



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI LISSONE

Marola – Cave della Castellana - Portovenere



Milano

OGANIZZATORI: A.E. Marco Fiorese A.E. Luca Laronga	SEZIONE: CAI Lissone	DATA ESCURSIONE: 15 Aprile 2018
ZONA GEOGRAFICA: Liguria : Golfo dei Poeti (SP) Cartina: Kompass 5 terre (2450) Carta escursionistica CAI Cinque Terre Golfo di La Spezia		
LUOGO/MONTE/QUOTA DI PARTENZA E QUOTA RAGGIUNTA: Partenza da Marola (10 mt) , Cava della Castellana (399 mt) arrivo a Portovenere (8 mt)		
DISLIVELLO IN SALITA M : 500 mt	DISLIVELLO IN DISCESA : 500 mt	
DIFFICOLTA': Escursionistica (E)	TEMPO TOTALE DI PERCORRENZA : 5 h	
SVILUPPO TOTALE ESCURSIONE : 8 km dipende dalle condizioni		
INFORMAZIONI GENERALI : Copertura segnale telefonico GSM : buona con operatore Tim, non su tutto il territorio con Wind Copertura segnale GPS buono <u>ATTENZIONE!!!</u> Abbigliamento da escursioni : cappello, scarponi, bastoncini telescopici, occhiali da sole , crema solare, acqua, guscio Pranzo al sacco.		
RITROVO: Il ritrovo avverrà presso la sede CAI di Lissone in via Statuto alla ore 06.00		
PERCORSO STRADALE: da Lissone: Autostrada A1 Mi-Parma, poi l'autostrada A15 della Cisa fino all'uscita di La Spezia. Proseguire verso il centro della città e seguire le indicazioni per Portovenere. Costeggiando il lungomare il primo paese che incontriamo è la nostra destinazione (Marola) distanza : 240 km tempo: 3h		



BREVE RELAZIONE DELL'ESCURSIONE:

L'escursione, pur in ambiente marino, è da considerarsi a tutti gli effetti un'escursione di montagna su sentieri non sempre agevoli per i quali occorrono calzature idonee, passo sicuro e un minimo di preparazione fisica.

Da Marola (1) inizia il cammino attraverso il sentiero 529, si passa attraverso l'abitato di Montale per proseguire sempre in salita fino alle case di Piano. La vista spazia su La Spezia ed il Golfo dei Poeti. Si entra quindi nel bosco fino ad intravedere le cave della Castellana che lasciamo alla nostra destra per continuare la salita fin sotto la cima ove si trovano delle antenne/ripetitori (2). Da questo punto panoramico si vede tutto il Golfo e verso sud l'abitato di Campiglia. Si prosegue lungo il sentiero AVG, prima in piano fino al Rif. Campiglia (chiuso) poi, tenendo la dx in discesa fino a raggiungere la strada asfaltata si arriva, sempre scendendo, alla Bocca del Cavalin (3).

Qui si incrocia il sentiero 1 (AVG e AV5T) da prendere in direzione di Portovenere.

Gli scorci sul mare aperto e la costa sottostante sono spettacolari. Occorre fare attenzione ad alcuni passaggi su roccette da percorrere in discesa. Avvicinandoci al Monte Muzzerone si fiancheggiano le cave di marmo.

Arrivati alla strada asfaltata, ci si incammina fino al primo tornante (4) dove la segnaletica indica il nostro percorso che in piano prosegue per il rif. Muzzerone e Portovenere. Da qui in 15 minuti raggiungiamo un ripido sentiero che offre belle visuali su Portovenere e l'isola Palmaria. Una ultima ripida scalinata scende a fianco delle mura del Castello e ci conduce alla piazza di Portovenere (5) dove, dopo avere visitato questo antico borgo, riprenderemo il pullman per il rientro.

ACQUA lungo il percorso: NO (X) SI ()

Lunghezza del percorso: 8,5 km da percorrere in circa 4h 30min / 5 h

