



# *In cammino*

## Le Cinque Terre a piedi



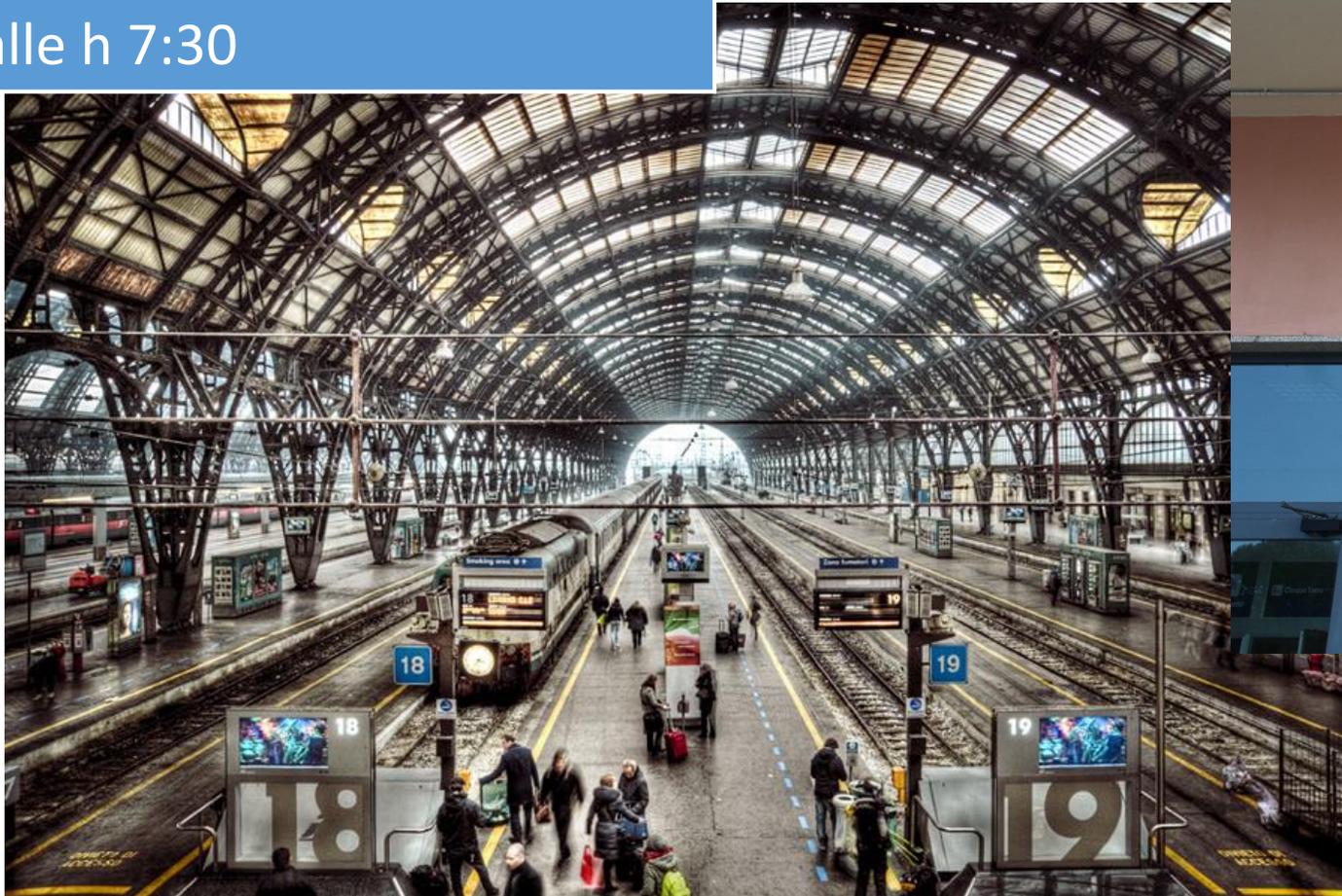
# Occorrente:

- Zaino
- 5 magliette
- Biancheria intima
- 5 pantaloni
- 2 paia di scarpe adeguate
- Soldi nel portafoglio
- Carta d'identità
- Tessera sanitaria
- Cappellino
- Occhiali da sole
- Felpa
- Pigiama
- K-way
- Ciabatte
- Costume
- Borraccia o bottiglietta d'acqua
- Bagnoschiuma e shampoo
- Beauty-case
- Salviette umidificate
- Fazzoletti
- Caricabatteria cellulare
- Macchina fotografica
- Carte da gioco



