

Sentiero n° 1 (lunghezza: circa 40 km; percorrenza: circa 13 h)

Il sentiero n° 1 collega Porto Venere con Levanto e si sviluppa quasi interamente sul crinale che separa il versante costiero della Riviera Spezzina (le Cinque Terre, per l'appunto) da quello interno, con quest'ultimo che si affaccia nella verde Val di Vara e nel Golfo della Spezia.

Il paesaggio naturale compreso tra il mare ed il crinale è profondamente segnato dal lavoro dell'uomo che ha modellato il suolo a terrazze degradanti verso il mare, recuperando alla coltivazione della vite, dell'olivo e di altre specie orticole, i terreni aridi e scoscesi della costa.

E' sicuramente il sentiero che ci affascina di più, proprio perché variegato e suggestivo, con il mare che rimane maestoso ed immobile sulla propria sinistra (partendo ovviamente da Porto Venere) e la catena degli appennini, le Alpi Apuane con tutta la costa tirrenica, fino a Livorno, lì, a portata di mano.

Uno spettacolo unico.

Di sicuro l'itinerario può essere suddiviso in alcuni tratti ed è quello che Tuttospezia.it ha fatto per Voi, al fine di poter apprezzare maggiormente questi luoghi che l'Unesco ha definito "Patrimonio dell'Umanità".



Sentiero n° 1: tratto 1, Porto Venere (0 metri s.l.m.) - Campiglia (401 metri s.l.m.)

Lunghezza: circa 6 km.

Percorrenza: circa 2 h



il sentiero numero 1

Il sentiero n° 1 per Levanto parte dalla piazza centrale del borgo marinaro di Porto Venere, capolinea degli autobus provenienti dalla Spezia.

Il sentiero sale ripido, costeggiando il castello costruito nel 1161 e completato nel XVI° secolo ed in prossimità del cimitero si gode la splendida vista del mare e del promontorio di San Pietro.

Il sentiero continua a salire e si snoda in mezzo ad una vegetazione spontanea, la cosiddetta macchia mediterranea, che ha riguadagnato i terreni terrazzati un tempo coltivati prevalentemente ad olivo.

Si prosegue costeggiando le pareti di roccia del Muzzerone che vanno a strapiombo sul mare e per questo meta degli appassionati di free-climbing di tutto il mondo, quindi in falsopiano si giunge verso la località 'Mortea' (dal 'mirto', una pianta una volta molto abbondante nella zona) dalla quale si gode in piena libertà un magnifico panorama sul Golfo della Spezia, le isole e tutta la costa tirrenica fino a Livorno ed

in mezzo il marmo della Alpi Apuane.

Toccata la strada asfaltata si raggiunge la 'Sella di Derbi' (190 metri s.l.m.) e da qui si rivede il mare aperto ed il sentiero, ridiventato sterrato e più stretto, bisogna percorrerlo con cautela; si passa davanti ad una lapide che ricorda la morte di alcuni lavoratori nel 1937, ed in mezzo alla macchia mediterranea, sebbene non più rigogliosa come un tempo dopo il funesto incendio del 1987.

Giunti in località 'Pitone' (termine dialettale che indica un 'belvedere') si gode un impareggiabile panorama della costa segnato dalle falesie del Muzzerone e delle isole.

A questo punto, oltrepassato un piccolo crinale si entra nella 'Valle D'Albana' con i suoi colorati 'diaspri', si tocca la carrozzabile per Campiglia, si sale lungo una fitta pineta e, oltrepassato il campetto di calcio, si prosegue per l'abitato di Campiglia, sorto lungo l'antico percorso di crinale.

Sentiero n° 1: tratto 2, Campiglia (401 metri s.l.m.) - Cigoletta (612 metri s.l.m.)

Lunghezza: circa 11 km.

Tempo di percorrenza: circa 4h

Come detto l'abitato di Campiglia è sorto lungo l'antico percorso di crinale ed è per questo un crocevia di sentieri: dalla piazza principale partono (sulla sinistra) il sentiero n° 11 ed il n° 4/b, mentre sulla destra prosegue il n° 11 per l'abitato dell'Acquasanta e poco più diritto parte il 4/a per Biassa.

Il sentiero n° 1 invece sale repentino con un tratto scalinato e subito dopo riemerge il panorama fantastico sul Golfo e tutto il litorale.

Ci si avvia verso il valico di Sant'Antonio attra versando vigneti coltivati che si possono così osservare da vicino, mentre da qui in avanti se ne vedranno pochi e in lontananza; ancora tratti di pineta e sughere (rare vederle a queste altitudini e con questa umidità) e scorci panoramici su Schiara, piccolo gruppo di casette stagionali.

