

SENTIERI

AV57 **SENTIERO N°1** (Da Porto Venere a Campiglia)

Accesso: da Porto Venere, in Piazza Bastreri, raggiungibile in auto o con autobus della linea 11 o P o in battello da La Spezia o Lerici.

Tempo di percorrenza: 2 ore.

Grado di difficoltà: medio.

Note: sentiero tra i più noti perché segnalato dal C.A.I. come collegamento tra Porto Venere e Levanto: la prima parte è all'interno del territorio del Parco Naturale Regionale di Porto Venere.

Percorso: da Piazza Bastreri, si prende la scalinata dietro il Castello e dopo un percorso abbastanza ripido in mezzo alla macchia mediterranea si giunge a 200 m s.l.m., al bivio presso cava Canese (vedi variante 1). Si prosegue a destra, sino a località Mortea, dove alcune piccole costruzioni ci indicano il Rifugio Muzzerone, presso il quale è possibile ricevere ospitalità e ristoro. Oltrepassato il rifugio si segue il sentiero, in mezzo a zone di gariga, sino a giungere ad un tornante della strada asfaltata, scendendo la quale, si arriva a Sella Derbi. Il sentiero prosegue in salita a picco sul mare, attraversando la località Pitone (che in dialetto indica 'belvedere'), sperone roccioso ricco di vegetazione rupestre da cui la vista spazia su panorami esaltanti dalle isole Palmaria, Tino e Tinetto alla costa delle Cinque Terre. Proseguendo, si percorre il versante a mare del Monte Castellana sino alla strada asfaltata. Dopo averla superata, si riprende il sentiero nella pineta fino a giungere, dopo il campo sportivo, al borgo di Campiglia, dove convergono anche i sentieri che giungono dal versante del Golfo della Spezia.

516 **Variante:** Presso cava Canese si prosegue dritti in ripida salita fino alla Fortezza del Muzzerone da dove si può ammirare un fantastico panorama sulla palestra di roccia. Da qui si scende lungo la strada asfaltata per alcuni tornanti sino a giungere a Sella Derbi sull'insenatura delle Grazie, dove ci si ricollega col sentiero principale n.1 C.A.I.. In corrispondenza di sella Derbi è possibile percorrere il versante interno del Monte Castellana seguendo l'Alta Via del Golfo (AVG).

510 **PERIPLO DELL'ISOLA PALMARIA** (Giro dell'Isola)

Accesso: dalla località Terrizzo, raggiungibile con battelli di linea da Porto Venere e dalla Spezia.

Tempo di percorrenza: 3 ore e 30 minuti.

Grado di difficoltà: medio.

Note: tratti di sentiero con diversi gradi di difficoltà in saliscendi per un complessivo dislivello di 198 metri da affrontare opportunamente equipaggiati.

Percorso: il sentiero ha inizio su di una strada sterrata che sale dolcemente in quota costeggiando la parte dell'isola rivolta verso il Golfo della Spezia e che permette di scorgere la Fortezza Umberto I°, la Torre Scola e le numerose spiaggette della Cala della Fornace. Una deviazione, in salita sulla destra del percorso, conduce all'ex stazione-postelegrafica, in località il Roccio, considerata una delle terrazze più belle di tutta la Liguria e circondata in primavera da grandi fioriture di ginestra, valeriana rossa ma soprattutto sede del cisto rosso (*Cistus creticus* subsp. *eriocephalus* (Viv.) Greuter & Burdet, ex *Cistus incanus* L.) al limite della sua area di distribuzione. Proseguendo lungo il sentiero di mezza costa che percorre il lato rivolto a sud dell'isola, attraverso una zona di macchia mediterranea alternata a zone di gariga e di lecceta, si effettua una ripida discesa che richiede attenzione nell'affrontarla ma che permette di raggiungere la spiaggia del Pozzale e l'altro attracco della Palmaria (è possibile tornare al Terrizzo o a Porto Venere con i battelli). Una piacevole passeggiata lungomare collega le spiagge con la zona limitrofa caratterizzata dalla presenza di una cava di "marmo" Portoro, in un recente passato fonte di lavoro e ora regno incontrastato dei Gabbiani Reali che vi nidificano. Lasciando alle spalle il panorama dell'Isola del Tino, si intraprende la salita attraverso la parte più selvaggia e brulla del sentiero che conduce alla sommità della Palmaria a quota 186 m s.l.m.. Tale percorso offre scorci panoramici di notevole bellezza sulla vastità del mare aperto e sulle falesie, regno incontrastato del Fiordaliso di Porto Venere (*Centaurea veneris* (Sommer) Bèg.), specie esclusiva dell'Area Protetta. Giunti sulla strada, dalla quale si distaccano alcune varianti, svoltando a sinistra si arriva al Centro di Educazione Ambientale (C.E.A.). Proseguendo si raggiunge la strada sterrata da cui si diparte il sentiero più impervio dell'isola di fronte al promontorio dell'Arpaia dove si eleva la chiesetta di San Pietro di Porto Venere. Arrivati a livello del mare un semplice percorso tra spiaggia e sentiero, profumi di mare e carezze di vento, sciabordio di onde e stridio di gabbiani, conduce alla località di partenza del Terrizzo.