# 6 aprile 2017: primo giorno

Ritrovo in Stazione centrale  
alle h 7:30



Viaggio in treno e arrivo a  
Levanto (SP) alle h 11:15

Spiegazione del programma del giorno: Levanto-Monterosso al Mare



Proseguimento nei sentieri del  
Parco delle Cinque Terre

Arrivo a Monterosso alle h 14:30



Pranzo e due ore di  
svago nella cittadina



Partenza in treno alle h 16.30  
per tornare a Levanto



Percorso a piedi per giungere al villaggio  
«La Francesca» a Bonassola





Dopo un'ora, arrivo: distribuzione casette, doccia e tempo libero.



Alle h 20:00 incontro al ristorante per cena

Serata al mare sulla spiaggia

Ritorno alle camere



# Sigillo del giorno



«Il vero viaggiatore non dovrebbe avere paura di camminare solo; lungo il cammino dovrebbe essere capace di trovare in sé il coraggio per affrontare le asperità, l'ironia necessaria per farsi compagnia e la sensibilità di comprendere i propri limiti. Ma noi siamo solo viaggiatori alle prime armi, ci mancano l'ardore e le forze se il percorso non è già stato marcato da orme altrui. Penso che non avremmo mai affrontato questo viaggio da soli: ci siamo serviti l'uno dell'altro per esorcizzare la fatica con una risata, per gratificarci, per alleggerire e condividere il carico dei pensieri. Stiamo diventando viaggiatori, perché ci siamo sradicati dalle nostre origini, ma ci stiamo riuscendo solo perché insieme ci sentiamo come a casa».

# 7 APRILE: secondo giorno



MONTEROSSO



VERNAZZA



CORNIGLIA

# PERCORSO

- 4 KM da “La Francesca” alla stazione di Levanto
- 5 KM da Monterosso a Vernazza

SITO ARCHEOLOGICO	SORGENTE	SPAGGIA
RUDERE	SITO ZOOLOGICO	POSTI LETTO
GROTTA CAVERNA	TABERNACOLO	TRENINGO
RUDERE	PARETE DI ROCCIA	VIGNETO
SCALINATA	ROCCIA ATTREZZATA	MULINO
SITO RAMOGRAFICO	PERICOLO	ENERGIE NATURALI
PUNTO DI RISTORO	PALESTRA NEL VERDE	CAVA
SITO BOTANICO	PORTO TURISTICO	

**SENTIERO 2/4°**

Il n.2 uscito da Vernazza la valletta di Riolo e sale su per la panoramica Costa Messorano tra vigne ed ulivi. Mantenendosi tra quota 150 e quota 200 metri prosegue per la valle di Cravaria tra uliveti ed antichi orti. Si sposta quindi sulla Costa Linaro e si addentra nella piccola valle chiamata Fosso Mulinaro. L'incuria e gli incendi hanno drasticamente cancellato i segni del lavoro dell'uomo. Appare perciò come un'oasi la successiva conca dell'Acquapendente, dove alcune famiglie residenti continuano a coltivare ulivi, viti, limoni ed ortaggi. Qui il sentiero attraversa un ponticello sotto il quale scorre un ruscello che poco dopo va a tuffarsi in mare da un'alta parete rocciosa. Lasciata l'Acquapendente si scende per una ripida scalinata tra vigneti ed orti di limoni protetti da alte mura, procedendo quindi in pari verso la Punta Corone. Si scende a Monterosso con due diramazioni: a destra verso il paese, con sbocco in piazza Garibaldi; a sinistra verso la scogliera Corone e sino al limite della spiaggia. Da piazza Garibaldi il percorso torna unico sino al capolinea di Fegina, dinnanzi alla stazione ferroviaria.

**PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE**

**SENTIERO 2/4°**  
**DA VERNAZZA A MONTEROSSO**  
**DIFFICOLTÀ MEDIA**  
**CHILOMETRI 3 - 2h**

**M. S. Croce mt. 618 slm**

Ministero dell'Ambiente e Tutela del Territorio  
 Direzione Conservazione Natura

Drignana  
 Madonna di Reggio  
 Vernazzola

**MONTEROSSO**      **VERNAZZA**

Acquapendente      Punta Linà

2a Limoni

*I sentieri delle Cinque Terre, in considerazione della particolare orografia e morfologia del territorio, devono essere percorsi con abbigliamento e calzature adatte. Trattasi di sentieri simili per caratteristiche a quelli di montagna, in gran parte privi di protezione, con dislivelli anche notevoli da superare in alcuni punti; il fondo è generalmente scivoloso in rapporto alle condizioni atmosferiche e può essere a volte accidentato. In considerazione dell'alto afflusso, capita spesso di trovare persone ovesse in senso inverso, anche munite di zaino; in tali circostanze, tenuto conto della ridotta sezione, si appaiono soprattutto accostarsi lato monte, e favorire le operazioni di trasvolabilità. I bambini devono essere accompagnati da adulti e seguiti con attenzione.*

- 3,5 KM da Vernazza a Corniglia


**SENTIERO 2/3°**

Il sentiero 2, lasciata Corniglia, attraversa la strada carrozzabile e imbocca il Ponte del Canale, sotto il quale scorre perennemente il Rio della Groppa. Rasenta le mura di Casa Zattera, attraversa in piano un uliveto (da dove parte, non ben segnato, il sentiero 7B che sale a Casa Fornacchi) e raggiunge un suggestivo punto panoramico. E' un bell'osservatorio a strapiombo sulla spiaggia di Guvano. Il sentiero attraversa tutta la conca di Guvano incontrando una piccola sorgente, sotto strada; uno spiazzo attrezzato per il pic nic ed un ponticello in cemento in corrispondenza del punto critico della paleofrana. S'inerpica quindi sino alla sua quota più alta, i 208 metri del borgo di Prevo, provvisto di un punto di ristoro. Qui ha inizio la discesa verso Vernazza (la prima parte in scalinata) fra oliveti. Nella conca di Macereto dominano le agavi ed i fichi d'India, mentre la vigna compare in vista di Vernazza. Incontrato il capolinea del n.7, il sentiero 2 transita accanto ad una torretta medievale e termina fra le case del paese.

Ministero dell'Ambiente e Tutela del Territorio  
Direzione Conservazione Natura

**PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE**

**SENTIERO n° 2/3°**  
**CORNIGLIA - VERNAZZA**  
**DIFFICOLTA' LIEVE**  
**CHILOMETRI 4 - 1h 30'**

*I sentieri delle Cinque Terre, in considerazione della particolare orografia e morfologia del territorio, devono essere percorsi con abbigliamento e calzature adatte. Trattasi di sentieri simili per caratteristiche a quelli di montagna, in gran parte privi di protezione, con dislivelli anche notevoli da superare e punti esposti, il fondo è generalmente variabile in rapporto alle condizioni atmosferiche e può essere a volte accidentato. In considerazione dell'alto afflusso, capita sovente di incontrare persone provenienti in senso inverso, anche munite di zaino; in tali circostanze, tenuto conto della ridotta sezione, si appella opportuno accostarsi lato monte e favorire le operazioni di transialità. I bambini devono essere accompagnati da adulti e seguiti con attenzione.*

**VERNAZZA** mt. 4 slm

**Punta Palma**

**Fichi d'India**

**PREVO** mt. 207 slm

**S. Bernardino**

**M. Marvede** mt 689 slm

**CORNIGLIA** mt. 90 slm

**Punta del Luogo**

**Spaggia di Guvano**



## TRASFERIMENTO DAL VILLAGGIO ALLA STAZIONE DI LEVANTO A PIEDI

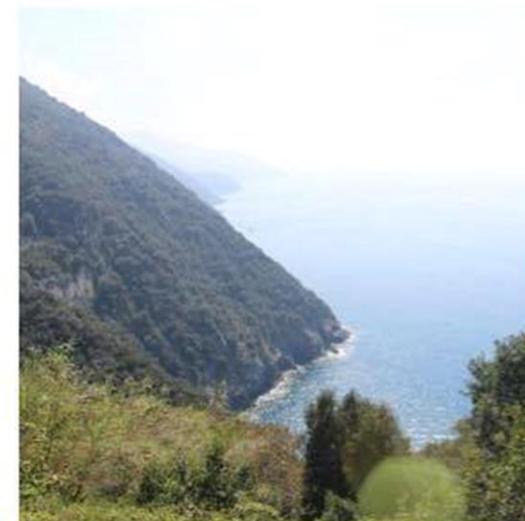


Arrivati a Monterosso, ci siamo riforniti di cibo e acqua e abbiamo anche avuto diverso tempo libero per fare un giro e osservare il paesaggio mozzafiato.





