



CAI
Sicilia e Liguria



Regione Siciliana
Assessorato Sport e Turismo

Programma di escursioni e visite in Liguria per commemorare il 150° anniversario dell'Unità d'Italia

1° giorno venerdì 27 maggio

- Partenza dalle sedi siciliane con il “Treno del Sole” n° 1944 con servizio di cuccetta con i seguenti orari:

da Palermo alle ore **12:32**;

da Siracusa alle ore **13:50**;

da Catania alle ore **15:00**;

da Messina alle ore **16:45**.

Arrivo a La Spezia alle 06:59 del giorno successivo.

N. B. Gli orari sono da confermare dopo il cambio dell'ora legale (ultima domenica di marzo).

2° giorno sabato 28 maggio

- Arriva a La Spezia ore 6:59 e trasferimento con pullman nella frazione di Biassa con sistemazione all' Ostello Tramonti in camere a 4 letti



Monesteroli di Tramonti (l'ambiente forse più genuino del Parco nazionale delle Cinque Terre)

Escursione ad anello. Biassa-Monesteroli-Nozzano-Biassa

Ritrovo: strada litoranea delle Cinque Terre.

Partenza dell'escursione: uscita della galleria di Biassa (mt 299) presso il Laboratorio del Parco nazionale delle Cinque Terre. Si prende il sentiero Cai 4B. Il primo tratto è su sterrato pianeggiante, poi il sentiero scende per scalinata verso la Chiesetta dell'Angelo Custode. Siamo in località Fossola. Questo tratto di scalinata è in comune col sentiero 4C, un tempo diretto al mare di Fossola ed ora interrotto. Il 4B volta a sinistra, entra in un piccolo nucleo di case agricole e, dopo una breve ma ripida risalita, procede in falsopiano in direzione di Portovenere affacciandosi su una spiaggetta chiamata Nacchè. Il 4B va ad intercettare la scalinata 4D per Monesteroli, gruppetto di case contadine a picco sul mare.

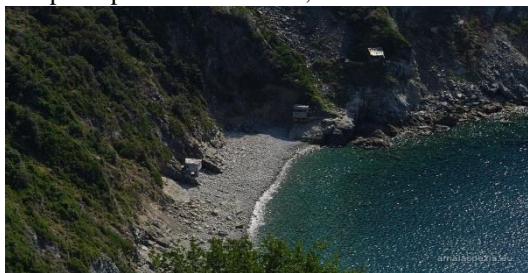
Per la ciclopica scalinata 4D si arriva al mare. Risalendola (tratto in comune col 4B) la si lascia su un pianerottolo lastricato di pietra arenaria, dove il 4B procede con andamento pianeggiante verso levante e va ad intercettare un'altra scalinata in località Nozzano (mt 343). Si tratta del sentiero Cai n.4 proveniente dalla Spezia. A Nozzano, in un ombroso valletto, è situata la Fonte Napoleonica, così chiamata perché durante l'occupazione francese della Liguria sul finire del 1700 la sorgente venne sfruttata dai soldati francesi colà accampati, che costruirono un congruo serbatoio in muratura per l'approvvigionamento idrico. Da Nozzano, salendo per il sentiero 4 si perviene alla sella di Sant'Antonio (mt 508), dove è situato un posto di ristoro. Quindi, sul sentiero-scalinata n. 4C si torna al punto di partenza. Biassa,

Difficoltà:E

Dislivello a salire: mt 560

Dislivello a scendere:mt 560

Tempo di percorrenza: ore 4,30



la spiaggia di Nacchè



3° giorno domenica 29 maggio1

Escursione Biassa-Campiglia-Portovenere

Partenza da Biassa si sale la mulattiera per Sant'Antonio: questa scalinata in pietra (segnavia CAI n.4), ampia e perfettamente conservata, è uno dei migliori esempi di questo tipo di architettura nella nostra provincia. Giunti alla chiesetta di Sant'Antonio, meta di picnic per generazioni di spezzini anche per la presenza di un punto di ristoro e di una fontana, scegliamo di continuare sul sentiero (segnavica CAI n.1) per il borgo di Campiglia, il percorso, che inizialmente segue una strada, lascia presto l'asfalto ed entra nella lecceta in corrispondenza del "menhir di Biassa" una probabile testimonianza di presenza umana preistorica. Questo sentiero, parte in terra battuta e parte gradinato in pietra, arriva in 20 minuti alla fontana di Nozzano (acqua potabile) la cui vasca sottostante è luogo di riproduzione per il Tritone Alpino, qui spesso osservabile. Dalla fontana, seguendo in salita il 4b si giunge, con un'ascesa di 20 minuti nell'ambiente panoramico di Tramonti, al paese di Campiglia, da qui seguendo sempre il sentiero n. 1 si attraversa una vasta pineta e si prosegue immersi nella macchia mediterranea sul sentiero di costa, un percorso panoramico e un po' difficoltoso per le continue rocce sconnesse che occorre superare, raggiunge un punto dal quale si comincia a vedere, come in un paesaggio surreale, il promontorio di Portovenere, l'Isola Palmaria, il Tino e il Tinetto, con le loro rocce a picco sul mare, Si giunge così a dominare dall'alto il paese di Portovenere, percorrendo una ripida discesa seguita da una scalinata che costeggia le mura del castello si arriva alla piazza del paese.

