

Il sentiero Verdeazzurro

Itinerario 14 – Le Cinque Terre



Sviluppo: Monterosso – Vernazza – Corniglia – Manarola - Riomaggiore.

Dislivello: 520 m in salita

Difficoltà: E

Lunghezza: Monterosso- Corniglia
9 Km

Ore di marcia: 5,00 h. ca.

Periodo consigliato: da ottobre a maggio

Accesso: in treno si scende alla stazione ferroviaria di Monterosso (linea Genova- La Spezia – Roma). In auto usciamo al casello autostradale A12 di Levanto, per proseguire in direzione del paese rivierasco. Poco prima di arrivare in centro si prende la strada rotabile per Monterosso.

E' decisamente il sentiero più conosciuto della Liguria, percorso ogni anno da una moltitudine di turisti provenienti da ogni parte del mondo. Non solo tedeschi, ma anche francesi, russi, americani e persino australiani.

Tanta fama è dovuta alla peculiarità dei posti, che se in passato sono rimasti quasi isolati dal resto del mondo, ora hanno fatto di questo loro isolamento un punto di forza.



Le colline modificate in parte dall'uomo, i paesi che si inseriscono perfettamente nel paesaggio naturale, e il mare in eterno movimento a fare da sfondo sono gli ingredienti principali del successo di questa parte di Liguria, assurta da pochi anni a parco nazionale. Proprio quest'ultima istituzione, unita al riconoscimento dell'area come patrimonio dell'umanità da parte dell'Unesco, ha dato una spinta definitiva al lancio delle Cinque Terre come meta irrinunciabile per chi ama l'escursionismo e gli ambienti naturali.

Occorre ricordare che tale sentiero è frazionabile a piacere in più pezzi, che uno può percorrere a seconda dell'allenamento o della voglia. Quando uno è stanco può tranquillamente prendere un treno o un vaporetto per raggiungere gli altri paesi. Le tratte più semplici da percorrere sono quelle tra i paesi di Riomaggiore, Manarola e Corniglia, mentre le tratte successive richiedono il superamento di dislivelli più elevati e la percorrenza di sentieri più lunghi.

Per impegnare tale sentiero occorre fornirsi di un apposito cartoncino di convalida (giornaliero o settimanale). Tralasciamo ad altre sedi le discussioni inerenti la necessità di far pagare alcuni itinerari escursionistici al pubblico.



Dalla stazione FS di **Monterosso** (foto) si procede in direzione levante, lungo la passeggiata che sovrasta la spiaggia di Fegina, uno dei pochi arenili presenti nelle Cinque Terre. Superiamo lo scoglio di Torre Aurora prendendo a destra della galleria la strada lastricata che aggira a mezza costa il piccolo promontorio roccioso. La stessa termina nel centro del paese rivierasco.

Dopo un breve tratto di passeggiata a mare, si risale la scogliera a est del paese fino ad arrivare all'ingresso di un albergo: qui prendiamo il sentiero che si stacca a destra e che scende

per un breve tratto verso gli scogli, per poi risalire con diversi tornanti sulla collina sovrastante (segnavia bianco rosso a strisce).

Superato il chiosco della biglietteria del parco si prosegue per un breve tratto in piano, poco sopra Punta Corone, raggiungibile con un sentiero che si stacca sulla destra.

Comincia successivamente il tratto più impegnativo del percorso verso Vernazza, dove una serie infinita di gradini in pietra ci fa guadagnare rapidamente quota tra le fasce terrazzate, dove vengono coltivati i celebri vitigni delle Cinque Terre e i tipici limoni decantati dal Montale. Occorre prestare la massima attenzione ai segnavia per seguire la traccia giusta del percorso.

Terminata la salita principale si prosegue tra vari saliscendi sopra la costa selvaggia tra Punta Molinara e Punta Lina. I tratti più esposti sono stati adeguatamente protetti da alcune staccionate in legno. Occorre prestare la massima attenzione a dove mettere i piedi, perché in alcuni tratti si rischia di scivolare in basso tra i rovi. Ogni anno sono numerosi gli interventi che il soccorso alpino deve effettuare a causa della distrazione dei turisti che percorrono queste zone. Col passare degli anni l'ente parco ha cercato di installare nei punti più esposti alcune staccionate d'appoggio, ma non tutte le zone sono state attrezzate con corrimani,



data la natura del terreno.

