

Il sentiero dei Poeti

Redazione TREKKING



Località di partenza:

Regione Liguria, Provincia di La Spezia,
Portovenere

Tipo di itinerario:

a piedi

Difficoltà a piedi:

Escursionistica

Dislivello in salita (m):

496

Dislivello in discesa (m):

496

Tempo (hh:mm):

12:45

Lunghezza (km):

44

Periodo consigliato:

Tutto l'anno

Segnavia:

Alta Via del Golfo

Accesso al percorso e note:

Si parte da Porto Venere, dalla scalinata a destra rispetto all'inizio del paese.

Tra gli spettacoli più belli di questa riviera c'è Porto Venere; da questo luogo incantato prende il via il sentiero che porta da un estremo all'altro del Golfo della Spezia. Imboccando la scalinata alla destra della porta d'accesso al paese, si segue il segnavia bianco-rosso dell'Alta Via del Golfo che troveremo lungo tutto il percorso. La prima tappa è Campiglia dove arriviamo dopo aver attraversato il Parco naturale regionale di Porto Venere. Le fatiche della salita saranno alleviate da un panorama incredibile che spazierà dalla falesia del monte Muzzerone fino alle isole di Palmaria e Tino. La fatica dell'uomo per rubare spazio ai monti ha creato i bellissimi terrazzamenti di Schiara con le sue cantine aggrappate fra terra e mare. Camminando su un antico sentiero di crinale all'ombra di un bosco, raggiungiamo Biassa dove, sulla vicina costa dirupata di Tramonti, la poca popolazione è dedita alla cultura secolare dei vigneti. Dopo un leggero saliscendi arriviamo al passo della Foce il quale si affaccia sul Golfo della Spezia, il suo porto e l'arsenale militare. La strada prosegue verso la pieve di Marinasco, risalente al 950 a. C., dedicata a Santo Stefano Protomartire. Dopo una visita alla chiesetta passiamo i piccoli paesi di Sarbia e Valeriano in un tratto molto rilassante dal quale si gode di un ottimo panorama. Continuiamo a seguire il segnavia dell'AVG che conduce a Carozzo e San Venerio dove imperversa la coltivazione delle viti. San Venerio fu un monaco eremita, considerato il patrono del Golfo della Spezia e protettore dei fanalisti, coloro che si occupano del funzionamento dei fari marittimi. Queste piccole tappe ci portano a Buon Viaggio, paese dal nome curioso ben augurante. Da qui si risale sino al passo della Cisterna per poi scendere alla volta di Pugliola, frazione del comune di Lerici. Degna di nota è la chiesa parrocchiale di San Nicolò e Santa Lucia in stile barocco affiancata da un campanile romanico. Questo tratto del sentiero è uno dei più emozionati dell'intero percorso. Ai vigneti e agli uliveti si mescolano i protagonisti della grande letteratura: Petrarca, Shelley e Montale trassero ispirazione da luoghi incastonati tra cielo e mare. Dopo aver oltrepassato Lerici si ascende verso il monte Gruzza, addentrandoci all'interno del Parco Naturale Regionale del Montemarcello Magra. Sulla cima del monte Murlo è possibile fare una sosta all'Orto Botanico. Arrivati a Montemarcello che vanta origini romane, vale la pena perdere qualche oretta per visitare il borgo ricco di storia e arte. Dopo aver attraversato un bosco di lecci si scende verso Bocca di Magra dove termina il nostro trekking.



Da Porto Venere si diparte questo itinerario che attraversa luoghi di rara bellezza.