Difficoltà E

Dislivello a salire:mt 200

Dislivello a scendere: mt. 511

TEMPO TOTALE ore 5,00

Nel tardo pomeriggio trasferimento in pullman da Biassa a Genova all'albergo S. Biagio



4° lunedì 30 maggio

Escursione: Le mura e i forti di Genova –

Percorso lungo le mura del seicento di Genova raggiungendo i forti esterni settentrionali, che costituivano un ulteriore sistema difensivo della Repubblica di Genova all'esterno delle mura. Si raggiungono i forti Sperone, Puin, Fratello Minore e Diamante. Ampi panorami sulle valli Polcevera e Bisagno il mare e le lontane Alpi

Raggiunto il forte Diamante discesa a Trensasco e ritorno con il caratteristico treno di Casella
Cena e pernottamento all'albergo S. Biagio.



5° martedì 31 maggio

Escursione nel Parco di Portofino

Trasferimento in pullman

Il Monte di Portofino, famoso in tutto il mondo, è estremamente interessante dal punto di vista escursionistico per la bellezza naturalistica e paesaggistica delle zone attraversate. L'escursione presenta punti con vedute di una bellezza mozzafiato.

La discesa a Paraggi avverrà lungo la valle dei mulini del torrente Acquaviva: I primi documenti che testimoniano la presenza di mulini nella valletta risalgono al XIII secolo. Verso la fine del 1700 un cartografo ne individuò oltre una trentina situati a pochissima distanza uno dall'altro.

L'ubicazione dei mulini in questa piccola valle così ricca di acqua ha rappresentato un raro esempio di sfruttamento del territorio con uno storico impatto antropico in armonia con la natura.

Cena e pernottamento albergo S. Biagio



6° giorno mercoledì 1 giugno

Escursione nel Parco dell'Avet con salita al Monte Aiona .

Trasferimento a mezzo pullman

Partenza dal Lago delle Lame, salita alla Cappelletta delle Lame, quindi per sterrata ai Laghi delle Agoraie con visita al Lago degli Abeti, caratteristico per abeti pietrificati sommersi

L'escursione si svolge interamente nel Parco Regionale dell'Aveto

Il monte Aiona è una massiccia montagna tabulare tra le più elevate ed interessanti dell'appennino ligure (1701 m.). La vetta è formata da un altipiano erboso e detritico il cui punto culminante si trova pressochè al centro. Grande panorama dalle Alpi Apuane alla Corsica, alla catena alpina.

Salita dal lago delle Lame alla Cappelletta delle Lame. Dalla Cappelletta delle Lame; si segue il percorso dell'alta Via dei Monti Liguri (AVLM) fino alla cima

A breve distanza dal tracciato dell'Alta Via si trova un complesso di laghetti formati in invasi di natura morenica, residuo di antichi piccoli ghiacciai

Data l'importanza di questa zona, per alcuni laghetti è stata istituita una riserva integrale a cui si può accedere solo con il permesso e la guida del Corpo Forestale

Cena e pernottamento albergo S. Biagio



7° giorno giovedì 2 giugno

Mattinata celebrativa con le Autorità (un paio di ore) . Breve visita del centro storico di Genova .
Pranzo. Nel pomeriggio trasferimento con pullman al Rifugio Allavena.al Colle della Melosa
.Cena e pernottamento



8° giorno venerdì 3 giugno

Escursione Sentiero degli Alpini ai Monti Toraggio e Pietravecchia

Punto di Partenza - Colla Melosa (1540 m)

Dalla Colla Melosa s'imbocca la strada sterrata che si dirige in falsopiano verso l'anfiteatro formato dal Monte Pietravecchia (2038 m), dalla Cima della Valletta (1981 m) e dal Monte Grai (2012 m) con l'evidente Rifugio omonimo poco sotto la vetta.