Dopo la faticosa salita ci manteniamo in quota con diversi saliscendi, allietati ogni tanto da alcuni spunti panoramici sulla costa, dove sorgono anche dei punti sosta per il pic-nic. A livello vegetativo è uno dei tratti più interessanti dell'itinerario. Qui possiamo notare come la mano dell'uomo abbia profondamente modificato in passato questo territorio, costruendo muri a secco e piantando numerose piante d'ulivo, mentre ora l'abbandono di questi territori sta agevolando il ritorno delle piante tipiche di questi luoghi (lecci,

roverelle, macchia mediterranea). Nel contempo stanno franando diversi tratti di muretti a secco che costituivano un baluardo per la difesa del suolo di queste zone. Fortunatamente

alcuni tratti sono rimasti integri, e mirabili esempi di costruzioni a secco (muri, ponti e recinzioni - foto) li troviamo proprio in questo tratto di sentiero.

Altro elemento che affascina il turista è quello di poter passare tra le fasce coltivate terrazzate, lungo sentieri molto stretti ai bordi dei terrazzamenti.

Quando siamo in vista dell'abitato di Vernazza inizia la discesa ripida verso il paese, dove i dislivelli tra un terrazzamento e l'altro vengono agilmente superati con alcune monorotaie, mentre in passato venivano percorse le fasce tutti i giorni a piedi. Alcuni di questi "binari" sfiorano o passano lungo il nostro percorso.



La discesa termina nei pressi di un fosso d'acqua che anticipa le prime case di **Vernazza** (1h 45' di cammino da Monterosso - foto), dove inizia una scalinata a gradoni in mezzo ai palazzi che termina nella via principale del paese. Una visita al borgo è d'obbligo, come del resto a tutti e cinque i paesi, ma Vernazza merita sicuramente un po' più di tempo per le vestigia che custodisce e la bellezza del luogo. In primis la chiesa di S. Margherita d'Antiochia, con la bella facciata trecentesca e il campanile ottagonale.

Quasi di fronte a dove siamo scesi in precedenza inizia la scalinata in salita verso il successivo paese di Corniglia (indicazioni e segnavia sono presenti all'attacco e lungo tutto il percorso). Prestando la massima attenzione alle tracce presenti usciamo gradualmente dal paese per giungere in un punto panoramico sopra di esso. Qui possiamo notare come Vernazza sia sorta su uno sperone di roccia proteso verso mare.

Il paese è l'unico approdo naturale per le barche sin dai tempi antichi, che in questo tratto di



costa aspra non avevano altra via di riparo per molte miglia. A sovrastare il centro abitato una torre cilindrica.

Superato il chiosco della biglietteria si procede in un tratto esposto di sentiero tra le agavi e le euforbie che emergono dalla roccia grigia. Sotto di noi notiamo la ferrovia che passa lungo un tratto inaccessibile di costa. Comincia ora la salita verso la valle di Macereto, dove imponenti gradoni in pietra posti tra gli ulivi ci consentono di guadagnare quota rapidamente. Fatti in salita queste scalinate appaiono interminabili e mettono a dura prova i polpacci.

Dopo un tratto panoramico in lenta salita si arriva in località **Prevo** (225 m- foto), dove troviamo una locanda con vista panoramica su Guvano e Corniglia, servita da una mulattiera che scende dalla sovrastante strada provinciale delle Cinque Terre.

Successivamente scendiamo lungo una scalinata modificata in alcuni tratti con lavori di consolidamento, dovuti alla frana che dal sovrastante paesino di S. Bernardino giunge fino



alla sottostante spiaggia di Guvano (foto), che nei decenni passati mise più volte in difficoltà la circolazione dei treni in questa tratta. Ora la ferrovia passa tutta all'interno in galleria, e il vecchio tunnel è stato utilizzato come comoda via d'accesso alla spiaggia.

