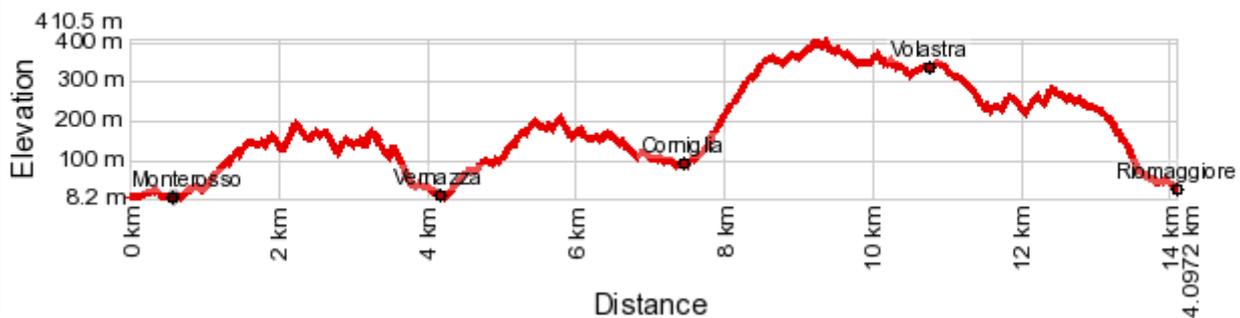




## Tratta 4 da Monterosso a Riomaggiore

Lunghezza complessiva	14,6 km
Tempo di percorrenza	7h 15m
Dislivello totale	818 m
Percentuale percorso in salita	50,4 %
Percentuale percorso in discesa	49,6 %
Percentuale sentiero su fondo naturale	51,5 %
Percentuale sentiero su asfalto	7,6 %
Percentuale sentiero su selciato	41,0 %
Percentuale sentiero su altro tipo di fondo	0 %

Profilo altimetrico



### Descrizione generale:

La tappa percorre interamente le Cinque Terre, attraverso spettacolari scenari naturali e costruiti dall'uomo. Il percorso è da considerarsi relativamente impegnativo dal punto di vista escursionistico riguardo ai saliscendi obbligati tra un paese e l'altro e ad alcuni punti esposti. Si transita, oltre che per i piccoli nuclei di mezzacosta di Prevo, Volastra e Groppo, anche per i paesi di Vernazza e Corniglia, mentre una breve deviazione permette di visitare Manarola. Spettacolare il passaggio per i vigneti di Volastra. L'itinerario è realizzabile in giornata, difficile però resistere a prolungare la sosta nei magnifici borghi attraversati.



### Descrizione del percorso

Il Sentiero Liguria propende di principio per il transito in prossimità della costa. Nelle Cinque Terre ciò significa percorrere il cosiddetto Sentiero Verde Azzurro (SVA) che utilizza i più diretti percorsi tra un paese e l'altro. In mancanza di percorsi litoranei, ciò significa risalire i promontori, scavalcare i crinali e riscendere al borgo successivo. Una fatica per l'escursionista, poca cosa se confrontata con lo sforzo compiuto da chi percorreva questi sentieri per lavorare i campi, per costruire e mantenere i muretti, per trasportare i frutti della terra. Il fascino di questa escursione sta proprio in questo: procedere lentamente ed a fatica, avendo il tempo e la predisposizione per osservare ed interpretare questo "territorio trasformato", dove ogni sasso, ogni pianta raccontano di uno sforzo millenario esercitato dalle popolazioni delle Cinque Terre per garantirsi un sostentamento.



### **Parco Nazionale delle Cinque Terre**

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre con i suoi 3.868 ettari è il Parco Nazionale tra i più piccoli d'Italia e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi. Qui l'uomo in più di mille anni ha "modificato" l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili, i cosiddetti *ciàn*, sorrette da circa settemila chilometri di muretti a secco, la lunghezza della Grande Muraglia cinese.

Fonte: [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)

Da Monterosso il sentiero per Vernazza ha inizio all'altezza della spiaggia del paese e presenta un primo tratto particolarmente ripido, tra vigneti, orti e piante di limoni protette da alte mura. Superata quota 150 m s.l.m. il percorso si fa più pianeggiante e sempre molto panoramico. Si percorre la conca dell'Aquapendente (relativamente ampia per gli standard di questo tratto di costa a picco sul mare) superando l'impluvio principale attraverso un caratteristico ponticello in pietra. Si continua, sempre immersi nelle fasce terrazzate, con alcuni stretti passaggi che richiedono una certa attenzione, soprattutto durante le giornate di maggior affluenza di escursionisti.

