



Con la nuova polizza attivata dalla sede centrale ogni socio, regolarmente iscritto, è automaticamente assicurato per gli infortuni che dovessero occorrergli nello svolgimento di tutte le attività organizzate dalla sottosezione e per un eventuale recupero da parte del soccorso alpino. I non soci o i soci non in regola con l'iscrizione, che intendano partecipare alle attività, devono obbligatoriamente stipulare una polizza assicurativa con la sottosezione - del costo di € 9,00 - almeno 48 ore prima dell'inizio dell'attività a cui si intende partecipare.

L'escursione alle Cinque terre in programma non si svolgerà sul Sentiero azzurro ma sulla Via dei santuari, che, partendo sempre da Monterosso al Mare, ci porterà a Vernazza. Le ragioni del cambio di programma sono principalmente due, emersi a ridosso dell'organizzazione dell'escursione e in fase di sopralluogo: il Sentiero azzurro è suscettibile di chiusura in caso di medio/forte rischio idrogeologico o per piccole frane e questo mette troppo in forse lo svolgimento dell'escursione; il biglietto d'ingresso al percorso fa lievitare i costi dell'uscita.

La Via dei santuari è una delle altre proposte del Parco nazionale delle Cinque terre; se il Sentiero azzurro è, sicuramente, pitto-

resco e romantico, la Via dei santuari, è più panoramica e ricca di spunti culturali. La relazione che segue va, quindi, a sostituire quella del Notiziario di settembre.

Mi scuso per la variazione così a ridosso dell'escursione e mi auguro che la nuova proposta sia ugualmente gradita.

Inoltre, vista l'attuale stagione particolarmente calda e la forte esposizione al sole e al calore del percorso, si preferisce rimandare l'escursione a domenica 30 settembre.

Sonia Glierà

Trenotrekking

Liguria, Cinque terre (SP) da Monterosso al Mare a Vernazza

Domenica 30 settembre

- Ritrovo: stazione ferroviaria Ternate – Varano B. ore 6.30
- Località partenza: Monterosso al Mare (SP), 12 m
- Dislivello complessivo: 500 m complessivi
- Altitudine massima: Madonna di Soviore, 469 m
- Tempi di percorrenza: 4h complessivi
- Difficoltà: E

• **Abbigliamento e attrezzatura:** scarponi, abbigliamento media montagna leggero, giacca antivento e antipioggia, bastoncini facoltativi, crema solare, copricapo Spirito d'adattamento

- **Direttore di escursione:** AE ONC Sonia Glierà, cell. 338.5048008
- **Annotazioni:** non si farà pausa a Monterosso all'arrivo, se non una veloce visita al centro storico mentre l'attraverseremo. Si consiglia, quindi, di mangiare qualcosa sul treno prima dell'arrivo a Monterosso, così da guadagnare tempo per l'escursione e per la visita di altre località

L'escursione percorrerà la Via dei santuari. A ognuno dei cinque paesi delle Cinque Terre corrisponde, a mezza costa, un santuario al quale gli abitanti sono da sempre legati da profonda devozione. Cinque chiese collegate al rispettivo borgo da ripide mulattiere, vere e proprie "via Crucis" percorse ancora oggi dai credenti durante le ricorrenze annuali. Di grande interesse storico e naturalistico è la



Spiaggia di Monterosso al Mare

cosiddetta Via dei Santuari, il percorso orizzontale che unisce tutti e cinque gli edifici di culto. Si tratta di uno storico itinerario, che attraversa terreni terrazzati, orti, antichi casolari, piccolissimi nuclei abitati spesso abbandonati e che regala panorami incomparabili sulle Cinque Terre e notevoli spunti di riflessione storica e spirituale. Un percorso semplice, alla portata di chiunque. Noi ne percorreremo la prima tappa.

