



CAI Gazzada Schianno

Sede Via Roma 18 Gazzada
Tel. 0332 464042

www.caigazzadaschianno.it

Escursionismo



Trekking Alta via del Golfo Da Montemarcello a Portovenere.

Trekking al cospetto del Golfo di La Spezia.

Difficoltà E EE

Per un totale di 44,900 km.

Con un dislivello totale in salita di 2515 m., in discesa 2515 m.

Durata tre giorni dal 16 maggio 2022 al 18 maggio 2022.

I tempi di percorrenza sono effettivi escluse soste

Costo per la ½ pensione € 125,00 escluse bevande

Costo per il viaggio in auto da calcolare al momento

Partenza da Castronno parcheggio via Lombardia (cimitero) il giorno 16 maggio alle ore 5,00

Ritorno a Castronno parcheggio via Lombardia (cimitero) il giorno 18 maggio alle ore 22,00 circa

Direttore di escursione Renato Fontanel, Bruno Barban 339 1010998.

Leggere attentamente le note per le misure anti covid-19 a cui attenersi durante l'escursione

Attenzione: iscrizione solo via SMS o messaggio WhatsApp ai direttori di escursione:

Bruno Barban 339 1010998

Il Trekking è riservato ai Soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2023

L'Alta via è un sentiero panoramico che percorre tutto il crinale che circonda il Golfo della Spezia, da Portovenere a Bocca di Magra, attraversando il territorio del Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra. Si sviluppa in prevalenza su crose (le antiche strade a gradini dell'entroterra spezzino), sentieri che attraversano terrazzamenti a vigneto o uliveto, strade carrabili secondarie. Seguendo percorsi anticamente utilizzati da abitanti e lavoratori dell'entroterra per gli spostamenti quotidiani nelle campagne, aggira preferibilmente i rilievi anziché valicarli: il dislivello complessivo è di 1702 metri e non si sale mai a un'altezza superiore a 600 metri, anche se l'andamento è piuttosto movimentato, dovendo assecondare tutte le valli e le dorsali. Non presenta particolari difficoltà tecniche né di orientamento, essendo marcata per tutto il tracciato dal segnavia specifico AVG, che accompagna i tradizionali segnavia bianco-rossi del CAI; nelle descrizioni delle singole tappe evidenziamo comunque eventuali punti critici.

Abbiamo deciso di percorrere l'Alta via da Bocca di Magra a Portovenere, suddividendola in 3 tappe.

Prima Tappa: Zanego Valeriano

Lunghezza: circa 18,300 km

Durata: ore 7,00 circa (esc. Soste)

Difficoltà: EE

Dislivello in salita: + 900 m. circa

Dislivello in discesa: - 937 m. circa

Itinerario: Lasciata l'auto al parcheggio, di **Zanego**, in corrispondenza dell'incrocio detto *delle quattro strade*, tuttora crocevia di sentieri (33' dal Monte Murlo).

Ignorato il sentiero 3 che scende a Tellaro dalla parte opposta della carrabile, come il 2b che si stacca subito a destra verso Ameglia, occorre imboccare la *croce* gradonata che sale a destra appena oltre la curva a sinistra. Fiancheggiando dapprima ville di nuova costruzione, poi su carrareccia, abitazioni rurali ed orti, si entra gradualmente nella boscaglia del monte Garana. Si svolta a destra all'incrocio con una mulattiera proveniente da sinistra all'altezza di una villa, per poi prendere subito a sinistra ed immettersi su una larga sterrata militare. È questo il tratto più noioso della tappa: si sale gradualmente senza alcun motivo di interesse paesaggistico né antropologico, aggirando a nord-ovest il Garana, lambendo le case sparse del **Pian della Chiesa** (349), attraversando infine il valico tra monte Bandita e monte Gruzza, fino alla sella sud del Monte Rocchetta. Qui si stacca, a sinistra nel folto, la diramazione 1o (sempre abbinata al segnavia AVG) che contorna il monte a sud-ovest, scendendo di costa fino alla **Rocchetta** (316), altro insediamento sparso dove ci si immette nel percorso 2, che seguiamo a sinistra sempre in discesa.

