



sentieri

Camminare per l'Europa e nel Mondo

Rivista della FIE Federazione Italiana Escursionismo

Anno V • Numero 1 • Marzo 2025





Foto di copertina: *Da Passo Coe verso il rifugio Lancia - Sentiero Europeo E5*
Autore: **Stefano Buttura** partecipante al FIE Photo Contest 2022

Direttore Responsabile
Giampaolo Olivari

Direttore Editoriale
Massimo Mandelli

Direttore Organizzativo
Renato Scarfi

Comitato di Redazione
Mimmo Pandolfo, Alberto Soave

In questo numero hanno collaborato
Renato Scarfi, Maurizio Lo Conti, Alessio Latini, Mimmo Pandolfo

Redazione
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA
Tel. 010 351 5736
redazione@fieitalia.it

Sede Legale e Operativa
FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736

Stampa
Arti Grafiche Francescane - Corso Europa, 336 - 16132 GENOVA

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.

sentieri un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

In questo numero

3 Editoriale

di Massimo Mandelli

4 Cammino di San Francesco

Prima parte

di Renato Scarfi

14 Una giornata alle Cinque Terre:

dal passo La Foce di Spezia a Riomaggiore

di Maurizio Lo Conti

20 IL SENTIERO STORICO 169

Passo dopo passo alla scoperta della

Valle del Reno e della Montagna Pistoiese

di Alessio Latini

23 VIANDANDO

lungo il Cammino di S. Nilo

di Mimmo Pandolfo

29 Camminare con gusto - Campania

di Renato Scarfi



 [sentierieuropei](#)

 [sentierieuropei](#)

 [sentieri_europei](#)

www.sentierieuropei.eu



 [@fieofficial](#)

 [#fieltalia](#)

 [@FieItalia](#)

 [fie_italia](#)

 FIE-Federazione Italiana Escursionismo

info@fieitalia.it

www.fieitalia.it

UNA GIORNATA ALLE CINQUE TERRE: *dal passo La Foce di Spezia a Riomaggiore*

I tracciati dell'estremo Levante Ligure non mancano mai di regalare grandi soddisfazioni. La gita è nata grazie a un sito che, in realtà, disegna due distinti cammini: uno impegnativo e il secondo corto. I suggerimenti sembrano validi e una loro rimodulazione con un attento 'taglia e cuci', ha permesso risultati, forse, migliori. Il seguente scritto approfondisce, appunto, l'itinerario nato dallo studio in parola, ideale da dicembre a febbraio. In realtà, analizzando ancora, emerge una curiosità: il giro in oggetto è presente in un vecchio libro edito dalla De Agostini (1991). Di conseguenza, il lavoro preparatorio fatto finisce per essere una mera esercitazione per trovare soluzioni originali...

In ogni caso, dalle alture sopra a La Spezia, l'attraversata porta a Riomaggiore, il famoso paese sul mare, lungo i sentieri delle Cinque Terre. Si passa, così, dagli antichi borghi di Casté e Carpena. Questa area del parco è raggiunta in un modo particolare, scoprendo percorsi ricalcati dal medioevo (ad esempio, trasporto delle merci), tra piccoli villaggi e boschi, ma, pure, luoghi panoramici molto caratteristici: vista sul golfo dei Poeti, l'entroterra, la linea di costa, le isole toscane e oltre.

Per arrivare al punto d'inizio, è utilizzabile l'auto più un bus. Il treno favorisce il rientro a La Spezia. In-



fatti, l'accesso esclusivo in macchina è sconsigliato, ma l'uso integrale della ferrovia richiede parecchio tempo, specie al ritorno, ed è quindi scomodo. Nelle belle giornate, compreso l'inverno, le carrozze possono essere stracolme. L'ipotesi intermedia proposta mitiga il disagio.

Riguardo ai trasporti pubblici su gomma, alcune notizie sono reperite tramite la

Funzione Affari Generali dell'azienda locale ATC Esercizio. Da piazza Chiodo, sono previste le seguenti corse: festivi 09:10 - dal lunedì al venerdì 9:25 - sabato 10:30. Il mezzo porta la dicitura Borghetto. Il costo del biglietto è di 1,50 Euro e il codice è lo 00. Oppure, dal lunedì al sabato da piazza Brin, 100 metri a piedi dalla stazione, c'è la linea 15 (Vignale - Parodi) alle 8:45 (info 2023).