L'erosione della frana è stata contenuta più a monte da opere di consolidamento (reti, muretti e piantumazioni), mentre ora il problema sembra essere l'erosione delle coste. Foto fatte in tempi recenti mostrano ancora quanto fosse più estesa e larga la spiaggia

del Guvano, mentre Corniglia era nota per avere una lunga fascia di spiaggia che partiva dalla stazione ferroviaria fino quasi a Manarola. Ora di questa spiaggia rimane una sottile fascia a metà golfo, mentre le onde sono andate a lambire il muretto poco sotto la stazione, che per tale motivo è stato difeso con la posa di grossi massi frangionda. La spiaggia di Guvano si sta via via riducendo e rischia di fare la stessa fine. Opere di ripascimento e di difesa della spiaggia sono urgenti.

Giunti in un area pic-nic il tracciato diventa pianeggiante e in alcuni tratti esposto, dove un paio di sentieri si distaccano sulla destra per scendere verso **Guvano** (20' di cammino – sentieri piuttosto sconnessi).



Entriamo successivamente in un uliveto, dove una via lastricata ci fa perdere quota gradualmente. Giunti nei pressi del Rivo della Groppa saliamo lungo una scalinata che porta sulla strada rotabile di collegamento al paese di Corniglia.

Quasi subito prendiamo sulla sinistra un viottolo tra le fasce terrazzate, dove troviamo una provvidenziale fontanella d'acqua potabile.

Proseguendo su Via Serra si arriva di fronte alla chiesa parrocchiale, e da qui alla piazza principale del paese di Corniglia .

Ci portiamo in direzione est fino all'imbocco della scalinata della Lardarina, composta da 400 gradini, che portano direttamente alla stazione ferroviaria di **Corniglia** (1h 45' di cammino da Vernazza – foto).

Arrivati alla base della scalinata possiamo decidere se raggiungere la stazione ferroviaria passando a monte della linea ferrata, oppure se proseguire in direzione Manarola evitando la stazione utilizzando la strada sterrata che passa a valle. Una scalinata sulla destra porta all'imbocco della galleria pedonale per la spiaggia di Guvano (15-20' di cammino a piedi – utilizzare una torcia per illuminare il percorso).



I due percorsi a monte e a valle della ferrovia convergono nei pressi di un ruscello, dove troviamo la scalinata d'accesso alla spiaggia del paese. Noi proseguiamo dritti affiancando uno stabilimento balneare andato distrutto alcuni anni fa. Qui in passato transitava la linea ferroviaria, trasferita col raddoppio più a monte. Al termine della strada pianeggiante troviamo un cancello. Da questo punto in poi il tracciato è attualmente chiuso per frana. In passato altri movimenti franosi hanno determinato la chiusura del sentiero (si descrive la tratta in questione sperando in una futura apertura).

Superato il cancello si prosegue su sentiero in graduale salita, sopra la scogliera tra i due paesi. L'ambiente circostante vede il trionfo della macchia mediterranea e dell'euforbia arborea, una pianta tropicale che fiorisce nel periodo invernale e primaverile, mentre in estate perde tutte le foglie e appare scheletrica nel suo aspetto.

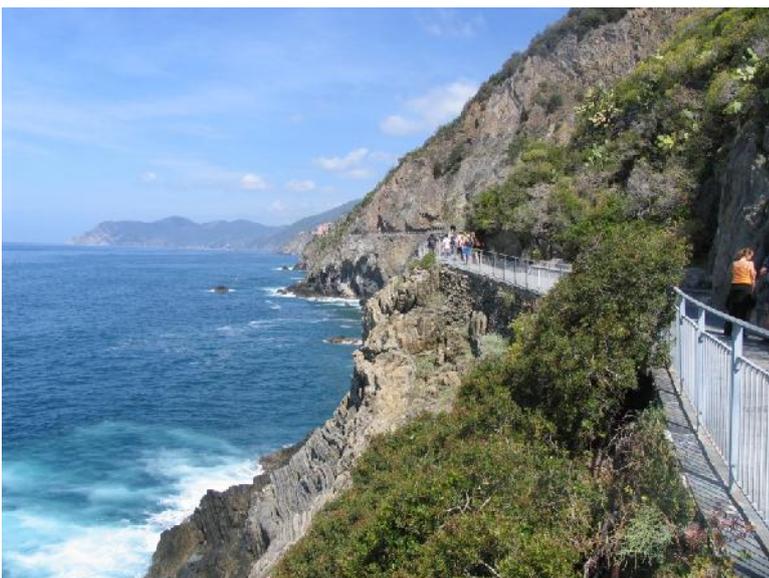
Alcuni tratti di sentiero protetti da una ringhiera, dato che molti presunti escursionisti finivano nei dirupi sottostanti senza rendersene conto.

