



Isola
del Tino

Qui si lascia a destra l'Alta Via del Golfo, per proseguire a sinistra in piano sulla strada asfaltata. Oltrepassate alcune ville, la strada diventa sterrata e chiusa al traffico. Si scende tra la boscaglia con alcuni tornanti e si arriva ad un bivio a quota 66. Lasciando a destra la diramazione per Punta Corvo, si continua la discesa su carrareccia fino ad una costruzione in rovina. Qui la carrareccia lascia il posto ad un sentiero, che scende a scalini passando accanto ad un bunker e arriva alle rocce di **Punta Bianca**, sul bordo del mare.

Punta Bianca è l'estremità meridionale del Promontorio del Caprione. È una scogliera formata da rocce calcaree quasi bianche, dalle quali prende il nome. In epoca romana tali rocce venivano cavate ed impiegate come materiale decorativo per edifici pubblici e privati nella vicina città di Luni.

Risaliti al bivio per Punta Corvo, si prende il sentiero che taglia in piano verso ovest, fra la macchia mediterranea. Poco più avanti il sentiero entra in una lecceta, piega a destra e s'innalza ripido fra gli alberi. Si continua in salita fra rocce e arbusti, pini e terrazze con ulivi. A quota 110 circa il sentiero gira a sinistra e taglia a mezza costa nel bosco, prima in lieve discesa e poi in salita. Superato un casolare in rovina s'incontra un bivio: trascurando la diramazione di destra che sale dritta a Montemarcello, si scende a sinistra con alcune svolte, poi si taglia a mezza costa fino ad un terrazzo cosparso di massi, dal quale si ha una vista bellissima sull'Isola del Tino e sull'Isola Palmaria.

Proseguendo a mezza costa fra i pini, il sentiero giunge su un ripiano con panchine a quota 175 circa. A sinistra si stacca una diramazione che, scendendo con innumerevoli scalini, porta alla bella **spiaggia di Punta Corvo**. Salendo invece a destra lungo una recinzione, si arriva ad un bivio. Si gira ancora a destra e, dopo una breve salita, s'incontra un altro bivio.

Si va nuovamente a destra lungo un sentiero fiancheggiato da due muretti, che poi si trasforma in stradina cementata. Si prosegue fra case ed orti fino ad una biforcazione: andando a si-

nistra si arriva in breve a **Montemarcello** (260 m). Si attraversa la strada asfaltata e, seguendo via Corvo, si raggiunge l'Alta Via del Golfo che passa fra le case.

40) Barcola (Lérics) - Vezzano Superiore - Ceparana

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 360 m circa

Dislivello in discesa: 430 m circa

Tempo di percorrenza: 3.30-4 ore

Cartina nella pagina seguente

Da Barcola si segue l'Alta Via del Golfo fino a Termo della Spezia, poi si continua senza segnavia verso nord, fino a Ceparana dove s'incontra l'Alta Via dei Monti Liguri. Il percorso è vario, con numerosi saliscendi per strade e sentieri. Non mancano anche qui i motivi d'interesse: i boschi, i borghi caratteristici e i panorami, ma, rispetto alla tappa precedente, si cammina di più tra case e automobili.

In particolare nell'ultimo tratto del percorso, da Bottagna a Ceparana, si deve seguire una strada assai trafficata.

Accessi: **a)** A piedi seguendo l'itinerario n. 39a. **b)** In corriera dalla Spezia o da Sarzana fino a Barcola (www.atcesercizio.it). **c)** In automobile: usciti al casello della Spezia dell'autostrada Genova-Livorno, si segue il raccordo per La Spezia fino ad incontrare il bivio per Lérics e Barcola. **d)** In automobile: usciti al casello di Sarzana dell'autostrada Genova-Livorno, si prende la strada per La Spezia e Lérics.

Itinerario: da Barcola a Termo della Spezia si seguono i segnavia bianco-rossi dell'Alta Via del Golfo. Entrati nell'abitato di **Barcola** (99 m) si prende a sinistra via D. Carro che sale a scalini chiusa fra due muri. La strada prosegue mattinata fra le belle case di **Púgliola** (121 m). Ad un bivio si va dritti per via D. Carro, poi per via S. Gattorronchieri. Scendendo fra le case s'incrocia una strada asfaltata e si continua dritti. Si at-