Si aggira ad ovest il monte Valestrieri giungendo in breve a **Case Gianantoni** (235), nucleo di ville dove il sentiero diventa selciato. Per ripidi tornanti ci si porta sul lato a mare, dove si apprezza una meravigliosa vista su Lerici e l'isola Palmaria;

poi si continua a scendere tra terrazze ad ulivi fino alle prime abitazioni della **Serra** (175). Ora, ben guidati dal segnavia AVG proseguiamo dritto lungo la croce che raggiunge **Barcola** (98), attraversiamo il borgo tra muri, giungiamo all'adiacente borgo di **Pugliola** (93). Superata la parrocchiale barocca dedicata a San Nicolò e Santa Lucia, si arriva per gradinata ad una piazzetta con monumento a Fausto Coppi (il ciclismo sarà uno dei fili conduttori di questo itinerario), su cui si affaccia un pregiato palazzo seicentesco purtroppo molto manomesso; subito dopo si attraversa nuovamente la carrabile per Lerici, seguendo a destra una stradina che sale lungo la parte alta dell'abitato per poi divenire sentiero. Si procede di costa con vista sull'insediamento della Fornace, la cui origine è visibilmente legata alla soprastante cava, giungendo in 25' da Barcola al **Passo della Cisterna** (175). Proseguiamo in salita nel castagneto, avvistando di tanto in tanto manufatti bellici in disuso, fino al bivio con la strada militare che a destra (segnavia 1d) sale al Forte Canarino, mentre noi svoltiamo a sinistra, seguendo l'AVG che contorna su asfaltata il **Monte Grosso**. Una deviazione a destra, ben segnalata, permette di raggiungerne la boscosa sommità (258). Ridiscesi sull'asfaltata, giungiamo in 40' dal Passo della Cisterna alla **Sella di Pin Bon** (183), dove manteniamo la principale che fiancheggia l'omonimo, ignorando il sentiero 1/d che si stacca a sinistra per S. Terenzo.

Pochi minuti e si arriva ad incrociare la strada che collega Pitelli ad Arcola, che prendiamo verso destra attraversando in discesa gli abitati de **La Colla** (156) e **Pietralba** (110), caratterizzati per lo più da villette di recente costruzione con pregevoli giardini.

Ormai in vista dell'incrocio con la provinciale per Arcola, sulla sinistra si stacca una stretta stradina asfaltata, che sale ripida verso **Baccano** (128) con meravigliosa vista sulle Alpi Apuane. In 45' dalla Sella di Pin Bon raggiungiamo, per stretta croce tra muri, la piazza principale dell'abitato, intitolata a Giuseppe Mazzini il cui monumento svetta al centro; qui svoltiamo a sinistra, lasciandoci pian piano alle spalle le ultime case della frazione fino a lambire le mura esterne di Villa Chioso, grandiosa corte rurale nobiliare oggi sede dell'azienda agricola Picedi Benedettini. Qui, dove la vegetazione lascia intravedere il Golfo della Spezia, noi ci lasciamo tentare dalla fragranza dei grappoli d'uva bianca matura dei vigneti del Conte, che siamo sicuri ci capirà. Attraversando uliveti e coltivi ormai in gran parte abbandonati, la mulattiera contorna ad ovest il Monte Sorbolo, fino ad incrociare nuovamente la SP19 in corrispondenza dell'austera e declinante Villa Ducci: la imbocchiamo verso sinistra per lasciarla momentaneamente a destra poco dopo (segnavia poco evidente), proseguendo dritto su uno stradello che attraversa tra orti e vigneti la frazione di Casa Croce. Ritrovata la carrabile, che qui prende il nome di via Sommovigo, la manteniamo all'incrocio con due diramazioni laterali della via medesima, nonostante il segnavia ambiguo; stiamo ormai entrando, con magnifica vista a destra su Vezzano Ligure, a **Termo della Spezia** (44), località sviluppatasi negli ultimi decenni lungo la provinciale assumendo i tipici caratteri di tutte le periferie cittadine: capannoni, centri commerciali, anonimi palazzi (40' da Baccano).

