



Club Alpino Italiano

Sezione di Campobasso

già Sezione Sannita fondata il 20 giugno 1885 - ricostituita il 18 febbraio 1978

intersezionale con il CAI La Spezia

RIVIERA LIGURE DI LEVANTE: le Cinque Terre

18– 23 settembre 2026



Referente:

Davide Sabato – cell. 335 7764873 - email: davidesabato@libero.it

PROGRAMMA DI MASSIMA

18 settembre: Campobasso (vecchio Romagnoli) - La Spezia (Hotel Ghironi, via del Tino, 62) = Km 620;

19 settembre (Sentiero dell'Infinito): Riomaggiore – Mad.^{na} di Montenero– Colle del Telegrafo - Ch. S. Antonio - Campiglia – Portovenere

20 settembre: Vernazza – Sant.^{rio} N.S. di Reggio - Sant.^{rio} N.S. di Soviore - Colla di Gritta - Sella di Bagari - Sant'Antonio al Mesco - Levanto

21 settembre (via dell'Amore e via Volastra): Riomaggiore - Manarola – Volastra - Corniglia

22 settembre: Lerici – Portesone - Tellaro - Zanego – Montemarcello – Bocca di Magra

23 settembre: La Spezia (Hotel Ghironi, via del Tino, 62) - Campobasso (vecchio Romagnoli) = Km 620.

Le uscite sono tutte **E (escursionistiche)** ma - come sopra ipotizzate (e meglio descritte nelle schede poste in calce alla presente) **fisicamente impegnative** soprattutto per i dislivelli da superare. **Nondimeno ogni uscita presenta varianti atte a ridurre lunghezza e dislivello!**

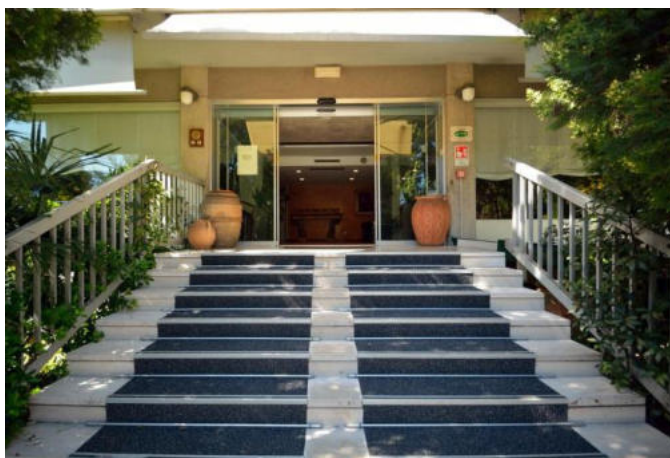
*modifiche al suddetto programma (nel calendario e nelle destinazioni)
potranno essere apportate dal referente per ragioni meteo o organizzative*

LA LOGISTICA

PERNOTTAMENTI E CENE

L'**Hotel Ghironi** *** (via del Tino, 62, La Spezia) è una base ideale per la visita alle Cinque Terre, con veloci collegamenti sia verso la stazione ferroviaria che alla zona imbarchi per tutto il Golfo della Spezia: la fermata dell'autobus è a due minuti a piedi dall'hotel e per i biglietti si può chiedere direttamente alla reception.

La proprietà dispone di un ampio parcheggio gratuito (e a richiesta, di un garage a pagamento). L'hotel mette gratuitamente a disposizione dei viaggiatori un **servizio navetta** per la stazione ferroviaria e gli imbarchi per le Cinque Terre.



Le camere sono dotate di TV a schermo piatto, minibar e aria condizionata. La connessione Wi-Fi gratuita è disponibile per gli ospiti.

La struttura al momento ci ha opzionato **15 camere** (n.3 d.u.s.; n.9 doppie, n.2 triple e n.1 quadrupla) per complessive **32 persone**. La disponibilità di **ulteriori camere (e posti)** potrà essere verificata appena raccolte le adesioni.

I **COSTI** con prima colazione + cena (bevande escluse) + **tassa sogg.**, in dettaglio **a persona**:

- in doppia uso singola (d.u.s.): (€ 89,00+29,00+2,50)*5gg = € 602,50
- in doppia/matrimoniale: (€ 54,50+29,00+2,50)*5gg = € 430,00
- in tripla: (€ 46,33+29,00+2,50)*5gg = € 389,17
- in quadrupla: (€ 37,25+29,00+2,50)*5gg = € 343,75

GLI SPOSTAMENTI

Mezzi propri.