In assenza, da via Monfalcone è facile guadagnare quota (sentieri Cai 521 e/o 521V). Sfiorate Torracca Inferiore e Superiore, da La Gira, trascurando i segnali numerati, ci si immette in via Genova. L'ascesa, ponendo attenzione alla parziale mancanza del marciapiede (non sempre presente), giunge a La Foce in 500 m. Sul tracciato base è bene calcolare minimo +1h15' (variabile, a causa del luogo di sosta da trovare per il veicolo o dell'accesso dal treno) e +200 m disl.

Dopo alcuni giorni di pioggia, le proiezioni meteo do-



Panorama da Casté

menicali sono ottimistiche. L'unico bus utile è quello delle 9:10, ma è poco agevole arrivando da Genova. Si sa solo l'ubicazione del capolinea e una vaga idea del parcheggio gratuito (Piazza d'Armi, Via XV Giugno e zone adiacenti - 2023). Poi, bisogna intercettare la giusta fermata e trovare dove prendere i biglietti ... niente affatto banale! Avendo preparato



Arrivando a Casté

lo zaino la sera precedente, ci si alza in tempo e l'entrata in autostrada è alle 6:45. Di volata e con zero problemi di traffico, in circa 1h, c'è l'uscita di La Spezia...

Ha oltre 90.000 residenti ed è il secondo comune della regione Liguria per popolazione, dopo Genova. Sono vivaci il suo centro storico e il lungomare. Tra le cose da vedere e da fare, spiccano il castello San Giorgio e i musei Tecnico Navale della Marina Militare e Civico Amedeo Lia, che custodisce una importante raccolta italiana di pittura medievale. Riguardo alla sua storia è possibile dire, in breve, che la città ebbe un certo sviluppo tra il XIII e il XIV secolo. In un documento notarile del 1256, per la prima volta, è riportato il termine Spezam.

Nell'abitato, è tutto un filotto favorevole. Vicino agli imbarchi, in via Italia (in corrispondenza del monumento a Garibaldi e i giardini), sono disponibili una discreta serie di posteggi senza vincoli (2023). Data l'ora d'arrivo, assai presto, e la relativa lontananza dai palazzi, ci sono dei parcheggi liberi. Piazza Chiodo, il capolinea del bus, è a meno di 5' a piedi, mentre, nella strada accanto sotto i portici, c'è un bar tabacchino. È una bella accoppiata vincente: biglietti + colazione. Intorno alle 8:30, incomincia l'attesa. Il mezzo rimonta via Genova e impiega 15 minuti. Al passo La Foce (235 m), è necessario scendere.

Il piccolo nucleo di case, sopra la città, vive da un



Scorcio di Casté

basso valico, lungo la SS 1, che collega, direttamente, il mare con l'entroterra della Val di Vara.

Gli ultimi accorgimenti preparano alla gita e la vista è magnifica sul golfo di La Spezia. Da notare come, nella prima parte fino all'apice dell'odierna tappa (lato Nord), siano prevalenti i fitti boschi, anche se non mancano altri contesti (qualche coltivo). Saltano all'occhio delle paline che indicano i vari posti raggiungibili e il cartello su un trekking da fare in più giorni.



Antica mulattiera con gradini lastricati tra Casté e Carpena

È l'Alta Via del Golfo (AVG), lunga circa 45 km e un dislivello complessivo di 1.750 m. Il sentiero sviluppa la sua percorrenza con un arco che coinvolge l'area da Portovenere a Bocca di Magra. Ha una notevole importanza paesaggistica e i molti ambienti forniscono, sempre, numerosi spunti di interesse.