Dopo una zona panoramica sull'ex spiaggia di Corniglia (foto), si raggiunge la passeggiata a mare di Manarola (cancello), che aggira tutta la scogliera di Punta Bonfiglio, attualmente percorribile. In questa zona troviamo una bella area pic-nic.

Raggiunta finalmente **Manarola** (45' di cammino – foto iniziale), seguiamo il segnavia a bandierina che ci porta dritti al porticciolo dove le barche vengono calate in acqua con le gru, mentre in seguito passiamo in mezzo alle case del paese.

Arrivati alla stazione ferroviaria, si utilizza una scalinata che porta all'ultimo tratto del percorso: la Via dell'Amore.

Questo tratto di sentiero con gli anni è diventata una passeggiata a mare scavata nella roccia. Nata come via di collegamento per effettuare i lavori della galleria ferroviaria, una



volta inutilizzata diventò un percorso escursionistico soggetto a frane e mareggiate. Un giorno lungo il percorso un ignoto scrisse su un muretto la scritta "Via dell'Amore", e da quel momento fu assunto come nome da attribuire alla passeggiata (foto).

Per numerosi anni la via fu chiusa e riaperta più volte in funzione dei lavori di consolidamento e messa in sicurezza del percorso stesso, spesso danneggiato dalle intemperie. Nonostante le reti metalliche che dovevano favorire una maggiore sicurezza a tutto il tracciato, la passeggiata è attualmente chiusa. A

metà percorso troviamo una galleria, con numerosi disegni artistici deturpati da un'infinità di scritte inutili. Si pensa di fare un'atto trasgressivo, ma è la cosa più banale che si possa fare. Nelle vicinanze troviamo un giardino ricco di essenze mediterranee.