1 **Variante n°1:** Punta Mariella -sentiero che porta al mare- giunti in località il Roccio, invece di proseguire per il Pozzale si scende il sentiero verso mare circondati, nella stagione primaverile, da fioriture di ginestra, valeriana e cisti, arrivando così alla sottostante punta, meta di bagnanti che amano la tranquillità perché raggiungibile soltanto tramite questo sentiero o, dal mare, con imbarcazione propria.

2 **Variante n°2:** Strada - strada carrozzabile, poco frequentata, dal C.E.A. al Terrizzo. Una semplice passeggiata di circa 45 minuti, all'ombra di maestosi alberi, tipici di una vegetazione che non ha subito l'influenza della presenza antropica.

3 **Variante n°3:** Strada dei condannati -sentiero dal C.E.A. al Terrizzo-Dalla strada, sulla destra si diparte una sterrata che costeggia il fossato perimetrale del Forte Cavour, alla fine del quale si scende lungo un sentiero contraddistinto da una serie di tornanti e scalini che permettono di ammirare panorami sempre diversi per prospettiva ed altitudine in una zona ricca delle fragranze emanate dalle piante aromatiche (mirto, ruta, timo, etc.).

4 **Variante n°4:** Canalone -scorciatoia dal C.E.A. al Terrizzo- Si scende la scalinata che conduce alla "Casa dell'Ammiraglio" riconoscibile dalla presenza di un pino domestico monumentale, si segue la strada e dopo un paio di tornanti, si prende il sentiero sulla sinistra che inoltrandosi nella zona più umida della Palmaria permette, in circa 20 minuti, di giungere al Terrizzo.



Fiordaliso di Porto Venere (endemismo presente nell'Area Protetta)

IL SENTIERO NEL BOSCO (Da Fezzano al Sentiero n.1)

Accesso: dalla strada napoleonica tra La Spezia e Porto Venere, alla curva precedente il cimitero del borgo di Fezzano, raggiungibile in auto o con autobus della linea 11 o P.

Tempo di percorrenza: 1 ora e mezzo.

Grado di difficoltà: facile.

Note: il sentiero offre la possibilità di osservare ambienti notevolmente diversi percorrendo un breve itinerario.

Percorso: alla curva di Fezzano, si prende la seconda scalinata a destra (Via Ruggeri in seguito Via Alloria) fino alla strada Via Simonetta Cattaneo, con un sentiero riconoscibile dalla presenza di un roccione a terra e di un palo della luce. Questa zona è contraddistinta dalla presenza di terre incolte e nelle stagioni più piovose è possibile dover attraversare un piccolo ruscello che sgorga dalla sorgente Marsignano. Il percorso, dopo aver superato i terrazzamenti degli uliveti di alcune abitazioni, in zona Caramè, si inoltra nell'ombrosa lecceta, sbucando nella sterrata che attraversa il bosco misto sovrastante la baia di Panigaglia fino a raggiungere l'incrocio con la strada che porta al monte Castellana, nella zona del Pezzino Alto. La strada a destra conduce al Monte Castellana, il sentiero a sinistra conduce a Sella Derbi e dopo alcuni metri permette di collegarsi al sentiero n°1 del C.A.I.

