



Sabato 11 – Domenica 12 aprile 2026 MONESTEROLI—TELLARO

Sabato escursione nel Parco Nazionale delle 5 Terre con partenza da Campiglia, discesa 'vertiginosa' a Monesteroli e rientro a Campiglia passando dalla frazione di Fossola. Splendidi panorami della costa di levante.



Domenica percorso ad anello nel Parco Regionale di Montemarcello-Magra-Vara. Andremo a Tellaro, perla del golfo di La Spezia, passando per Punta Bianca, con arrivo a Montemarcello. Vista sul golfo di La Spezia e sull'arcipelago spezzino

Ritrovo al LUX partenza alle ore 06:00 puntuali; viaggio con auto proprie.

ITINERARIO STRADALE di sabato (181 km; 2,5 ore): Autostrada A1 fino a Parma Ovest, quindi A15 (Parma-La Spezia) fino a La Spezia. Attraversiamo la città e ci dirigiamo a Campiglia dove lasciamo le auto sulla strada prima della chiesa.

<https://maps.app.goo.gl/67fGpvN9Rcspmach6>

ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Sabato:

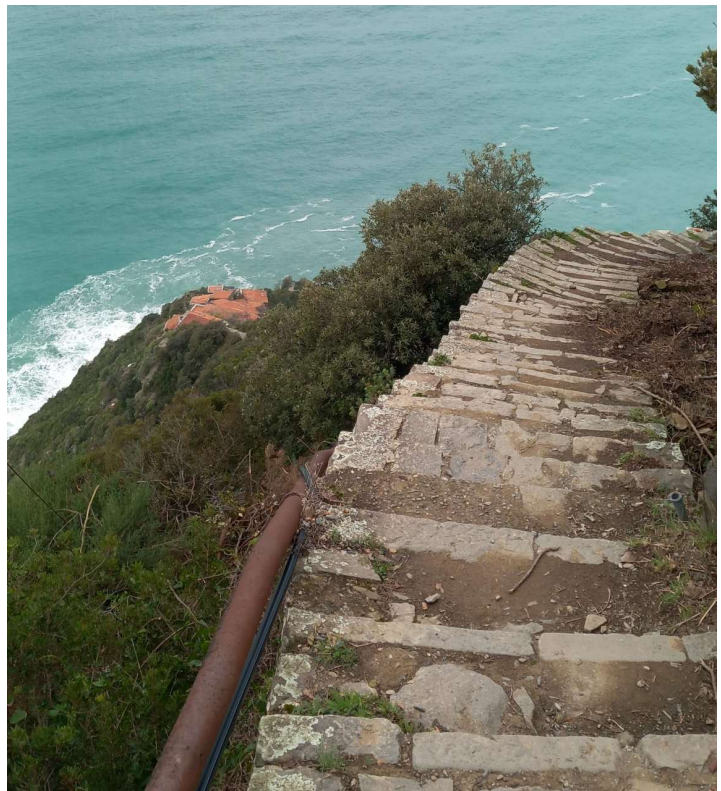
Dalla piazzetta di Campiglia (400 m) imbocchiamo il sentiero 535 che in breve ci porta alla Fonte di Nozzano (360 m).



Fonte in pietra arenaria costruita nel 1805 dell'esercito napoleonico per soddisfare le esigenze idriche dell'accampamento sottostante. E' dotata di due lavatoi ed ingentilita da una croce templare sul "timpano" sommitale. Sosta breve per rifornirsi acqua e quindi proseguiamo fino al bivio con la "Scala Grande" (segnavia 536) che porta a Monesteroli.

Il suggestivo borgo di Monesteroli (10 m s.l.m. 2 famiglie residenti tutto l'anno) si può raggiungere in barca, oppure tramite la Scala Grande, più di 1100 scalini tutti in pietra, senza ringhiera, su una ripida discesa che ti porta fino al mare.

Questo tratto è caratterizzato da una pendenza eccezionale che in alcuni punti sfiora il 100% ed è per questo molto panoramico, ma sconsigliabile a chi soffre di vertigini, pur trattandosi di gradini ben conservati.



Da Monesteroli (10 m) risaliamo per la scalinata fino al bivio dove riprendiamo il 535, in direzione Fossola (230 m), tratto molto panoramico che permette di ammirare Monesteroli da un altro punto di vista ma che prevede qualche passaggio esposto.

Fossola, nucleo di case a picco sul mare si sviluppa attorno alla chiesetta degli Angeli Custodi, suggestivo edificio intonacato di bianco con semplice facciata su cui si aprono il portale in arenaria fiancheggiato da due finestre laterali, con piazzale panoramico a picco sul mare.



Qui è prevista la sosta pranzo. Riprendiamo a salire il 535 e poi il 534 scalinata in direzione del bivio di San Antonio (510 m) dove c'è un bar (speriamo

aperto). Qui imbocchiamo il sentiero 598-1 (AV5T) che in leggera salita ci fa raggiungere Rocca Storti (570 m) altezza massima dell'escursione. Proseguiamo per raggiungere in discesa Campiglia (400 m) dove recuperiamo le auto.