Le località di partenza e arrivo delle escursioni giornaliere sono raggiungibili esclusivamente con treni regionali o servizi pubblici locali, con i seguenti costi (ad oggi):

località	lun/ven	sab/dom
a Riomaggiore	5,00	8,00
da Portovenere	3,00	3,00
a Vernazza	10,00	16,00
da Levanto	5,00	8,00
a Riomaggiore	5,00	8,00
via dell'amore	10,00	10,00
da Corniglia	5,00	8,00
a Lerici	3,00	3,00
da Boca di Magra	3,00	3,00
costo a persona	49,00	67,00

Questo esclude l'utilità di avere un pullman (e un autista) a seguito, potendo peraltro contare anche di un servizio navetta messo a disposizione dall'albergo per raggiungere la stazione ferroviaria.

D'altronde i preventivi raccolti per un pullman (di 21/22 posti o anche di 39 posti) o per dei pulmini da 9 posti risultano di molto superiori al costo preventivabile per l'utilizzo di un mezzo proprio ripartito per quattro persone:

macchina 4 posti (A/R)	autostrada A/R	80/100
	benzina A/R	140/220
	TOTALE	220/320
	costo a persona	55/80

ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno aperte dalle ore 18,00 di lunedì 26 gennaio 2026.

UNA TEMPESTIVA ADESIONE consente di dare conferma all'albergo entro il 31 gennaio p.v. del nostro effettivo interesse a tenere bloccate le camere (e la loro tipologia) attualmente opzionate;

UNA ADESIONE SUCCESSIVA alla suddetta data, sarà condizionata alla eventuale disponibilità di ulteriori camere o tipologie di camere rispetto quelle confermate entro il prossimo 31 gennaio.

L'ordine-graduatoria delle iscrizioni dipenderà dal giorno e dall'orario di invio della mail all'indirizzo di posta elettronica: davidesabato@libero.it.

Le iscrizioni rimarranno **aperte fino ad esaurimento dei posti e comunque non oltre il 25 febbraio**. Richieste dopo tale termine potranno essere accolte solo in ragione di recesso da parte di qualche socio.

All'atto della iscrizione è necessario comunicare:

- i propri dati (comprensivi di codice fiscale e contatto telefonico);
- la sistemazione richiesta (**NB:** per le sistemazioni in camere a più letti, è necessario indicare anche gli altri occupanti con cui si sono presi previ accordi);
- eventuali allergie o intolleranze alimentari o esigenze particolari.

Rimane a carico del singolo socio accordarsi per il mezzo di trasporto e il riparto della relativa spesa.

Con **successiva comunicazione** (entro maggio) saranno date indicazioni per il pagamento dell'acconto (pari al 30% del totale).

IN CASO DI RECESSO:

Valgono le penalità previste dalla politica di cancellazione dell'albergo:

- **cancellazione gratuita**, in caso di recesso comunicato all'albergo entro 45gg precedenti l'arrivo;
- **penale del 30% sul totale**, in caso di recesso comunicato all'albergo dal 45° al 15° giorno precedente l'arrivo;
- **penale del 100% sul totale**, in caso di recesso comunicato all'albergo dopo il 15° giorno precedente l'arrivo.

SCHEDE USCITE

19 settembre (Sentiero dell'Infinito): Riomaggiore – Mad.^{na} di Montenero– Colle del Telegrafo - Ch. S.Antonio - Campiglia - Portovenere

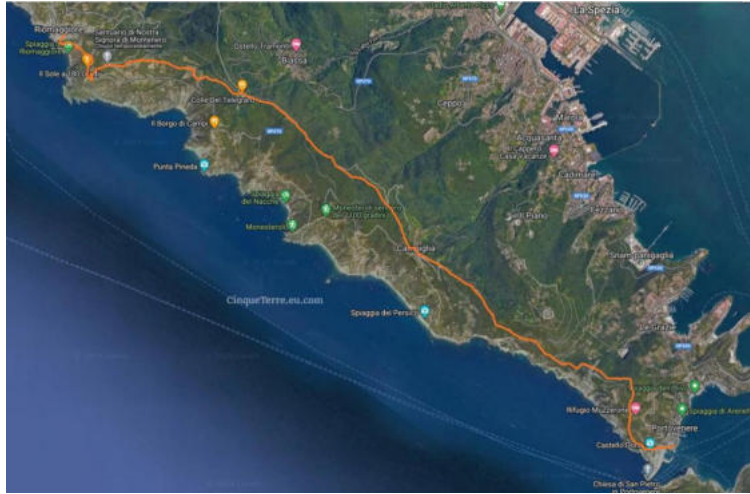
DISTANZA: 12,29km	DISLIVELLI: +712/-817	DURATA: 5h	PEDAGGIO: NO
--------------------------	------------------------------	-------------------	---------------------

