



Tratta 4 da Riomaggiore a Monterosso

Lunghezza complessiva	14,6 km
Tempo di percorrenza	7h 15m
Dislivello totale	797 m
Percentuale percorso in salita	49,6 %
Percentuale percorso in discesa	50,4 %
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 a causa dei saliscendi obbligati tra un paese e l'altro e ad alcuni punti esposti. Si transita, oltre che per i piccoli nuclei di mezzacosta di Groppo, Volastra e Prevo, anche per i paesi di Corniglia e Vernazza, 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 attraversa il Parco Nazionale delle Cinque Terre tramite 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 utilizzava 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

Dove nel tempo, con le moderne tecniche ed i nuovi materiali, si sono cercate "scorciatoie" che aggirassero lungo costa gli impervi crinali, ci si è esposti all'azione demolitrice della natura. Gli affascinanti percorsi di Via dell'Amore e del tratto litoraneo tra Manarola e Corniglia sono quindi spesso interessati da piccoli o grandi eventi franosi che ne determinano la chiusura temporanea. Il Sentiero Liguria propone quindi al momento un percorso alternativo a questi.



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

A Riomaggiore quindi, in alternativa alla Via dell'Amore, si possono raggiungere Manarola e Corniglia attraverso il sentiero della Beccara: dalla Stazione si risale lungo il n°531, si attraversa il canale e ci si "arrampica" lungo la ripida scalinata per raggiungere in breve il panoramico crinale. Da qui si può raggiungere Manarola proseguendo con il sentiero 531 e connettersi velocemente a Corniglia tramite l'SVA. Purtroppo, a causa della franosità di questo tratto costiero, il sentiero litoraneo può essere dichiarato inagibile, per cui il Sentiero Liguria propone la variante di seguito descritta.

Una volta guadagnato il crinale con il 531, si utilizza il sentiero n°532 e si risale il crinale della Costa di Corniolo, dove possiamo incontrare gli interventi di recupero delle terrazze coltivate realizzati dal Parco. Prima che il tratto pianeggiante si trasformi in salita, si devia in direzione nord per Groppo utilizzando il n°532c. Si noterà che i versanti nord, meno favorevolmente esposti, sono quelli da più tempo abbandonati, per cui più boscosi.

In prossimità dell'abitato di Groppo ci si riconnette alla carrozzabile, si entra nel borgo e lo si attraversa per raggiungere in breve Volastra. 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", incombente sul tratto di costa tra Manarola e Corniglia.

La Strada dei Santuari transita poco più a monte. Questo elemento, facilitando l'accesso ai coltivatori, ha forse favorito il mantenimento delle terrazze; per cui oggi percorrere la mezzacosta di Volastra in direzione Corniglia (n°586) è 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.



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.

Dopo circa un'ora si giunge in località Case Pianca da dove si discende verso Corniglia (sentiero n° 587) attraverso una ripida scalinata che attraversa terrazzamenti abbandonati e pinete degradate dal noto agente infestante, la Cocciniglia del pino marittimo.

Corniglia differisce dagli altri borghi per la sua posizione elevata sul mare: merita una visita il piccolo centro storico, attraverso il cui "carugio" principale si arriva alla splendida terrazza panoramica. Sebbene 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.

Corniglia e Vernazza sono unite dal Sentiero Verde e 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.

In prossimità del borgo, l'arrivo alle "spalle" del paese, traguardando case, torre, mare e profilo di costa rappresenta sicuramente uno dei momenti più affascinanti in una visita alle Cinque Terre.



Vernazza e il Mesco

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

Sempre proseguendo lungo il Sentiero Verde Azzurro (SVA), da Vernazza si prosegue in direzione Monterosso, con un primo tratto piuttosto impegnativo che sale ripido tra ulivi e vigneti. Superata quota 150 metri s.l.m. il percorso si fa più pianeggiante e sempre molto panoramico. Il sentiero si snoda, sempre in direzione ovest, lungo le fasce terrazzate, con alcuni passaggi anche piuttosto stretti che richiedono una certa attenzione soprattutto durante le giornate di maggior affluenza di escursionisti. 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. Quindi il percorso prosegue lungo una ripida scalinata che scende, tra vigneti, orti e piante di limoni protette da alte mura, verso il paese di Monterosso.



La spiaggia del paese a Monterosso