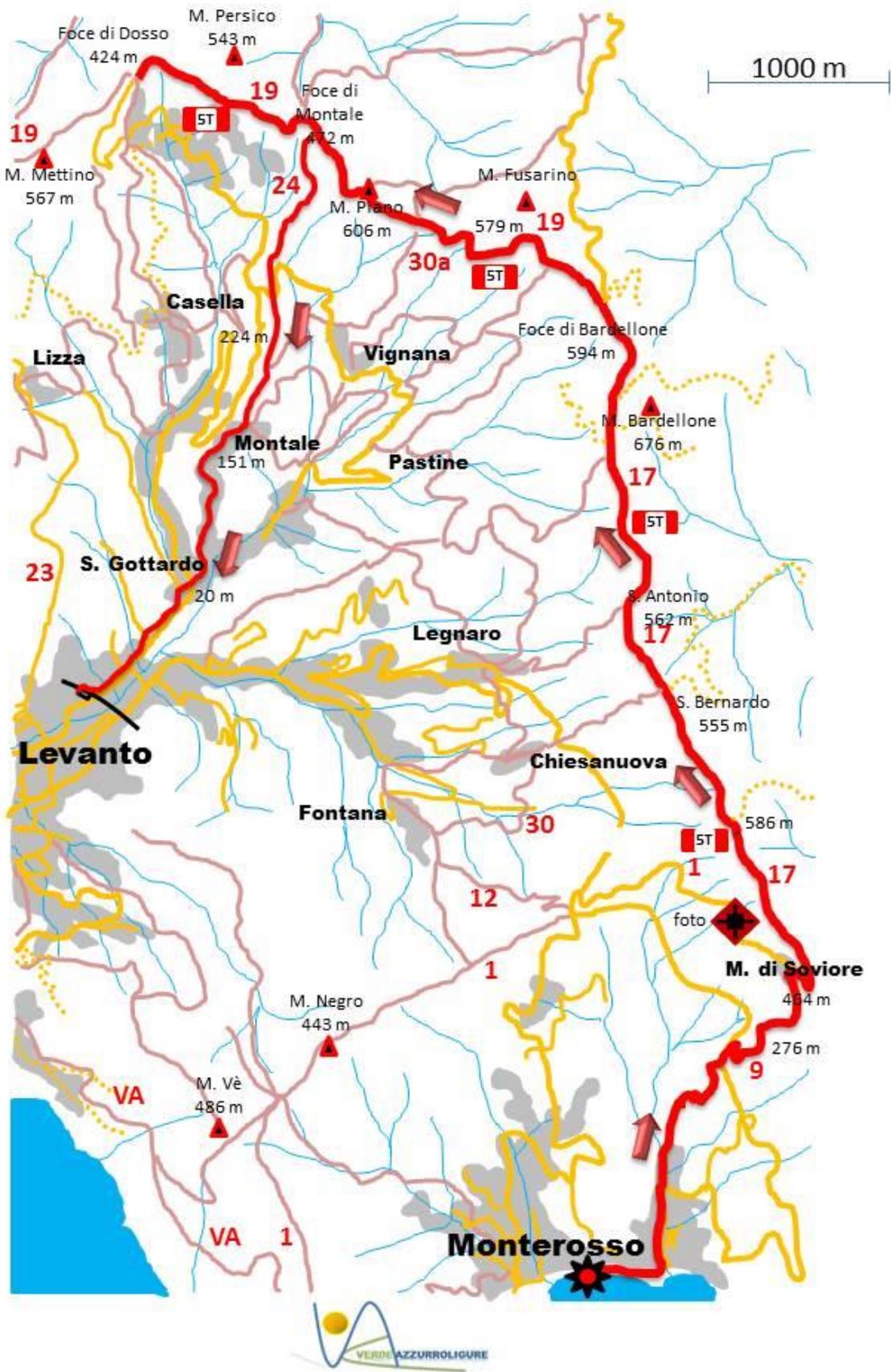
Dopo un breve tratto in salita, torniamo a perdere quota in direzione di **Montale** (151 m), tra orti e piccole villette. Raggiunta la frazione con il suo tipico campanile percorriamo una piccola creusa che aggira a est l'abitato. Incontrata una strada asfaltata, la abbandoniamo quasi subito, per scendere lungo un sentiero verso il fondovalle.