LOGISTICA:

- a Riomaggiore si va col treno;

- a **Portovenere** c'è il bus di linea ogni 30 ' oppure si può andare a piedi in circa 30/40'

Dalla stazione FFSS si entra nella piazzetta e si volta a DX per attraversare il tunnel. Alla fine del tunnel andando dritti e salendo una scaletta (c'è una bandierina che lo indica) si entra e si sale in un "carugio". Giunti alla strada carrozzabile, la si attraversa; di fronte si risale un erto ma panoramico lastricato (**sentiero 593V**, preferibile quando il suolo è umido o bagnato perché è più sicuro, essendo molto "scalinato") che porta alla **Mad.na di Montenero** (275m - +310/-40; 1,4km).



Dal lato posteriore del santuario si prende **sentiero SVA** (Sentiero Verde Azzurro) prosegue fino al **colle del Telegrafo** (circa 500m; +225/-100; 2,75km), dove incontra il **sentiero AV5T** (Alta Via delle 5 Terre), che porta in circa 20' a **S. Antonio** (508m; +14/-11; 1,01km).

VARIANTE: a S. Antonio (508m), a fianco della chiesa degli Alpini, scende a DX il sentiero **504** che all'inizio segue una strada asfaltata per Schiara, aperta solo ai mezzi dei residenti. Dopo circa un chilometro il sentiero lascia la strada (qui è presente a DX un "Menhir di Tramonti") ed entra nel bosco. Superato il **bivio con il sentiero 536** e superato a monte del Rif. Cinque Terre, si prosegue per la **fontana di Nozzano** (353m) dove il tracciato si sovrappone al **sentiero 535** per breve tratto.

Lasciando a DX il sentiero 504, si prosegue lungo il sentiero 535 sino a **Campiglia** (401m; +82/-206; 2,55km). Qui c'è la possibilità di acquistare cibo e bevande e vi è una fontana pubblica).

Si continua sull'AV5T che segue dritto fino a lambire la collina **Rocca Storti** (585m, raggiungibile con breve deviazione), da cui inizia la discesa su **Campiglia** (401m; +57/-176; 2,25km). Qui c'è la possibilità di acquistare cibo e bevande e vi è una fontana pubblica).

L'AV5T - che ora si sovrappone al sentiero AVG (Alta Via del Golfo) - prosegue in direzione di Portovenere. Dopo circa 10', in località **Campiglia Bocca del Cavalin** (343m), su una curva a SN della strada carrozzabile, si prosegue a DX lato mare lungo l'AV5T (lasciando a a SN l'AVG) attraversando un tratto di macchia mediterranea. Si arriva in **località Pitone** (304m) su una terrazza naturale, dove si gode di un panorama molto bello su **Portovenere**, sulle isole e sulla **falesia del Muzzerone**. In una decina di ' si arriva ad intersecare un tornante della strada asfaltata (**Gitana on the road**, 217m) dove AVG e AV5T si uniscono di nuovo.

Si taglia ancora e dopo circa 100m si scende alla **Sella Derbi** (190m), per proseguire sulla strada asfaltata. Dopo aver oltrepassato una cava di marmo, si arriva su un tornante si lascia la strada e si prosegue in falsopiano. Volendo, incrociato il sentiero 516, in poche decine di metri si arriva al **Forte del Muzzerone**, dove è possibile ammirare il panorama sul golfo, sul **promontorio di Montemarcello** e sulle **Alpi Apuane** (ed eventualmente ristorarsi).

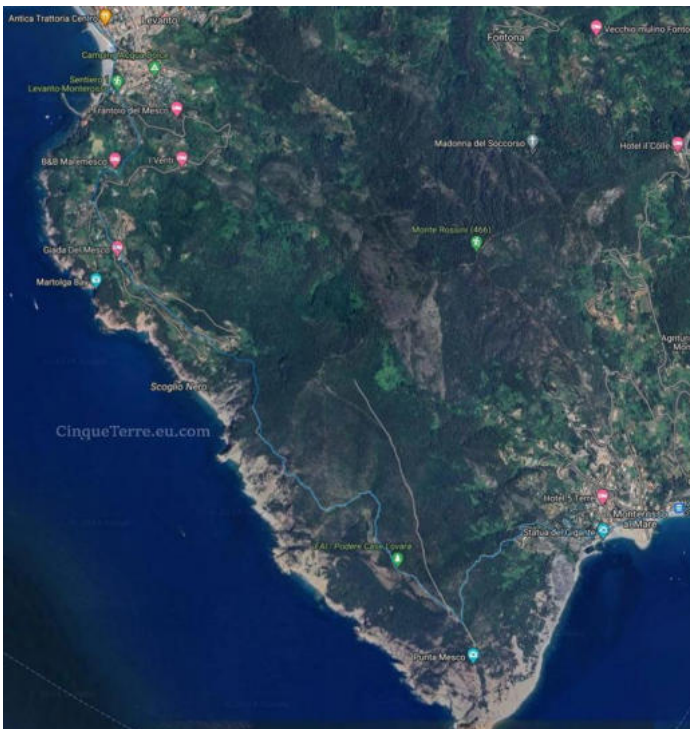
Proseguendo sull'AV5T si arriva in circa mezz'ora a **Portovenere** (+163/-666; 7,13km = TOT. +712/-817; 12,29km).