Dopo circa 500 m, un cartello di legno indicante il " Sentiero degli Innamorati " segnala un sentierino poco evidente che procede dapprima in piano e, successivamente, in ripida discesa (corde metalliche) fino ad attraversare l'alveo roccioso di un ruscello; risaliti dall'altra parte (nuove corde metalliche) si entra nel bosco e si continua fino a confluire nel sentiero principale, proveniente sempre dalla strada sterrata ma staccante molto più avanti del nostro sentierino (h 0,40). Usciti dal bosco, si apre uno stupendo panorama sull'alta Val Nervia, mentre si cominciano a costeggiare le imponenti pareti calcaree del Monte Pietravecchia. Mentre l'esposizione continua ad aumentare (ma il sentiero si mantiene quasi sempre molto ampio), si entra nella forra compresa tra il Pietravecchia e il Monte Toraggio (1973 m), la Gola dell'Incisa, di cui si raggiunge la forcella sommitale (1685 m) attraverso un percorso spesso scavato nella roccia a strapiombo e con una serie di tornanti finali (h 2). Di qui, mantenendosi sempre sul versante Est (cartello indicatore) si procede a mezza costa sui pendii rocciosi del Toraggio (qualche corda metallica nei tratti più esposti) fino ad uscire su di una sella che permette il passaggio sul versante Sud della montagna, ricco di pascoli (h 3). A questo punto, raggiunto il bivio con la variante proveniente dalla Gola di Gouta (più faticosa e meno interessante), si riprende a salire fino all'esile Passo di Fonte Dragurina (1810 m, h 3,30) da dove si vede il ripido pendio finale del Monte Toraggio. Tenendosi sulla sinistra e seguendo un certo sentierino, si arriva in breve sulla Vetta Occidentale (1973 m, h 4), su cui sono poste una croce metallica e una madonnina, da cui si gode un superbo panorama; bella vista anche sulla parete Sud del Monte Pietravecchia. Si arriva così nuovamente alla forcella al sommo della Gola dell'Incisa, già raggiunta precedentemente ma dall'altro versante; da qui, proseguendo sul brullo versante occidentale del Monte Pietravecchia e successivamente sul boscoso versante Nord, si raggiunge con lieve salita il Passo della Valletta (1909 m, h 1,30 dal Passo di Fonte Dragurina) da cui si ha una bella vista sull'alta Val Nervia e sulla Colla Melosa. S'incrocia qui nuovamente la sterrata che, partendo dalla Colla Melosa, arriva in cima al Monte Pietravecchia (h 0,30 fino in vetta) e si segue verso sinistra fino a un bivio: il tronco sinistro raggiunge in breve il Rifugio Monte Grai, da cui un sentiero riporta alla Colla Melosa (h 0,40 dal bivio).

Difficoltà EE

Dislivello a salire: mt 600 per il sentiero degli alpini; mt. 800 con la salita al M. Toraggio

TEMPO TOTALE ore 5 limitando il giro alla sella dell'Incisa; ore: 7,30 con il giro completo del M. Toraggio

Rientro a Genova con pullman e partenza con treno cuccette da Genova Brignole 22:45

9° giorno sabato 4 giugno

4 giugno – Arrivo nelle sedi siciliane

Sistemazioni

Biassa

Ostello Tramonti a Biassa: sistemazione in camere a 4 letti con servizi esterni e prima colazione
Cena presso trattoria del Gallese Primo, secondo, contorno, frutta o dolce e caffè, compreso bevande (una notte)

Genova

Albergo S. Biagio *** (Genova) sistemazione in camera a 2 letti con servizi, cena (con bevande) e 1° colazione (quattro notti)

Rifugio Allavena al Colle della Melosa pernottamento, cena (bevande comprese) e colazione (una notte)

Norme di partecipazione

- Potranno partecipare alla manifestazione, solo i soci in regola con la quota sociale .
- Trattandosi di una manifestazione alla quale dovranno partecipare rappresentanze di tutta l'isola, il numero dei partecipanti è fissato in 3 – 4 soci per Sezione o S/Sezione i quali dovranno dare la loro adesione al GR Sicilia **entro il 28 febbraio**. Dopo questa data, in caso di posti ancora disponibili, potranno partecipare gli altri soci. Le Sezioni e le S/Sezioni dovranno comunicare al GR oltre i nominativi dei 3 – 4 soci partecipanti, in funzione della data di prenotazione, anche i nominativi di altri soci che hanno vorrebbero partecipare così da compilare una lista d'attesa regionale.
- **Costo per partecipante (6 ½ pensioni, incluso bevande, + tutti trasporti locali in Liguria), 380 €. saranno comunicate in seguito le modalità di pagamento**
- **Ogni partecipante dovrà provvedere individualmente o organizzandosi tra soci al biglietto Sicilia Liguria e viceversa sui treni-cuccetta Sicilia - Torino n° 1944 e Torino - Sicilia(cifra intorno 180,00 €)**

**DARE ADESIONE a Giuseppe OLIVERI giuseppeoliveri51@libero.it
t.m. 3202174688 e pc alla Presidenza gr_cai_sicilia@cai.it**

Il Referente Cdr del Programma
Giuseppe Oliveri

Il Presidente GR Sicilia