1 **Variante 1:** Poco prima che il sentiero si inoltri nella lecceta un bivio in salita conduce attraverso le dodici stazioni della via Crucis alla "Croce del Giubileo", di notte visibile dalla strada che congiunge La Spezia a Porto Venere perché illuminata. Proseguendo il sentiero in salita sulla destra si percorre l'Alta Via del Golfo (AVG) verso La Spezia invece proseguendo sullo sterrato si giunge a sella Derbi ricollegandosi al sentiero n. 1.



Veduta del promontorio dell'Arpaia dal Periplo dell'Isola Palmaria

517 **SENTIERO DI VIA MORTEA** (Dalle Grazie a Porto Venere)

Accesso: dal borgo delle Grazie raggiungibile in auto o con autobus della linea 11 o P.

Tempo di percorrenza: 1 ora e mezzo.

Grado di difficoltà: mediamente facile.

Note: è un sentiero che collega il paese delle Grazie con il borgo di Porto Venere, attraversando a mezza collina la zona della Mortea e della Martina, così chiamata per ricordare la vicenda di una fanciulla che ispirò una leggenda locale.

Percorso: alla fine della scalinata del cimitero delle Grazie, si volta a destra, seguendo la Via degli Scavi Romani (sulla sinistra c'è l'ingresso della Villa Romana del Varignano) sino alla strada statale per Porto Venere. Una volta attraversata si prosegue, in salita, seguendo il viottolo comunale di S. Antonio. Superata la chiesetta si continua a salire lungo la strada sino all'imbocco del sentiero C.A.I. n. 518, quota 120 m s.l.m., che sale ripidamente sino a 190 m s.l.m.. Il percorso, che si alterna tra strada asfaltata e sentiero sterrato, inizialmente attraversa un bosco misto di lecci e pini per immergersi successivamente nella vegetazione tipica della macchia mediterranea.

Arrivando in quota si incontra il sentiero C.A.I. n. 517: si svolta a sinistra e si prosegue tra un'alternanza di bosco, macchia e terrazzamenti ancora coltivati prevalentemente ad olivo in cui la vista può spaziare dalle Alpi Apuane all'Isola Palmaria.

Poco più avanti si incontra l'ultimo incrocio dove il Castello Doria di Porto Venere si appropria di ogni visuale: salendo verso sinistra si arriva al Rifugio Muzzerone.

Da qui eventualmente si può raggiungere rapidamente il sentiero C.A.I. n. 1 e scendere verso Porto Venere o salire verso il Monte Muzzerone. Scendendo invece verso destra si imbecca un piccolo viottolo comunale che si incunea tra muretti a secco sapientemente conservati e si arriva in Piazza Bastreri.

Da qui inizia la zona pedonale di Porto Venere, dichiarato dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

518 È possibile percorrere il sentiero di Via Mortea anche partendo da Loc. S. Antonio. Sulla strada, poco prima della rotonda che permette di scendere a Porto Venere o raggiungere il parcheggio del Cavo, è presente la strada – sentiero C.A.I. n. 518 che porta alla chiesetta di S. Antonio.

Parco Naturale Regionale di Porto Venere

Info Point Parco di Porto Venere Via Garibaldi 9 tel. 0187 794823

NUMERI UTILI

Ufficio Relazioni con il Pubblico Comune di Porto Venere 0187 794800
Polizia Municipale 0187 794848
Porticciolo Turistico 0187 793042
Club Alpino Italiano 0187 22873

NUMERI DI EMERGENZA

Pronto Intervento 112
Pubblica Assistenza Porto Venere 0187 790702
Numero Blu Emergenza in Mare 1530
Soccorso Alpino 336 689316
Servizio Anticendio Boschivo 1515

PER INFORMAZIONI SU ALBERGHI E RISTORANTI

Ufficio Pro Loco IAT di Porto Venere, Piazza Bastreri 7
tel. 0187 790691 fax 0187 790215 www.prolocoportovenere.it

