

# ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

## Da Monterosso a Corniglia



**Sviluppo:** Monterosso – Soviore – Foce del Termine – Foce di Drignana – Passo del Malpertuso – Prato del Monte - Corniglia

**Dislivello:** 950 m in salita

**Lunghezza:** 13,9 Km

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 5.30

**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 Corniglia (Linea Genova – La Spezia)

Se la Costa Azzurra possiede tre strade di collegamento tra Mentone e Nizza, note come Bassa, Media e Alta Corniche, anche le Cinque Terre possono vantare tre percorsi di collegamento tra Monterosso e Riomaggiore: sono il tracciato di costa N°1, la Via dei Santuari e l'Alta Via delle Cinque Terre. Diversamente dalla costa francese non abbiamo a che fare con tre strade rotabili, ma parliamo di tre sentieri escursionistici

Molto conosciuto è il sentiero costiero che collega i cinque borghi, e include al suo interno la celebrata "Via dell'Amore". Meno noto, perché molto frammentato e complesso, il percorso di mezza costa denominato "Via dei Santuari", che collega i cinque complessi religiosi presenti sulle alture di ciascun paese. Poco conosciuto è infine il sentiero di crinale che sovrasta, non solo questo celebrato tratto di costa, ma l'intero tratto tra Portovenere e Levanto, noto anche come sentiero n°1.

L'itinerario qui descritto sfrutta parte di questo straordinario percorso di crinale, per congiungere i centri di Monterosso e Corniglia, passando attraverso la stradina acciottolata del Santuario di Soviore, gli stupendi boschi di pino e castagno del Malpertuso e i tipici terrazzamenti con pietre a secco dell'abitato di Corniglia.

Dalla stazione ferroviaria di **Monterosso** procediamo lungo la passeggiata verso sinistra, fino a superare una galleria, entrando poi nella parte antica del paese. Qui prendiamo Via Roma che sale in direzione nord fino a superare l'abitato. Imbocchiamo il sentiero n°9 per Soviore, che procede tra i tipici terrazzamenti a secco delle Cinque Terre.

Incontriamo poi un tratto su asfalto che si sovrappone al nostro sentiero, salvo poi ritrovare lo stesso sulla sinistra a distanza di poche centinaia di metri.

Giunti a quota 250 metri incrociamo la strada provinciale che collega Monterosso con Levanto, che supereremo poco oltre un muro di contenimento.

Il pezzo successivo è un bel sentiero (recentemente è stato pavimentato il primo tratto), che tra pini ed eriche arboree, conduce in maniera decisa verso il **Santuario di Soviore** (foto). Prima di giungere al complesso religioso passiamo accanto ad una cappelletta, mentre il tratto finale sfiora il muro di contenimento del santuario.

Giunti sul piazzale (464 m di quota - 1h 20' di cammino), notiamo la chiesa medievale con l'ampio porticato e il vasto panorama verso Monterosso e Punta Mesco.

Procediamo ora in direzione levante accanto ad alcune case e villette, lungo un'ampia mulattiera. Poco oltre sbuchiamo sulla rotabile Levanto – Pignone, che seguiremo per 1 Km circa fino alla **Foce del Termine** (548 m). Qui lasciamo la strada asfaltata per procedere su sentiero verso il crinale sovrastante (segnavia rosso-bianco n°1). Da questo punto in poi procediamo quasi sempre sul crinale tra la Val di Vara e la riviera spezzina.

Nel primo tratto scavalchiamo un rilievo a quota 600 metri battuto dal fuoco, per tale motivo ricco di piante infestanti quali le felci aquiline e i rovi. Dopo un saliscendi arriviamo al Monte Santa Croce, dove sorge una cappelletta.

Prima della vetta il sentiero piega verso la Val di Vara e scende alla **Foce di Drignana** (504 m). Qui imbocchiamo una piccola strada asfaltata che parte di fronte a noi (sempre segnalato col segnavia bianco-rosso n°1), che in breve si trasforma in sterrata.

Lasciamo in seguito la stradina, per tagliare il versante sovrastante lungo un sentiero che guadagna rapidamente quota verso il Monte Malpertuso. Seguendo attentamente il segnavia evitiamo di imboccare alcuni tracciati secondari, e in breve raggiungiamo una strada sterrata immersa nel folto di un castagneto.

Poco sotto la vetta prendiamo un sentiero che affronta lo strappo finale verso il **Passo del Malpertuso** (770 m – 3h da Monterosso). Si scende per un breve tratto fino al **Prato di Corvara** (735 m), dove troviamo un'area pic-nic e una postazione di chiamata del servizio di soccorso 118.

Terminata la salita, il tratto successivo è una piacevole passeggiata tra stupendi boschi di pino e castagno, sulla linea di spartiacque.

