

# VIA DELLA COSTA

## Da Portovenere a Levanto, sui sentieri delle Cinque Terre

4/8 aprile 2018 — 5 giorni/4 notti  
con Roberta Ferraris, guida GAE regione Piemonte

ESPERIENZE  
D'AUTORE

I VIAGGI DI TERRE

BETANIA  
TRAVEL



### IL VIAGGIO

*“La Liguria è una terra dura e faticosa, in buona parte montuosa, dai difficili collegamenti terrestri e dall'agricoltura laboriosa. È un territorio che ha subito saccheggi e depredazioni, con paesi, uomini e famiglie che hanno dovuto sempre ricominciare, risollevarsi. Tutto questo lo si legge nella parsimonia che tanti liguri hanno, eredità naturale di una terra difficile. Tutto questo lo si può capire soffermandosi sulla storia di ogni singolo luogo raggiunto, oltre che valicando promontori e osservando l'ambiente, con i suoi lembi di terra coltivata strappata ai declivi.”*

— Monica D'Atti, Franco Cinti, La Via della Costa.  
L'itinerario ligure per la Via Francigena. 300 chilometri da Mentone a Sarzana

Tra Portovenere e Levanto la montagna precipita nel Mediterraneo con una costa alta e tormentata, priva di insenature e costellata di scogli. Luogo di selvaggia bellezza, la costa di Tramonti e delle Cinque Terre è stata abitata e coltivata da epoche remotissime. Le sue mulattiere e i sentieri sono noti nel mondo, tutelati, come tutto il territorio, dall'Unesco. In cinque giorni andremo a conoscere a passo lento alcuni dei sentieri famosi, ma soprattutto quelli meno noti, e per questo più emozionanti. Scopriremo i santuari a mezza costa, i vigneti terrazzati, la sorprendente wilderness di punta Mesco, e naturalmente, le celeberrime borgate incastonate alla foce di altrettanti torrenti. Restando sempre in vista di un mare blu cobalto, limpido e profondo. Cammineremo su un breve tratto del percorso che da Luni segue su tratturi e “creuze”, tutta la costa ligure, fino a collegarsi con il tratto provenzale del cammino verso Santiago.

### IL PERCORSO

**DIFFICOLTÀ:** media

**PARTENZA:** La Spezia, piazzale antistante la stazione La Spezia Centrale FS, ore 12 di mercoledì 4 aprile. Treni frequenti sulla linea Genova-Ventimiglia e Parma-La Spezia (Pontremolese).

**ARRIVO:** Levanto, stazione FS, ore 15 circa. Treni regionali e Intercity dalle 16 circa.

**ITINERARIO:** viaggio itinerante, con possibilità di trasporto bagagli. Si cammina su sentieri e mulattiere, con dislivelli sensibili. Indispensabile abitudine al cammino in montagna e allenamento. Vari transfer con i comodi treni della linea Sestri Levante - La Spezia.

**ACCOGLIENZA:** due ostelli, un albergo, una foresteria di santuario.

**SAPORI E PRODOTTI:** vini di eccellenza da abbinare ai piatti della tradizione ligure: trofie al pesto, polpo con patate, acciughe in bianco, la mes-ciu, tra i più noti. Imperdibile il cibo di strada: farinata e fritto misto di pesce e verdure nel cartoccio.

**TERRITORIO, SOCIETÀ E AMBIENTE:** non si può conoscere la Riviera Spezzina se non a piedi. Si tratta di un territorio oltremodo fragile, dove il paesaggio agricolo dei vigneti terrazzati, creato dall'uomo in circa mille anni di lavoro, può trasmettersi ai posteri solo se si riuscirà a preservare, almeno in parte, le coltivazioni tradizionali. Conosceremo alcune realtà virtuose, che scommettono sui prodotti della terra e sul turismo evoluto di chi va a piedi.

### PUNTI FORTI

- La vista sul mare e sulla costa delle Cinque Terre dal santuario di Montenero
- Vedere il sole che cala sul mare tra le vigne di Tramonti
- Svegliarsi a Corniglia, la più appartata tra le Cinque Terre

### **Mercoledì 4 aprile / Da Portovenere a Biassa**

Attraversiamo la magnifica costa di Tramonti, passando per Campiglia. Vigneti e coltivazioni di zafferano si alternano a ombrosi boschi. Panorami memorabili sulle isole di Palmaria e del Tino e sulle falesie calcaree del Muzzerone (8,8 km, 3h30 di cammino, dislivello in salita 550 m, in discesa 210 m).

### **Giovedì 5 aprile / Da Biassa a Volastra**

Ci affacciamo sulle Cinque Terre, con visita a Riomaggiore e Manarola. Il panoramico sentiero che sale al monte delle Tre Croci ci porta tra gli uliveti di Volastra (8 km, 3 ore di cammino, dislivello in salita 510 m, in discesa 520 m).

### **Venerdì 6 aprile / Da Volastra a Monterosso**

Seguiamo un sentiero a mezzacosta tra le vigne, tra i più belli delle Cinque Terre. Visitiamo Corniglia e prendiamo un treno per Monterosso. Nel pomeriggio, in cammino sul Sentiero Verde Azzurro, con sosta a Vernazza e ritorno al nido d'aquila di Corniglia, dove passeremo la notte (12 km, 4h30 di cammino, dislivello in salita 430 m, in discesa 800 m).

### **Sabato 7 aprile / Da Vernazza a Soviore**

Si riprende il cammino da Vernazza, questa volta per salire in alto. Splendida la vista sul paese dal santuario di Nostra Signora di Reggio. Si prosegue con un sentiero tutto montano, ma affacciato sul blu del mare, per il santuario di Soviore. Ci accoglie la storica foresteria, in un luogo di silenzio immerso nella natura. (6 km, 2h30 di cammino, dislivello in salita 510 m, in discesa 70 m).

### **Domenica 8 aprile / Da Soviore a Levanto**

Il nostro cammino prosegue ancora alto sulla costa. La meta è il promontorio di punta del Mesco, dove facciamo sosta, come i pellegrini del passato, all'eremo romanico di Sant'Antonio. Poco oltre, visita al Podere Case Lovara, per ammirare gli orti recuperati dal FAI (11 km, 4 ore di cammino, dislivello in salita 430 m, in discesa 900 m).



## **COSTI**

€ 550,00 a persona  
(da 8 a 11 partecipanti)

€ 500,00 a persona  
(da 12 a 15 partecipanti)

## **LA QUOTA**

**COMPRENDE:** cene, pernottamenti e prima colazione come da programma, guida, assicurazione, trasferimenti in treno ove previsti, ingressi come da programma.

**NON COMPRENDE:** mance, bevande e gli extra durante le cene, i pranzi, tasse di soggiorno, il trasferimento al punto di ritrovo e dal punto di arrivo, tutto ciò che non è previsto nella sezione "la quota comprende".

**EXTRA:** è possibile richiedere: trasporto bagagli, assicurazione annullamento, trasferimento al punto di ritrovo e dal punto di arrivo.

## **INFO E PRENOTAZIONI**

Betania Viaggi di Betania s.c.s. o.n.l.u.s.  
betania@betaniatravel.it

tel. 039 832716

Da lunedì a venerdì

dalle 9:30 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

Aut. n. 16143 Prov. MB

Ass. RC 8827666

www.betaniatravel.it