



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE



COMMISSIONE ESCURSIONISMO  
Con **SottoSezione di Cornigliano**

### Escursione sociale del 23/2/2020 Monesteroli, scala per il Paradiso con CAI Sottosezione di Cornigliano e CAI La Spezia

**Dislivello** 200 m circa

**Tempo di marcia** 6 ore totale

**Difficoltà** EE (il percorso per Monesteroli, tra terrazze, viti e muretti a secco, non è difficile, ma non è adatto a tutti, per la fatica richiesta per affrontare la scalinata, che presuppone una buona forma fisica e un minimo di allenamento, e perché la scalinata ha tratti esposti e va percorsa con cautela. Non si consiglia a chi soffre di vertigini.

**Attrezzatura** Abbigliamento da escursione, k-way, obbligatori scarponcini o scarponi con suola scolpita, zaino leggero, giacca/pile;  
**consigliati bastoncini da trekking**

**Ritrovo** h. 9:00 a **CAMPIGLIA (SP) Piazza della Chiesa**  
coordinate 44°04'28.7"N 9°47'42.61"E

**Accesso** Si arriva con la macchina a Campiglia da La Spezia. Si parcheggia l'automobile prima del centro abitato

**Mezzi** Auto proprie

**Ritorno** A Campiglia intorno alle ore 16:00/17:00

**Riunione pre-gita e iscrizione** In Sezione, giovedì precedente ore 21:00  
Entro giovedì precedente l'escursione, ore 21.00

**Quota** assicurazione non così € 7,00 da stipularsi c/o CAI prima di venerdì 23/2/2020

#### *Direttori gita*

per CAI Sezione Ligure Genova

Antonio Ferrazin - Marina Abisso Ferrazin tel 3371473261 Elena Kaiser 3478558450

[tam@cailiguregenova.it](mailto:tam@cailiguregenova.it)

per CAI Sottosezione Cornigliano Erika Friburgo 3478748032



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE



COMMISSIONE ESCURSIONISMO  
Con **SottoSezione di Cornigliano**

### *Descrizione itinerario*

**Località partenza:**

Campiglia (Campiglia SP)

**Cartografia:**

Carta turistica dei sentieri. Cinque Terre, porto Venere, isola di Palmaria. 1/25000.  
Edizioni servizi editoriali

**Accesso:**

Usciti dal casello autostradale di La Spezia, si procede sul lungomare in direzione Cinque Terre – Portovenere. Superato l’Arsenale Militare e lo Stadio Picco, si tiene la sinistra in direzione Portovenere. Dopo pochi km, si svolta a destra, dove sono le indicazioni stradali per Campiglia (strada stretta e con molti tornanti). Si parcheggia (parcheggio gratuito) e ci si dirige al “centro” di Campiglia: una bella piazzetta, una chiesa affacciata sul mare, un negozio e nulla di più.



*Palmaria Tino e Tinetto - foto Antonio Ferrazin*

**Premessa:**

Dal punto di vista amministrativo, Monesteroli appartiene a La Spezia: siamo nel tratto



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE



### COMMISSIONE ESCURSIONISMO Con **SottoSezione di Cornigliano**

di costa compreso tra le Cinque Terre (Riomaggiore in particolare) e Portovenere, la zona detta "Tramonti". Il maggiore centro abitato di quest'area, da prendere come riferimento, è Campiglia (420m s.l.m.).

Ci sono altre alternative per raggiungere la scalinata di Monesteroli, ma Campiglia rappresenta il punto di partenza più logico. Da qui, il tempo di percorrenza dovrebbe aggirarsi intorno alle 3 ore, andata e ritorno. In ogni caso, considerando le particolari caratteristiche del sentiero, la durata del percorso è estremamente soggettiva.

Sentiero 535 (o sentiero 4b)

#### **Descrizione itinerario:**

Dalla piazza della Chiesa, si procede nel paese pochi metri verso ovest, fino a raggiungere la segnaletica a sinistra (segnavia 535 o ex 4b. che collega Campiglia alla località di *Fossola*).

Ci si immerge subito tra i vigneti ed i terrazzamenti che si alternano a boschi di lecci. La vista è straordinaria: primeggiano l'isola Palmaria e l'isola del Tino in lontananza. Lungo il tratto di costa sottostante, fa capolino di tanto in tanto lo scoglio Ferale, sormontato da una croce bianca.

Il sentiero, superate le ultime case del paese, perde quota per poi correre in piano attraversando un boschetto. Dopo un tratto terrazzato, in corrispondenza del bivio per la località di Schiara, si percorre un breve tratto di strada asfaltata, completamente deserta.

