

ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

Da La Spezia e Corniglia



Sviluppo : La Foce – S. Anna – Bersedo – Bivio Bramapane – Alta Via delle 5 Terre - Corniglia

Dislivello: 500 m in salita – 750 m in discesa

Difficoltà: E – **Lunghezza**: 13,3 Km

Ore di marcia: 4.45

Periodi consigliati : tutto l'anno

Accesso: preferibile il treno, scendendo alla stazione ferroviaria di La Spezia dove si prosegue a La Foce con bus ACTS.

Il ritorno in treno avviene dalla stazione ferroviaria di Corniglia (linea Genova – La Spezia – Roma)

In auto si esce al casello autostradale A12 di La Spezia dove si prosegue dal centro in direzione La Foce (verso la Val di Vara).

L'itinerario proposto permette di raggiungere in breve tempo il crinale montuoso che sovrasta le Cinque Terre e La Spezia, dove si percorre un tratto dell'Alta Via delle 5 Terre.

Proseguendo verso ponente il tracciato propone diverse soluzioni di discesa verso i caratteristici borghi marinari, da Riomaggiore a Monterosso. Tra queste è stata preferita quella per Corniglia vista la sua posizione intermedia, molto panoramica.

La partenza avviene in località La Foce, posta a 240 metri d'altitudine sopra La Spezia. Tale frazione del capoluogo è raggiungibile tramite diverse linee d'autobus ATC, con fermata in Via Fiume (poco sotto alla stazione FS di La Spezia Centrale).

La Foce è un basso valico sulla S.S.1 che mette in comunicazione La Spezia con la Val di Vara e Genova. Da questa località il panorama spazia su tutto il Golfo di La Spezia (foto).

Poco sopra l'incrocio tra diverse strade, troviamo una scalinata segnalata da un cartello e dal segnavia rosso-bianco dell'**Alta Via del Golfo**, entrato recentemente a far parte dei sentieri del cammino dell'alleanza.

Seguendo fedelmente il segnavia possiamo dirigerci verso il paese di Biassa, tagliando in diversi punti la strada asfaltata, con una serie di scalinate e brevi sentieri.

Passiamo tra villette in località **S. Anna e Bersedo**. Dopo quest'ultimo paesino abbandoniamo il sentiero fin qui segnalato per imboccare la strada asfaltata fino all'altezza del capolinea ATC n° 22.

Poco oltre, in una zona boscosa, abbandoniamo la strada per salire lungo un sentierino segnalato con un segnavia rosso-bianco. Saliamo in modo netto in una zona molto boscosa fino a intravedere i ripetitori di Monte Parodi. Dopo una zona prativa si procede ancora per qualche decina di metri fino a ritrovare la strada asfaltata per Biassa.

Scendiamo in direzione SW per circa 1,5 Km superando un'osteria, e dopo una breve risalita giungiamo in località **Bivio Bramapane**. Qui abbandoniamo la strada asfaltata per imboccare una sterrata con vista immediata verso le Cinque Terre. Passiamo così alla strada di crinale dell'**Alta Via delle 5 Terre**.

Il panorama spazia dalla sottostante Riomaggiore a tutta la riviera di Levante, fino a scorgere lontano le Alpi Marittime. Tale bivio è un nodo cruciale tra diversi itinerari che provengono da Riomaggiore (45 min.) e Portovenere (3 ore).

Proseguiamo in quota verso NW lungo uno sterrato panoramico tra alberi di faggio e piccoli arbusti.

In località **La Croce** troviamo ancora un sentiero per scendere verso Riomaggiore, mentre noi proseguiamo lungo il crinale lungo un sentierino in salita ora sul versante marino, ora sul versante interno.

Oltre il bivio per Manarola una breve digressione ci porta a un interessante **Menhir**. Saliamo ancora di poco fino a raggiungere le pendici del Monte delle Croci. Qui incontriamo un bivio, dove troviamo una freccia che segnala la salita per il monte. Noi imbocchiamo la via in discesa, dove il faggio lascia spazio al pino.

Ancora un tratto in leggera discesa con vista in direzione mare, e nei pressi di un grosso spiazzo erboso sotto una pineta troviamo il bivio per scendere a Corniglia (segnavia rosso-bianco 7a).

La boscaglia è ancora fitta e il sentiero scende velocemente lungo tratti esposti cui occorre prestare la massima attenzione.

Incrociamo a questo punto la strada superiore delle Cinque Terre, che collega i borghi con un percorso molto tortuoso e ricco di saliscendi. La percorriamo per un centinaio di metri fino ad arrivare all'altezza di una curva: qui un cartello indica la ripresa del sentiero per Corniglia.

Passati accanto ad alcune case la via scende a precipizio verso Corniglia, lungo un bosco. Giunti vicino al paese il bosco lascia lo spazio ai tipici terrazzamenti coltivati a olivo o a vite, in alcuni tratti purtroppo abbandonati.

Ancora un po' di gradini e giungiamo a **Corniglia** all'altezza della chiesa gotico-barocca di S.Pietro. Il paese merita una visita per l'unicità del suo ambiente, derivante dal fatto che è l'unico paese delle 5 Terre a sorgere su una collina e non in riva al mare.

Per scendere verso la stazione proseguiamo ora sul sentiero n°2, che attraversa il borgo, e scende verso un'interminabile scalinata di oltre 400 gradini. Terminata quest'ultima arriviamo sopra la stazione FS di Corniglia, termine del nostro itinerario.

Un consiglio: quasi d'obbligo una visita a Corniglia, stupendo borgo delle Cinque Terre

Riferimento cartografico: carta IGC n°23 "Cinque Terre – Golfo del Tigullio" – Ed. Multigraphic – scala 1:25.000 – carta VAL alla pagina successiva

Verifica itinerario: 24 gennaio 2003