panoramico. Si continua verso nord-ovest su strada sterrata, lasciando a destra una diramazione, fino a sbucare a quota 223 su una strada asfaltata che si segue verso sinistra in dolce discesa tra i pini. Dopo alcune centinaia di metri i segnava conducono a destra su un sentiero che aggira un rilievo sul lato della Valle Magra, passando in un bosco intricato. Trascurando l'impervio sentiero si può proseguire più comodamente sulla strada asfaltata. Dopo circa 1 km si arriva ad un crocevia a quota 171. Qui si lasciano a sinistra le diramazioni per San Terenzo e Muggiano, per continuare a destra sulla strada principale. Procedendo in dolce discesa si raggiunge in breve la rotabile che collega Pitelli ad Arcola. Si segue la strada a destra verso Arcola, passando per la località **Pietralba**. Si trascura la discesa che porta all'agriturismo "Terra di Mare" (tel. 335.6411002) e, poco più avanti, s'imbocca a sinistra una diramazione che sale tra le case. In breve si arriva ad un bivio: si abbandona la stradina che gira a sinistra e si prosegue dritti, passando davanti ad una casa. Si continua su un sentiero poco sopra la strada carrozzabile, poi si scende per una stradina asfaltata. Ritornati sulla strada principale, si va dritti per pochi metri, quindi si sale a sinistra per via Pitelli giungendo in breve ad una biforcazione. Salendo a destra si costeggiano muri e recinzioni, e si entra nell'abitato di **Baccano** (135 m), frazione di Arcola. Continuando dritti fra le case, si sbucca sulla strada principale che si lascia a destra, per prendere via Giuseppino Piccedi. Si sale per la stradina verso nord, poi si piega a destra costeggiando il muro di una villa, fino ad imboccare un sentiero che procede quasi in piano tra la boscaglia. Si continua verso nord su carrareccia, si passa tra due palazzi e si scende in breve ad un crocevia di strade a quota 135. Qui si gira a sinistra su un'ampia rotabile, poi si prende una diramazione che scende a sinistra evitando un tornante della strada principale. Continuando in discesa si arriva a **Termo della Spezia** (44 m), dove s'incontra la rotabile che collega La Spezia a Sarzana.

Il nome Termo significa molto probabilmente "termine, confine": infatti questa località si trova al confine orientale del comune della Spezia.

traversa via Militare e si prende via G. Rinaldi che sale fra muri e case. Giunti al culmine della salita si scende a sinistra lungo un viottolo acciottolato, poi si riprende a salire per un sentiero sulla sinistra. Si prosegue a mezza costa lungo una recinzione, quindi si sale in un castagneto fino sullo spartiacque che si percorre verso destra. Il sentiero s'innalza fra la vegetazione intricata fino alla diroccata **Casa del Colonnello** (195 m). Subito sopra la casa c'è un bel punto

Si segue la strada principale verso destra per una cinquantina di metri, poi si prende a sinistra la diramazione che entra nell'abitato di **Prati**, frazione di Vezzano Ligure. Qui si abbandona l'AVG che svolta a sinistra in via del Monte.

Da Prati, l'Alta Via del Golfo prosegue verso nord-ovest superando Buon Viaggio, poi piega ad occidente e, passando sulle colline sopra La Spezia, giunge al valico della Foce.

Da qui si dirige verso sud per andare a congiungersi con l'Alta Via delle Cinque Terre, infine seguendo quest'ultima verso sinistra arriva a Porto Venere.

Continuando dritti, senza segnava, si lasciano a sinistra via Fermi e via Marconi. S'imbocca quindi a sinistra la strada per il Santuario di S.

Maria del Molinello. Subito dopo si lascia a sinistra via Molinello e si prosegue per via Stazione, che s'innalza verso nord lungo un costone con case ed orti.

La stradina procede in ripida salita fra terrazze con ulivi, muri e case, fino a raggiungere il cimitero di **Vezzano Superiore** (237 m).

Qui s'incontra via Gruppo Bottari che si segue verso sinistra per 150 metri circa, fino ad un crocevia dove si lascia a destra la strada che entra nell'antico borgo di Vezzano Superiore, arroccato in cima ad una collina.

Si continua verso settentrione scendendo per via Valle. Dopo un centinaio di metri si lascia a sinistra una diramazione, si supera un dosso e si continua a scendere costeggiando alcune vil-

L'abitato di Baccano, frazione di Arcola (28 ottobre 2007)



le. Al bivio successivo si va a sinistra in discesa. Poco più avanti s'incontra un'altra biforcazione: si va a destra sempre in discesa e, giunti all'ingresso di una proprietà privata, si prende a sinistra una vecchia mulattiera acciottolata che scende nel bosco verso nord.

Lasciando a destra una villa, si continua a scendere per la vecchia mulattiera fra boschi intricati di castagni.

Passati accanto ad una casa, si trascura a destra la sterrata che porta ai i ruderi dell'antichissima Pieve di San Prospero, che sorge su un ameno ripiano dove oggi si trova una azienda agrituristica. Si prosegue dritti in discesa e si ar-

riva in breve all'abitato di **Bottagna** (25 m), sulla strada che collega La Spezia a Ceparana.

Seguendo la trafficata rotabile verso nord-ovest, dopo mezzo chilometro si arriva ad un crocevia. Si gira a destra, si attraversa il Fiume Magra su un ponte, si passa sopra l'autostrada e s'incontra una giratoria. Proseguendo dritti si entra nell'abitato di **Ceparana** (25 m), dove inizia l'Alta Via dei Monti Liguri (vedi itinerario n. 1).