Pochi scalini danno accesso da via Sommovigo alla provinciale, che attraversiamo e manteniamo verso destra per un centinaio di metri. All'altezza di una rotonda, sulla sinistra si imbecca una via residenziale che attraversa in salita la frazione di **Prati**; superato un cortile sulla sinistra l'asfaltata cede il passo ad una lunga gradinata tra rigogliosi fichi, che inesorabile si inerpica sulle pendici del Monte Beverone fino a ritrovare la carrabile nei pressi di **Monte** (187). Qui si attenua la pendenza, ma non altrettanto la monotonia del tracciato, almeno fino alle case sparse di **S. Antonio** (218), che fan da cornice alla graziosa pievetta omonima (30' da Termo).

Contornata ad est la sommità del Monte Beverone, si inizia a perdere quota sempre su asfaltata, che si segue a sinistra in discesa (segnavia carente) all'incrocio con la provinciale per Vezzano. Alcuni tornanti e, dopo 25' da S. Antonio, si giunge al borgo caratteristico di **San Venerio** (149), che si attraversa tra viuzze lastricate, archivolti ed edifici in sasso. Oltrepasate le ultime case della frazione la croce lambisce nuovamente l'asfaltata, che tuttavia si deve lasciare a sinistra, proseguendo dritto su uno stradello infrascato nei pressi di una rimessa (segnavia carente). Poco oltre la traccia lastricata torna sicura e, fiancheggiando orti, siepi e pollai, conduce in 15' di falsopiano da S. Venerio all'abitato di **Carozzo** (157), più rimaneggiato tanto negli edifici quanto nell'asfaltatura delle croce interne. Usciti dal paese si riguadagna verso destra la carrabile, seguendola per circa 1 km fino alle porte di **Buonviaggio** (115), dove si taglia a sinistra per via Vespucci ritrovando la provinciale a poche decine di metri dal punto d'arrivo della tappa, il Santuario della Madonna di Buonviaggio lungo la SP330 per La Spezia (15' da Carozzo). Imboccando via Valeriano vecchia subito a sinistra. Abbandoniamo l'asfaltata al secondo tornante, procedendo dritto verso uno spiazzo su cui sorge un bastione probabilmente militare in stato di abbandono, che fiancheggiamo a sinistra per immetterci sull'antica croce in pietra per Valeriano. Saliamo in un ameno boschetto per un quarto d'ora circa finché incrociamo nuovamente la carrabile, che seguiamo a destra senza incertezze (ma con bella vista su Vezzano e le Alpi Apuane) fino a **Valeriano Lunense** (228, 40' da Buonviaggio). E all'Agriturismo che ci ospiterà per la notte

Seconda Tappa: Valeriano Biassa

Lunghezza circa 13,600 km

Dislivello in salita + 700 m. circa

Dislivello in discesa - 607 m. circa

Durata: ore 4,30 circa (esc. soste)

Difficoltà: EE

Itinerario:

Riprendiamo il cammino, dal belvedere panoramico in corrispondenza del monumento ai caduti prendiamo a sinistra via Montalbano, seguendo la carrabile, ritroveremo dopo alcune curve anche l'AVG, poco dopo lasciamo l'asfalto, svoltando a destra su un'ampia mulattiera che scende in un fitto bosco. In circa 20' completiamo l'aggiramento a nord del monte Albano, riaffacciandoci sulla carrabile omonima in corrispondenza della Locanda "Il Torchio". La attraversiamo per imboccare un viottolo che in breve conduce all'amena frazioncina di **Case Ratti** (304).