INIZIO PERCORSO MONTEROSSO-VERNAZZA  
h 10:15 circa





ARRIVO A VERNAZZA  
h 12:30 circa



PAUSA PRANZO  
h 13:00 circa



BREVE GIRO TURISTICO E TEMPO LIBERO FINO ALLE h 14:15



TRAGITTO VERNAZZA-CORNIGLIA  
h 14:15



## BREVE SOSTA DURANTE IL TRAGITTO







ARRIVO A CORNIGLIA  
h 16:15 circa



## BREVE GIRO TURISTICO A CORNIGLIA



## RITORNO AL VILLAGGIO



## CENA AL VILLAGGIO (h 20:00) E TEMPO LIBERO



# Sigillo del giorno



«Noi essere umani, scrutiamo il mondo come se dovessimo farne un dipinto nella nostra memoria.

Durante entrambi questi percorsi, infatti, ci siamo resi conto di come sia importante il tempo. Ogni secondo passava così lentamente che ognuno di esso potrebbe essere paragonato a tanti scatti fotografici che riprendono ciascuno lo splendore di questi paesaggi.

Questi “scatti” poi, andranno a occupare uno spazio non solo nei nostri ricordi ma anche nei nostri cuori: ogni angolo, ogni dettaglio, ogni particolare ci entra dentro e non ci lascia più».





# 3° GIORNO

8 aprile 2017: il rientro



## PERCORSO:

Bonassola – Levanto: 2 km

Levanto – Corniglia: 30 km

Corniglia – Manarola: 1 km

Manarola – Riomaggiore: 1 km

Riomaggiore – Manarola: 1 km

Manarola – Levanto: 31 km

Levanto – Milano: 200 km



# PRIMA MATTINA

## Resort «la Francesca» - Bonassola

Il terzo giorno è iniziato quasi in sordina: gli animi di tutti erano smorzati dal triste pensiero del ritorno alla solita, grigia, monotona routine, che appariva come una specie di girone dantesco dopo i due giorni passati in spensieratezza ed allegria.



Ma dopo una carica di zuccheri, caffeina, scherzi e risate eravamo pronti per affrontare una nuova giornata.

# TARDA MATTINATA

Trasferimento Bonassola – Levanto a piedi  
Trasferimento Levanto – Corniglia in treno

h 9:30: Dopo aver fatto i bagagli, ci siamo preparati per scendere verso Levanto a piedi.



Per giungere alla stazione di Levanto siamo passati attraverso le vecchie gallerie del treno, ormai in disuso. Il sentiero si snoda sopra la costa a strapiombo sul mare, regalandoci viste mozzafiato su panorami spettacolari.

A Levanto prendiamo il treno per Corniglia.

# TARDA MATTINATA

Trekking Corniglia-Manarola attraverso il Sentiero azzurro

Trasferimento Manarola-Riomaggiore in treno

Il sentiero, fiancheggiato dalla fitta vegetazione tipicamente mediterranea che degradava fino a fondersi con le colture di viti, ulivi e limoni nei terrazzamenti a fasce duramente lavorati dall'uomo nel corso dei secoli, torreggiava sopra la costa che si lancia a strapiombo nel mare. Il cammino era interrotto nell'ultimo tratto poiché inagibile, quindi abbiamo percorso Manarola-Riomaggiore in treno, arrivando a destinazione alle h 11:45.