Oltrepassata la costa dei 'Pozai' ed un castagneto il sentiero prosegue su una strada sterrata ed attraversa una pineta di pini marittimi e qui ci si può regalare un po' di relax con una serie di attrezzature ginniche: la 'palestra nel verde', cara agli spezzini.

Si scende fino alla cappella di Sant'Antonio, crocevia dei sentieri per Biassa e Pegazzano (n° 4, lato destro), per Fossola e Scoglio Grimaldo (n° 4/c) e per Schiara e Monesteroli (n° 4, lato sinistro, e 4/d).

Oltrepassata una pineta si procede verso il 'Telegrafo' passando per un piccolo ristorante "Il Caminetto", posto di ristoro dove si possono gustare i piatti tipici della zona ed in particolare la 'mesciù'a', una minestra di legumi (cannellini, ceci) e farro condita con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Anche il 'Telegrafo' è un importante crocevia di sentieri: a sinistra tramite il n° 3 e n° 3/a si raggiunge il bellissimo Santuario della Madonna di Montenero e quindi Riomaggiore, mentre a destra sempre col n° 3 si scende a Biassa.

Il n° 1 invece torna a salire diritto lungo il crinale con uno spettacolo di immagini a dir poco suggestivo, con l'occhio che spazia dal Santuario di Montenero fino Punta Mesco, passando per Volastra.

All'altezza del forte Bramapane, sulla destra, un 'taglio' sul sentiero, di alcuni metri, consente di riaffacciarsi sul Golfo della Spezia, tutto questo all'ombra del Verrugoli (745 metri) oggi invaso da antenne e ripetitori.

Si prosegue in piano intorno ai 630 metri di quota e dopo aver superato 'Cava Ferrando' sulla destra troviamo la deviazione (sentiero n° 4/e) che conduce al 'Monte Parodi' attraverso la 'Sella di Carpena', e all'osteria 'Paradiso'.

Il n° 1 intanto è giunto al 'Monte Grosso' e alla 'Sella La Croce', ben indicata da un paletto metallico; di qui si dipartono: a sinistra lo 01 (per Riomaggiore) e lo 02 (per Manarola), mentre a destra, sempre lo 01 porta a Carpena, Castè e La Foce presso la quale sorge la Pieve di Marinasco.

Il nostro sentiero n° 1 invece prosegue ancora in leggera salita e oltrepassata una spianata ci si trova sotto il 'Monte Galera' e dopo aver passato una piccola grotta artificiale a quota 708 metri s.l.m. a destra si stacca il sentiero n° 02 per Crocetta e San Benedetto, mentre a sinistra sempre lo 02 viaggia alla volta di Manarola ed il n° 6/b per Volastra.

Subito dopo ci si imbatte nel 'Menhir di Monte Capri' o 'Menhir delle Cinque Terre': si tratta di un grosso reperto preistorico di circa 4 metri di lunghezza risalente all'età del bronzo.

Il sentiero intanto prosegue in questo suo saliscendi, passando indistintamente dal versante a mare (sinistra) a quello a terra (destra) e appena passata la 'Sella di Cuna' si arriva a quella di 'Sud-Est di Monte Marvede', altro importante crocevia di sentieri.

A sinistra: il n° 6 (per Volastra e Manarola), quindi il non facile n° 7/c (per Corniglia). A destra il n° 6 che porta a Casella, Val dipino e Riccò del Golfo.

Il n° 1 invece, dopo una leggera curva a sinistra arriva alla 'Sella di Nord-Ovest di Monte Marvede' dalla quale si diparte a sinistra il sentiero n° 7/a (per Corniglia). Giunti sul crinale il panorama del n° 1 si apre sulla 'Valle del Molinello' e le case di 'Porciano' immerse tra le vigne, e, dopo una breve discesa, si giunge ad un prato circondato da una rada pineta di pini marittimi, il posto ideale per qualche bivacco.

Siamo giunti al 'Passo della Cigoletta'.

Da qui volendo si può deviare, mediante il sentiero n° 7 e passando per San Bernardino (da qui col n° 7/b a Corniglia), verso Vernazza, arrivando poi sul paese delle Cinque Terre dall'alto.

Un percorso che invitiamo a fare.

A destra invece, sempre col n° 7 si giunge ad un ruscelletto e quindi a Riccò del Golfo.

Sentiero n° 1: tratto 3, Cigoletta (612 metri s.l.m.) - Madonna di Soviore (470 metri s.l.m.).