Su questa si scende e, a una curva, si prosegue a destra su un sentiero seguendo le indicazioni, fino a raggiungere la Fontana di Nozzano. E' un luogo di grande rilevanza storica a meno di un chilometro e mezzo da Campiglia: è stata costruita nel 1805 dalle truppe di Napoleone, accampate nelle vicinanze. È l'ultimo punto utile per fare rifornimento di acqua, con un'occhiata ai tritoni che ne hanno fatto il loro habitat. Qui il sentiero devia verso il mare, mentre un altro percorso conduce verso la chiesetta di S. Antonio ed il Colle del Telegrafo.

Dalla Fontana si gira a sinistra seguendo un sentiero che perde leggermente quota fino a una zona terrazzata. Si giunge quindi a un bivio e si prende il sentiero 536 a sinistra che diventa una lunga e a tratti ripida scalinata (l'indicazione dice 1100 gradini) molto panoramica. Il rientro avviene per la stessa strada. Proseguendo in leggera discesa, arriviamo davanti la scalinata cosiddetta "grande" o "della Gaionda", che porta a di Monesteroli, che parte dove si trova la carcassa di una vecchia Vespa, il cui motore era un tempo utilizzato per attivare la teleferica.

La prima parte del sentiero 536, per quanto faticosa, è abbastanza agevole: i gradini della scalinata sono piuttosto larghi e non eccessivamente alti. Procedendo, il percorso diventa però sempre più ripido: bisogna essere prudenti e procedere lentamente, meglio se con i bastoncini da trekking.

La macchia mediterranea ai lati della scalinata lascia a mano a mano spazio alle casette dai tetti rossi di Monesteroli. Gli edifici sono in buono stato, anche se non tutti visitati regolarmente.

L'agglomerato di case e cantine è separato dal mare da un dislivello di ulteriori circa



