

## INDICE

• Introduzione	5	9 • Strada dei Santuari	66
• Cinque Terre	8	10 • Da Riomaggiore a Manarola	72
• Guida alla consultazione	11	11 • Costa Galera	78
• Informazioni utili	13	12 • Monte Capri	84
		13 • Da Manarola a Corniglia	88
		14 • Da Corniglia a Vernazza	94
<b>UNO • PROMONTORIO DI PORTOVENERE</b>		15 • Monte Malpertuso	100
<b>E COSTA DI TRAMONTI</b>	15	16 • Santuario Madonna di Reggio	106
1 • Isola Palmaria	16	17 • Da Vernazza a Monterosso	112
2 • Muzzerone	22	18 • Punta Mesco	
3 • Monte Castellana	28	Da Monterosso al Mare	118
4 • Spiaggia del Persico	34	19 • Punta Mesco. Da Colla di Gritta	124
5 • Schiara e Sant'Antonio	42		
6 • Fossola e Monesteroli	46		
		<b>TRE • DA LEVANTO A DEIVA MARINA</b>	129
<b>DUE • CINQUE TERRE</b>	53	20 • Punta Mesco	130
7 • Santuario Madonna di Montenero. Anello da Montenero	54	21 • Da Levanto a Bonassola	136
8 • Santuario Madonna di Montenero. Anello dal Colle Telegrafo	60	22 • Monte Rossola	142
		23 • Da Bonassola a Framura	148
		24 • Da Framura a Deiva Marina	156



Pagina successiva: sul Sentiero Verde-Azzurro ormai in vista di Vernazza



## Isola Palmaria

Anello da Terrizzo



**PUNTO DI PARTENZA:** Terrizzo 1 m

**QUOTA MINIMA:** 0 m

**QUOTA MASSIMA:** 176 m

**TEMPO TOTALE:** 2,30 h

**LUNGHEZZA TOTALE:** 6,2 km

**DISLIVELLO:** +380 m

**DIFFICOLTÀ:** E

**PUNTI DI APPOGGIO:** nessuno

**ACQUA:** Terrizzo

**PERIODO CONSIGLIATO:** tutto l'anno

**MOMENTO CONSIGLIATO:** mattino

**FAMIGLIE:** >6

*Sopra: il borgo di Portovenere dalla Palmaria*

001

*L'anello della Palmaria permette di entrare in contatto con il ricco patrimonio storico, naturalistico e geologico di questa piccola isola e consente di osservare sul lato meridionale le vicine isole del Tino e del Tinetto, ultimi avamposti di terra prima del mare aperto e su quello settentrionale il borgo di Portovenere, abbarbicato alle pendici del Muzzerone.*

### ACCESSO

Da La Spezia si seguono le indicazioni per Portovenere, fino a raggiungere il promontorio dove sorge il paese. Dal molo situato sotto alla antica torre che segna l'ingresso del borgo, ci si imbarca per Terrizzo (Isola Palmaria). Il trasporto pubblico per l'isola è garantito per tutto l'anno

e le corse sono più intensificate in estate. Per informazioni sugli orari delle imbarcazioni si può consultare il sito del Comune di Portovenere.

### ITINERARIO

Dal molo di **Terrizzo** si individuano immediatamente i cartelli che indicano le direzione dei diversi sentieri. Ignorato il Sentiero dei Condannati che si dirige ripido verso la sommità dell'isola e tralasciato lo stradello che piega a destra verso la cava Carlo Alberto, ci si dirige a sinistra verso Pozzale (cartelli), imboccando una piccola strada asfaltata per poche decine di metri e poi sterrata. Con andamento pressoché pianeggiante si giunge al bivio con il sentiero che, con una breve deviazione, consente di scendere

*Colori di primavera sull'Isola Palmaria (foto Roberto Piancastelli)*





Portovenere osservata da Terrizzo (foto Roberto Piancastelli)



a sinistra al Forte Umberto I, eretto tra il 1887 e il 1889 dalla Regia Marina sfruttando il lavoro coatto dei detenuti. Mantenendo invece la destra (indicazioni per Pozzale) si continua su una mulattiera fino ad arrivare a un piccolo spiazzo con area pic-nic, dove un tempo si trovava la batteria di cannoni detta "Albini". Tralasciata la strada asfaltata che sale verso il Forte Cavour, si mantiene la sinistra e si continuano ad assecondare i segnavia bianchi e rossi, si intravede l'antica Torre Scuola, eretta nel 1601 dalla Repubblica di Genova a difesa di Portovenere, fino a giungere a un edificio. Qui

