

# CAI MERATE : Riomaggiore – Campiglia – Portovenere Sabato 14 Aprile 2007

Ivano cel 333 – 9721195

Gentilmente .... dal sito passolento.it

**dislivello:** circa 600 m.

**tempo totale di cammino:** 5/6 ore

Il sentiero numero 1 (Alta Via), che correndo lungo i crinali per circa 35/40 km. collega Portovenere a Levanto è stato definito 'la madre' di tutti i sentieri delle 5 Terre: di qui sono passati per secoli i traffici delle merci che provenivano dall'interno e andavano alla costa (trasportando bestiame, cereali, legname) e viceversa (vino, sale, pesce, olio). Pur raggiungendo anche quote di circa 800 m., il suo sviluppo intelligente evita inutili salite alle vette tagliandole lateralmente e si adatta alla sinuosità delle varie selle. In lunghi tratti si presenta come un'ampia via che rispecchia la sua importanza storica, altrove invece si è ristretto, aggredito dall'avanzare della bella ma invadente macchia mediterranea; è comunque sempre individuabile (segnavia bianco/rossi, AV1). E soprattutto è assolutamente spettacolare e sorprendente nel susseguirsi di paesaggi sempre diversi: terrazze coltivate a vigna o ulivo, pinete o fitti castagneti, e lunghi splendidi tratti affacciati a picco sul mare. Molto meno frequentato (via dalla pazza folla!) dei più battuti sentieri litoranei (per alcuni dei quali si paga un biglietto), grazie alla sua più alta quota ci regala i panorami più appaganti su questa meravigliosa regione. Inoltre, essendo intersecato da numerosi sentieri trasversali, può essere percorso 'a pezzi', in modo da adattarsi alle diverse esigenze di tempo e di resistenza.

L'itinerario Riomaggiore-Telegrafo-Portovenere è decisamente il tratto più affascinante.

## descrizione del percorso

Si parte da Riomaggiore (foto 1), il più antico tra i villaggi delle 5 Terre, raccolto nella stretta valletta del 'Rivus Maior', fiume, ora coperto, che ha dato il nome al paese e ne ha plasmato la conformazione. Arrivando col treno, si esce dalla stazione e si prende a destra la galleria che porta nel cuore del borgo. Si sbucca così nella via principale e la si percorre in salita fino ad incrociare la carrozzabile che proviene da La Spezia. Qui c'è anche un centro di accoglienza turistica dove si possono ricevere informazioni. 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 (foto 2); 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 Mescio 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; c'è anche un bar-ristorante dove eventualmente fare sosta per il pranzo. 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 (i segnavia bianco-rossi sono quasi sempre abbastanza visibili); 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 (foto 4). 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 sbucca 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 (foto 5), che, abbarbicata sulle rocce contorte del promontorio dell'Arpaia, sembra protendersi verso il grande mare aperto.



1. porticciolo di Riomaggiore



2. montagne terrazzate



3. la costa verso Portovenere



4. falesie del Muzzerone



5. la chiesetta di San Pietro a Portovenere

