



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



**Escursione sociale del 14/12/2025**

**5 Terre “diverse”**

**La spezia - Carpena – La croce – AV5T – Case Fornacchi - Vernazza**

Dislivello	850 m.
Tempo totale / salita	5-6 ore
Difficoltà	E
Attrezzatura	Abbigliamento idoneo alla stagione e all'itinerario Scarponcini alti, Bastoncini, <u>Torcia Frontale</u> , pranzo al sacco e idonea scorta d'acqua.
Ritrovo	Stazione Brignole – Atrio stazione h7:30 – per dettagli maggiori riunione pre-gita
Accesso	TRENO ( <u>intercity h7:56</u> ) fino alla stazione di La Spezia Centrale
Riunione pre-gita ed iscrizione	Giovedì 11/12/2025, dalle ore 21.00 alle ore 22.00  Non si accettano adesioni telefoniche salvo, a giudizio insindacabile dei direttori di escursione, che si tratti di Soci conosciuti, abituali frequentatori delle escursioni sociali o con eventuali attività pregresse documentate (vedi note).
Quota	Contributo per spese organizzazione 2 €

**Descrizione itinerario**

Itinerario di accesso alle celebri 5 Terre meno battuto e con interessanti scorci sulle antiche borgate contadine della zona di Tramonti e della collina spezzina.

Dalla stazione di La spezia Centrale si abbandonerà progressivamente l'area urbana in direzione Chiappa per poi iniziare a risalire verso il passo della Foce su antiche creuze e scalinate in una graduale transizione dall'ambito urbano a quello delle varie borgate collinari con belle viste sul golfo della Spezia (sentiero CAI 521, inizio in via Maggiano).

Raggiunta la Foce, antico valico percorso dalla SS1 Aurelia, si procederà verso le borgate Cozzano, Castè e Carpegna in ambiente sempre più boschivo lungo antiche mulattiere a gradini tipiche della zona di Tramonti e del suo immediato entroterra, un tempo uniche vie di accesso alle 5 terre (sentiero 501, ex sentiero 01).

Raggiunta Carpegna (470m, ultimo punto acqua), dopo eventuale visita al panoramico belvedere sulla val di Magra e sulle Apuane, si entrerà nel bosco in direzione sella della Croce (650m circa) dove si svalicherà incrociando l'Alta Via delle 5 Terre (AV5T).

Seguendo quest'ultima verso nord con vari saliscendi, si percorrerà il crinale che separa la val di Vara dal mare fino alla sella della Cigoletta (610m) dove si abbandonerà il sentiero principale per iniziare la discesa, via via sempre più ripida, verso il mare toccando Case Fornacchi, San bernardino (punto acqua) e, infine, Vernazza.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



**Escursione sociale del 14/12/2025**

**5 Terre “diverse”**

**La spezia - Carpena – La croce – AV5T – Case Fornacchi - Vernazza**

A Vernazza dopo una visita al borgo, magari attendendo il tramonto, si rientrerà liberamente a casa in Treno.

OBBLIGATORI pranzo al sacco e idonea scorta d'acqua.

NON sono presenti punti ristoro lungo tutto il percorso. Per i punti acqua si riporta alla descrizione dell'itinerario, tenendo conto di avere sempre con se scorta d'acqua extra.

**Direttori escursione**

**Nebiacolombo Matteo – 3337700366**  
**Cassinelli Giovanni – 3319831888**

**Note**

Il viaggio di andata Genova Brignole – La spezia Centrale si svolgerà con il treno intercity 651 da Genova Brignole (7:56 – 9:26).

Il treno è soggetto ad obbligo di prenotazione e ha posti limitati, si raccomanda ai partecipanti di acquistare il biglietto con congruo anticipo.

Eventuali altri soci che fossero più comodi possono farsi trovare direttamente a La Spezia all'orario convenuto o nelle altre fermate previste dal treno scelto.

Per chi lo desiderasse verrà fornita traccia GPX dell'itinerario per eventuali dispositivi.

Si accettano eventuali adesioni telefoniche di soci impossibilitati a venire al pregita conosciuti o che dimostrino di possedere consoni pregressi escursionistici tramite attività su piattaforme online tipo strava, komoot, wikiloc, ecc..

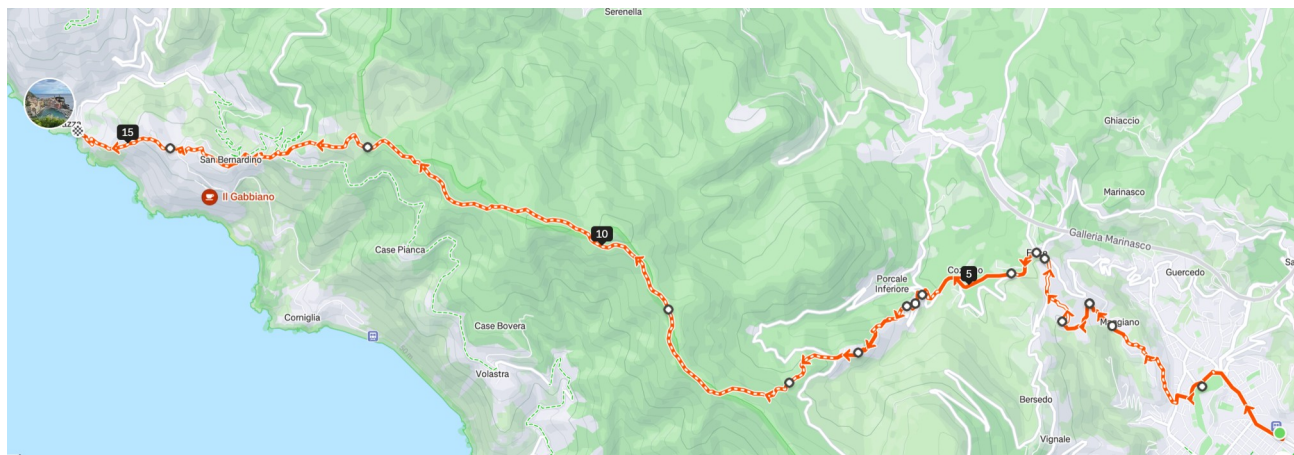
I direttori di escursione si riservano, a loro insindacabile giudizio, di apporre variazioni al percorso, qualora non si ritenesse lo stesso percorribile in condizioni di assoluta sicurezza da parte di tutti i partecipanti all'escursione.



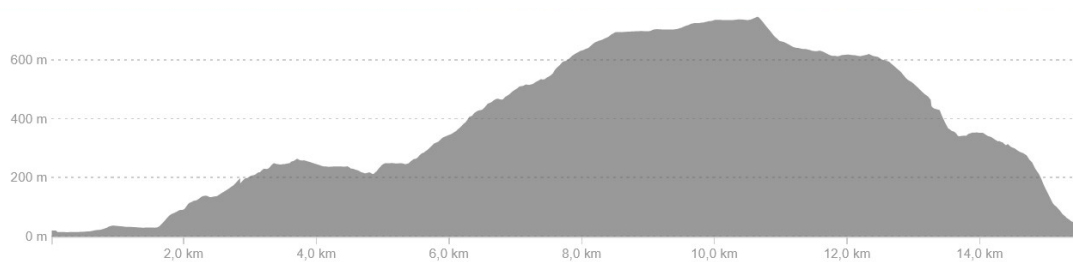
# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## Cartografia



Cartografia itinerario



Profilo altimetrico



il Borgo di Carpegna con la vista verso le Apuane





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## Cartografia



Vista su Corniglia da Case Fornacchi