



TREKKING PORTOVENERE-PALMARIA ALTA VIA N° 1 DA BIASSA A VERNAZZA (MONTEROSSO) DA GIOVEDÌ 1 A DOMENICA 4 NOVEMBRE 2007

L'Ostello "Tramonti" di Biassa

L'Ostello "Tramonti" è situato nell'antico borgo di **Biassa**, sulle alture nordoccidentali del golfo della Spezia a ridosso della splendida costa delle Cinque Terre. Nelle vicinanze del borgo si trovano i resti della **Chiesa di S. Martino Vecchio** risalente al XII secolo e le vestigia del **Castello di Coderone** costruito nel 1273. Sulla costa di Schiara troviamo la **Fontana di Nozzano** fatta costruire dai soldati napoleonici. **Tramonti** è la località del Comune della Spezia che fa parte del Parco Nazionale delle Cinque Terre i cui terrazzamenti e gli agglomerati di **Schiara**, **Montesteroli** e **Fossola** sono stati costruiti nei secoli dagli stessi abitanti di Biassa che traevano dalla coltivazione della vite e dalla lavorazione dell'arenaria le loro fonti di sostentamento. Le fortificazioni che furono erette a difesa del golfo sono ora meta turistica: dal forte **Bramapane** a quello del **Parodi** e del **Macé** alla Foce. Il borgo si trova immerso nelle verdi colline che circondano il golfo e costituisce la porta d'accesso del Golfo alle Cinque Terre ed ai numerosi sentieri che attraversano il crinale. Il **Menhir di Tramonti** risalente al VI° millennio a.C. e il **posatoio**, luoghi di culto e sosta contemplativa (dal sito www.comune.sp.it/ostello_tramonti)

Programma di massima (il programma può subire modifiche)

- **1° giorno: da Milano a La Spezia in treno e quindi a Biassa**

Da Milano a La Spezia con il treno IR delle 7.15 (arrivo previsto alle 11.32). Dopo una sosta per il pranzo raggiungeremo a piedi l'**ostello Tramonti di Biassa** (tel + 39 0187 758507) attraverso un facile percorso che passa per **Chiappa**, **Torracca**, **La Foce**; **Carpena (Monte Grosso)**, **osteria Paradiso**. (durata 2,5 h; dislivello 500 m). La località di Biassa è raggiungibile anche con **bus 19** da Piazza Brin in circa 25 minuti (corse feriali 12.24-13.19; festive 13.24). Sistemazione all'ostello Tramonti in camere 4 letti, con servizi al piano. L'ostello offre solo servizio B&B, per la cena, non inclusa nella quota, l'ostello indica i seguenti locali convenzionati: ristorante **LA LOCANDA DEL GALLESE** (Tel 0187 758322 dopo le 15.00 - no il martedì) a 200 mt dalla struttura; ristorante **IL COLLE DEL TELEGRAFO** (tel 0187 760561) in località Telegrafo gestito dal Parco Nazionale delle 5 Terre raggiungibile a piedi (30 minuti).

2° giorno: da Biassa a porto Venere e quindi tour dell'isola Palmaria

Da **Biassa m 312** si raggiunge **Campiglia** attraverso il sent. 4° e quindi **Porto Venere** attraverso il sent. 1 (dislivello +100/-400); durata 2 h). In battello ci si porta all'isola **Palmaria** dove sono possibili 2 itinerari rispettivamente di h 1,5 e 3 h, con dislivelli ridotti. Da Porto Venere ritorno a La Spezia e quindi a Biassa con bus pubblico (4,5 Km; 2 h; +100/-350 m)

3° giorno: il sentiero Balcone della costa dei Tramonti

Dal **Biassa m 312** al **Telegrafo m 513** per il sent. 3, quindi a **S. Antonio** per il sent. 1. Si devia a dx sul sent. 4c, sino a **Fossola m 240**. Proseguendo sul medesimo itinerario è possibile raggiungere il mare di fronte allo scoglio Grimaldo. Noi devieremo sul sent. 4b verso **Monasteroli m 100**, quindi risaliremo vs. **Schiara m 502** e ci porteremo poi a **Campiglia m 382**, da cui in circa un'ora si ritorna a Biassa. (dislivello m 800; 5h)

4° giorno: alta via n.1 da Biassa a Vernazza (Monterosso) – Ritorno a Milano in treno

Dal **Biassa m 312** all'**osteria Paradiso** quindi al **Monte Grosso m 651** per il sent. 4e. Raggiunta l'alta via n.1, seguiamo in quota lungo il sentiero, passando nei pressi del monte Galera m 729, monte Capri m 785, monte **Marvedo m 689** e raggiungiamo infine la località di **Cigoletta m 609**. (durata 3h; dislivello -100/+400). Lasciamo l'alta via ed imbocchiamo il sent. 7, che ci porta a **Vernazza**. (durata 1h15; dislivello -600 m). Raggiungiamo quindi **Monterosso** in treno (Vernazza 16.22) dove attendiamo l'IC

delle 16,55 che ci riporterà a **Milano** (arrivo previsto 19.50). I più tosti possono proseguire sull'alta via sino a Monterosso passando per il **Monte Castello** m 750, la sella **Prato di Corno** m 732, la foce **Drignana** m 500 e la **Madonna del Soviore** m 465 (calcolare altre 2.45 h da Cigoletta alla Madonna del Soviore ed 1h per scendere a Monterosso; circa 6/7h in totale da Biassa).

ORARI DI RITROVO ALLA PARTENZA:

Stazione Centrale (ex-sportello 14) h 7.00 – Treno IR MI-SP 7.15

Q U O T A DI PARTECIPAZIONE

Prenotazione con **caparra di 50 € entro 10 Ottobre**. Quota complessiva **120 €** (comprende viaggio a/r in treno, pernottamento con colazione x 3 gg in ostello (camere 4 letti con lenzuola e servizi al piano), non include i pasti ed i trasferimenti locali. Portare asciugamani. Maggiorazione di 10 € per prenotazioni successive al 10 ottobre.

INFO e ISCRIZIONI: Contattare il circolo al **cell 3403812708** (Lu-Vn pomeriggio) oppure inviare un mail all'indirizzo **infotiscali@arciquartiere.org** ed attendere conferma. Si prega di lasciare un recapito telefonico, preferibilmente cellulare. In caso di rinuncia la caparra viene rimborsata solo nel caso si trovi un sostituto