



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

FONDATA NEL 1888

**Domenica 4 maggio 2008**  
**Parco Nazionale delle 5 Terre: Sentiero Azzurro**  
**Capo gita: Nicola Chierici**

**Grado di difficoltà: E/EE - Dislivello in salita: 200 m - Dislivello in discesa: 200 m - Lunghezza: 6 Km**  
**Tempo di percorrenza: circa 5 ore - Attrezzatura richiesta: scarpe da trekking - viaggio in treno**  
**Luogo di ritrovo: sala biglietteria della stazione FS di Livorno alle ore 7,50**

---

**PROGRAMMA**

Le Cinque Terre sono cinque coloratissimi paesini dell'estremo levante ligure, abbarbicati a rocce in falesia a strapiombo sul mare, posti su di un lembo di costa lungo circa 15 km che va da Punta Mesco (ad ovest di Monterosso) fino a sfiorare Portovenere.

Il sentiero che andremo a percorrere è chiamato "Sentiero Azzurro" (Sentiero CAI n.2), ed è un saliscendi lungomare che unisce Riomaggiore a Monterosso, allacciando le altre tre Terre, Manarola, Corniglia e Vernazza. Vediamo nel dettaglio le quattro tappe che compongono questo sentiero:

**TAPPA 1:** il sentiero inizia dal piazzale della Stazione FS di Riomaggiore per la "Via dell'Amore" fino a Manarola (1 km - ca. 30 min - difficoltà nessuna).

**TAPPA 2:** da Manarola sale lievemente e poi in piano sulla bella mulattiera raggiunge la Stazione FS di Corniglia ed il paese con erta scalinata (1 km - ca. 1 ora - difficoltà lieve).

**TAPPA 3:** da Corniglia il sentiero mantenendosi pressochè alla stessa quota per lungo tratto con alcuni punti difficoltosi, scende infine a Vernazza (4 km - ca. 1 ora 30 min - difficoltà lieve).

**TAPPA 4:** da Vernazza inizia il tratto più lungo e tortuoso dove spesso occorre fare molta attenzione per la natura del terreno. Il sentiero sale fino a 180 m di quota ed in vista di Monterosso scende precipitosamente terminando in prossimità del Comune (3 km - ca. 2 ore - difficoltà media).

Pranzo al sacco, ma chi non ha intenzione di arrivare fino a Monterosso può fermarsi in una delle città intermedie e pranzare nei tipici ristoranti con vista sul mare.

Viaggio di andata con il treno che parte da Livorno alle 8,11 e dopo cambio a Pisa arriva alle 10,24 a Riomaggiore. Viaggio di ritorno con treno che parte da Monterosso alle 17,30 e dopo cambio treno a Pisa arriva a Livorno alle 19,49.

Possibilità di fermarsi nelle città intermedie e prendere per il viaggio di ritorno lo stesso treno di chi arriva fino a Monterosso ma che parte da Vernazza alle 17,35, da Corniglia alle 17,41 e da Manarola alle 17,46

La quota di partecipazione comprende il biglietto del treno A/R, il biglietto di ingresso per il "Sentiero Azzurro" e l'assicurazione infortuni per i soci CAI.

Le prenotazioni si accettano telefonicamente o passando di persona in Sezione durante l'orario di apertura Lunedì e Venerdì dalle 17,30 alle 19,30 e Mercoledì dalle 21,00 alle 23,00.