



CAI SULBIATE
"Fabio Cavenago"
SOTTOSEZIONE del CAI di VIMERCATE
Sede: **Via Don Mario Ciceri, 2 Sulbiate – MB**
sito: www.caisulbiate.it
e-mail: cai_sulbiate@yahoo.it



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

GITA N.	8	TIPO	Escursione giornaliera	DATA	dal 28/04/2013 al 28/04/2013
Itinerario	Riomaggiore - Portovenere	coordinatori	Cantù Paolo	337 3333910	
			Zanotti Gualtiero	338 5823983	
			Tresoldi Ernesto	339 8234312	

SCHEDA INFORMATIVA

Il percorso inizia a:	Riomaggiore (250 mt.)	
Il percorso termina a:	Portovenere (0 mt.)	Telegrafo
Quota alt. max da raggiungere:	metri alt.	510
Dislivello in salita:	metri	260
Dislivello in discesa:	metri	510
Tempo complessivo itinerario:	ore/min	5 ore circa
Difficoltà:	E - Escursionistica	
Consigli per l'escursione:	Abbigliamento escursionistico primaverile: scarponcini con suola scolpita, bastoncini telescopici, giacca antivento.	

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Partiamo dalla strada statale sopra Riomaggiore (mt. 250), dobbiamo seguire il sentiero numero 3, destinazione Santuario della Madonna di Montenero-Telegrafo. Ci inoltriamo lungo l'ampia mulattiera che percorre la valle di Riomaggiore, per i pendii, cesellati da un faticoso lavoro secolare che ha portato alla realizzazione di incredibili terrazzamenti; le zone più impervie sono state da tempo abbandonate e si sono riempite di rigogliosa macchia mediterranea o bosco e ci si chiede se tra qualche decennio ci sarà ancora qualcuno tanto follemente tenace da volersi dedicare a una agricoltura così difficile e faticosa. Dopo un primo tratto in decisa pendenza il cammino si fa più rilassato e dopo una netta svolta verso Sud arriva al Santuario della Madonna di Montenero (circa un'ora da Riomaggiore, quota 341m.): splendida piattaforma panoramica, e luogo ideale di sosta, dove possiamo ammirare in tutta la sua bellezza la costa delle 5 Terre, dal promontorio di Punta Mesco sopra Monterosso fino alla penisola di Portovenere, con i suoi caratteristici borghi e i pendii così scoscesi che ne hanno (per fortuna) impedito la cementificazione. Il nostro sentiero (nr. 3) prosegue in mezzo ai lecci alle spalle del Santuario e raggiunge in circa 20 minuti la piacevole località denominata Lemmen: gruppetto di case sparse intorno a una graziosa chiesetta, che guarda verso il mare. Ancora circa 40 minuti ed eccoci al 'Telegrafo' (quota 510 m.): qui si incrociano il sentiero nr. 1 e la strada che proviene da Biassa. Le fatiche della salita sono sostanzialmente terminate: di qui in poi ci attende una lunga discesa, con qualche saliscendi qua e là. Ci immettiamo nell'ampio sentiero nr. 1 che, assecondando il crinale, si addentra nella folta pineta; seguendo i segnavia bianco-rossi arriviamo in circa 1 ora a Campiglia: lo scenario panoramico si apre in ogni direzione, abbracciando anche il golfo di La Spezia, incorniciato dallo sfondo maestoso delle Apuane. Dalla piazza antistante la chiesa si riprende il sentiero che ci porterà in circa 2 ore a Portovenere. In più punti si incrocia la strada carrozzabile e se ne percorre qualche piccolo tratto per poi tornare sempre su sentiero; ora ci aspetta la parte più emozionante e selvaggia dell'itinerario, a tratti siamo a picco sul mare e sovrastati dalle vertiginose falesie del Muzzerone, mentre le forme sinuose delle isole Palmaria, Tino e Tinetto si fanno sempre più vicine. Il sentiero in avvicinamento a Portovenere si fa decisamente più ripido e si conclude poi con una lunga gradinata che aggira l'imponente castello e sbuca proprio nel centro del paese. Passeggiamo nelle stradine interne medioevali o lungo la strada a mare, fiancheggiata da antiche case coloratissime e alte fino a 7 piani, e raggiungiamo la scenografica chiesetta di San Pietro che, abbarbicata sulle rocce contorte del promontorio dell'Arpaia, sembra protendersi verso il grande mare aperto.

RESPONSABILITA'

° I soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati durante qualsiasi attività programmata dalla Sottosezione

I non soci, o i soci non in regola con il tesseramento, sono assicurabili a parte, previo versamento di volta in volta della quota assicurativa per la singola gita. A tale proposito è necessario che i non soci, ed i soci non in regola con il rinnovo della tessera, facciano presente la loro situazione all'atto dell'iscrizione alla gita, provvedendo a fornire i loro dati e pagare la quota associativa per la singola gita.

° Al momento dell'iscrizione alla gita si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività fisica.

° L'escursionistica è consapevole, tramite le indicazioni della locandina esposta in bacheca, delle caratteristiche e delle difficoltà tecniche dell'escursione e di possedere i requisiti fisici idonei a parteciparvi in modo autonomo non necessitando di alcuna forma di accompagnamento