DIFFICOLTÀ: E/EE escursionistica – percorso impegnativo.

SALITA: 550 m. **DISCESA:** 550 m. **DURATA:** 5,5 ore circa senza soste (7,4 km)

Portare pranzo al sacco. Acqua a Campiglia e a Fonte Nozzola



RIENTRO IN OSTELLO : (9 km; mezzora)

<https://maps.app.goo.gl/ZYWjyNZzTQAkCD5dA>

Pernottamento nell'Ostello San Giovanni Bosco (20€ con colazione. Portare sacco lenzuolo e asciugamano).

Cena libera.

ITINERARIO STRADALE di domenica (20 km; 40 minuti):

Dopo colazione dall'ostello ci spostiamo al parcheggio di Montemarcello (<https://maps.app.goo.gl/Sf4UYzyBhZ2mAUnD7>) dove lasciamo le auto.

ITINERARIO ESCURSIONISTICO di Domenica:

Dal parcheggio (260 m) in discesa ci portiamo alla falesia Punta Bianca (10 m) (segnavia 444 e 434).



Punta Bianca deve il suo nome alla colorazione delle rocce calcaree che affiorano dal mare, un bellissimo contrasto di colori con cielo, mare e vegetazione.

Ritorniamo sui nostri passi fino al 444, **sentiero scabroso e alquanto impegnativo** con tratti in salita e in discesa che alterna passaggi nel bosco a punti panoramici mozzafiato sul

golfo di La Spezia e sull'arcipelago spezzino. Lo seguiamo fino ad incrociare il 439 che ci porta fino a Tellaro (10 m). Da Tellaro, dopo la doverosa sosta in piazzetta, torniamo sul 439 fino al bivio col 433 che in salita ci porta alla frazione di Zanego (265 m).

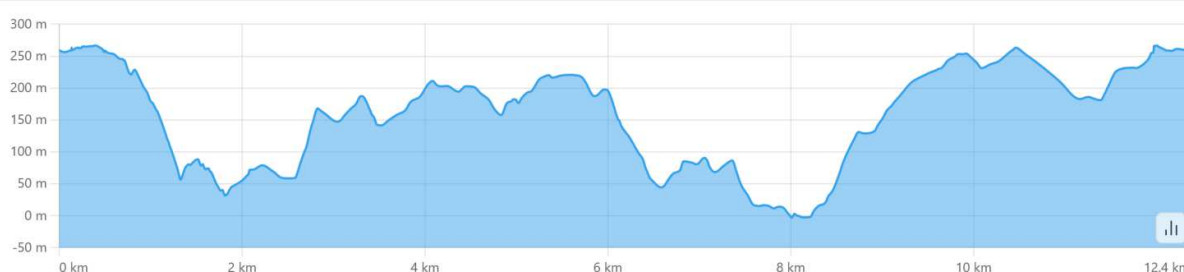
Proseguiamo sul 433 sempre vista mare che con vari saliscendi ci porta a Montemarcello (265 m), grazioso borgo

posto in altura con affacci panoramici sul golfo spezzino e Portovenere. Attraversiamo il borgo e raggiungiamo il parcheggio.



DIFFICOLTÀ: E/EE escursionistica – percorso impegnativo.

SALITA: 840 m. **DISCESA:** 840 m. **DURATA:** 6,5 ore circa senza soste (12,4 km)



RIENTRO A MODENA (182 km; 2,5 ore):

Dal parcheggio di Montemarcello tramite SP29, SP30, SS432, SS1, imboccare la A12 al casello di Sarzana, quindi prendere la A15 in direzione Parma e la A1 direzione Bologna.

Spese auto:

98 € (392 km); andata autostrada 19,4 €; ritorno autostrada 18,8 € **Totale 136,2 €**

Gli organizzatori si riservano di apportare modifiche all'itinerario in base alle condizioni meteo, del gruppo o altri eventuali imprevisti.

Abbigliamento e attrezzatura: scarponcini alti alla caviglia (**TASSATIVI**), bastoncini, consigliati i tappi di gomma per la scala di Monesteroli.

Portare pranzo al sacco per entrambi i giorni.

Numero massimo di partecipanti:16

Obbligatoria conferma di partecipazione col versamento della caparra di 15 euro

Organizzatori Silvia M. 338 5072924 Raul N. 339 4039792

Per la partecipazione alla gita è **OBBLIGATORIO**:

- 1) l'iscrizione al club che deve essere fatta al più tardi in sede il lunedì precedente all'uscita.
- 2) Uso di idonei scarponcini da trekking alti alla caviglia
- 3) Fare richiesta di partecipazione all'organizzatore.

È **FACOLTÀ** dell'organizzatore fissare un numero massimo di partecipanti,riportandolo sulla scheda.