

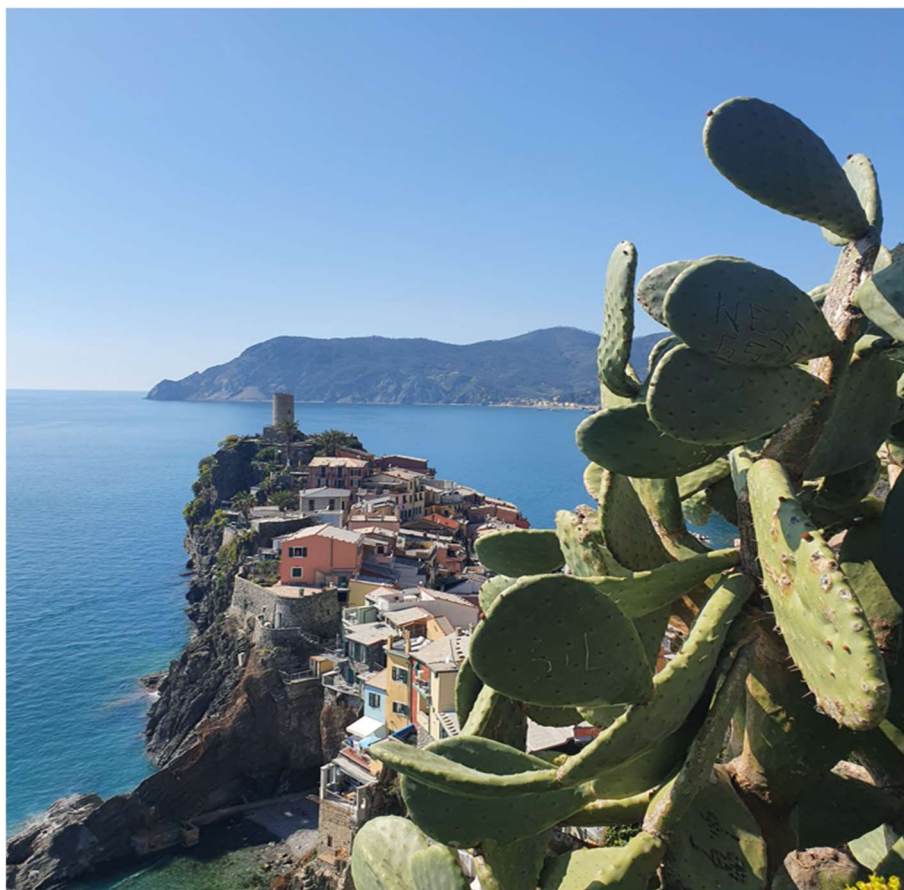


Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



SABATO DOMENICA 28-29 MARZO 2026 5 TERRE E OLTRE



Fotografia tratta dall'album personale di Dario Capozzi

Si tratta di una escursione classica che la ns. sezione ciclicamente ripropone, spesso a primavera, per dare modo a sempre più soci di conoscere e apprezzare la bellezza di questo tratto costiero unico. Lungo la frastagliata costa ligure cinque borghi (principali) di pescatori, da qui il nome 5 Terre, si susseguono con le loro case colorate tra terrazzamenti di vigneti e panorami mozzafiato sul mare. A ciò si aggiunge, questa volta, l'elemento dei due giorni che ci permetterà di estendere l'escursione e aggiungere il tratto finale sul sentiero ciclopedonale ricavato da una galleria ferroviaria dismessa

DIRETTORE DI ESCURSIONE: DARIO CAPOZZI DA.GRANDECAPO@GMAIL.COM 392 6967841

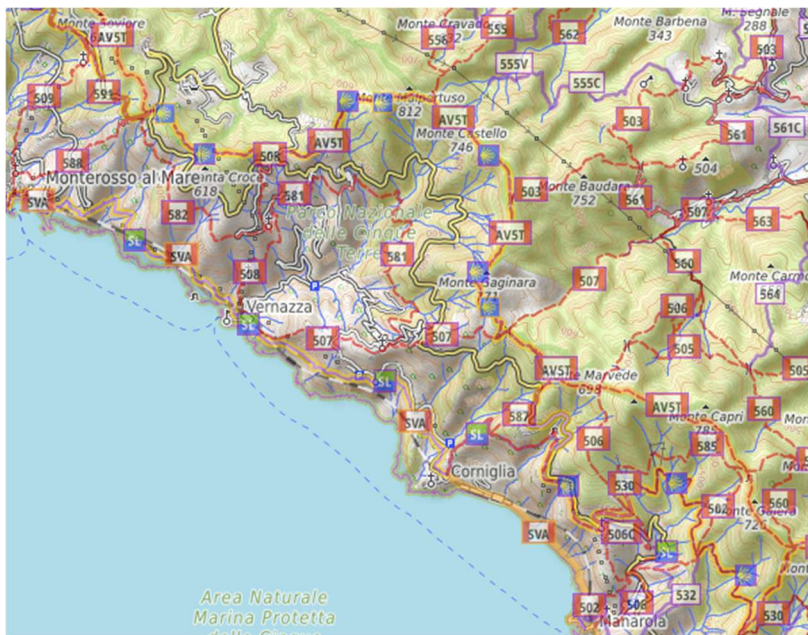
COADIUTORE: ANGELINA GORI GAI TR@LIVE.IT 393 9514110