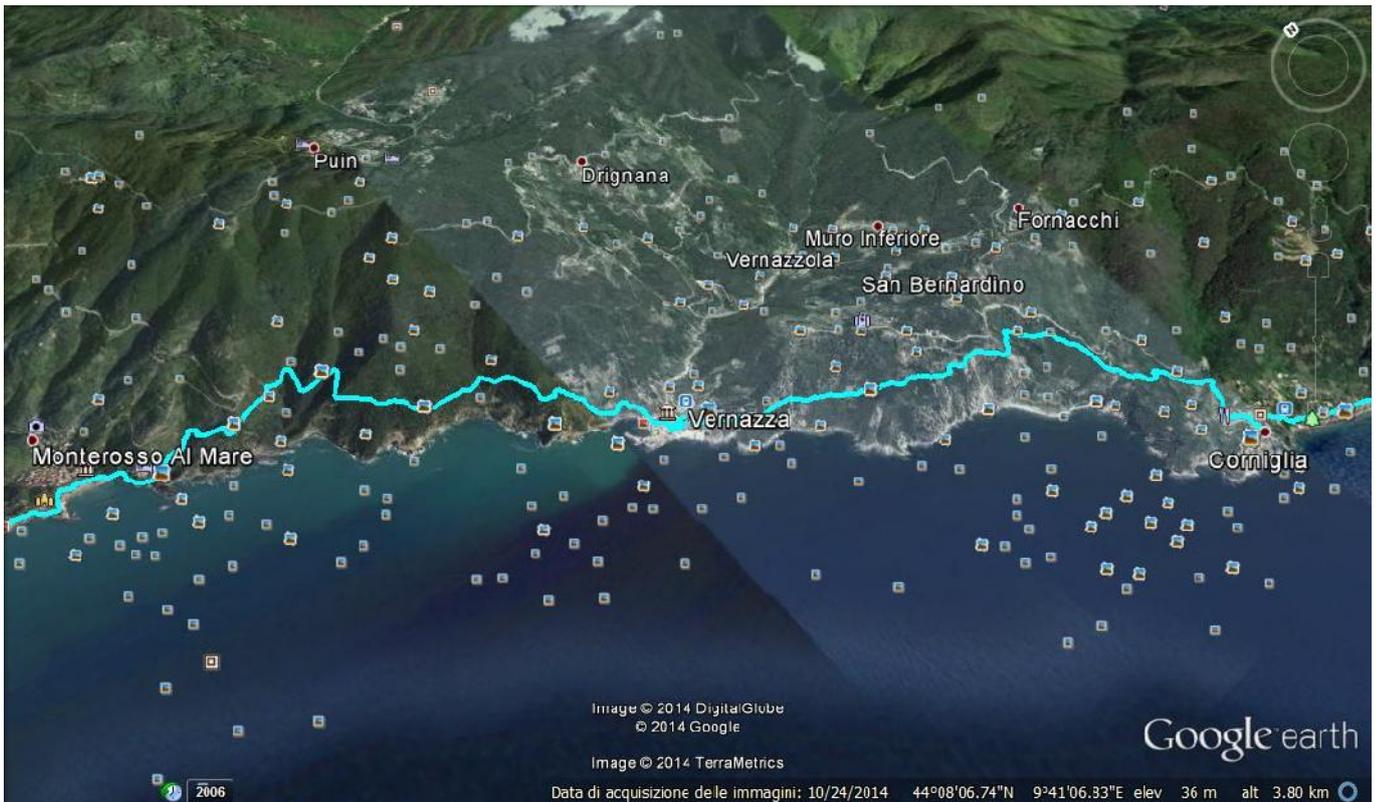
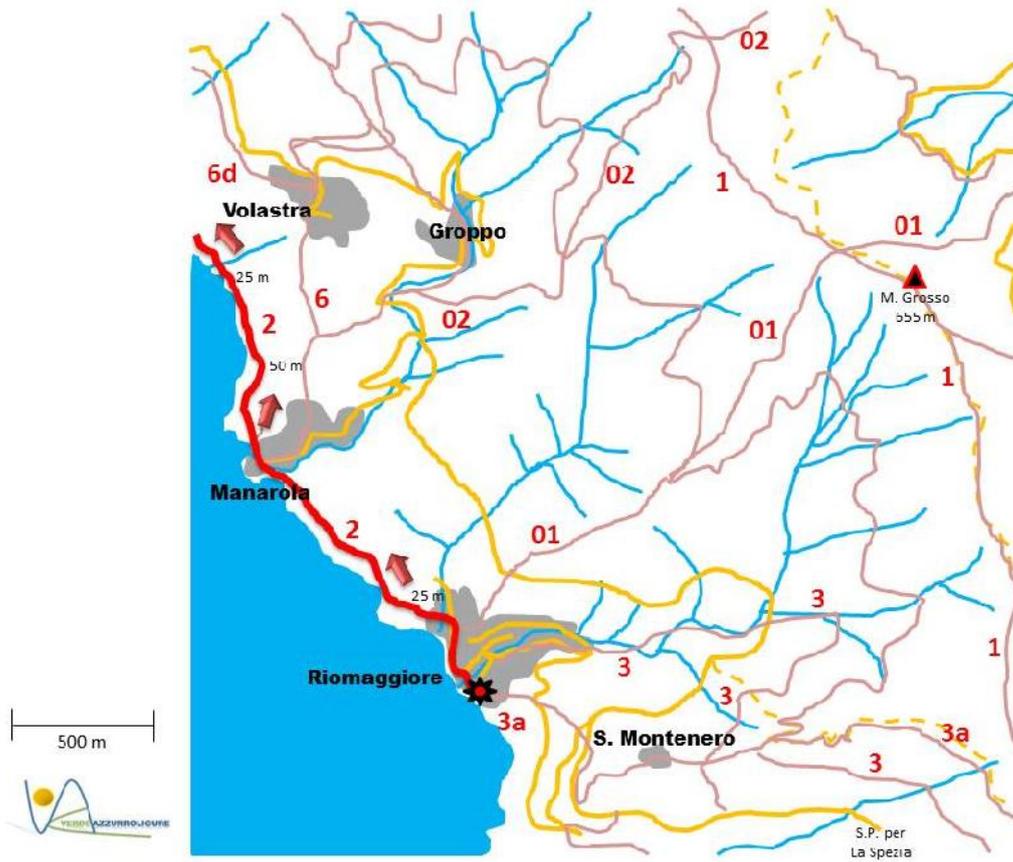
C'è anche un punto ristoro e un'area di sosta a completare il tutto. Per la sua semplicità di percorrenza è il tratto più trafficato del percorso, da evitare assolutamente nei ponti festivi. Superata la reception di convalida dei biglietti si arriva finalmente alla stazione FS di **Riomaggiore** (30' di cammino da Manarola - foto), dove termina il nostro percorso.

