



**Club Alpino Italiano**  
**SEZIONE DI CHIAVARI**  
**COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE**  
**GITA 10 - 2022**



## RIOMAGGIORE – MONESTEROLI – LA SPEZIA



DATA	13/11/2022			DISLIVELLO POSITIVO	870m circa
DIFFICOLTÀ	E	TEMPO IN CAMMINO	circa 5 ore	PARTENZA	8.11
LUOGO DI RADUNO	Stazione di Chiavari	APPUNTAMENTO	8.00	RIENTRO	19.30 circa
VIAGGIO	In treno				
EQUIPAGGIAMENTO	Abbigliamento da escursionismo invernale: pantaloni lunghi, maglietta a maniche lunghe, <u>pile o maglione</u> , giacca, K-way o mantella, scarponcini				
CIBO	pranzo al sacco, 1 borraccia di acqua da 1 litro o thermos con bevanda calda				
QUOTA RAGAZZI	€ 3,00			QUOTA ADULTI	€ 5,00
<p><u>Eventuali non soci</u> devono attivare l'assicurazione obbligatoria versando 3€ e comunicando i dati anagrafici all'iscrizione</p> <p><b>Viaggio con treno regionale. Si suggerisce di procurarsi il treno in anticipo</b></p>					

**La gita è aperta a tutti gli interessati all'Alpinismo Giovanile**  
 La gita potrà subire variazioni a seconda delle condizioni metereologiche  
**Dare la propria adesione entro mercoledì 9 Novembre 2022**

<b>Responsabili gita</b>	Arianna Prati	333 1419313
	Graziella Canessa	335 800 1024
	Aurelio Berisso	335 562 8159
	Roberto Landò	335 6619913
<b>Email</b>	Email CAI Chiavari	info@caichiavari.it

## Descrizione

Dalla stazione di Riomaggiore si sale verso la parte alta del paese. Qui incontriamo un cartello che indica bene il percorso e inizia la salita per ampi gradoni che ci porta al Santuario di Montenero 340m.s.l.m.



Dal Santuario si prende il sentiero che porta al colle del Telegrafo, semplice e piacevole passeggiata attraverso la località di Lemmen. Camminando si possono notare i terrazzamenti coltivati a vite. Dopo circa un'ora e mezza

arriviamo al Colle del Telegrafo, il punto più alto dell'itinerario a 513m.s.l.m. Da qui per una sterrata in 20 minuti si giunge alla chiesetta di Sant'Antonio.