RITROVO/PARTENZA:	ATRIO STAZIONE FERROVIARIA DI LIVORNO ORE 5,45
MEZZO DI TRASPORTO:	TRENO ANDATA INTERCITY 662 PARTENZA 6,16 ARRIVO A LA SPEZIA 7,36 E REGIONALE 22902 PARTENZA LA SPEZIA 7,50 ARRIVO A MANAROLA 8,00; RITORNO REGIONALE 12235 PARTENZA DA FRAMURA 17,04 ARRIVO A LA SPEZIA 17,48 E FRECCIAROSSA 8623 PARTENZA LA SPEZIA 18,16 ARRIVO LIVORNO 19,31
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	7 ORE (SOSTE ESCLUSE) PER CIASCUNA GIORNATA
DISLIVELLO:	28/03 1.000 M IN SALITA E 500 IN DISCESA; 29/03 500 M IN SALITA E 1.000 IN DISCESA
QUOTA MASSIMA:	28/03 FOCE DEL TERMINE 520 M S.L.M. 29/03 MONTE ROSSINI 466 M S.L.M.
EQUIPAGGIAMENTO:	SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA, ABBIGLIAMENTO A STRATI E CONSONO ALLA STAGIONE, GIACCA ANTIVENTO E ANTIPIOGGIA, OCCHIALI E CAPPELLO DA SOLE, CREMA SOLARE
PASTI:	AL SACCO I DUE PRANZI, COMPRESI NELLA QUOTA DELLA FORESTERIA LA CENA DEL 28 E LA COLAZIONE DEL 29
PERNOTTAMENTO:	PRESSO LA FORESTERIA DEL SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI SOVIORE, CON TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE. LA STRUTTURA COMPRENDE DIVERSE UNITA' ABITATIVE CIASCUNA CON DUE CAMERE DOPPIE (O MATRIMONIALI) E BAGNO IN COMUNE
COSTI:	<ul style="list-style-type: none"> - EURO 110 da versare alla sezione contestualmente all'iscrizione. La quota comprende il trattamento b&b presso la foresteria del Santuario, l'ingresso ai sentieri delle 5 Terre e la quota per la sezione. - Eventuale costo della ricognizione Euro 80 da dividere tra i partecipanti (sarà confermato in seguito) - <u>Da aggiungere i biglietti dei treni che sono a cura e a carico dei partecipanti</u>
ISCRIZIONI:	Contattare il direttore di escursione. Le due giornate sono state scelte come escursione didattica per i ns. soci iscritti al corso E3. Le disponibilità per gli altri partecipanti potrebbero quindi essere limitate.
NOTE:	<u>Escursione di una certa lunghezza con numerosi saliscendi che richiede un buon allenamento fisico.</u> Sono presenti fontane pubbliche nei borghi che attraverseremo ma si richiede tuttavia un' adeguata scorta di acqua (almeno 1 litro e mezzo).

