



Via Galliano, 16/4  
16154 Genova Sestri P.  
Tel.sede 010-0983410 – Cell.3751430025  
E-mail: [sestriponente@cai.it](mailto:sestriponente@cai.it)

## ***Escursione sociale intersezionale con Sezione Ligure del 1° NOVEMBRE 2026***

### **da Portovenere a Riomaggiore**

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROPONENTI                                      | <b>Marina Cerruti</b><br>Tel.: 3209362147<br>E-mail: <a href="mailto:marina:cerruti@virgilio.it">marina:cerruti@virgilio.it</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | <b>Cevasco Roberto</b> Tel.: 3383274450<br>E-mail: <a href="mailto:civas57@yahoo.it">civas57@yahoo.it</a><br><b>Pietro Luigi Nieddu</b> tel.: 3803186370<br>E-mail: <a href="mailto:ziopietrino@gmail.com">ziopietrino@gmail.com</a> |
| Logistica                                       | <b>Da Sestri P. treno Regionale 12311:</b> (06:07) -> Genova Brignole (06:29)<br><b>FrecciaBianca 8605</b> Brignole (06:50) - La Spezia Centrale (08:14)<br><b>Bus “P”</b> ogni 30 minuti per Portovenere, 2,5€ acquistare dalla macchinetta fuori dalla Stazione FS La Spezia.<br><b>Ritorno dalla stazione FS di Riomaggiore: Reg veloce 3274</b> (15:58) -> Brignole (17:15); <b>Reg veloce 3380</b> (17:35) -> Sestri P. (17:56). Treno successivo Regionale ore 16:21 cambio a Sestri L. e arrivo a Sestri P. ore 19:01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ESCURSIONISMO</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>difficoltà</b><br>E            | <b>Dislivello /lunghezza</b><br>650 m. / 12 km.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ore</b><br>4,5 – 5,5                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>segnavia</b><br>AV5T – SVA 593 | <b>cartografia</b><br>del Parco delle Cinque Terre                                                                                                                                                                                   |
| Informazioni logistiche e descrizione sintetica | La escursione inizia dalla P.zza G. Bastreri, a poca distanza dal capolinea del bus che ci ha portato da La Spezia a Portovenere. Il sentiero 1 (ora AV5T), che “ <i>invita ad esplorare dall’alto un territorio straordinario, dove la natura e l’ingegno umano convivono da secoli in perfetto equilibrio</i> ”, sale subito ripido lungo le mura del Castello Doria, passa per le cave di marmo e il Muzzerone fino a <b>Campiglia (m.389)</b> e poi al valico del <b>Telegrafo (m.516)</b> , per una <b>Lunghezza: ~4,7 km</b> e <b>tempo: 3 ore e 20 minuti</b> .<br>Sostiamo per il pranzo al sacco, riprendiamo il Sentiero Liguria (SVA) con bei panorami sulla costa e sulle colline coltivate a vigneti, arriviamo al <b>Santuario di Nostra Signora di Montenero (m.340)</b> , un luogo di culto cattolico con origini antiche, risalenti forse all’VIII sec. Fa parte del percorso “ <i>Santuari delle Cinque Terre</i> ”. Scendiamo per ripida discesa a Riomaggiore dove possiamo apprezzare il paese e dove si conclude la nostra escursione. |                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Occorre:                                        | Tessera CAI con bollino in corso di validità o certificato iscrizione digitale, Bastoncini da trekking e abbigliamento a strati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>N.B.</b>                                     | <b>A) Le attività escursionistiche in ambiente naturale comportano rischi. Gli accompagnatori e gli istruttori adottano tutte le prescrizioni precauzionali affinché si operi sempre con ragionevole sicurezza. Con la propria adesione alla gita i partecipanti sono consapevoli che nelle attività in montagna un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. I partecipanti si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione del CAI e le decisioni dei direttori di gita, manlevandoli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>da qualsiasi responsabilità civile e penale per danni a persone e/o cose non derivanti dal loro diretto operato.</p> <p>B) In particolare, il partecipante che, volontariamente e contro il parere del direttore di gita, si allontana dal percorso stabilito, pone se stesso al di fuori della gita e della copertura assicurativa CAI.</p> <p>C) I soci sono tenuti a leggere attentamente la presente scheda e a valutare il proprio interesse e le proprie capacità rispetto all'escursione proposta.</p> |
| NON SOCI | <p>I non soci CAI che desiderassero prendere parte all'attività sono invitati a stipulare assicurazione giornaliera presso la sede il martedì dalle 21 alle 22:30.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