OSTELLO PORTO VENERE

tel. 0187 792606 www.ostelloportovenere.it
email: ostellodiportovenere@gmail.com

OSTELLO ISOLA PALMARIA

tel. 0187 794822 www.portoveneresviluppo.it
email: info@portoveneresviluppo.it

PARCO NATURALE REGIONALE DI PORTO VENERE

info@parconaturaleportovenere.it www.parconaturaleportovenere.it



COME ARRIVARE

In auto:

Autostrada A12 Genova/Livorno

Autostrada A15 La Spezia/Parma

uscita La Spezia, quindi strada provinciale per Porto Venere (15 km)

In treno:

collegamenti da Genova, Parma, Pisa:

Stazione La Spezia Centrale

www.trenitalia.com

quindi autobus A.T.C. linea 11 o P per Porto Venere

N. verde 800 322322 www.atcesercizio.it

In aereo:

Aeroporto internazionale "C. Colombo" Genova

Tel. 010 60151 www.airport.genova.it

Aeroporto internazionale "G.Galilei" Pisa

Tel. 050 503199 www.pisa-airport.com

Collegamenti marittimi:

Navigazione Golfo dei Poeti

T. 0187 732987 www.navigazionegolfoipoeti.it

Cooperativa Barcaioi di Porto Venere

T. 347 8024817 www.barcaioldiportovenere.it

Servizio Girobus

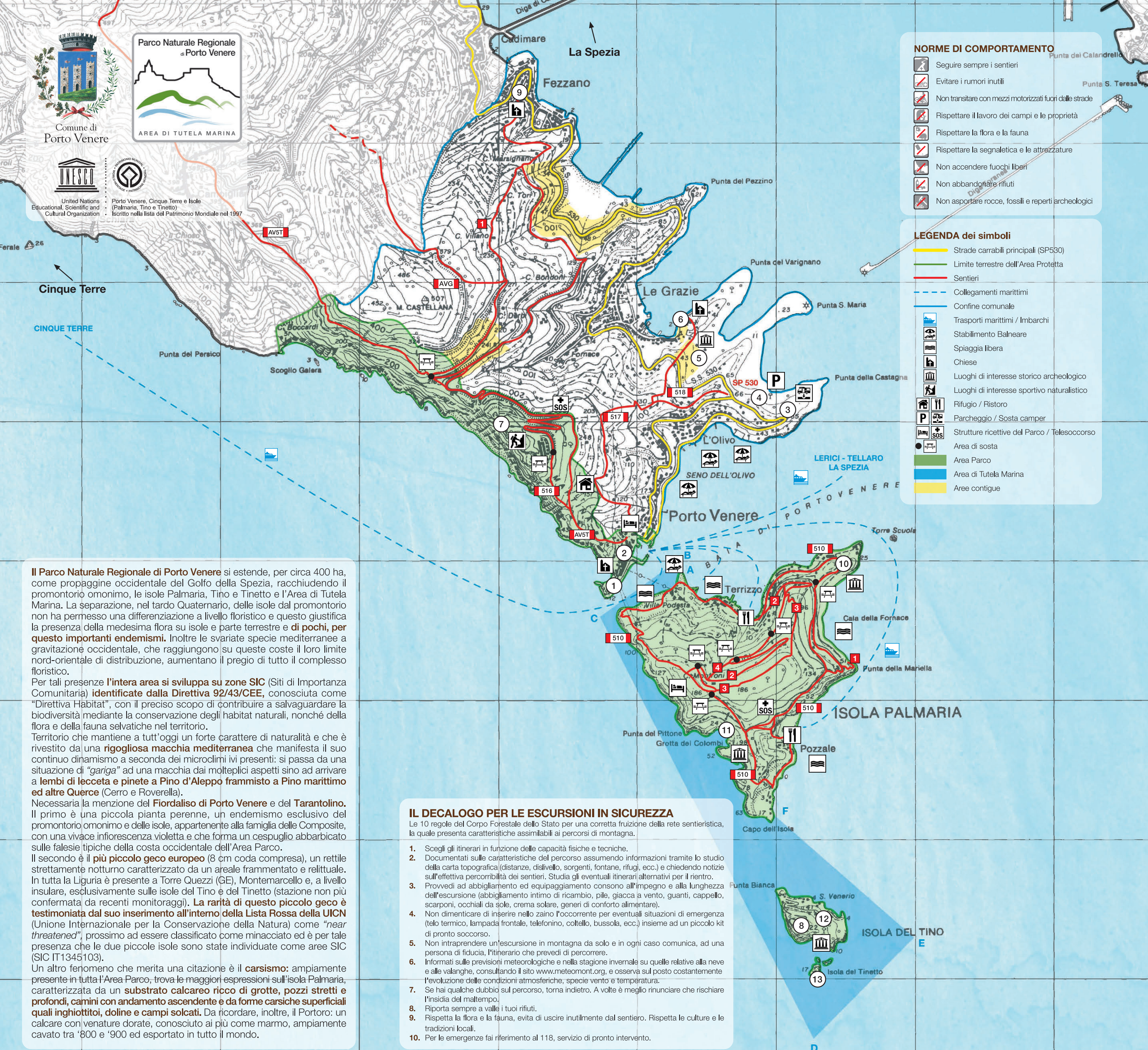
Dal parcheggio in località Cavo è previsto un servizio di collegamento stagionale con il Borgo.