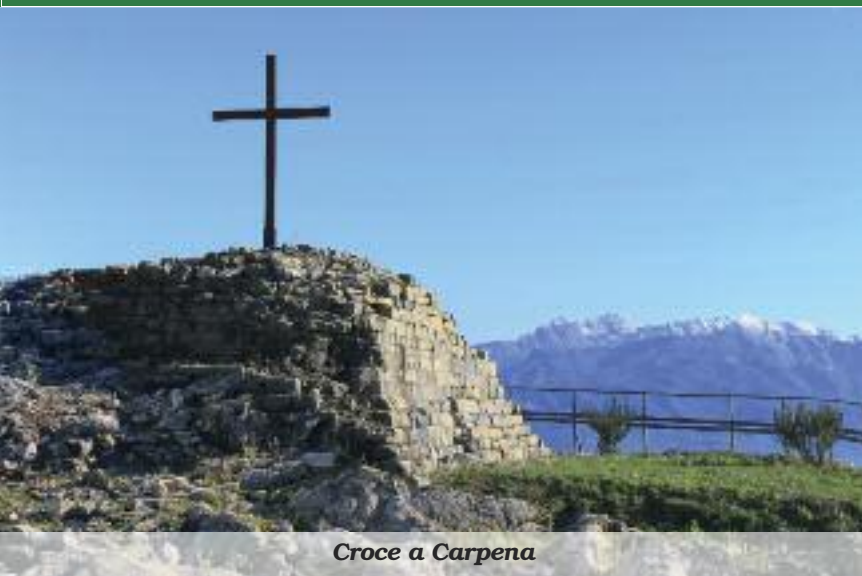
Si segue l'asfalto e i simboli Cai per Riomaggiore (n. 501, ex 01). Ci sarebbe, poi, la pista in discesa nella natura (dal bivio che gira verso una locanda), ma sembra chiusa da un nastro ed è preferibile insistere in piano sulla rotabile, sfiorando la frazione di Cozzano.

Nel centro, un'insegna in marmo testimonia che fu fondata nel 1785; è inclusa in una parrocchia della Pieve di Marinasco, costituita, addirittura, nel 950! Dal 2016, in estate, c'è uno stravagante teatro di paglia, che ospita eventi e spettacoli.

Il fianco Nord presenta il conto: fa freddino e il terreno è ancora tutto zuppo. Più avanti, il sentiero taglia i tornanti della strada e viene ricalcato un ponte in pietra (detto romano) immerso nella vegetazione. Ritrovata la carrozzabile e lambiti dei piloni votivi, giova svoltare per il caratteristico paese di Casté (350 m - 45').

La località è rientrata nei luoghi del cuore Fai, il censimento dei siti italiani da non dimenticare. Il minuscolo borgo medievale, le cui prime notizie risalgono al 1400, è nell'immediato entroterra Spezzino, a circa 7 km della città. Sbuca dai boschi nei pressi del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Fu quasi abbandonato, a partire dal 1960, e, ultimamente, sta rinascendo, nell'ambito di un progetto legato ad un turismo più a misura d'uomo, con il recupero delle seconde case.