Brevi saliscendi conducono sul versante orientale della vallata del Rio Vernazza, sospesi tra i boschi della Val di Vara e il mare delle Cinque Terre.

Superato il **Monte Gaginarà**, cominciamo a scendere verso l'ampia depressione della Cigoletta. Nei pressi di un tornante troviamo il sentiero che scende verso Vernazza e una nuova postazione di chiamata del soccorso 118.

Proseguiamo ancora in leggera discesa, evitando i sentieri che raggiungono Casella e Riccò del Golfo, per raggiungere **Prato del Monte** (605 m – 4h 15' da Monterosso), una piccola zona prativa in mezzo al bosco.

Abbandoniamo così il tracciato di crinale n°1 per scendere verso Corniglia, lungo il sentiero n°7 (segnavia rosso-bianco uguale al precedente).

Il tracciato perde rapidamente quota tra il fitto del bosco di castagni e roveri. Alcuni tratti sono esposti sul rio sottostante, e tendono a franare. Occorre prestare la massima attenzione, per non scivolare in basso.

Aggiriamo una casa sul fianco occidentale e scendiamo velocemente verso sud. A quota 450 metri incrociamo la strada rotabile che collega i cinque paesi. Percorriamo un breve tratto in direzione levante fino a ritrovare sulla destra il sentiero n°7 per Corniglia.

Perdiamo ulteriormente quota, col mare che si avvicina e la vegetazione che cambia aspetto. Dal castagneto si passa al folto di una pineta e ai primi terrazzamenti coltivati a ulivo o vite.

Quando **Corniglia** appare vicina, i muretti a secco e le scalinate a precipizio sostituiscono il sentiero fin qui percorso.

Il tracciato passa tra gli orti e le case, fino ad arrivare alla chiesa parrocchiale. Da qui raggiungiamo la strada principale del paese (100 m di quota – 5h 30' da Monterosso).

Per raggiungere la stazione ferroviaria bisogna affrontare la scalinata di Lardarina con oltre 400 gradini da percorrere, che scende velocemente verso la sede ferroviaria.