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

Itinerario 28/03

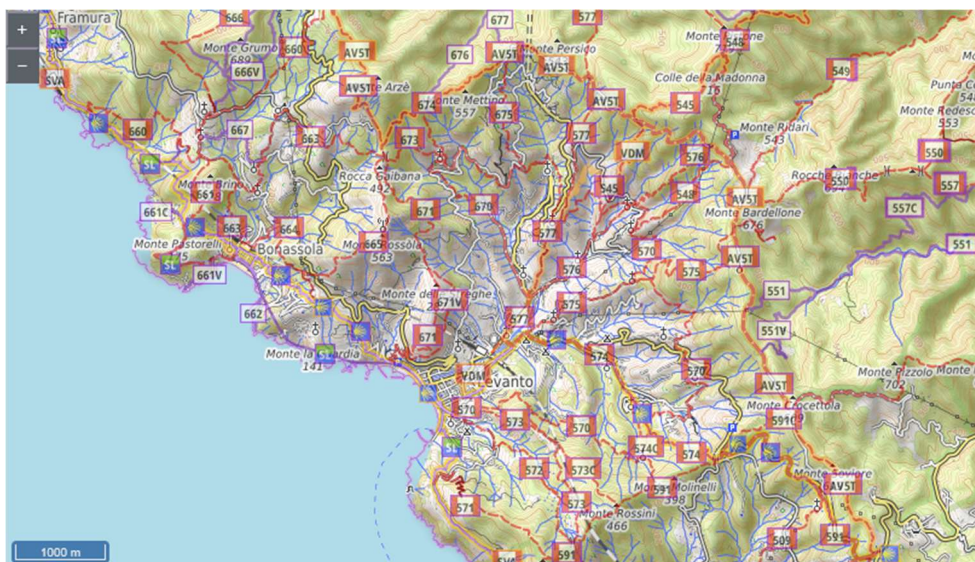
Scesi alla stazione ferroviaria di Manarola, imbrocciamo la Via del Tulipano, un aereo sentiero che sale piuttosto ripidamente con straordinario affaccio sul mare e sul borgo. E' così chiamato perché un olandese, che ha acquistato in zona un rustico per le vacanze, ha voluto contrassegnarlo con un simbolo del proprio paese. Il primo tratto attraversa la collina dove sono poste le sagome del presepio luminoso di Manarola considerato il più grande del mondo. Con la successiva mulattiera, ben conservata, raggiungiamo Volastra, dal latino Vicus Oleaster "il paese degli ulivi", ai tempi degli antichi romani una stazione di posta per il cambio dei cavalli. Il paese, disposto secondo due semicerchi concentrici per adattarsi al terreno, ospita il secondo Santuario della Cinque Terre Nostra Signora della Salute di riferimento per l'abitato di Manarola. Dopo breve pausa, per sentiero a mezza costa tra i vigneti ed i muretti a secco meglio conservati delle Cinque Terre, raggiungiamo Corniglia, l'unico borgo della Cinque Terre non sul mare. Quindi, per itinerario classico, si raggiunge il successivo borgo di Vernazza. Il borgo presenta un tessuto urbano eccezionalmente integro, articolato in una serie di vicoli e ripide scalinate. Da Vernazza si sale al piccolo Santuario di N.S. di Reggio, lungo l'antica mulattiera restaurata dopo i disastrosi eventi alluvionali dell'ottobre 2011. Qui un cipresso secolare (800 anni!) accoglie i viandanti. Si prosegue traversando a mezza costa per il Santuario di N.S. di Soviore su sentiero panoramico tra la macchia mediterranea.



Itinerario 29/03

Il giorno seguente, da Soviore il sentiero segue il crinale che piega verso Punta Mesco, attraverso belle ed odorose pinete, chiudendo geograficamente questo tratto di costa. Prima di proseguire, è consuetudine allungare fino alla punta di S. Antonio al Mesco ove l'area archeologica, posta in posizione di straordinaria panoramicità, testimonia la presenza antica dei frati i quali fungevano pure da sentinelle, mettendo all'erta i monterossini quando all'orizzonte apparivano i corsari. Giunti a Levanto, rinomata stazione balneare della riviera

ligure di levante, la pausa pranzo ci permetterà di visitare il centro storico ed in particolare il porto antico, la loggia medioevale ed il tratto urbano dell'antica Via dei Monti che raggiungeva Brugnato e proseguiva per la pianura padana. Raggiunta la spiaggia, si prosegue per il Sentiero Verde Azzurro SVA che sale, inizialmente per scalinata e poi per sentiero, fino al gruppo di case del Poggio dove scollina in direzione di Bonassola. Percorreremo l'ultimo tratto da Bonassola a Framura tramite un percorso ciclopedonale dentro una galleria ferroviaria dismessa negli anni 70 con di versi e suggestivi affacci sul mare. Giunti a Framura prenderemo il treno per il ritorno a casa.



Per prenotazioni ed informazioni contattare il Direttore di Escursione.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

I non soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 15 per ogni giornata di escursione, quota che comprende la copertura assicurativa CAI. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, con bonifico bancario inviando la copia della ricevuta via e-mail a segreteria@cailivorno.it e via e-mail oppure whatsapp al direttore di escursione.

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono:

INTESTAZIONE: Club Alpino Italiano - Sezione di Livorno

IBAN: IT44N0623013900000040741680

presso la Credit Agricole – Sede di Livorno

Indicare nella causale nome e cognome, la data e il titolo della escursione

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente anche in sede in forma cartacea.

[Revisione modello locandina del 28-01-2026]

Questa escursione o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 24 novembre 2025.
