

Dal 19 al 22 ottobre 2025

MINI TREKKING

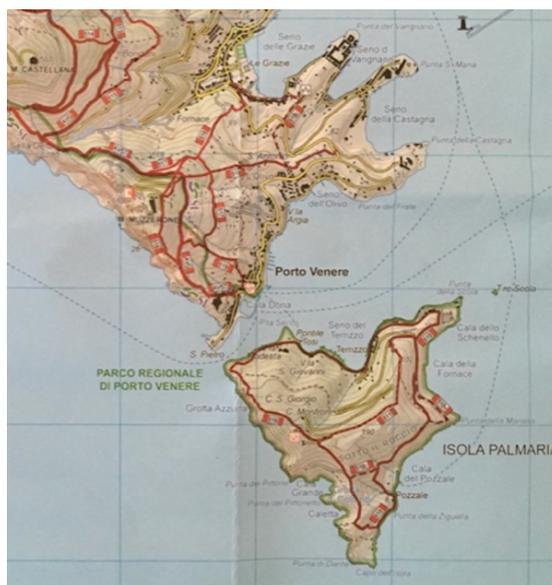
Isola di Palmaria, Parco Naturale di Portovenere e Parco Nazionale delle Cinque Terre

Visiteremo, avvalendoci di una guida locale, la parte più orientale del versante di Levante della Liguria, inclusa l'isola di Palmaria; cammineremo nel Parco Naturale di Portovenere, in quello delle Cinque Terre (che raggiungeremo all'occorrenza con il treno o con il battello, se disponibile) e tra borghi pittoreschi tra Lerici ed il confine con la Toscana.

Percorreremo sentieri costieri fra grotte, cave di marmo, zone boschive e terrazzamenti coltivati su pendii mozzafiato.

I colori dei piccoli borghi di pescatori ed i gioielli architettonici ed artistici di

Portovenere si fonderanno con le bellezze naturali e gli scorci indimenticabili, manifestando quella armonia che ha ispirato e continua tutt'oggi ad ispirare poeti ed artisti.



Le isole Palmaria e Tino viste da Tellaro al tramonto

Il golfo della Spezia è una profonda insenatura delimitata dal promontorio di Montemarcello e da quello di Portovenere, di fronte al quale si trovano tre isole, Palmaria, Tino e Tinetto. Il golfo fu dichiarato porto militare da Napoleone nel 1808 e divenne poi il primo porto militare del Regno d'Italia, permettendo lo sviluppo della città che è anche sede di un Arsenal. Prima ancora aveva visto insediamenti etruschi, liguri e poi romani, risultando un approdo naturale eccezionalmente protetto.

Pur non trovandosi in ambiente prettamente montano, i sentieri costieri che ne percorrono le balze circostanti si dimostrano di estremo interesse naturalistico e paesaggistico.

Il trasporto avverrà in pullman da 59 posti. Alloggeremo nei pressi di Portovenere, località Le Grazie, piccolo borgo situato in una incantevole baia circondata dalla vegetazione mediterranea, presso l'hotel Le Grazie.

Sistemazione in camere singole (solo 3, già riservate), doppie (16), triple (5) e quadruple (3); trattamento di mezza pensione, con cena e colazione presso l'albergo.



Si precisa che il costo è indipendente dalla sistemazione, e che questa verrà effettuata cercando di andare incontro alle esigenze dei partecipanti per quanto possibile.

L'escursione principale (martedì o mercoledì in base alle condizioni meteo), cui dedicheremo un'intera giornata, la effettueremo sull'isola di Palmaria -che raggiungeremo in

battello- su un bel sentiero ad anello che ne effettua il periplo, difficoltà E, dislivello 200 m, tempo di percorrenza 3,5 ore o poco più. Al rientro sulla terraferma a Portovenere ci sarà il tempo per visitare il borgo ed il cimitero in cui è sepolto Walter Bonatti.

L'itinerario sull'isola Palmaria è descritto sulla rivista Montagne360 del maggio 2016, reperibile nell'archivio del CAI.



