



Promosso da



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI LA SPEZIA



## Una montagna di salute

2<sup>a</sup> edizione

La Commissione Medica della Calabria, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2022 di ASviS, organizza un'escursione a

### “ANELLO MANAROLA~VOLASTRA”

con la collaborazione della Sezione CAI di La Spezia

domenica 9 ottobre

Quest'anno l'escursione, che nel nostro territorio viene organizzata dalla Commissione Medica LPV e dalla sezione CAI di La Spezia, vuole dedicare l'evento ai muretti a secco, che costituiscono l'unica difesa di un territorio fragile, ma meraviglioso, come le Cinque Terre. Questo perché il festival ASviS è un momento di riflessione sull'obiettivo 3 dell'agenda 2030 e quindi per avere il benessere e la salute per tutti bisogna curare il territorio (muretti) e curare la persona (escursioni-allenamento-alimentazione). Nel corso dell'escursione esperti del Parco delle Cinque Terre illustreranno il lavoro in corso per ripristinare i muretti a secco, esperti dell'Università popolare presenteranno la cultura e le tradizioni locali, esperti della LILT forniranno consigli sulla cura della persona, esperti della Commissione Medica LPV forniranno indicazioni su come ci si deve preparare per un'escursione in un territorio molto particolare come quello delle Cinque Terre con gradini e muretti a secco. L'escursione è organizzata tenendo presente i problemi dell'ecologia e della fragilità del territorio e, quindi, i partecipanti si ritroveranno alla stazione di La Spezia per effettuare il viaggio sino a Manarola in treno. Questo per ridurre l'impatto ambientale, derivante dall'uso di mezzi privati, per raggiungere il punto di partenza. Per lo stesso motivo è stato scelto un itinerario ad anello.

#### Referenti

Simonini Gianmarco (CAI La Spezia)

Tel. 335 6181769

Email: gianmarco.simonini@libero.it

#### Informazioni

<https://www.cailaspezia.it/>

## PROGRAMMA

Ritrovo dei partecipanti alle ore 8:30 in stazione a La Spezia per prendere il treno delle 8:55 che arriva a Manarola alle 9:05. Verrà percorso un sentiero ad anello, descritto nel libro pubblicato nel 2021 dalla sezione CAI della Spezia, che porta dal Manarola alla strada dei santuari (sentiero 530), quindi a Volastra per rientrare a Manarola, passando attraverso i terreni in cui è collocato il Presepe. All'andata si deve percorrere l'abitato sino alla Piazza della chiesa. Uscendo dalla piazza in direzione parcheggio, si svolta a destra nel carugio (sentiero 531) e dopo circa 20 metri, appena tra le case, si svolta a sinistra e si sale. Si arriva sulla sommità del colle. Ora si va a sinistra seguendo il sentiero 532; si prosegue in falsopiano attraverso la lunga sella della collina del Corniolo. Si arriva ad un bivio dove si incontra il sentiero 532C. Qui si va a diritto mantenendosi sul 532 e si sale fino a raggiungere, dopo avere superato alcune case, la strada dei santuari (strada sterrata). Questo è il sentiero 530; si svolta a sinistra in direzione Volastra e dopo pochi metri si incontra il 502 che scende a Manarola provenendo dall'AV5T. Si continua sul 530 in falsopiano; si passa a fianco del cimitero, dove inizia l'asfalto; si passa il bivio con il 506V e dopo circa 500 m. si arriva al bivio con il sentiero 506. Qui il 530 termina e si prosegue lungo il 506. Dopo 200 m. circa si attraversa la strada e si entra nell'abitato di Volastra e, seguendo le indicazioni del sentiero 506, si scende lungo la mulattiera lastricata. Poco prima di arrivare sulla carrozzabile, si incontra il bivio con il sentiero 502. Si lascia la mulattiera a si va a destra su un viottolo in pari (sentiero 502). Si continua in falsopiano fino all'edicola votiva dove inizia la discesa attraverso la collina del presepe. Si scende e quando si incontra il sentiero che va in pari (502C) si va a sinistra e si torna nella piazza della chiesa. Arrivo intorno alle 13:00. L'escursione richiede attrezzatura da trekking, compresi bastoncini, perché vi sono scalini naturali di altezze variabili con piani di appoggio irregolari. Si è scelto questo percorso perché molto panoramico sulle Cinque Terre e attraversa un tratto con numerosi muretti a secco sia recuperati che non. Sarà cura degli accompagnatori CAI descrivere il territorio che si attraversa ed illustrare le emergenze sopra riportate. Si sottolinea che si è scelto questo anello perché è importante per il benessere fisico camminare, ma l'escursione deve essere anche un momento per conoscere gli altri partecipanti alla gita e il territorio con le sue peculiarità storico-naturalistiche e le emergenze ambientali.

### ANELLO MANAROLA-VOLAstra

TERRITORIO	Collina
ZONA	Comune Riomaggiore
Numero Sentiero	531, 532, 530, 506, 502, 502C (Segnavia del CAI bianco-rossi)
Cartina di Riferimento	Cartina CAI: 5 Terre e Golfo della Spezia N 21 Geo4Map
Classificazione Sentiero	Escursionistico
Valutazione difficoltà	Media: molto impegnativa la salita al colle del Corniolo,
impegnativa la	discesa lungo la collina del Presepe fino a Manarola
Dislivello	+360 m
Punti di pendenza massima (502)	Salita Manarola- Corniolo (531); discesa sulla collina del Presepe
Tempo di percorrenza	190 minuti.
Lunghezza percorso anello	7 Km
Copertura cellulare	sì
<b>Chiamata Soccorso: 112;</b>	<b>App Soccorso: Georesq o Where are U</b>



La Commissione Medica CAI Liguria Piemonte Valle d'Aosta e la sezione CAI della Spezia sono gli organizzatori dell'evento, aderendo all'iniziativa della Commissione Medica Centrale del CAI e dell'ASVIS.

Partecipa il Parco delle Cinque Terre, il Soccorso Alpino e la Commissione TAM spezzina.

Gli organizzatori inviteranno soprattutto giovani che hanno già partecipato alle nostre iniziative di montagnaterapia: gli istituti scolastici 2 giugno e Piaget, gli Scout dell'Agesci, i ragazzi autistici delle associazioni ANGSA e AGAPO onlus, l'Università Popolare e la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

Simonini Gianmarco, Presidente Commissione Medica LPV [gianmarco.simonini@libero.it](mailto:gianmarco.simonini@libero.it) 335-6181769 [commissionemedicalpv@gmail.com](mailto:commissionemedicalpv@gmail.com)

Bacchioni Alessandro, Presidente Sezione La Spezia [cailaspezia@libero.it](mailto:cailaspezia@libero.it) 347-1634537