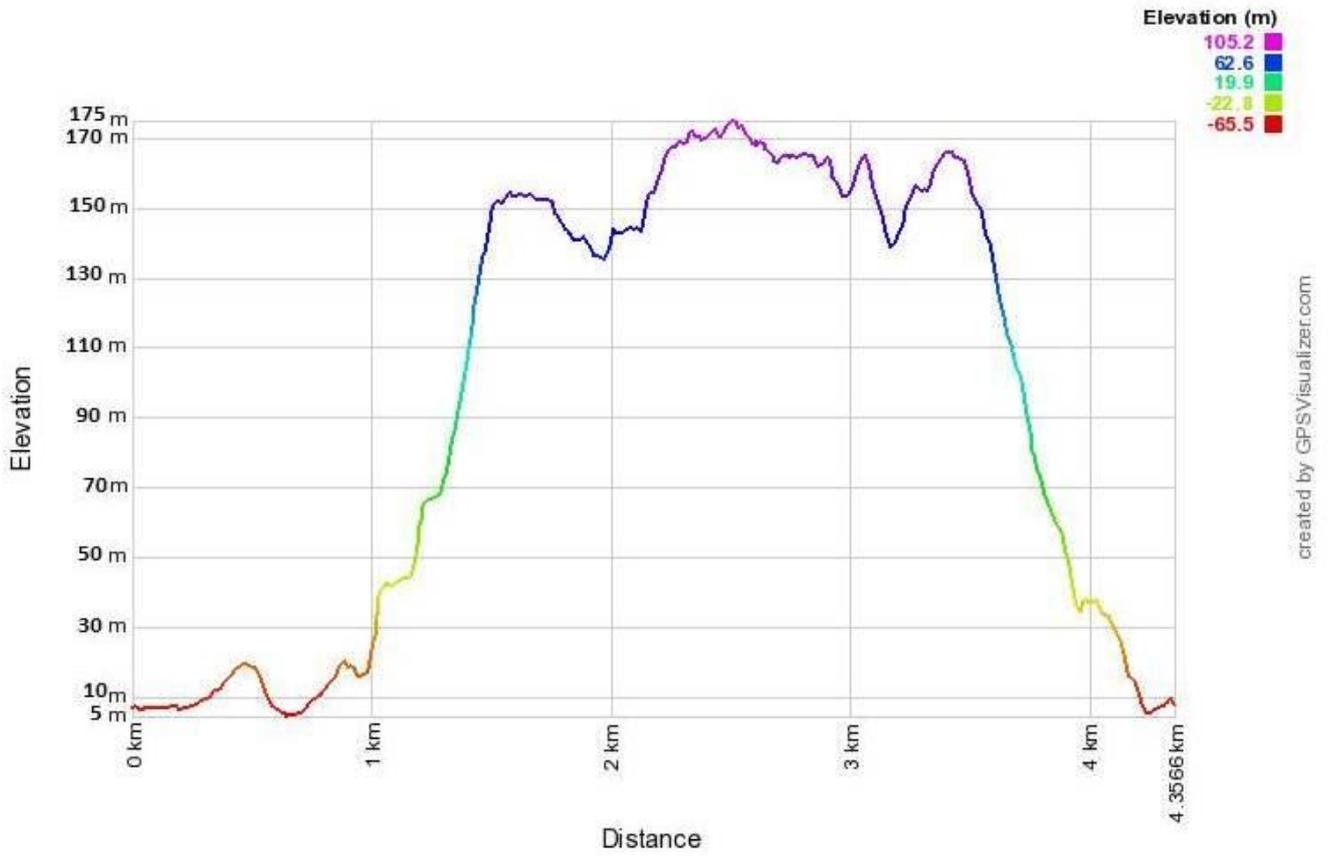
Un consiglio: per informazioni sulla percorribilità di questo e altri sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre www.parconazionale5terre.it/sentieri_parco.asp