20 settembre: Vernazza – Sant.^{rio} N.S. di Reggio - Sant.^{rio} N.S. di Soviore - Colla di Gritta - Sella di Bagari - Sant'Antonio al Mesco - Levanto

DISTANZA: 15,92km	DISLIVELLI: +945/-1095	DURATA: 7h	PEDAGGIO: NO
--------------------------	-------------------------------	-------------------	---------------------

LOGISTICA:

- Vernazza e Monterosso sono raggiungibili solo col treno;
- da Levanto è possibile anche prendere il pullman



Dalla stazione di Vernazza, appena passato il ponte della ferrovia, dopo pochi metri sale a SN il **sentiero 508**. Si sale per ripide scalette sotto al cimitero. Il sentiero prosegue su una strada lastricata fino a raggiungere il **Santuario Nostra Signora di Reggio** (330m; +133/4-; 0,80km).

Raggiunta la strada carrozzabile sopra il santuario, si volta a SN in salita lungo il **sentiero 582**, che segue la strada. Dopo circa 500m, su un tornante (da dove si gode un panorama bellissimo su Vernazza), il sentiero lascia la strada e prosegue per **Costa Linaro** (400m) per arrivare a immettersi sulla carrozzabile per Monterosso/Levanto in **località Termine** (534m; +440/-184; 2,6km).

Si prosegue per il **sentiero 591** scendendo lungo la SP38 verso il **Santuario Nostra Signora di Soviore** (460m; +6/-88; 1,25km. Qui si trovano bar, ristorante e servizi).

VARIANTE: a fianco del santuario inizia il **sentiero 509** che porta a Monterosso (+18/-477; 2,50km). Attraversato il centro storico e incrociato sul lungomare il **sentiero SVA** (Sentiero Verde Azzurro), si volta a DX in direzione Levanto arrivando alla stazione FFSS di **Monterosso** in circa 10' (+25/-23; 0,65km). **Tempi 45' ÷ 60'**.

Dal Santuario si prosegue sul **sentiero 591** risalendo sulla strada carrozzabile e percorrendola fino a **Colla di Gritta** (345m). Il sentiero entra nel parcheggio dell'hotel/ristorante lì situato e continua nella pineta. Si prosegue per un tratto con brevi saliscendi, poi ci sono la salita, dura ma breve, al **monte Rossini** (466m) e la discesa a **Sella di Bagari** (360m). Si tralasciano i sentieri 572 e 573 e si continua sempre sul 591 che termina a **Sant'Antonio al Mesco** (304m; +252/-416; 5,93km) dove incontra il **sentiero SVA**. Il 591 prosegue a DX e termina sulla punta del promontorio dove ci sono le rovine del **monastero di S. Antonio** e un punto panoramico da cui è possibile vedere tutti i 5 borghi. La visita è d'obbligo.

VARIANTE: al bivio con il **SVA** si volta a SN per iniziare la discesa verso **Fegina**, la parte più moderna di **Monterosso**, dove è situata la stazione FFSS (+14/-308; 1,86km). **Tempi 30' ÷ 40'**.

Al bivio con il **SVA** si volta a DX verso **Levanto** per percorso bello e panoramico (+114/-407; 5,34km).

21 settembre (via dell'Amore e via Volastra): Riomaggiore - Manarola – Volastra - Corniglia

DISTANZA: 8,25km	DISLIVELLI: +581/-721	DURATA: 5h	PEDAGGIO: SI
------------------	-----------------------	------------	--------------

LOGISTICA:

a Manarola si può arrivare via Riomaggiore per la celebrata "**via dell'Amore**": ticket di 10 euro previa prenotazione (almeno 72 ore prima);
da Corniglia si prende il treno.

