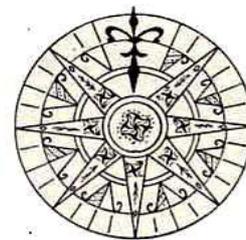


AZIMUT CLUB

ESCURSIONISMO NATURA TREKKING VIAGGI



PARCO NAZIONALE PORTOVENERE e 5 TERRE

Domenica 12 aprile 2015

La meta dell'escursione è il Parco Nazionale delle 5 terre a ridosso del golfo di La Spezia. Il percorso escursionistico partirà da Portovenere che si trova sul promontorio omonimo all'imbocco del golfo di La Spezia. Tappe intermedie saranno il paese di Campiglia (400 m s.l.m.) e il "telegrafo" (513 m s.l.m.), punto più alto dell'escursione. La gita terminerà a Riomaggiore una delle 5 terre.

RITROVO E PARTENZA: ore 6,45 (precise) Piazzale Motorizzazione Civile

ITINERARIO STRADALE-FERROVIARIO: Autostrada A1 fino a Parma Ovest, quindi A15 (Parma-La Spezia) fino a La Spezia dove lasceremo le auto. Proseguiremo in autobus fino a Portovenere. Da Riomaggiore ritorneremo a La Spezia in treno dove recupereremo le auto.

ITINERARIO: Da piazzetta Bastreri di Portovenere si imbecca il sentiero n°1 che, per una ripida scalinata, sale rasentando il castello Doria. All'altezza della cava di Mandracchia, il sentiero assume un andamento meno severo lungo una linea diagonale che va a sovrastare il Golfo della Spezia. Si transita vicino al Forte Muzzerone (m 310), che domina le pareti d'arrampicata di una palestra di roccia per poi proseguire su una via carrozzabile fino alla sella Derbi (m 190). Si prosegue, attraversando una fitta macchia mediterranea sul versante sud del monte Castellana, fino a Campiglia (m 400). Qui è prevista la sosta per il pranzo (c'è anche un locale che offre specialità liguri). Superata Campiglia, si sale lungo il versante boscoso (esemplari di quercia da sughero) arrivando al valico di S. Antonio (m 511). Si prosegue in tratto pianeggiante per il sentiero n°1 fino a giungere alla Sella del Telegrafo (m 513) dove si trova un punto di ristoro. Si prosegue sul sentiero n°3 in leggera discesa fino ad arrivare a Lemmen (m 408). Da qui, attraversando un bosco di lecci e ex vigne inselvatichite, si giunge nel piazzale del Santuario della Madonna di Montenero (m 341) splendido punto panoramico sul mare. Si imbecca la variante 3a che, attraversata la litoranea, scende rapidamente a Riomaggiore.

SALITA: 600 m. **DISCESA:** 600 m. **DURATA:** 6,30 ore circa **PRANZO AL SACCO**

NOTA L'itinerario è un po' lungo, le soste, dato che sono presenti sul percorso vari punti di ristoro, devono essere per forza brevi; L'organizzazione si riserva di apportare modifiche all'itinerario in base alle condizioni meteo e alla disponibilità dei partecipanti. Obbligo degli scarponcini da montagna, consigliati i bastoncini da trekking. Abbigliamento adatto alle condizioni meteo. Cambio completo da lasciare in auto.

ORGANIZZAZIONE (Per informazioni e adesioni contattare):

Raul N. 339 4039792 Carla M. 334 1613944

REGOLAMENTO GITE AZIMUT

- questa iniziativa è riservata ai soci azimut in regola con il tesseramento;
- **è indispensabile comunicare la propria adesione;**