Il pomeriggio del giorno di arrivo, una volta depositati i bagagli in albergo senza però effettuare il check in, andremo fino al rifugio Muzzerone, 253 m s.l.m., con un percorso di ca un'ora e mezza, difficoltà E

L'altra giornata (martedì o mercoledì, per quanto detto prima) sarà dedicata ad un percorso (da definire, poiché i sentieri sono spesso chiusi per frane o manutenzioni) alle Cinque Terre; ne raggiungeremo una (con treno o battello) ed effettueremo una traversata fino ad un'altra, dove riprenderemo il mezzo di trasporto che ci ricondurrà indietro. Il percorso potrà durare ca 4 h, con un dislivello intorno ai 300 m, sempre con difficoltà E

L'ultimo giorno il pullman ci porterà a Montemarcello (lato orientale del golfo, dopo Lerici), da dove imboccheremo un sentiero che, con un tratto terminale in decisa discesa e scalinato, ci porterà a Tellaro, bellissimo borgo marinaro posto in una splendida posizione, per poi ritornare a Montemarcello da cui il pullman ci riporterà verso casa. Difficoltà E, dislivello ca 400 m, tempo di percorrenza 4/5 h.



Tutti i percorsi non presentano dislivelli eccessivi, tuttavia i sentieri sono un po' ostici come spesso in Liguria, spesso stretti, sassosi, scalinati e piuttosto ripidi; l'attenzione non dovrà mai venir meno e ciascuno dovrà valutare coscienziosamente le proprie capacità, soprattutto in discesa.

Il numero massimo di partecipanti è di 59 persone, quello minimo -al di sotto del quale l'albergo non ci mantiene le tariffe concordate- è di 30.

Il costo potrebbe variare in funzione del numero effettivo dei partecipanti; indicativamente dovrebbe aggirarsi intorno ai **300 EUR**, ma il valore definitivo potrà essere calcolato una volta ricevute tutte le prenotazioni.

Nel costo NON sono compresi i pasti del mezzogiorno (colazioni al sacco), le bevande in albergo, i biglietti per il/i battello/i e/o il treno, l'eventuale ticket di transito su alcuni sentieri ed ogni altra voce non riportata.

All'atto della prenotazione si richiede una **caparra confermativa** pari a **150 EUR**, il saldo dovrà essere versato entro fine luglio.

Il trekking ripropone un'analogha iniziativa lanciata nel 2020, poi annullata causa COVID19; **per questo motivo i 33 iscritti di allora godranno del diritto di precedenza nelle prenotazioni, purché confermino tale scelta via WA nella chat di gruppo che sarà attivata da Marilena quanto prima e provvedano al versamento della caparra in segreteria prima della data ufficiale del 28 maggio.**

ISCRIZIONI A PARTIRE DAL 28/05, IN PRESENZA IN SEDE, A PARTIRE DALLE ORE 10:00; CONTESTUALMENTE DOVRÀ ESSERE VERSATO L'ACCONTO IN SEGRETERIA.

Il primo giorno si accettano soci della Sezione o delle sottosezioni, dal secondo giorno sono aperte a tutti, e potranno essere effettuate inviando la richiesta via mail a marigarofali@gmail.com (con cc info@caiverona.it e leliolaverde@gmail.com). Una volta ricevuta la conferma di accettazione dovrà seguire celermente il versamento della quota di acconto.

In ogni caso i partecipanti devono essere iscritti da almeno un anno (ovvero avere sulla tessera i bollini 2024 e 2025); eventuali richieste di iscrizione di soci nuovi, iscritti per la prima volta nel 2025, confluiranno nella lista d'attesa...

In caso di rinuncia, saranno trattenuti 30 EUR (a titolo di spese di segreteria), purché effettuata entro il 31/07; nel caso si riesca a sostituire colui che rinuncia non ci saranno ulteriori trattenute, altrimenti sarà trattenuta anche la quota pullman; rinunce effettuate successivamente comporteranno una trattenuta aggiuntiva, pari alla quota non restituita dall'albergo.

Coordinatori del trekking:

- Lelio La Verde (348 7652995)
- Marilena Garofalo (347 0844460)
- Fabio Bencivenni (349 2971352)

Bonifici intestati a CAI Verona su conto BPM # **IT26D 05034 11750 0000 0000 3300**

Causale: ***“acconto (o saldo) minitrek Palmaria, cognome e nome”***

Prima della partenza, ovvero nella prima metà di ottobre, verrà indetta una riunione informativa nel corso della quale verrà comunicato ogni aspetto organizzativo e si potrà chiarire ogni dettaglio.