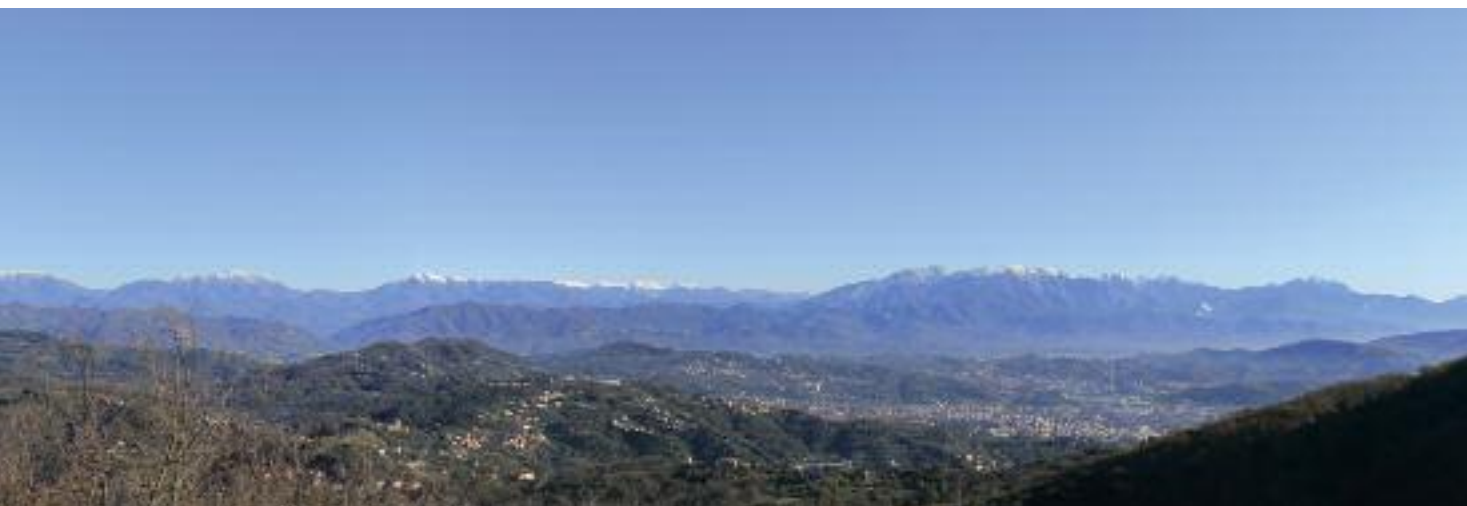
Croce a Carpena

Gli aspetti tipici della zona sono resi evidenti nel bel dipinto posto su un immobile. Le abitazioni sono superate e appaiono dei consigli escursionistici. Uno racconta il tracciato 501, l'altro descrive l'anello del Bermego e dell'Agostina, che collega l'area umida Bracconcella ad alcune grotte. Ignorato il n. 566 (direzione Codeglia), la mulattiera guadagna quota nella foresta, grazie a dei gradini lastricati. In seguito, i muretti a secco dei terrazzamenti annunciano il famoso Carpena (498 m - 30'). Il contrasto stupisce: una costruzione in pietra, ben ristrutturata, ha il tetto pieno zeppo di pannelli solari! Si abbandona, per un attimo, la bandierina Cai (digressione raccomandata), piegando a destra in salita verso la chiesa e i resti della fortezza che offrono un panorama eccezionale (30' con sosta)! La visuale dalla croce spazia in modo amplissimo!
Carpena è un piccolo villaggio di origine rurale aggrappato alla collina dove sorgeva un castello risco-

perto da una campagna di scavi all'inizio del nuovo millennio. Era già citato in un documento intorno al 1165! Al tempo, un tal Enrichetto, padrone del luogo, scelse l'alleanza con Pisa in opposizione a Genova, ma preferì fuggire per l'arrivo di un esercito nemico. Il risultato fu un incendio che distrusse il primo castrum. Un ulteriore rovescio sfavorevole è datato 1411/1412, dopo che i locali si unirono alla Repubblica di Firenze contro Genova. La nuova catastrofica sconfitta segnò la fine dell'importanza di Carpena sulla zona. L'attuale sede parrocchiale fu eretta nel 1760 e dedicata a S. Nicolò di Bari (cartello esplicativo).

L'interno dell'edificio sacro è visitabile e il custode racconta la sua quotidianità. Ridiscesi nello slargo, una lastra sulla parete ricorda la messa in opera dell'attigua fontanella (Società Acquedotti Tirreni e ing. F. Baratta - 15.04.1937). È pure presente un avviso circa l'affidamento all'educazione del pubblico per il rispetto del luogo. Oltre le costruzioni, è bene voltarsi indietro apprezzando meglio, con uno sguardo d'insieme, il comprensorio. Attraversata una strada (n. 569), si rimonta il bosco e lo strappo più ripido è stato attrezzato tramite una serie di scalini con dei pezzi di tronco e la relativa staccionata. Quando spiana, il valico La Croce (635 m - 45') è ormai vicino. In questo punto, ci sono i n. 560 e 568 ed è toccato un altro *trekking* plurigiornaliero (mappa su un pannello).

È l'Alta Via delle Cinque Terre, lunga circa 70 km (3.300 m disl.), che corre, in prevalenza, sul crinale. In passato, il percorso era noto come "sentiero n. 1,



Panorama da Carpena



Carpena

Portovenere - Levanto”, e ora è marcato AV5T, a causa di una modifica delle regole (Rete Escursionistica Ligure - 2009). Oggi termina dal monte Zatta, dove incontra l’Alta Via dei Monti Liguri (AVML - ideata nel 1983).

Il cambio di versante tende a mutare lo scenario. In breve, la macchia mediterranea la fa da padrone e, giù in fondo, lo spettacolo delle scogliere e del mare esalta la loro intrinseca bellezza. All’inizio, si cala con dei tornanti abbastanza comodi tra gli alberi. Un’ampia veduta emerge e spicca Volastra e sullo sfondo punta Mesco e Monterosso. Dopo è incrociata la via dei Santuari (40’).