L'arrivo a Vernazza è particolarmente suggestivo, di fianco alla Chiesa di Santa Margherita di Antiochia, con splendide visuali sul porto, la piazzetta, la palazzata a mare, il Castello. Giunti nella via centrale del paese, il percorso prosegue direttamente dall'altro lato della strada.



### **Vernazza e il Mesco**

La torre del castello Doria tragauarda la Punta del Mesco, confine morfologico ed amministrativo delle Cinque Terre.

Vernazza e Corniglia sono unite dal Sentiero Verde Azzurro: è il tratto forse più selvaggio, dove si tocca con mano l'eterna lotta tra le forze costruttive (in questo caso l'uomo, con le sue sistemazioni agricole) e quelle distruttive (qui rappresentate dalle frane che tendono a riequilibrare la morfologia dei luoghi). Particolarmente spettacolare la frana di San Bernardino.



Corniglia differisce dagli altri borghi per la sua posizione elevata sul mare: merita quindi una deviazione il piccolo centro storico, attraverso il cui "carugio" principale si arriva alla splendida terrazza panoramica. Nonostante gli scantinati siano stati trasformati in altrettante piccole botteghe al servizio del turista, si respira ancora in paese l'antica atmosfera del borgo contadino, tutto stretto su se stesso per rubare meno spazio possibile ai terreni coltivabili.

Tra Corniglia e Riomaggiore il Sentiero Liguria propone al momento un percorso alternativo agli affascinanti sentieri del tratto litoraneo per Manarola e di Via dell'Amore, in quanto gli stessi sono spesso interessati da provvedimenti di chiusura a causa di movimenti franosi.

Quindi il percorso prevede di utilizzare il sentiero n°587 per Case Pianca, che ha inizio in prossimità della chiesa di San Pietro (magnifico il rosone in marmo). Il tratto iniziale è piuttosto faticoso ma, raggiunta quota 370m s.l.m., ci s'innesta sul sentiero 586 per Volastra, che prosegue in pratica in piano, in mezzo a estesi vigneti miracolosamente scampati all'abbandono. E' come realizzare un meraviglioso viaggio nel tempo, spingendoci a immaginare l'intera costa terrazzata, ogni sasso ed ogni pianta sottoposti al rigido controllo del contadino, così come doveva essere almeno fino a metà '900.

La Strada dei Santuari transita poco più a monte: anche questo fattore forse ha inciso nel favorire la permanenza delle coltivazioni.



#### ***I terrazzamenti delle Cinque Terre***

*"E' certamente spettacoloso e bene degno di ricordo lo scorgere montagne alte e scoscese a tal punto che gli uccelli faticano a volarvi alle quali, per quanto dirupate e impossibilitate a trattenervi la benché minima umidità, sono attaccati qua e là, non diversamente dall'edera dei muri, tralci di vite così fecondi di uva preziosa"*

Da "Italia illustrata", Flavio Biondo, 1472, in "Vini e vigneti delle Cinque Terre", Stringa Editore, Genova 1984.

Si giunge a Volastra proprio all'altezza dell'interessante Santuario di Nostra Signora della Salute, in puro stile romanico e dotato di una bella facciata in conci di arenaria. Volastra è un paese letteralmente "sospeso": poggia infatti su un terrazzo relativamente dolce (da cui le estese coltivazioni di ulivo) che termina proprio sopra la cosiddetta "frana di Volastra", incombenza sul tratto di costa tra Manarola e Corniglia. Un breve tratto di asfalto ci connette al nucleo di Groppo: il sentiero transita all'interno del vecchio nucleo abitato, per poi riprendere per un brevissimo tratto, in salita, la strada carreggiabile e accedere quindi al sentiero 532c. Questo prosegue in quota fino a raggiungere la costa del Corniolo, il crinale che separa la valle di Manarola da quella di Riomaggiore, coincidente con il sentiero 532. Percorrendolo in discesa incrociamo infatti il sentiero della Beccara (531) principale percorso di collegamento tra i due paesi delle Cinque Terre prima della costruzione della Via dell'Amore nel secolo scorso. Scendendo verso Riomaggiore noteremo i vigneti oggetto di notevoli interventi del Parco miranti al recupero delle coltivazioni. In alternativa possiamo raggiungere Manarola e quindi ricongiungerci a Riomaggiore via treno.



### **Chiesa di San Giovanni Battista**

Costruita nel 1340 da Antonio Fieschi vescovo di Luni è opera degli Antelami (maestranze lombarde al servizio di Genova). All'impianto originale appartengono le monofore e le due porte gotiche aperte sul fianco destro, decorate con elementi zoomorfi e antropomorfi. Nel 1870 la chiesa subì un'importante ristrutturazione, venne allungata e la facciata fu rifatta in stile neogotico, ricollocandovi il rosone originario.  
*Fonte: [www.lecinqueterre.org](http://www.lecinqueterre.org)*