FACEBOOK comune.portovenere
TWITTER portoveneregov
YOUTUBE comuneportovenere
FRIENDFEED comuneportovenere



natura

CARTA DEI SENTIERI



Parco Naturale Regionale di Porto Venere

AREA DI TUTELA MARINA

Comune di Porto Venere

UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Porto Venere, Cinque Terre e Isole (Palmaria, Tino e Tinetto)
Iscritto nella Lista del Patrimonio Mondiale nel 1997

- NORME DI COMPORTAMENTO**
- Seguire sempre i sentieri
 - Evitare i rumori inutili
 - Non transitare con mezzi motorizzati fuori dalle strade
 - Rispettare il lavoro dei campi e le proprietà
 - Rispettare la flora e la fauna
 - Rispettare la segnaletica e le attrezzature
 - Non accendere fuochi liberi
 - Non abbandonare rifiuti
 - Non asportare rocce, fossili e reperti archeologici

- LEGENDA dei simboli**
- Strade carrabili principali (SP530)
 - Limite terrestre dell'Area Protetta
 - Sentieri
 - Collegamenti marittimi
 - Confine comunale
 - Trasporti marittimi / Imbarchi
 - Stabilimento Balneare
 - Spiaggia libera
 - Chiese
 - Luoghi di interesse storico archeologico
 - Luoghi di interesse sportivo naturalistico
 - Rifugio / Ristoro
 - Parcheggio / Sosta camper
 - Strutture ricettive del Parco / Telesoccorso
 - Area di sosta
 - Area Parco
 - Area di Tutela Marina
 - Aree contigue



CARTA DEI SENTIERI

Parco Naturale Regionale di Porto Venere



Il **Parco Naturale Regionale di Porto Venere** si estende, per circa 400 ha, come propaggine occidentale del Golfo della Spezia, racchiudendo il promontorio omonimo, le isole Palmaria, Tino e Tinetto e l'Area di Tutela Marina. La separazione, nel tardo Quaternario, delle isole dal promontorio non ha permesso una differenziazione a livello floristico e questo giustifica la presenza della medesima flora su isole e parte terrestre e di **pochi, per questo importanti endemismi**. Inoltre le svariate specie mediterranee a gravitazione occidentale, che raggiungono su queste coste il loro limite nord-orientale di distribuzione, aumentano il pregio di tutto il complesso floristico.

Per tali presenze **l'intera area si sviluppa su zone SIC** (Siti di Importanza Comunitaria) **identificate dalla Direttiva 92/43/CEE**, conosciuta come "Direttiva Habitat", con il preciso scopo di contribuire a salvaguardare la biodiversità mediante la conservazione degli habitat naturali, nonché della flora e della fauna selvatiche nel territorio.

Territorio che mantiene a tutt'oggi un forte carattere di naturalità e che è rivestito da una **rigogliosa macchia mediterranea** che manifesta il suo continuo dinamismo a seconda dei microclimi ivi presenti: si passa da una situazione di "gariga" ad una macchia dai molteplici aspetti sino ad arrivare a **lembi di lecceta e pinete a Pino d'Aleppo frammisto a Pino marittimo ed altre Querce** (Cerro e Roverella).