Il tracciato, lungo circa 25 km, supera vigneti, ulivi,

strappate, a fatica, alla natura. Dato che esistono diverse possibilità di comunicazione, è facile suddividerlo in tappe.

Dalla costa di Campione (395 m), il contesto cambia e, fino alla strada Litoranea (SP 370), il sentiero 501 è molto sconnesso, a causa dell’erosione del terreno. Nonostante scenda a Sud, è ancora all’ombra, quindi tutto bagnato. Accanto, i terrazzamenti sono, a volte, invasi dalla vegetazione e soggetti a frane. Si perde quota con prudenza e lenti. La pista precipita a valle... letteralmente (50’)! Nell’ultimo tratto, degli scalini semplificano in parte la discesa a Riomaggiore (30’).

Il primo borgo delle Cinque Terre, arrivando da La Spezia, sorse intorno al VII secolo, almeno secondo alcune leggende non avvalorate, però, da precise fonti storiche. Il castello, a quadrilatero, è in un ottimo punto di osservazione e risale al XIII secolo, mentre la chiesa parrocchiale fu edificata nel 1340. L’ambiente è dominato dall’aspra natura e le case sono colorate in modo piacevole (costruite in verticale, su due, tre e, perfino, quattro piani).

Da Riomaggiore transita il Sentiero Liguria (SL - una trentina di tappe e oltre 600 km, varianti comprese) che passa abbastanza vicino alla costa, da Gri-



Panorama verso punta Mesco

maldi (Ventimiglia) a Luni. In questa località, confluisce nella Via Francigena (VF - dal Nord Europa a Roma).

Invece, è una cosa diversa il VerdeAzzurro (140 km e 6.800 m disl., sviluppo base - nessuna marcatura prevista dall'autore) che unisce Genova a Portovenere. Fu pubblicizzato negli anni Ottanta da una serie di 10 volumetti a cura di Ferruccio Rocchi, usciti in allegato a "Il Giornale" e, in seguito, finiti nel circuito delle librerie. Il promotore dell'idea descrisse così bene il tracciato che, a distanza di 4 decadi, le sue indicazioni sono, ancora oggi, valide e riconoscibili sul terreno...

Si mangia tardi (14:45) in un bar aperto dalla stazione, dopo aver fatto i biglietti del treno. L'unico neo è che nella cosiddetta alta stagione (data variabile da marzo a novembre), costano uno sproposito, in confronto alla brevità della corsa: quasi il doppio rispetto ai mesi invernali.

Chi risiede in Liguria, però, può pagare sempre il prezzo normale (*ticket tariffa 39* - avendo un documento di identità valido; notizie 2023), ma le modalità di fruizione sono poco reclamizzate e non semplici, utilizzando l'emettitrice automatica. Resta il dubbio per gli altri turisti (nota 1)...

Rientrati a La Spezia con la ferrovia (7 o 8 minuti di viaggio), bisogna percorrere circa 1,5 km, recuperando il parcheggio dove aspetta il veicolo. Prima di ripartire in direzione Genova, è possibile fare il pieno presso il distributore di un grande ipermercato; l'importo totale è ridotto, visti i listini esposti tra i più bassi, in assoluto, della regione!

Un ultimo cenno: nel periodo natalizio, tutti i cantieri dovrebbero essere stati rimossi sull'A12. Ciò è illusorio... A Sestri Levante, c'è un salto di carreggiata e 5 km di coda! Servono 40' e, alla fine, è superata. Il dazio per aver voluto usare la macchina è sborsato... Va bene così!

La gita in estrema sintesi. Difficoltà E (un po' faticosa, a causa delle piogge dei giorni precedenti, e, quindi, il cammino è rallentato) - Dislivello +400 m -620 m - 7 km - 3h30'/4h (+30' per vedere Carpena).

Testo e foto di Maurizio Lo Conti



Arrivando a Riomaggiore

NB: in caso di gita, verificare le possibili modifiche e il grado reale di difficoltà con enti e associazioni locali. Si declina ogni responsabilità! Il presente brano ha un taglio di tipo generale e non esaustivo.

Nota 1: Purtroppo, dal marzo 2024, la situazione è peggiorata ancora, con ulteriori esorbitanti aumenti, a seconda del periodo (10/8/5 euro)!



Riomaggiore