



Club Alpino Italiano Sezione di Potenza

18-19-20 giugno 2026
Da Levanto a Portovenere
i sentieri delle Cinque Terre

Direttori d'escursione

Maria Pina Cossidente (cell 338 9599972) - Giusi Dolce (cell 347 9911674)

col prezioso supporto di Rosalena Cembrola (333 7780854)

Appuntamento e partenza

*Appuntamento il giorno 17 giugno p.v. in Viale del Basento alle ore 17.45 con partenza alle **ore 18.00** con Pullman di linea LISCIO ed arrivo a Salerno alle 19.35 presso la Stazione Centrale. Qui prenderemo l'Intercity notte 796, con sistemazione in cuccetta, ed arrivo a La Spezia presso la Stazione Centrale.*

Dopo aver depositato i bagagli presso l'Hotel Birillo, dove alloggeremo, inizieremo la nostra esperienza lungo i sentieri delle Cinque Terre, come da programma qui di seguito descritto

Il giorno 21 giugno p.v., dopo una rapida visita in mattinata alla città di La Spezia, partenza dalla Stazione Centrale con Intercity 511 delle ore 13.55 con arrivo a Salerno alle ore 21.24, dove ci attenderà un pullman della ditta Camera che ci riporterà a Potenza.

18 GIUGNO - da Levanto a Corniglia

Appuntamento la mattina presso la stazione di La Spezia (l'orario esatto verrà stabilito giorno per giorno in base all'effettivo orario di partenza del treno Cinque Terre Express)

Lunghezza	ca. 14 km
Dislivello max	ca. 840 m
Tempo di percorre	ca. 7,00 h
Difficoltà	EE percorso tecnicamente non difficile ma fisicamente impegnativo, con possibilità' di uscita a Monterosso e a Vernazza

NOTA:

Il sentiero da seguire è l'SVA. Solo a punta Mesco si segue il 591 iniziando la discesa verso Monterosso (SVA e 591 si sovrappongono per circa 100 m.).

Si prosegue sul 591 fino a S. Antonio al Mesco, dove il 591 termina dopo circa 200 m. Qui c'è una veduta splendida sulle 5 Terre, oltre alle rovine.

Si torna indietro sul 591 e si prosegue sull'SVA scendendo verso Monterosso

591 (ex 1)

590 (SVA 10)

- **Levanto – Monterosso al Mare**
- Sentiero CAI n. SVA (anche noto come “Sentiero Levanto–Monterosso”).
- Durata: 2.45 ore circa.
- Dislivello 350 m circa.
- Lunghezza circa 6 Km
- Caratteristiche: salita iniziale impegnativa, poi discesa panoramica verso Monterosso.

- **Monterosso – Vernazza** (potrebbe essere a senso unico)
- Sentiero Azzurro (CAI n. SVA). **592-4 (SVA₂)**
- Durata: 2 ore circa.
- Dislivello: 220 m circa
- Lunghezza circa 3.7 Km
- Caratteristiche: tratti ripidi, ma con viste spettacolari sulla costa.

Vernazza – Corniglia

- Sentiero Azzurro (SVA) **592-3 (SVA₂)**
- Durata: 1,45 ore circa.
- Dislivello: 270 m circa
- Lunghezza circa 4.3 Km
- Caratteristiche: percorso panoramico con arrivo sulla terrazza naturale di Corniglia.

Rientro a La Spezia in treno con il 5 Terre Express

19 GIUGNO – da Corniglia a Riomaggiore

Appuntamento la mattina presso la stazione di La Spezia (l'orario esatto verrà stabilito giorno per giorno in base all'effettivo orario di partenza del treno Cinque Terre Express)

Lunghezza **ca. 7 km**

Dislivello in salita **ca. 350 m**

Dislivello in discesa **ca. 350m**

Tempo di percorrenza **ca. 4 h (soste escluse)**

Difficoltà **EE**

(percorso tecnicamente non difficile ma fisicamente impegnativo, con possibilità di uscita a Volastra verso Manarola (bus))

Nota: I parametri si riferiscono al percorso che utilizza la Via dell'Amore da Manarola a Riomaggiore.