Una discesa per crose e ripide gradinate ci porta nuovamente su asfaltata, ad un trivio occorre svoltare a destra verso l'incrocio a T con la solita via Montalbano, che si segue a sinistra raggiungendo in 30' da Case Ratti **Pianazza** (243). Superato l'abitato e la deviazione a sinistra per La Moggia e il Monte Arsè un lungo periplo su asfaltata scendendo a **Sarbia** (207, 20' da Pianazza) per poi rimontare verso Strà. Nei pressi della scuola della frazione la abbandoniamo momentaneamente imboccando a destra un breve tratto di crose lastricata; più avanti, all'altezza dell'abitato, scendiamo invece a sinistra una ripida gradinata che immette nel centro storico di **Strà**, grazioso dedalo di carrugi ed archivolti. Ad un bivio svoltiamo a destra, raggiungendo in 25' da Sarbia la moderna Piazza Duce e risalendo infine sulla carrabile. All'incrocio con la provinciale, deviamo prima a destra e subito dopo a sinistra sull'AVG verso Marinasco e la sua antica Pieve, evitando l'asfalto lungo una sterrata che si stacca a sinistra e, oltrepassate alcune baracche fatiscenti, termina ancora su via Montalbano alle porte de **La Foce** (240), con vista panoramica sul Golfo, Marinasco e le Apuane. In corrispondenza della curva sul bivio riprendiamo l'AVG. su bella crose gradonata e panoramica, raggiungiamo il grazioso abitato di **Sommovigo** (316), scendendo poi ad una sella dove si taglia ad est per raggiungere una stretta asfaltata che serve le abitazioni della parte alta di **S. Anna** (328), con bella vista sul nucleo storico del borgo (20' dalla Foce). Superata Villa Paganini ci si immette verso destra sulla rotabile, che si abbandona poco dopo tagliando a destra in direzione di **Parodi** (359), modesto insediamento rurale sovrastato dai ripetitori posti sul monte omonimo, che si attraversa tenendo la sinistra ad un bivio con segnavia poco evidente. Tagliamo quindi un prato raggiungendo nuovamente la carrabile all'altezza di **Bersedo** (351), dove scendiamo per buia gradinata imboccando a destra un'altra rotabile (20' da S. Anna). Altri 25' a dire il vero un po' noiosi, benchè allietati dal panorama sul Golfo della Spezia, e si fiancheggiano le case nella parte alta di **Vecchiora**; proseguiamo per 5' fino al Santuario della N.S. della Guardia al **Vignale** (295). Breve sosta sul belvedere panoramico e ritroviamo l'AVG su una larga carrareccia che si stacca proprio a lato della chiesa in direzione sud-ovest e, restringendosi progressivamente fino a diventare sentiero selciato, contorna a sud il monte Biassa seguendo dapprima il corso del Fosso Canivella e poi quello del Canale Piazza. Operata una brusca conversione verso sud si scende a guardare il torrente, risalendo altrettanto ripidamente fino ad un tratto caratterizzato da vegetazione infestante e fondo incerto, al termine del quale ci troviamo infatti al di sotto della rotabile che collega **Biassa** (342) al capoluogo. Pochi minuti e si giunge in paese (50' dal Vignale), raggiungiamo l'Ostello che ci ospiterà per la notte.

Terza Tappa: 1° parte Biassa Portovenere

Lunghezza: 8,900 km. circa

Dislivello in salita: + 500 m. circa

Dislivello in discesa: - 822 m. circa

Durata: ore 3,30 circa (es. soste)

Difficoltà: E EE

Punto più elevato:

Itinerario:

Riprendiamo il percorso svoltando a sinistra su via Filzi che si mantiene - superando la parrocchiale di S. Martino - fino ad uno slargo sulla destra, dove si imbecca a destra la crose gradonata di via delle Polle. La si segue, mantenendo la sinistra, fino ad un lavatoio, da cui si stacca un bel selciato a gradoni che sale dolcemente nel bosco. Dolcezza che trae tuttavia in inganno, perché giunti circa a quota 370 il bel selciato lascia spazio ad una salita vieppiù ripida, prima su sommari gradini in pietra poi su fondo sabbioso, fino allo scollinamento della **Sella Gesirola** (496), che compiamo in circa 30' da Biassa. In pochi minuti si cala alla **Sella Scogliarini** (487), dove ci si immette sempre in discesa in una strada forestale, che diventando dapprima cementata e poi selciata ci condurrà in leggera discesa fino a **Campiglia** (399), oltrepassate con vista panoramica sul Golfo le abitazioni rurali alle porte del borgo.

