



Incisioni preistoriche, boschi e mare

**ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE. VOLASTRA-RIOMAGGIORE
DAI CRINALI AL MARE, SULLE TRACCE DI ANTICHISSIMI PASSI.**

Splendida escursione da Volastra all'Alta Via delle Cinque Terre, confine nord del Parco Nazionale. Questo tratto di cammino è ricco di storia e di mistero testimoniato da incisioni preistoriche, menhir, luoghi di ritrovo e di culto di popolazioni antiche. Si camminerà tra boschi misti e la profumatissima macchia mediterranea, con ampie visioni sul Mar Ligure, l'Appennino, le Alpi Apuane e con un po' di fortuna le Alpi Marittime e le isole. Dopo aver visitato il borgo di Manarola, si raggiungerà Volastra con un bus di linea e da qui si inizierà a camminare lungo l'Alta Via, per poi scendere a Riomaggiore, tra terrazzamenti, coltivi e visioni mozzafiato.

Dati tecnici:

LUNGHEZZA: 12 km circa

DISLIVELLO IN SALITA: circa 490 m

IMPEGNO: Escursionistico

DURATA: 7,30h circa, comprese le soste

PRANZO: Al sacco a cura del partecipante

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA: Abbigliamento "a strati", pantaloni lunghi da escursione, scarponi da trekking in buone condizioni alti fino alla caviglia, giacca impermeabile e/o mantellina antipioggia/k-way, copricapo, occhiali da sole, zaino comodo e in buone condizioni, pranzo al sacco e scorta personale di acqua di almeno 1 litro. Consigliato l'uso dei bastoncini da trekking.

Altre informazioni e dettagli verranno dati al momento dell'iscrizione.

L'escursione può essere realizzata:

- nel calendario **Escursioni Natura-Teatro**,
 - oppure **su richiesta per gruppi** (minimo 5, massimo 25 persone).
- Età** dai 18 anni in su o minorenni solo se accompagnati.
- per le classi scolastiche** (medie, superiori).

Marta Mingucci è Naturalista, Guida Ambientale Escursionistica riconosciuta Aigae (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche) e Guida Parco Cinque Terre. Ama e vive queste terre ogni giorno. La sua conoscenza naturalistica viene da una passione innata che la portano ad un'osservazione e uno studio costante sul campo, oltre che lo scambio di conoscenze con le persone (colleghi, studiosi, agricoltori e persone che vivono e lavorano il territorio da sempre).

Contatti:

Marta Mingucci

+ 39 347/8659181 martaming@tiscali.it