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE

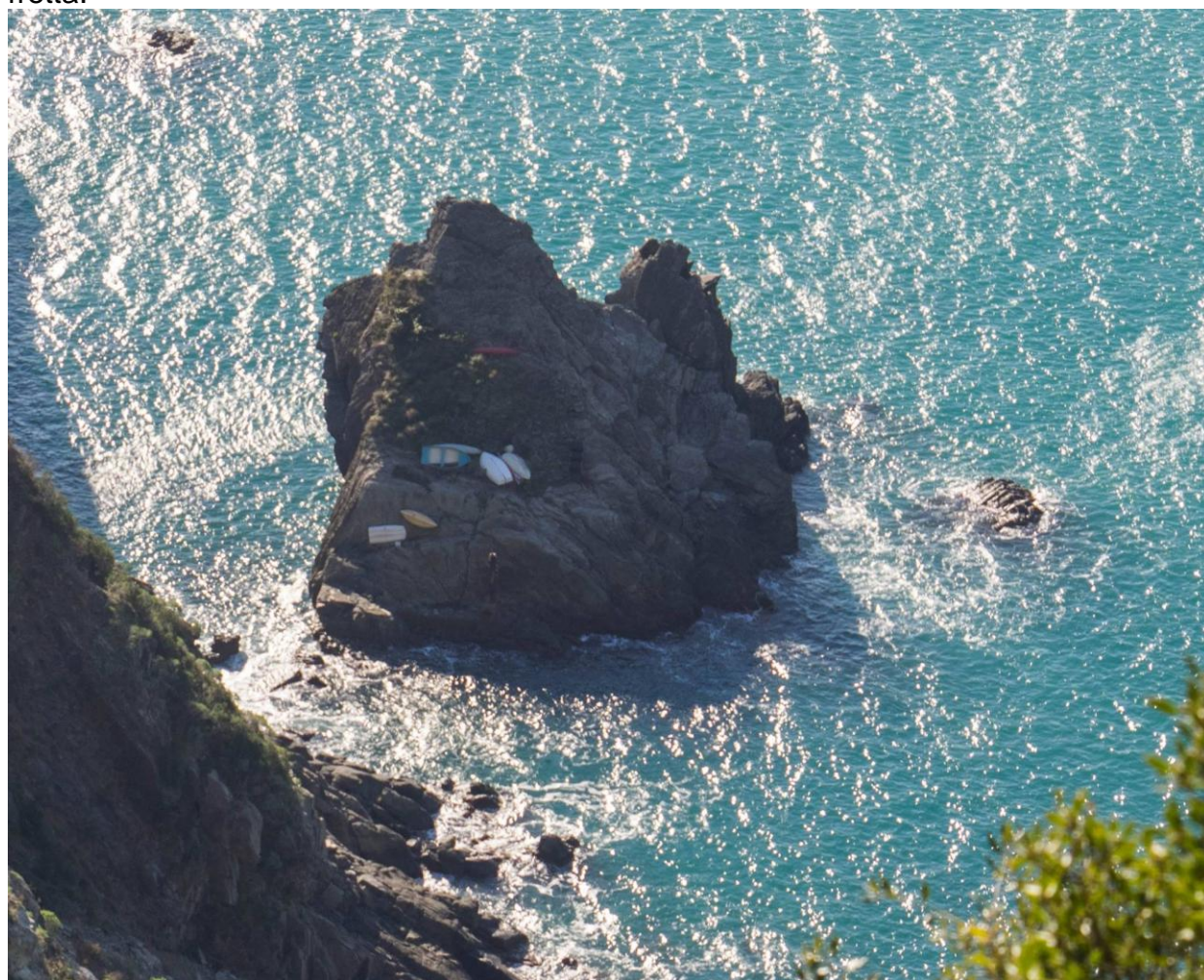


### COMMISSIONE ESCURSIONISMO Con **SottoSezione di Cornigliano**

30/40 metri. Raggiungerla non è consigliato, ma è possibile. La spiaggia del Nacchè è davanti allo scoglio *Montonao*.

Qui vedremo cosa fare, per tornare a Campiglia, a seconda della compagine del gruppo.

Una buona idea sarebbe quella di dirigersi verso Sant'Antonio: dal piccolo abitato di Monesteroli, si risale la scalinata (1000 scalini circa): in salita è opportuno fare molte soste: siamo nel Paradiso, non c'è fretta.



*Scoglio Montonao - foto Antonio Ferrazin*

Saliamo fino ad incrociare il percorso che conduce verso la chiesetta di S. Antonio e il Colle del Telegrafo. Il panorama è unico: dalle falesie del Muzzerone a Campiglia alla costa di Schiara, allo scoglio Ferale, a Fossola, Campi e Pineda. Lungo la Costa dei Pozai incontriamo il Menhir di Tramonti (un masso di arenaria infisso nel terreno, alto circa 2 metri e mezzo, che alcuni archeologi fanno risalire all'Età del Bronzo. Il masso,



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE



### COMMISSIONE ESCURSIONISMO Con **SottoSezione di Cornigliano**

fino a poco tempo fa, era sormontato da una piccola croce metallica e, secondo le leggende popolari, rappresenterebbe la dimora del diavolo) e la Palestra Verde, area attrezzata di ristoro con attrezzi ginnici. La chiesetta di Sant'Antonio e il bar "delle acciughe" sono a quota 511 mt.

Il ritorno a Campiglia è previsto verso le h. 16

Due curiosità:

Il Persico, la scala che non immagini: rientrati a Campiglia, generalmente ci si chiede dove porta la scalinata che scende a sinistra dell'imbocco del sentiero 535. Sono 2.000 scalini che portano a Punta Persico, una bellissima spiaggia di ciottoli. Mezz'ora di discesa e una lunga risalita: pensiamoci...

Il mulino di Campiglia: a Campiglia, vicino al Piccolo Blu, una romantica struttura che può ospitare al massimo 12 persone in 4 camere a picco sul mare, c'è un mulino a vento. Prima che una folta pineta ricoprisse tutto il crinale, dalla piazza antistante la chiesa di Campiglia si poteva scorgere, a poca distanza, verso sud, una costruzione circolare in massi di pietra che, a prima vista, sembrava come una torre di cui restava solo la parte inferiore. Torri di avvistamento a pianta curvilinea non sono rare in Lunigiana, da Caprigliola (dove è stata adibita a campanile) a Comano e Bagnone. Una più attenta osservazione chiarisce che l'edificio di Campiglia aveva origine e funzione diverse: si tratta dei resti di un antico mulino a vento, innalzato probabilmente nel corso del 600 allo scopo di sopperire alla scarsa disponibilità di energia idraulica, esigenza comune a tutte le località del Levante ligure, dove le pareti ripide impediscono che si formino grandi corsi d'acqua.



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE



### COMMISSIONE ESCURSIONISMO Con **SottoSezione di Cornigliano**

*N.B.: Le attività escursionistiche comportano rischi, per quanto gli accompagnatori adottino tutte le misure precauzionali affinché si operi sempre con ragionevole sicurezza. Con la loro adesione alla gita, i soci partecipanti si dichiarano consapevoli che nelle attività in esiste un rischio residuo sempre presente e mai azzerabile. I soci partecipanti si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione del CAI e le decisioni dei direttori di gita. I non soci CAI non sono assicurati per l'attività escursionistica sezionale, se non hanno stipulato autonoma copertura.*

*Le gite sono soggette a variazioni in ragione delle condizioni meteo, delle condizioni fisiche dei partecipanti e di altre eventuali variabili e problematiche che possano insorgere.*