Sulla litoranea SP370, prima di attraversare la galleria dopo la quale si scende a Manarola, il pullman può fermarsi a SN su un piazzale (160m). Qui, prima lungo il **sentiero 531C** (168m; +16/-13; 0,40km) e di seguito tramite il **sentiero 531**, si può scendere si scende a **Riomaggiore** (20m; +1/-143; 0,78km).

A Riomaggiore si segue il **sentiero SVA** (Sentiero Verde Azzurro) lungo la celebrata "**via dell'Amore**" che porta a **Manarola** di fianco della stazione ferroviaria (20m; +90/-96; 1,27km).

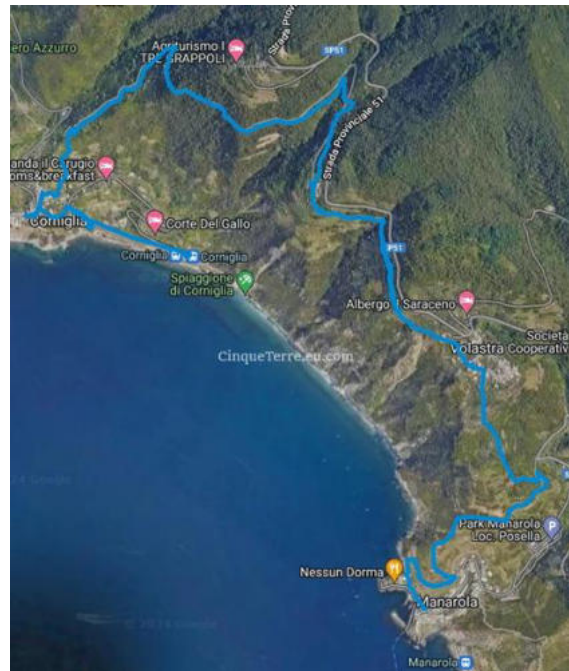
Dalla marina, si risale con il **sentiero 502C** fino ad imboccare (+49/-19; 0,46km) a SN il **sentiero 502**, che sale ripido con un viottolo lungo la *collina del presepe*. Giunti ad una edicola votiva dopo una ripida salita, il sentiero piega a DX e procede in falsopiano. Di qui si domina l'anfiteatro naturale dentro il quale si trova Manarola.

Di lì a poco, (+127/-2; 0,79km), il sentiero confluisce sul **sentiero 506** che a SN sale per scalinata a **Volastra** (335m; +156/-0; 0,74km). Vi sono bar, alimentari e una fontana pubblica).

Dalla piazza della chiesa parte il **sentiero 586** che, attraverso i campi coltivati a vite, conduce ad incrociare, nei pressi della località "**Case Pianca**" (465m), il **sentiero 587** (+142/-144; 2,33km).

A SN il sentiero 587 scende alla **Chiesa di San Pietro di Corniglia** (99m; +0/-231; 1,03km).

Qui a DX si va verso il centro del borgo, mentre a SN s'imbocca il **sentiero SVA** (Sentiero Verde Azzurro) che reca con stretta serpentina alla stazione FFSS (+0/-73; 0,45km).



22 settembre: Lerici – Portesone - Tellaro - Zanego – Montemarcello – Bocca di Magra

DISTANZA: 10,28km	DISLIVELLI: +581-590	DURATA: 5h	PEDAGGIO: NO
--------------------------	-----------------------------	-------------------	---------------------

LOGISTICA:

a Lerici si può arrivare con il pullman: però il pullman non può arrivare sino al centro di Lerici (occorre fare un tratto a piedi);

a Montemarcello (o eventualmente a Bocca di Magra) si può arrivare con il pullman

Da Piazza Garibaldi, lungomare di Lerici, si prende il **sentiero 433** e si sale attraverso i ripidi "*carugi*" fino ad incontrare la strada carrozzabile per Tellaro. Si attraversa la strada e si sale attraverso i campi, passando vicino a **Barbazzano** e **Portesone**, piccoli borghi di epoca medioevale, ora abbandonati.

Arrivati a Portesone (137m; +220/-104; 3,60km), si scende per il **sentiero 431** a **Tellaro** per una visita al borgo (+0/-103; 0,50km), poi si risale col **sentiero 439** fino ad intercettare il **sentiero 433** (144m; +0/-103; 0,50km) su cui si prosegue voltando a DX. Si arriva a **Zanego** (241m) dove si interseca la SP28 per Montemarcello. Si prosegue con qualche breve saliscendi fino ad arrivare nel borgo di **Montemarcello** (269m; +236/-113; 3,23km).

Proseguendo ancora sul **sentiero 433** si raggiunge **Bocca di Magra** (2m; +1/-262; 2,24km).