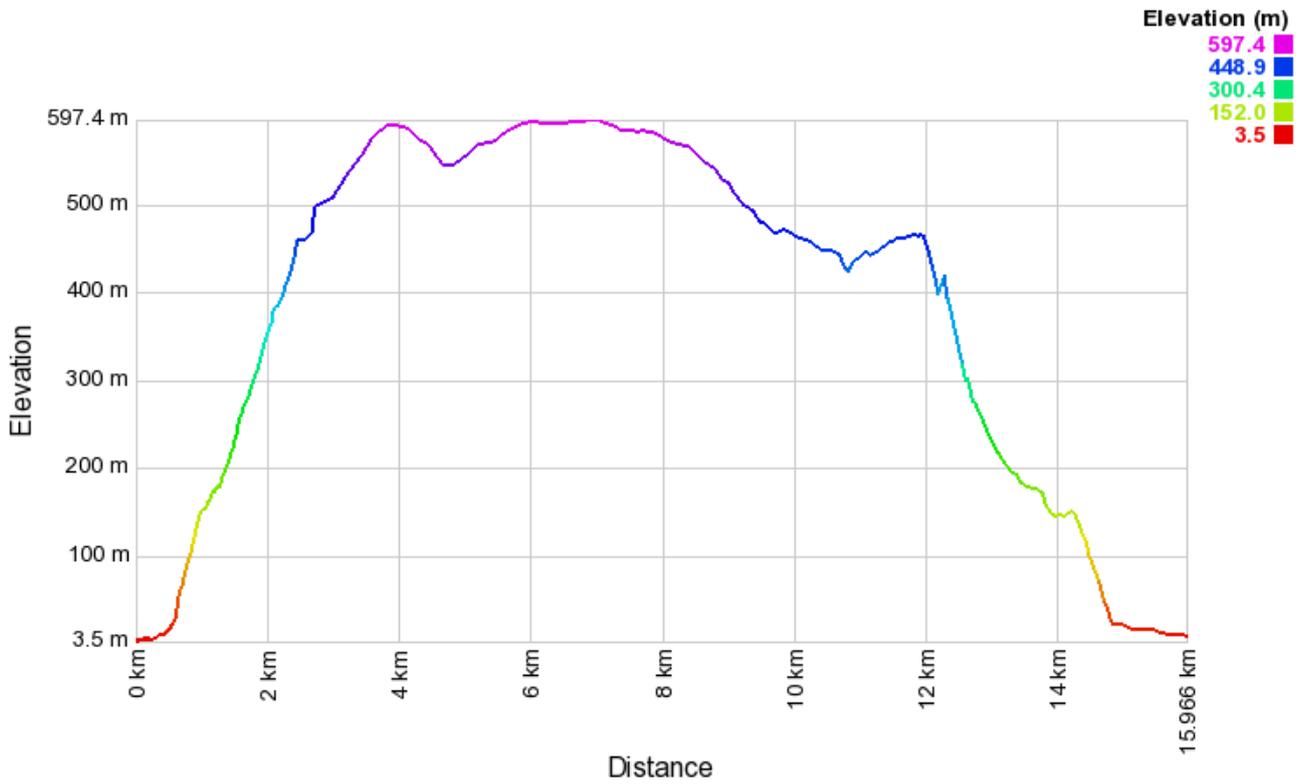
In breve tempo arriviamo alla frazione **S. Gottardo di Levanto** (20 m – 4h 30' da Monterosso), dove termina il sentiero n°24. Per raggiungere **Levanto** e la sua stazione ferroviaria occorre proseguire lungo la strada principale per circa 1 Km (15' ca.), fino ad arrivare alla città rivierasca.

**Un consiglio:** per evitare la salita fino al santuario di Soviore possiamo utilizzare alcune corse dell'Ecobus (partenze dal campo sportivo di Monterosso). Nel periodo invernale il servizio può essere limitato fino alle alture del paese, ma consente in ogni caso di superare un dislivello di circa 250 m. Si procede per un tratto di circa 1 Km sulla rotabile per Levanto, e superata una galleria ritroviamo il sentiero n°9 per Soviore.

**Riferimento cartografico:** carta EDM/FIE n°41 “Bonassola – Framura – Bonassola – Levanto” – scala 1:25.000 – carta VAL alla pagina successiva

**Verifica itinerario:** 29 marzo 2005





© Marco Piana 2017