Percorso tappe principali

Corniglia – Volastra

587 (ex 7A)

586 (ex6D)

- Durata: 2.30 ore circa.
- Dislivello: 350 m circa
- Lunghezza circa 3,5 Km
- Salita ripida tra vigneti e gradinate, con spettacolare panorama sulla costa

Volastra – Manarola

506 (ex6)

- Durata: 1 ora circa.
- Dislivello: 350 m circa (in discesa)
- Lunghezza circa 2 Km

Salita ripida tra vigneti e uliveti, incontrando l'edicola votiva dedicata a San Michele

(possibile prendere un Bus da Volastra a Manarola)

Manarola – Riomaggiore

592-1 (SVA₂)

OPZIONE SENTIERO DELL'AMORE

- Durata 25 minuti
- Difficoltà: T - Turistico
- Lunghezza: 1.112 km

OPZIONE 531 via Beccaria

531

- Durata 60 minuti
- Difficoltà: EE
- Dislivello circa m200
- Lunghezza: 1.5 km

Nota:

Dal crinale di Costa Corniolo sulla sinistra si trova la discesa verso Manarola con l'antica scalinata, parte in pietra e parte scavata nella roccia, che conduce con visuali scenografiche fino al paese.

Il percorso da Volastra a Manarola è stato calcolato utilizzando i sentieri 506 e 502.

Da Volastra si scende col 506 fino ad incontrare il 502 (circa un centinaio di metri prima dell'immissione del 506 sulla strada carrozzabile). Si prende a destra il 502 e si scende lungo la collina del presepe godendo della splendida vista sull'anfiteatro di Manarola

Rientro a La Spezia in treno con il 5 Terre Express

20 GIUGNO – da Riomaggiore a Portovenere (soluz. A) - Palmaria (soluz. B)

Appuntamento la mattina presso la stazione di La Spezia (l'orario esatto verrà stabilito giorno per giorno in base all'effettivo orario di partenza del treno Cinque Terre Express)

SOLUZIONE A - da Riomaggiore a Portovenere

Lunghezza	ca. 13 km
Dislivello max	ca. 600 m
Tempo di percorrenza	ca. 5,30 h (soste escluse)
Difficoltà	EE

(percorso tecnicamente non difficile ma fisicamente impegnativo)

Percorso tappe principali

593 V(ex3A)

- **Riomaggiore – Madonna di Montenero**

Sentiero CAI n. SVA (Salita al Santuario)

- Durata: 1,15 ore circa.
- Dislivello: 320 m circa
- Lunghezza circa 3 Km

Salita ripida tra vigneti e boschi con arrivo panoramico al Santuario

- **Madonna di Montenero – Telegrafo**

593 (SVA3)

598-1 (AV₅T1)

Sentiero CAI n. SVA (Tratto di crinale)

- Durata: 1 ora circa.
- Dislivello: 200 m circa
- Lunghezza circa 2,2 Km

Percorso panoramico lungo il crinale, vista sul mare e sull'entroterra

- **Telegrafo - Portovenere**

598-1 (AV₅T1)

Sentiero CAI n. AV5T (Discesa verso Portovenere)

- Durata circa 3 ore
- Dislivello: 100 m circa in salita; 600 m. in discesa
- Lunghezza: 8 km

Discesa impegnativa con scorci spettacolari, arrivo nel borgo UNESCO di Portovenere