A Ceparana si trova alloggio presso l'albergo "Nuovo Capatò" (tel. 0187.934171) e all'affittacamere "Il Glicine" (tel. 0187.933729), oppure si può prendere la corriera per La Spezia o Sarzana (www.atcesercizio.it).

Scorcio di Vezzano Superiore (28 ottobre 2007)



Alta Via delle Cinque Terre

Le Cinque Terre sono tra i luoghi più affascinanti dell'Italia costiera. I cinque, stupendi borghi marinari da cui l'area prende il nome, sorgono al piede di pendii ripidissimi a picco sul mare, modellati da un fitto susseguirsi di terrazze costruite dall'uomo nel corso dei secoli per coltivarvi la vite. Nel 1997, questo straordinario paesaggio a gradini è stato inserito dall'UNESCO tra i siti classificati "Patrimonio culturale e naturale mondiale". Due anni dopo, nel 1999, è stato istituito il Parco Nazionale delle Cinque Terre.

Il territorio delle Cinque Terre è costituito da un unico, ripido versante più o meno articolato, compreso tra il mare aperto e l'alto crinale che lo separa dal Golfo della Spezia e dalla Val di Vara. Tale crinale prende origine molto più a nord-ovest: si stacca dallo spartiacque principale dell'Appennino in corrispondenza del Monte Zatta e per un lungo tratto (fino al Passo del Bracco) corre al confine tra la provincia di Genova e quella della Spezia, poi prosegue in territorio spezzino, sopra Lévanto e sopra le Cinque Terre, fino a Porto Venere dove i monti si tuffano bruscamente in mare, per riemergere subito dopo a formare l'Isola Palmaria e quella del Tino.

Il territorio delle Cinque Terre è attraversato da innumerevoli sentieri, costruiti dagli abitanti nei secoli passati, per collegare tra loro i borghi marinari, per salire ai villaggi di mezza costa, per raggiungere le proprietà coltivate, per andare alla Spezia, a Lévanto, a Sestri Levante e nei paesi posti oltre lo spartiacque nelle valli laterali del Vara. Oggi, tali sentieri non sono più utilizzati dalla gente del luogo per muoversi, trasportare e comunicare: da più di un secolo i borghi delle Cinque Terre sono collegati al resto del mondo tramite la ferrovia e da alcuni decenni anche per mezzo di strade carrozzabili. Oggi gli antichi sentieri delle Cinque Terre, puliti e segnalati dai volontari del CAI della Spezia e di altre associazioni, sono percorsi in tutte le stagioni da escursionisti italiani e stranieri.

In questa guida descrivo il sentiero che si svi-

luppa lungo il crinale da Porto Venere a Lévanto, indicato con il n. 1 dai volontari del CAI, e l'Alta Via delle Cinque Terre (AV5T) che procede in comune con il sentiero n. 1 da Porto Venere al Santuario di Soviore, poi continua a destra sullo spartiacque occidentale della Val di Vara fino a congiungersi con l'Alta Via dei Monti Liguri presso la cima del Monte Zatta.

«Il sentiero di crinale – scrive Giovanni Spinato nella guida *Tra cielo e mare* a pag. 17 – costituiva la via madre di smistamento dei traffici che salvano da un versante e scendevano dall'altro: dal versante a mare saliva vino, sale, pesce, ecc., dall'altro versante bestiame, cereali, legname, ecc.»

Il sentiero di crinale (l'attuale "Sentiero n. 1" del CAI) era quindi l'asse principale dell'antica viabilità, perché consentiva rapidi collegamenti con tutte le diramazioni laterali: «Pur trattandosi di un sentiero spettacolare, dal punto di vista paesaggistico – scrive ancora Spinato – è un percorso pensato, voluto e realizzato da una mente razionale, per soddisfare le esigenze di chi doveva vivere e muoversi in queste zone. Infatti, pur proponendosi di seguire il crinale, esso non sale mai in vetta, per non costringere il viandante ad un inutile saliscendi. Passa, cioè, sopra tutte le selle (o foci) ed evita le punte passando lateralmente, normalmente dal lato mare». (*Tra cielo e mare*, pag. 33).

Il "Sentiero n. 1" si sviluppa al confine tra due ambienti molto diversi tra loro: da una parte la macchia mediterranea, le falesie che precipitano in mare e i ripidi pendii terrazzati delle Cinque Terre, dall'altra i folti boschi delle valli laterali del Vara. Si cammina spesso immersi nella vegetazione, ma s'incontrano anche tratti aperti che offrono splendide vedute sulla costa e sul mare. Il sentiero parte dal livello del mare a Porto Venere e sale subito in quota con una ripida ascesa, poi prosegue in dolce pendenza. Da Porto Venere a Lévanto ha uno sviluppo di circa 40 chilometri. Solo escursionisti veloci e molto allenati possono coprire l'intero percorso in una