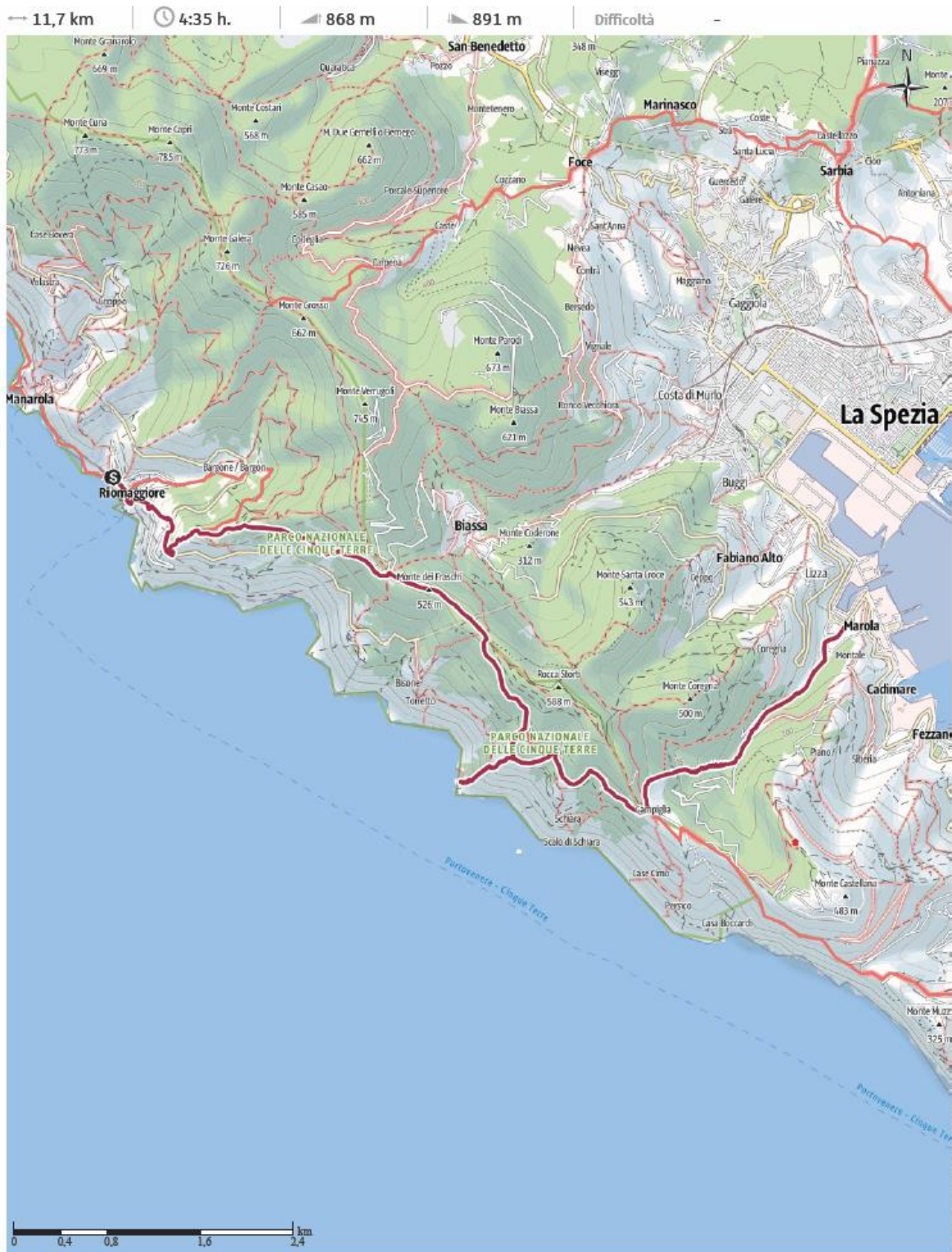
A questo punto ci concediamo una breve sosta. Seguiamo poi la strada asfaltata in discesa che va verso Monesteroli. Dopo circa un km incontriamo un bel Menhir in pietra

Di lì a poco ecco il bivio della nostra meta  
...da qui inizia l'incredibile scalinata (1100 scalini circa) su un panorama mozzafiato:



La scalinata scende sino al mare, ma noi ci fermiamo al paese: purtroppo l'ultimo tratto è chiuso a causa di una frana. Ci godiamo un po' il panorama, poi risaliamo una parte della scalinata e ci fermiamo a pranzare. Da qui risaliamo sino ad incontrare il bivio Fontana di Nozzano e Campiglia

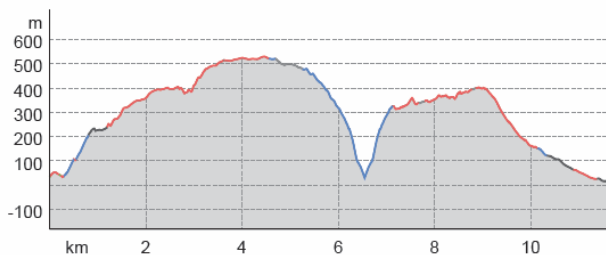
Da Campiglia scendiamo per una pedonale che ci porta a Marola e qui prendiamo il bus per la stazione FFSS della Spezia



#### Tipo di strada

— Asfalto	0,7 km
— Strada	2,7 km
— Sentiero	0 km
— naturalistico	7 km
— Strada	1,2 km

#### Profilo altimetrico



#### Dati del percorso

<b>Escursione</b>	
Lunghezza	← 11,7 km
Durata	⌚ 4:35 h.
Salita	↗ 868 mt
Discesa	↘ 891 mt