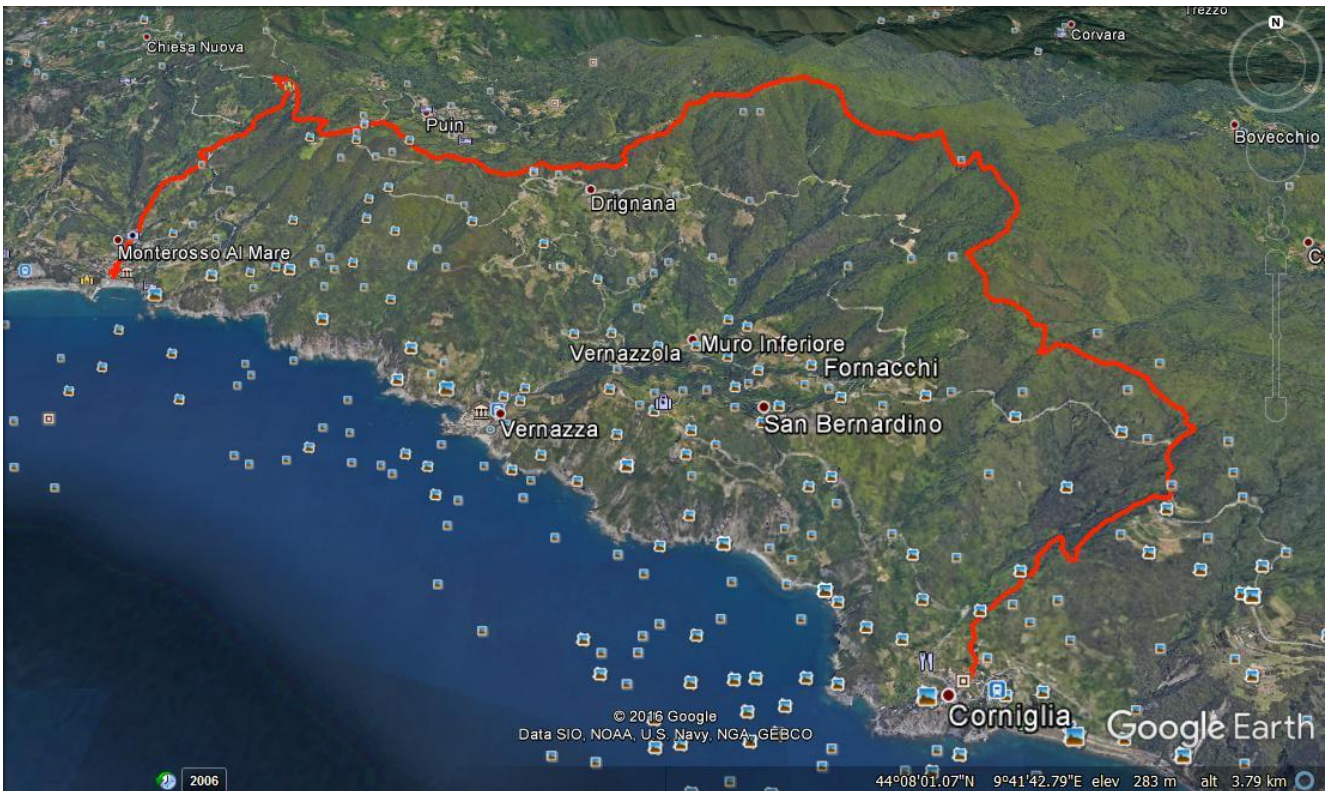
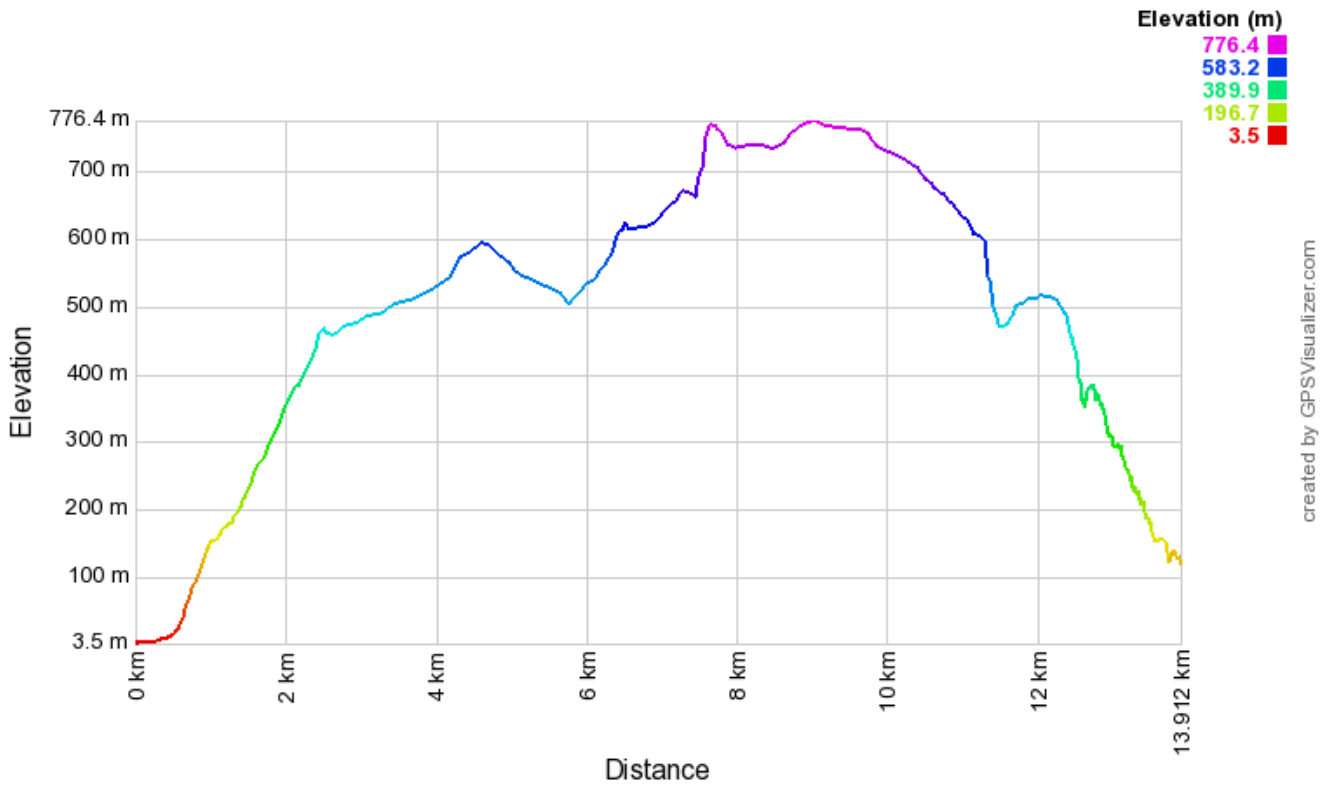
**Un consiglio:** per evitare la salita fino al santuario di Soviore possiamo servirci dell'Ecobus (partenze dal campo sportivo di Monterosso), con numerose corse nel periodo estivo.

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 IGC n°23 “Cinque Terre – Golfo del Tigullio” – Ed. Multigraphic – scala 1:25.000 – carta VAL

Verifica itinerario: 4 ottobre 2004





© Marco Piana 2017