la strada termina e si prosegue su sentiero, piegando a destra, tra la macchia mediterranea (segnavia sempre ben visibili). Una breve salita conduce a un bivio. Ignorata la possibile deviazione a destra che consente di ritornare verso la strada asfaltata e verso Terrizzo, si prosegue a sinistra (cartelli) e si affronta un panoramico traverso sul culmine di muri di contenimento, tra quello che resta di vecchie coltivazioni e prati trasformati in pascoli per le capre presenti sull'isola. Ignorati due ravvicinati bivi che consentono, piegando a destra, di evitare Pozzale e di risparmiare circa 20 minuti di cammino (indicazioni per la vetta dell'isola), si mantiene per altrettante volte la sinistra (indicazioni per Pozzale) e si perde quota su un ripido sentiero (prestare attenzione in caso di terreno bagnato, presenti lungo il percorso alcune corde sistemate come corrimano) fino al decadente approdo di **Pozzale** (0 m, 1,10 h), in parte occupato dal campeggio dell'aviazione e da un ristorante. Lambendo le case (segnavia) si prosegue verso l'enorme cava di Pozzale, situata proprio di fronte all'Isola del Tino. Seguendo la linea di costa (si noti la banchina semidistrutta dalle operazioni di carico del marmo e la prospiciente parete rocciosa completamente scavata), si giunge in prossimità degli edifici della cava, dismessa soltanto nel 1982. Voltando a destra (segnavia e indicazioni per la vetta) ci si inoltra su un ripido sentiero che guadagna quota in un fitto bosco di lecci, raggiungendo in breve uno spettacolare pulpito roccioso, che permette di dominare l'anfiteatro roccioso di **Cala Piccola**, traforato e scavato nei secoli di attività estrattiva per prelevare il prezioso marmo Portoro. Proseguendo verso l'evidente edificio del Semaforo (faro) si superano, a distanza di pochi metri, le immissioni dei



Un facile tratto di sentiero in prossimità di Terrizzo (foto Roberto Piancastelli)

due sentieri che avrebbero permesso di evitare Pozzale, come indicato precedentemente. In questo tratto di costa, non raggiungibile a piedi, si trova la **Grotta dei Colombi**, importante sito archeologico dove sono stati rinvenuti numerosi reperti risalenti al Mesolitico, ora conservati nel Museo Civico di La Spezia. Mantenendo ovviamente la sinistra si raggiunge la sella compresa tra il Semaforo a sinistra e il Forte Cavour a destra (176 m), situata a pochissimi metri dalla massima elevazione dell'isola (186 m). Ignorata la strada asfaltata che si dirige a destra verso





*Cala Piccola (foto Roberto Piancastelli)*

il Forte Cavour e Terrizzo, si mantiene la sinistra (segnavia e cartelli), si costeggia il Centro Educazione Ambientale del Parco Regionale di Portovenere (ricavato anch'esso in un antico forte militare) e si giunge all'imbocco di un ripido sentiero. Senza farsi spaventare dai cartelli che indicano il percorso come "difficile", occorre comunque prestare attenzione in tutto il tratto successivo, non solo per la significativa pendenza, ma anche perché il fondo, di terra o di rocce levigate, è molto spesso scivoloso, soprattutto dopo recenti piogge. Dopo una ripida picchiata, alcuni scoscesi gradini rocciosi, precedono l'ultimo tratto di discesa che necessita attenzione, mentre la vista comincia ad aprirsi sulla chiesa

di San Pietro e il borgo storico di Portovenere, fino a quando non si esce definitivamente dalla vegetazione, ormai quasi a livello del mare, sulla spettacolare **Punta del Befettuccio**. Ignorata una flebile traccia a destra, si compie uno stretto tornante scendendo verso il mare (segnavia molto chiari), raggiungendo così la costa. Piegando a destra si prosegue su una più ampia mulattiera, che lambisce le imponenti cave Carlo Alberto, e poi si incunea tra le piccole spiagge e gli stabilimenti balneari, fino a raggiungere nuovamente il molo di **Terrizzo** (2,30 h).

#### VARIANTE

Dal molo di Terrizzo si può compiere una devia-

#### Promontorio di Portovenere e Costa di Tramonti ● Isola Palmaria

zione lungo la cosiddetta "strada dei condannati", che ricorda i galeotti utilizzati per la costruzione dei forti presenti sull'isola. Seguendo le indicazioni di questo sentiero, si sale una scalinata per poi mettere piede sulla strada asfaltata che si dirige verso Forte Cavour. La si segue per un breve tratto voltando a sinistra poi la si abbandona per salire nuovamente su gradini in pietra. Attraversata la strada una seconda volta, si prosegue sulla mulattiera con pendenza

abbastanza sostenuta fino a raggiungere il terrapieno del fossato del **Forte Cavour** (186 m, 0,30 h), costruito sulla sommità dell'isola dalla Regia Marina nella seconda metà del XIX secolo. Da qui si può proseguire a destra, mettendo piede sull'asfalto fino a immettersi sul sentiero che compie il periplo dell'isola nei pressi del semaforo, oppure si può tornare a Terrizzo compiendo a ritroso il cammino percorso all'andata.

#### EREMITI E BENEDETTINI SULLE ISOLE DEL TINO E DEL TINETTO

Pur essendo piccoli scogli rocciosi situati a sud della Palmaria, Tino e Tinetto conservano testimonianze storiche millenarie, avendo ospitato durante il Medioevo eremiti e comunità religiose benedettine. Sull'Isola del Tino si trovano le rovine della romanica Abbazia di San Venerio, costruita nell'XI secolo su una preesistente cappella del VII secolo, eretta sul luogo del ritrovamento del corpo del santo titolare, nato sull'Isola Palmaria e qui morto dopo aver trascorso la vita in romitaggio. La minuscola Isola del Tino ospita addirittura le rovine di due edifici, un piccolo oratorio absidato del VI secolo sul lato occidentale e una chiesa anch'essa altomedievale, distrutta nel XI secolo dai saraceni.

*L'isola del Tino dall'Isola Palmaria (foto Roberto Piancastelli)*