Necessaria la menzione del **Fiordaliso di Porto Venere** e del **Tarantolino**. Il primo è una piccola pianta perenne, un endemismo esclusivo del promontorio omonimo e delle isole, appartenente alla famiglia delle Composite, con una vivace infiorescenza violetta e che forma un cespuglio abbarbicato sulle falesie tipiche della costa occidentale dell'Area Parco.

Il secondo è il **più piccolo gecko europeo** (8 cm coda compresa), un rettile strettamente notturno caratterizzato da un areale frammentato e relictuale. In tutta la Liguria è presente a Torre Quezzi (GE), Montemarcello e, a livello insulare, esclusivamente sulle isole del Tino e del Tinetto (stazione non più confermata da recenti monitoraggi). **La rarità di questo piccolo gecko è testimoniata dal suo inserimento all'interno della Lista Rossa della IUCN** (Unione Internazionale per la Conservazione della Natura) come "near threatened", prossimo ad essere classificato come minacciato ed è per tale presenza che le due piccole isole sono state individuate come aree SIC (SIC IT1345103).

Un altro fenomeno che merita una citazione è il **carsismo**: ampiamente presente in tutta l'Area Parco, trova le maggiori espressioni sull'isola Palmaria, caratterizzata da un **substrato calcareo ricco di grotte, pozzi stretti e profondi, camini con andamento ascendente e da forme carsiche superficiali quali inghiottitoi, doline e campi solcati**. Da ricordare, inoltre, il Portoro: un calcare con venature dorate, conosciuto ai più come marmo, ampiamente cavato tra '800 e '900 ed esportato in tutto il mondo.

- IL DECALOGO PER LE ESCURSIONI IN SICUREZZA**
- Le 10 regole del Corpo Forestale dello Stato per una corretta fruizione della rete sentieristica, la quale presenta caratteristiche assimilabili ai percorsi di montagna.
1. Scegli gli itinerari in funzione delle capacità fisiche e tecniche.
 2. Documentati sulle caratteristiche del percorso assumendo informazioni tramite lo studio della carta topografica (distanze, dislivello, sorgenti, fontane, rifugi, ecc.) e chiedendo notizie sull'effettiva percorribilità dei sentieri. Studia gli eventuali itinerari alternativi per il rientro.
 3. Provedi ad abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione (abbigliamento intimo di ricambio, pile, giacca a vento, guanti, cappello, scarponi, occhiali da sole, crema solare, generi di conforto alimentare).
 4. Non dimenticare di inserire nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza (telo termico, lampada frontale, telefonino, coltello, bussola, ecc.) insieme ad un piccolo kit di pronto soccorso.
 5. Non intraprendere un'escursione in montagna da solo e in ogni caso comunica, ad una persona di fiducia, l'itinerario che prevedi di percorrere.
 6. Informati sulle previsioni meteorologiche e nella stagione invernale su quelle relative alla neve e alle valanghe, consultando il sito www.meteomont.org, e osserva sul posto costantemente l'evoluzione delle condizioni atmosferiche, specie vento e temperatura.
 7. Se hai qualche dubbio sul percorso, torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo.
 8. Riporta sempre a valle i tuoi rifiuti.
 9. Rispetta la flora e la fauna, evita di uscire inutilmente dal sentiero. Rispetta le culture e le tradizioni locali.
 10. Per le emergenze fai riferimento al 118, servizio di pronto intervento.

LEGENDA, Punti di interesse ed utilità

- 1 Chiesa di S. Pietro
- 2 Chiesa di S. Lorenzo
- 3 Parcheggio camper
- 4 Parcheggio auto località Cavo
- 5 Villa Romana del Varignano
- 6 Convento degli Olivetani
Chiesa di N. S. delle Grazie
- 7 Palestra di roccia del Muzzerone
- 8 Faro Isola del Tino
- 9 Chiesa di S. Giovanni Battista
- 10 Batteria fortificata *Umberto I°*
- 11 Grotta dei Colombi
- 12 Resti monastici dell'isola del Tino
- 13 Resti monastici dell'isola del Tinetto



0 1,25 km Scala 1:25.000