



Gruppo Escursionistico

# MONTAGNA VIVA

35020 – SAONARA (PD)

www.montagnaviva.net - info@montagnaviva.net

**Sabato 24 e Domenica 25 settembre 2022**

## **LIGURIA DI LEVANTE IL GOLFO DEI POETI**



Mezzo di trasporto	Luogo e ora di partenza	Partenza escursione	Difficoltà	Dislivello	Quota massima	Durata
Pullman Sabato	SAONARA - Piazza Municipio ore 5,30	9,30/9,45	E	+450/+450 m	266 m	5/6 ORE
Domenica	Bocca di Magra 7,50	Campiglia ore 8,50	E	+300/-700 m	403 m	6,5 ORE

**Data inizio lista = 25 AGOSTO 2022**

**Straordinario week end sul golfo dei poeti che si trova nella Liguria di Levante tra i famosissimi borghi di Lerici e Porto Venere.**

**Percorreremo panoramici itinerari in un paesaggio di gran fascino e di notevole valore vegetazionale lungo il promontorio di Montemarcello e del Caprione con vedute che variano dalle scogliere della costa marina fino al frastagliato profilo delle Alpi Apuane.**

**Domenica exploreremo la parte occidentale del golfo con magnifiche vedute sul porto di La Spezia e su un tratto delle cinque terre.**

**Sabato 24 settembre:** Partenza con il pullman da Piazza Municipio Saonara alle ore 5,30. Durante il tragitto stradale verrà effettuata la sosta colazione e altre necessità presso un autogrill autostradale per poi arrivare in centro a Lerici (SP) di fronte alla sede comunale.

L'escursione inizierà dalla Piazza principale di Lerici dove, dopo una svolta, prenderemo il sentiero 3 (ex CAI 433) in direzione Tellaro che con bel percorso in altura fiancheggiato da uliveti, dopo alcuni saliscendi ci condurrà a Portesone, vecchio borgo abbandonato nel 1500 a causa della peste. Scenderemo quindi, repentinamente sul sentiero CAI 431 fino a giungere a Tellaro, piccolo paese costiero arroccato su uno sperone roccioso, interamente pedonale e considerato tra i borghi più belli d'Italia dove ci prenderemo una pausa per la sua visita. Riprenderemo poi l'itinerario in salita su segnavia 3 (CAI 444) con sentiero caratterizzato da macchia mediterranea, scogliere, boschi di leccio e pini d'Aleppo e, oltrepassato l'incrocio con il sentiero CAI 433 per Zanego-Montemarcello, giungeremo al grazioso borgo dalle case multicolore di Montemarcello dove effettueremo un'altra ampia sosta per visitare l'antico insediamento romano con splendido panorama sul Golfo dei poeti e sulle sue isole, senza dimenticare l'altrettanto stupenda veduta sulle Alpi Apuane. Dopo la pausa inizieremo la discesa verso Bocca di Magra su segnavia 4 (ex CAI 444) con diversi saliscendi nel bosco e tratti di sfasciumi rocciosi. Di tanto in tanto si aprono visuali sul mare, protette da recinzioni in legno, verso Punta Bianca estremo apice meridionale del promontorio di Montemarcello. Dopo aver incontrato un tratto stradale secondario, il sentiero AVG giunge infine a Bocca di Magra nei pressi di un parcheggio limitrofo all'Hotel a 3 stelle dove pernosteremo. L'Hotel "Sette Archi" in zona ZTL, raggiungibile con breve strada pedonale dal parcheggio, è composto da 22 camere mentre altre 5 camere, per il solo pernottato, sono disponibili presso Hotel "Garden" a 200 metri di distanza. Cena e colazione saranno servite per tutti all'Hotel "Sette Archi".

**Domenica 25 settembre:** effettuata la colazione in Hotel, si riparte con il pullman che ci condurrà a La Spezia dove, dopo esser scesi, ci distribuiremo su dei pulmini dedicati per salire ai 400 metri di quota di Campiglia, località prossima al territorio delle 5 Terre attraversato dal sentiero 1 (alta via delle 5 Terre AV5T) che percorreremo in discesa verso Portovenere. Qui la vista, particolarmente suggestiva, si apre panoramicamente sulla parete di falesia del Monte Muzzerone, sul promontorio di Portovenere e sulle isole Palmaria e di Tino. Il sentiero che parte da Campiglia taglia in obliquo il Monte Castellana e, quando la vista raggiunge anche il mare a sinistra del Muzzerone, la scenografia diventa semplicemente incantevole. Si prosegue sulla Sella dei Derbi, spartiacque tra i Monti Castellana e Muzzerone, e, dopo alcuni tratti di strada asfaltata e sterrata, si riprende il sentiero costeggiando una cava fino ad arrivare al Rifugio Muzzerone. Da qui seguiamo in discesa velocemente verso la mèta facendo attenzione, visto il magnifico panorama, a non distogliere troppo lo sguardo dal sentiero che con scalini scende sopra il Castello Doria percorrendone il perimetro fino all'ingresso della piazza di Portovenere. Alle 12.00 saliremo sulla barca prenotata per attraversare un breve tratto di mare che in 5 minuti di navigazione ci condurrà a Terrizzo sull'isola Palmaria per salire in vetta e percorrerne il periplo. Procedendo in senso antiorario, saliremo senza particolari difficoltà tecniche, anche con l'ausilio di alcune corde, in cima all'isola in circa 30 minuti e ci porteremo in prossimità dei resti del Forte Cavour dove uno spazio pianeggiante ci permetterà la sosta pranzo al sacco. Continueremo quindi il giro dell'isola costeggiata da grotte e falesie, vedremo l'insenatura della Caletta dove nidificano i gabbiani e i piccoli imparano a volare, l'isola di Tino e lo scoglio di Torre Scola in direzione Pozzale. L'ultimo tratto asfaltato condurrà infine in discesa sulla spiaggia fino a Terrizzo, dove alle 16.00 la barca ci riporterà a Portovenere e al pullman per il rientro.

**I partecipanti si impegnano a seguire le indicazioni del capo gita e dello staff.** I tempi sono indicativi senza considerare le soste.

*Percorsi senza particolari difficoltà tecniche, ma si raccomandano calzature adatte a sentieri di montagna per alcuni tratti sassosi o rocciosi.*

**Quota partecipazione 110/120 € (+ eventuale maggiorazione non soci) - Quota caparra d'iscrizione per tutti 60€**

La tariffa comprende il costo del pullman, dei pulmini dedicati, del biglietto A/R con la barca, la mezza pensione in Hotel dove per la cena sono comprese le bevande (acqua e vino) e menù di pesce opzionale con quello di carne. I pranzi di sabato e domenica sono previsti al sacco. Per domenica si richiede il rispetto rigoroso delle tempistiche per consentire il regolare svolgimento del programma.