Riferimento cartografico: carta IGC n°23 Golfo del Tigullio – Cinque Terre – carte VAL alle pagine successive

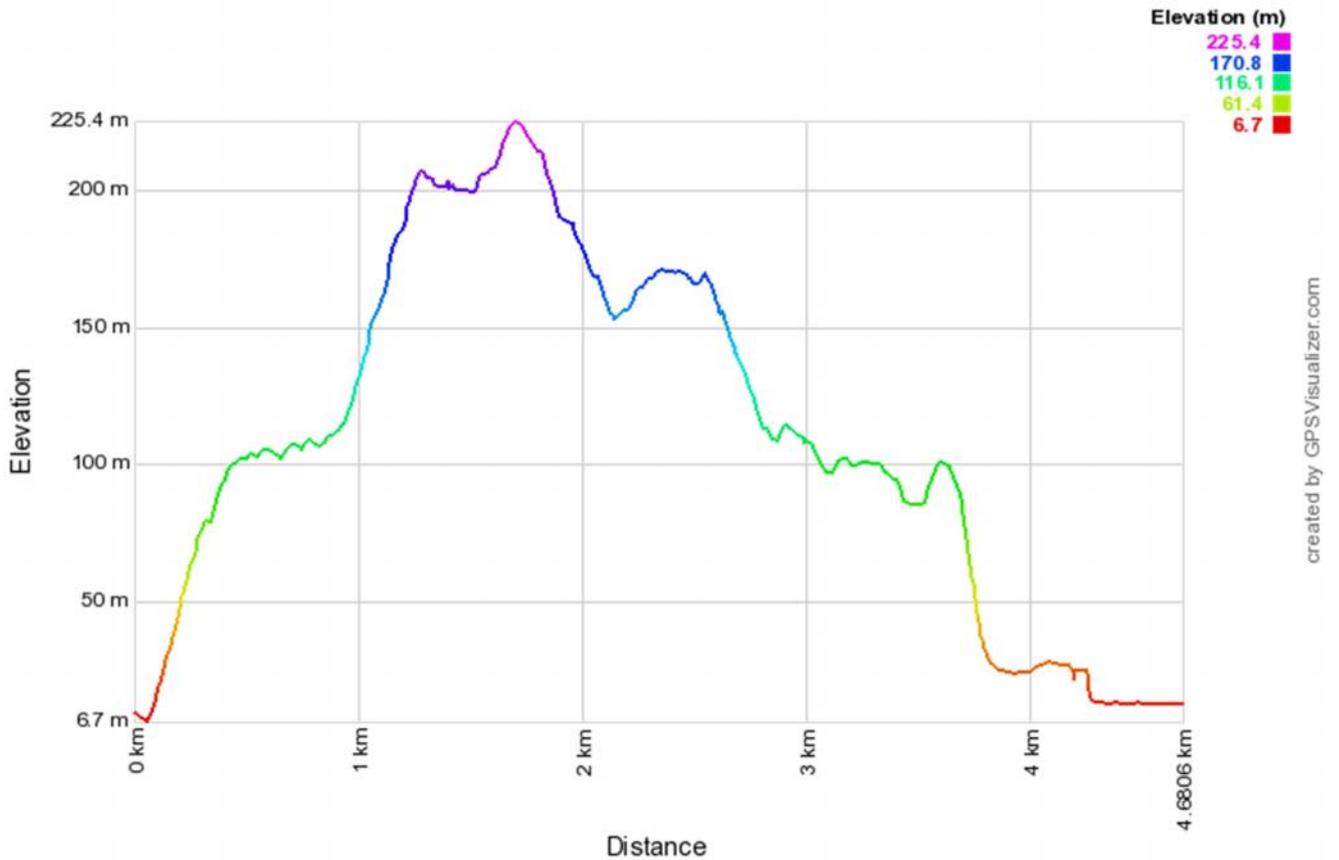
Verifica itinerario: maggio 2007 (tratta chiusa) - gennaio 2015 (tratta aperta)







Profilo altimetrico da Monterosso a Vernazza



Profilo altimetrico da Vernazza a Corniglia