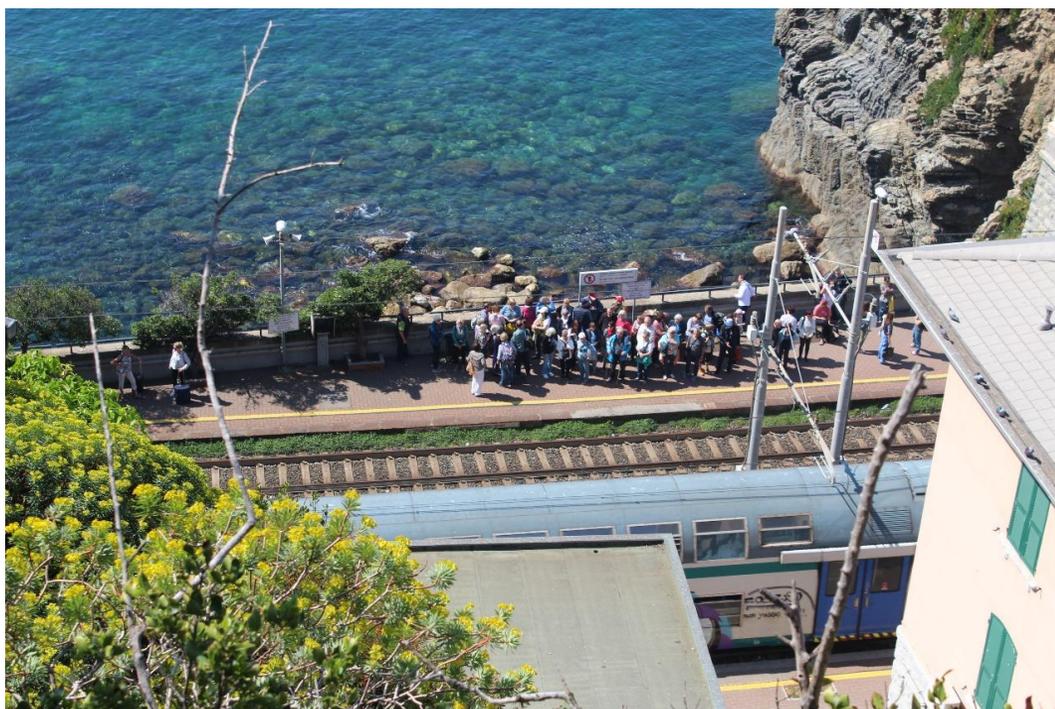


# PAUSA PRANZO

Trasferimento Riomaggiore-Manarola in treno

Pausa pranzo a Manarola

Dopo una breve pausa, alle h 12:05 ci siamo rimessi in cammino verso la stazione di Riomaggiore, attraversando la cittadina costruita con tipici palazzi colorati.



Il treno ha percorso all'inverso il tragitto che avevamo compiuto in mattinata, per portarci nuovamente dalla stazione di Riomaggiore alla stazione di Manarola alle h 12:45.

Quindi ci siamo fermati per un gustoso pranzo a base di deliziose specialità locali.



# PRIMO POMERIGGIO

Trasferimento Manarola-Levanto in treno

Attività ludico-sportive in spiaggia

Dopo un breve giro turistico per i carruggi di Manarola, ci siamo diretti alla stazione per prendere treno per Levanto.



A Levanto, dopo aver raggiunto la spiaggia alle h 15:30 , ci siamo dedicati alle attività più disparate: l'atmosfera era allegra, distesa, euforica .

# TARDO POMERIGGIO

## Trasferimento Levanto-Milano centrale in treno

Al momento di lasciare la spiaggia, nessuno era pronto, ma il treno non avrebbe aspettato nessuno, così verso le h 16:30 ci siamo avviati verso la stazione.



Il viaggio di ritorno in treno è volato, tra risate, scherzi, dormite, musica, partite a carte. Eravamo stanchi, ma felici.

# Sigillo del giorno



«Una volta arrivati a Milano è stato un po' come ridestarsi da un sogno, di quelli intensi: aleggiava un'atmosfera trasognata, allegra. Come se il viaggio non fosse ancora finito. Come se si dovesse ripartire subito. Come se quest'esperienza ci avesse solo dato il via per un percorso insieme come classe.

È stata la parte migliore della gita. Siamo partiti che eravamo gruppetti, siamo tornati più uniti, e consapevoli di esserlo.

E consapevoli che questo è solo l'inizio».



# Invito al viaggio a piedi

«La camminata è un macigno che tritura nebbiose malinconie e sputa sana rabbia, finché l'andatura diventa un canto interiore».

(Paolo Rumiz, *A piedi*)



«We travel because we need to, because distance and difference are the secret tonic to creativity. When we get home, home is still the same, but something in our mind has changed, and that changes everything».



«Comunque vada per quanta strada ancora c'è da fare... amerai il finale»



La classe 3°E

