



Club Alpino Italiano - Sezione di Altare
Vico Astigiano, 5 - 17041 ALTARE (SV)
Tel. 019/ 584811-Fax 019/584811
Aperto al martedì ore 21 ÷ 22.30
www.caialtare.it – info@caialtare.it

Domenica 5 Marzo 2023
La scalinata di Monesteroli
Parco Nazionale delle Cinque Terre
1100 scalini a picco sul mare!!

PROGRAMMA

Partenza:

- *Con pullman ore 7.15 da Carcare-Piazza Caravadossi; ore 7.30 da Altare-Piazza della Stazione; da Savona-Autogrill ore 8.00*
- *Con mezzi propri ore 7.30 da Altare-Piazza della Stazione*

Ritorno con pullman dal Colle del Telegrafo ore 17.00

Arrivo alle ore 10.30 c.a. al Colle del Telegrafo. Inizio escursione.

Difficoltà: EE

Lunghezza: 9 km circa (Pranzo al sacco)

Tempo di percorrenza effettivo: 4 ore e 30 min.

Abbigliamento da trekking. Consigliato l'utilizzo dei bastoncini.

Percorso stradale consigliato: Da Altare si raggiunge in autostrada l'uscita autostradale di La Spezia. Si attraversa la città e si prende la SP370 per le 5 terre, immediatamente prima dell'imbocco della galleria che scavalla dal golfo di Spezia verso Riomaggiore, si imbecca la deviazione a destra per Biassa e da qui verso il Telegrafo. E' consigliato non seguire le indicazioni del navigatore. Seguiranno info dettagliate.

Quota assicurativa obbligatoria per i NON soci: 11,55€ da versare all'atto dell'iscrizione (7,50€ infortunio + 4,05€ soccorso alpino).

Costo pullman: 25 €/persona con versamento caparra (15 € a persona) entro giovedì 2 marzo, in sede oppure tramite bonifico su IBAN IT28S0342546190CC0020181412



Club Alpino Italiano - Sezione di Altare
Vico Astigiano, 5 - 17041 ALTARE (SV)
Tel. 019/ 584811-Fax 019/584811
Aperto al martedì ore 21 ÷ 22.30
www.caialtare.it – info@caialtare.it

Descrizione del percorso: Punto di partenza della nostra passeggiata è il Colle del Telegrafo (513 m.) , crocevia di numerosi sentieri. Guardando il mare prendiamo il percorso AV5T sulla sinistra in direzione Campiglia. La strada inizia in piano fino ad arrivare nei pressi di un'area attrezzata all'interno di una palestra verde dove è presente un percorso fitness. Raggiungiamo la Chiesa di S. Antonio e prendiamo il bivio sulla destra, percorrendo il sentiero 504, per il primo tratto lungo una strada vicinale e, giunti in prossimità del menhir di Tramonti, svoltando a destra e proseguendo lungo il sentiero che si inoltra nel bosco. Si tratta dell'antica mulattiera che un tempo veniva percorsa dai vignaioli di Biassa che si recavano nei poderi di Schiara e Monesteroli.

Giunti in prossimità di un tornante a gomito, ignoriamo la deviazione sulla sinistra per Schiara e seguiamo verso il secondo tornante dove sulla destra troviamo la deviazione per Monesteroli.

Da qui, procedendo in leggera discesa, ci si ritrova in un attimo di fronte all'incredibile scalinata uno spettacolo mozzafiato, che dà la sensazione d'essere sospesi tra cielo e mare. Giunti all'attacco della scalinata (altitudine 450 m.), chi non si sente di proseguire potrà fermarsi e godere comunque dello splendido panorama. Una seconda alternativa sarà la prosecuzione della discesa fino ad un altro piccolo slargo (circa a metà della scalinata). Da qui, chi vorrà potrà scendere fino al piccolo borgo di Monesteroli letteralmente a picco sul mare (altitudine 220 m). **La scalinata va affrontata con estrema cautela: larga 1 metro circa, pur non presentando particolari difficoltà, è molto ripida e senza protezione ai margini.**

Dopo una breve pausa converrà affrontare la risalita con calma, godendo degli splendidi colori del mare e della macchia mediterranea. Arrivati in cima alla scalinata possiamo fare una sosta per il pranzo. Rifocillati potremo proseguire mantenendo la destra in leggera salita su un panoramico sentiero a mezzacosta fino a Campiglia. Sulla strada incontreremo la Fontana di Nozzano. Ripartiremo da Campiglia imboccando il sentiero in alto a sinistra in cima all'abitato e sulle tracce dell'Alta Via proseguiremo in costa fino a Sant'Antonio e al telegrafo chiudendo così il percorso ad anello.

DDdG: Cristiana 348.7974248 -Marina B. 349.8118104 - Stefania 349.2608714