SOLUZIONE B – Isola di Palmaria

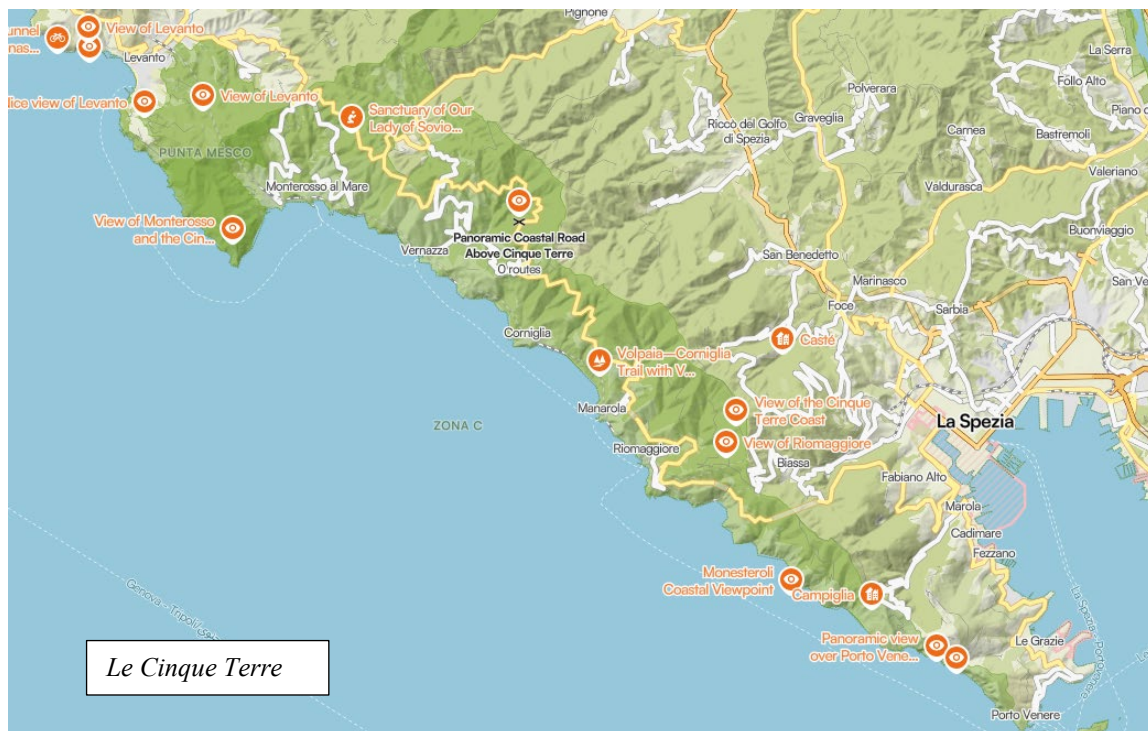
Lunghezza	ca. 6 km
Dislivello max	ca. 240 m
Tempo di percorrenza	ca. 2,30 h (soste escluse)
Difficoltà	E

Per l'ultimo giorno, per chi fosse stanco o avesse difficoltà ad affrontare gli ultimi sentieri classificati EE, non essendoci lungo il tragitto fermate intermedie del 5 Terre Express, proponiamo un percorso alternativo, altrettanto affascinante, accompagnati da Rosalena.

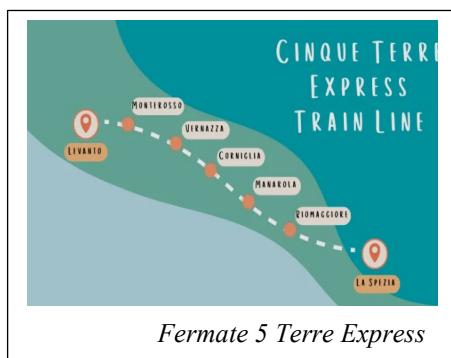
Raggiungerete l'Isola Palmaria con un traghetto in partenza da Porto Venere (il costo del biglietto sarà a carico di coloro che sceglieranno questa opzione, potrà essere acquistato direttamente in loco, presso i botteghini o a bordo ad un prezzo di circa 10€).

Una volta sbarcati a Terrizzo, percorrerete il sentiero 510 che circonda l'isola attraversando la tipica macchia mediterranea, dove potreste incontrare le capre che pascolano liberamente. Lungo il percorso sarà possibile raggiungere diversi punti panoramici dai quali ammirare splendide vedute, come quella della celebre Chiesa di San Pietro, affacciata sul promontorio roccioso di Porto Venere.

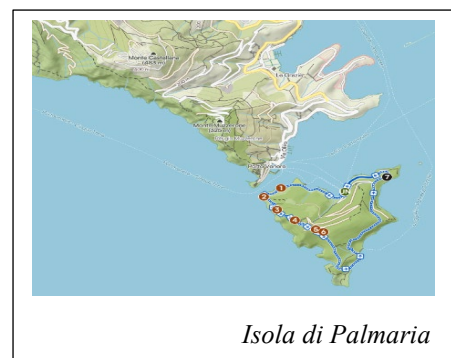
Al termine delle attività, i due gruppi si riuniranno per concludere insieme la giornata e rientrare a La Spezia, dove si svolgerà la serata finale.



Le Cinque Terre



Fermate 5 Terre Express



Isola di Palmaria

Equipaggiamento necessario (integrare secondo necessità)

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: maglia o pile, mantella antipioggia (augurandoci di non usarli), almeno un litro d'acqua e quant'altro si ritenga necessario.

E'fortemente consigliato munirsi di crema solare, cappello parasole, costume, ciabatte e telo da mare (le escursioni termineranno quasi sempre al mare)

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari. Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti,iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

Rispetta la bellezza della natura