Ci rifocilliamo sul belvedere panoramico offerto dalla piazza e riprendiamo il sentiero, che si stacca ben indicato a sinistra del tozzo campanile, fiancheggia un'area di ristoro e poco dopo un mulino a vento seicentesco da poco restaurato. Si esce momentaneamente dalla pineta per scendere a sinistra sull'asfaltata, nei pressi di un vecchio campo sportivo adibito a parcheggio, ma vi si rientra subito dopo a destra, giungendo in circa 15' dal mulino alla sella di **Bocca dei Cavalin** (360). Qui si lascia a sinistra l'asfaltata per Le Grazie e si prosegue dritto lungo la costa, seguendo le puntuali indicazioni per Portovenere, con spettacolare vista a mare. In 10' si sovrasta Punta Persico con l'omonimo minuscolo borgo arrivando al belvedere del Castelletto Bertoni, antica casa torre che si scorge più sotto ed è raggiungibile tramite una variante, ormai quasi illeggibile, che si stacca proprio da questo punto.

Pochi minuti ancora lungo il versante a mare del Monte Castellana e rientriamo nella boscaglia, sfiorando la strada militare dell'omonimo forte e passando accanto ad un cippo che ricorda i caduti di un incidente aereo del 1937; appena oltre si trova la **Sella di Derbi** (190), che si raggiunge in 15' dal Belvedere ritrovando l'asfaltata. La si mantiene per un altro quarto d'ora, solamente tagliando dritto su sentiero - ben indicato - un tornante a destra, fino a fiancheggiare due cave di marmo: poco oltre, su una nuova curva a destra (250), la si abbandona, ignorando il segnavia 1/a, e si procede dritto su sterrata oltrepassando una sbarra (aperta). Il sentiero nel primo tratto scende ampio e dolce, con bella vista sulle Grazie, assumendo una pendenza molto più marcata poco prima delle **Crocette** (167), dove si trovano blocchi di marmo e resti di macchinari della dismessa Cava Canese. Di qui cala ripidamente per gradini sommariamente intagliati nella roccia e nelle radici degli alberi, richiedendo attenzione soprattutto in caso di fondo viscido o di forte traffico pedonale, con stupendi scorci sul Golfo della Spezia, l'isola Palmaria, il Castello Doria e **Portovenere**, che si raggiunge contornando su ripida gradonata il castello medesimo in 30' circa dalla Sella di Derbi. Finita la prima parte dobbiamo prendere il traghetto per trasferirci a Lerici.