Usciti dalla stazione ferroviaria di Monterosso si prende a sinistra la strada che porta al paese vecchio. Dalla piazza centrale del borgo si sale lungo via Roma fino a una rotonda da cui è ben visibile davanti a noi la palina segnava per il Santuario di Soviore (sentiero 509); questa ci immette su una ripida scalinata in pietra che diventa, ben presto, una stradina/mulattiera in pietra e, poi, in terra battuta. Il percorso è molto ripido e attraversa una zona terrazzata e coltivata, tra case e rustici abbandonati. Dopo poco (15 minuti ca.) la ripida mulattiera si immette su una strada secondaria carrozzabile,



Santuario Nostra Signora di Soviore

all'altezza dell'incrocio con la strada per un agriturismo. Noi teniamo la destra, salendo per un alcuni tornanti fino a incrociare, sulla nostra sinistra, una mulattiera lastricata in pietra; è questa la via storica per il santuario Nostra signora di Soviore che sale con pendenza costante, anche se con tratti più morbidi. La seguiremo fino al santuario, incrociando la strada asfaltata principale in località Il ciliegio (260 m). Ogni tanto la salita, che attraversa radi boschi di castagno, regala dei piccoli scorci sul mare. Dal Ciliegio si prosegue in un bosco di pini e latifoglie; su un tratto più ripido incontriamo una piccola edicola votiva fatta apposta per una breve pausa. Dopo circa 20 minuti giungiamo al santuario. Il direttore di escursione racconterà per sommi capi la storia del luogo, risalente al 740 d.C. e dedicato alla Madonna di Soviore, patrona della Diocesi di La Spezia (469 m). Da qui si gode uno dei panorami più vasti di tutta la zona, spaziando, nei giorni limpidi, dalla Corsica al Monviso e alla Alpi Marittime. Ripartendo da Soviore si sale per poche centinaia di metri lungo la strada Levanto – Pignone (sentiero 591), fino all'inizio, poco prima del Colle Termine, del sentiero 8/b o 582 (20 minuti ca). Il percorso del sentiero 8/b è molto panoramico e prosegue in quota a mezza costa costeggiando orti, muretti a secco e corsi d'acqua, spesso asciutti, immerso nella macchia mediterranea rinata dopo un devastante incendio di qualche anno fa (lecci, eriche). Lasciata la carrozzabile si scende fino a superare il torrente Mulinaro, si prosegue per la Capanna Ricchetto per poi scendere ancora lungo le coste Linaro e Mesorano. Da Costa Linaro mancano 20 minuti al Santuario della Madonna di Reggio e meno di 15 minuti dalla strada asfaltata che collega Vernazza alla Foce Drignana. Da questo punto si può ammirare dall'alto la piccola Vernazza. Dopo alcuni tornanti in discesa, un breve sentiero che si stacca sulla nostra destra porta al sottostante Santuario della Madonna di Reggio (320 m). Davanti alla fontana posta a una estremità del piazzale



Panorama, Vernazza

della chiesa ha inizio il sentiero n. 8 (anche 508) che scende a Vernazza, tramite una via sacra, spaziosa e lastricata in pietra che giunge al cimitero di Vernazza. Dopo aver fatto una breve visita al paesino si prenderà il treno di ritorno.

È prevista una breve sosta per un bagno in mare, che potrà essere o a Vernazza o a Monterosso.

Logistica e costi

Il percorso per raggiungere le Cinque terre e quello del ritorno saranno in treno. Il direttore di escursione si preoccuperà dell'acquisto dei biglietti.

Andata: treno ore 6.40 stazione di Ternate – Varano Borghi, sulla linea Milano – Luino; arrivo a Monterosso al Mare: ore 11.05. Chi preferisse farsi trovare a Milano Centrale, dovrà essere là per salire sul treno delle 8.10 (Intercity 1533).

Ritorno: treno da Vernazza a orario da definire e treno Intercity delle 18.55 da Monterosso. Arrivo alla stazione di Ternate – Varano Borghi alle ore 23.22.



Santuario della Madonna di Reggio



Discesa verso Vernazza

Costo pro capite: massimo € 70. Eventuale riduzione del 20% per donne dai 60 anni e per gli uomini dai 65 sulla tratta fino a Milano ed eventuale riduzione fino al 30% con offerta “insieme” sulla base delle disponibilità di posti per la tratta Milano – Monterosso e ritorno.

Numero massimo partecipanti: 15.

Acconto all'iscrizione: € 30,00.

Termine per iscrizioni: giovedì 27 settembre.