



VISITATE IL NOSTRO SITO: [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it)

**14.03.2021**

**LIGURIA MONESTEROLI**

**UNO DEGLI ANGOLI PIÙ SUGGERITIVI ED INCONTAMINATI DELLE CINQUE TERRE.**

Difficoltà: E con tratti di EE;

Dislivello +550 -600 -

Lunghezza del percorso: 13 km circa

Gradini: in totale ci saranno circa dai 1500 ai 2000 di varie misure ed altezze.

**Si richiede un buon allenamento**

**Tratti di percorso senza copertura telefonica.**

Dal paesino di Biassa imboccheremo la vecchia strada selciata che sale dolcemente verso il crinale. Saliremo all'interno di un vecchio castagneto, fonte per gli abitanti del luogo, della vecchia e più comune risorsa alimentare di un tempo, la farina per la polenta di castagne.

Raggiungeremo il culmine della nostra salita in località Sant'Antonio a poco più di 500 metri di quota, il mare non lo si vede, ma lo si percepisce benissimo dal repentino cambio della vegetazione che non è più di origine continentale come nel castagneto, ma prettamente mediterranea, il corbezzolo, il cisto, i lecci e le eriche la fanno da padrona e ci accompagneranno per tutto il resto della giornata.

Dalla località di sant'Antonio iniziamo la lunga discesa che con momenti diversi terminerà in riva al mare. Subito sarà "dolce" e "normale" su sentiero alternato a tratti gradinati, poi via via che si scende restano solo gradini che da "normali" si trasformano in vere e proprie "pecche" spesso alte oltre i 40 centimetri, se a questo aggiungiamo che tutta la scalinata, che si snoda su uno spigolo della montagna è talmente ripida che davanti a noi si vedono non più di sette, otto gradini poi sembra di finire in mare fa sì che il senso di vertigini si faccia sentire facilmente, il panorama però sarà bellissimo.

Arrivati al piccolo borgo di pescatori di Monesteroli (ormai abitato solo come seconde case per la durezza della vita che comporta questo luogo) mangeremo il nostro panino e chi vorrà potrà scendere ancora un po' per arrivare al mare.

Per il ritorno percorreremo in salita tutta la parte più impegnativa della discesa fin che incontreremo la deviazione per il borgo di Fossola e da qua su un sentiero a mezza costa che ci offrirà panorami amplissimi sulla costa ligure fino al promontorio di Portofino arriveremo alla località di Tramonti, dove terminerà l'escursione.

**PRANZO AL SACCO**

**OBBLIGATORI: Scarponi da montagna. Consigliato:** bastoncini torcia o lampada frontale, giacca impermeabile, richiesto un abbigliamento adatto alla stagione.

**La TESSERA CAI va sempre portata nello zaino, a casa non serve.**

**LA PARTECIPAZIONE** comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma. SIETE INVITATI a prenderne visione sul nostro sito [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it) alla voce ESCURSIONI e alla voce PER I NON ISCRITTI CAI dei regolamenti sezionali e delle condizioni assicurative del CAI Nazionale da noi applicate.

**IL TRAGITTO DELL'ESCURSIONE** potrà essere modificato ad insindacabile giudizio degli accompagnatori nel caso lo ritengano necessario. Nel caso di iniziative personali non autorizzate al di fuori dell'itinerario stabilito, gli accompagnatori saranno sollevati da qualsiasi responsabilità.



Partenza: 7,00 Bibbiano piazzale Via Canusina, 14 (Taverna Baggins)  
7,30 Parma Parcheggio Autostrada

Organizzazione tecnica AGENZIA FONTANA VIAGGI.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Per prenotazioni: Sandra 349 1581481

Per informazioni: Enzo Zannoni 347 0710712