Da Portovenere in traghetto ci trasferiamo a Lerici

Terza Tappa: 2° parte Lerici Zanego

Lunghezza: 5,100 km. circa

Dislivello in salita: + 415 m. circa

Dislivello in discesa: - 169 m. circa

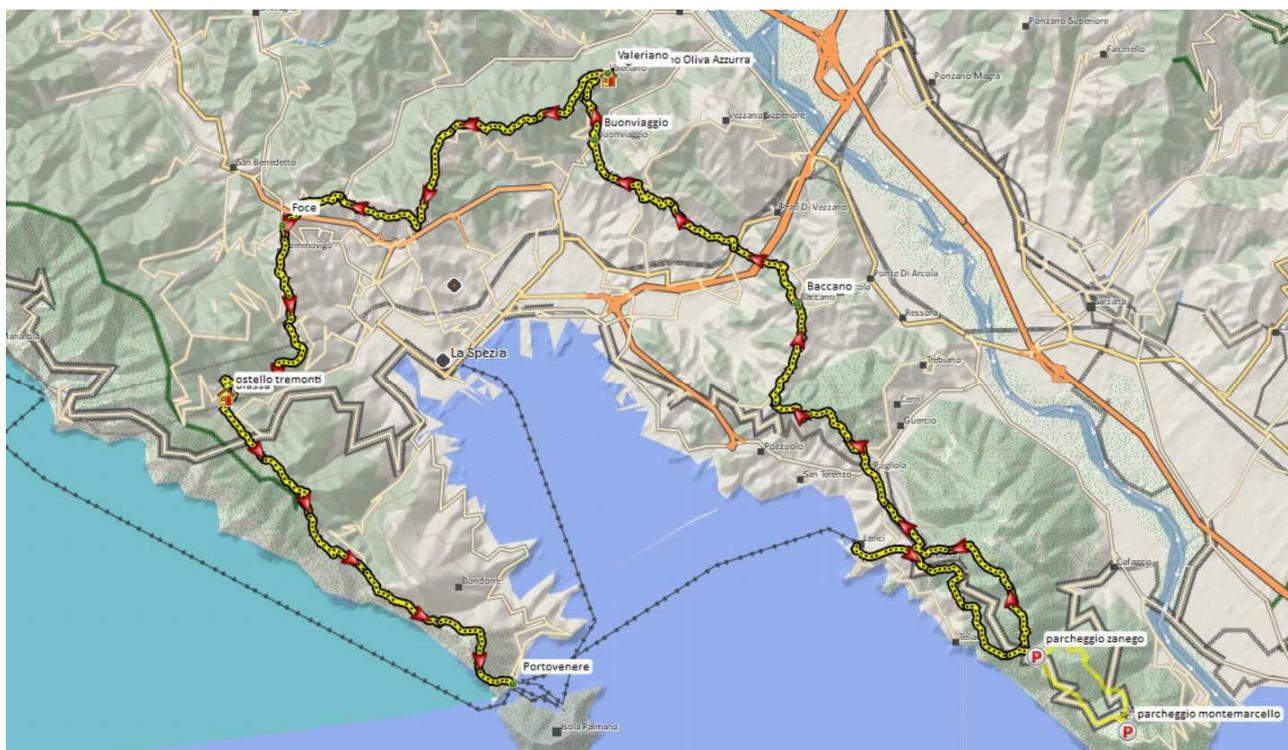
Durata: ore 2,30 circa (es. soste)

Difficoltà: E EE

Itinerario:

Scesi dal traghetto, siamo sul sentiero dei poeti che ha inizio dalla piazza Garibaldi di **Lerici**. Si sale tra le case e si arriva sulla strada. Superiamo una curva oltre la quale a sinistra inizia tra gli ulivi il sentiero CAI3. L'itinerario attraversa una sella sulla quale troviamo i ruderi del paese di **Barbazzano**, un tempo centro importante, sede del vescovo di Luni. Giriamo a destra sopra le belle insenature di **Fiascherino** incontrando la deviazione verso la **Baia di Lawrence**. Noi proseguiamo verso il borgo di Tellaro con la sua chiesa che si erge sul mare come prora di una nave. Da piazza Figoli poi si prende la stradina sull'angolo a sinistra lato monte. Salendo rapidamente e passando per Ameglia si arriva sull'antica mulattiera che portava a Luni con una bella panoramica sul golfo. Passiamo sulla strada asfaltata in località Sella di Zanego dove termina il nostro cammino.

In auto raggiungiamo Montemarcello per la visita ad uno dei "Borghi più Belli d'Italia"



Materiale, vestiario, generi alimentari:

	Carta Identità	Tessera sanitaria.	Telefono
Tessera CAI,			
Magliette	3		
Mutande	3		
Calze	3		
Pantaloni corti	Pantaloni lunghi		
Camicia manica lunga	Pile	Piumino leggero	
Guanti	Cappello di lana e di cotone con visiera		
Giacca a vento	Occhiali da sole		
Mantella	Copripantaloni imp	Ombrello.	
Sandali o ciabatte			
Asciugamano	Necessario per toilette (dentifricio, sapone, spazzolino, lamette, ecc.)		
Crema protettiva per labbra	e per sole		
Fazzoletti di carta	Salviette intime	Carta igienica	
Cibo per il primo giorno	Snak vari secondo le esigenze personali		
Sali minerali	Medicine personali		
Cerotti vari	Pomata rilassante per piedi		
Frontalino	Accendino	Coltello mille usi	
Spille da balia, mollette	Trousse ago-filo-bottoni + forbicina		
Notes e matita	Borraccia o termos		
#Moschettoni 2	#Corda d. 8 metri 7.		
Bussola	Altimetro	Cartine	
Bastoncini telescopici	Zaino ca. da 40 litri		
Sacchetti di plastica	Mascherina e Gel igienizzante.		