Lunghezza: circa 10 km.

Tempo di percorrenza: circa 3,5 h

Il nostro sentiero n° 1 per Levanto riparte in forte salita, alternandosi come sempre tra il versante interno che dà sulla Val di Vara, e quello a mare. Siamo ai piedi del 'Monte Gaginaro' con i suoi 771 metri di altezza; il sentiero è largo ma sale in progressione mentre sullo sfondo domina il promontorio del Mesco.

Prima di arrivare in quota ci s'imbatte in due sentierini (n° 03) di collegamento che conducono a Casella (n° 03/a) e a Ponzò e Pian di Barca.

S'inizia a scendere lievemente, mentre sulla destra si erge il 'Monte Castello', per giungere all'attacco del sentiero n°4 che conduce a Corvara; fatto un centinaio di metri si giunge ad un'altra sella, quella di 'Pra to Como', di fronte al 'Monte Malpertuso' che con i suoi 815 metri è il rilievo più importante di tutto il percorso.

Una sella dalla quale si stacca sulla destra il sentiero n° 5 anche questo conducente a Corvara. Passata ora la 'Sella di Malpertuso' il sentiero n°1 scende repentinamente nel bosco, alternandosi con la strada asfaltata, fino a raggiungere 'Foce di Drignana'.

Si prosegue e subito dopo la 'Sella Caprile' il sentiero si dirama: una parte infatti taglia subito per la 'Sella Schisarola', bypassando l'altra parte che invece gira proprio sotto il cocuzzolo del 'Monte Santa Croce'.

Adesso il sentiero n°1 ha raggiunto 'Colle Il Termine' e con esso la strada asfaltata.

Siamo arrivati in pratica al Santuario della Madonna di Soviore, sopra l'abitato di Monterosso al Mare. Un santuario visitatissimo anche perché ha discrete strutture ricettive, con camere, bar ristorante ed un ampio spazio per ritemprarsi. Dal piazzale parte il sentiero n°9 che conduce a Monterosso.

Sentiero n° 1: tratto 4, Madonna di Soviore (470 metri s.l.m.) - Levanto (0 metri s.l.m.).

Lunghezza: circa 11 km.

Tempo di percorrenza: circa 4 h

Dal Santuario della Madonna di Soviore fino al 'Colle della Gritta' il sentiero n°1 segue la strada asfaltata.

Oltre questo Colle compaiono in lontananza le prime case di Levanto che si può immediatamente raggiungere tagliando decisamente il percorso attraverso il sentiero n°12. Oltrepassato il ristorante, all'altezza del posteggio, dai 329 metri del Colle si risale verso la pineta del 'Monte Molinelli'.

E' tutto un susseguirsi di luci e di ombre suggestivi ed il panorama che si ha appena giunti sulla vetta (466 metri) del 'Monte Rossini' è mozzafiato.

Da un lato tutta la costa che ci siamo lasciati dietro partendo da Porto Venere, dall'altro una panoramica incantevole su Levanto, quindi i promontori di Bonassola, Framura fino a 'Punta Manara'.

Si giunge così alla sella di 'Colla dei Bagari' dalla quale dipartono diversi sentieri. Il n°14 (lato levantese) passando per il vecchio Tiro a segno, a sinistra (lato di Monterosso) il n°14/a che raggiunge Fegina attraverso casa Ciletto.

Il n°22 che porta a Levanto passando per la 'Costa del Monte delle Forche', il n°16 che by-passa 'Punta Mesco' ed il n°15 che arriva a Levanto attraverso i 'Piani di Seghezza'.

Il n°1 prosegue verso sud seguendo il crinale giungendo alla 'Sella di Sant'Antonio' oltre la quale sorge una piccola torre d'avvistamento: siamo proprio sopra 'Punta Mesco'.

A sinistra l'attacco per il sentiero n°10 che porta a Monterosso.

Ripartendo da 'Sella Sant'Antonio' il sentiero n°1 si inoltra in discesa nella pineta.

Quindi si incontrano una serie di case isolate (Casa Lovara e Casa Nuova) e lo scenario è sempre unico, mentre in breve tempo si raggiunge la strada asfaltata e quindi il Ristorante 'La Giada del Mesco'.

Sorpassata una casa colonica, il nostro sentiero n°1 scende sulla sinistra inizialmente lungo le scalette che conducono a Levanto.

Il sentiero ed il nostro viaggio scende sulla sinistra nella piazza antistante il medioevale castello di Sant'Andrea per terminare sulla passeggiata a mare capolinea del sentiero partito da Porto Venere.