



Segni e pietre che parlano

ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE. LA SPEZIA-PORTOVENERE

DALLA CITTÀ ALLE FALESTE, SULLE TRACCE DI ANTICHISSIMI PASSI.

Splendida escursione da La Spezia all'Alta Via delle Cinque Terre, lungo il confine nord-est del Parco Nazionale, fino a Portovenere.

Risaliremo le tradizionali mulattiere, create dalle mani abili e le spalle possenti dei nostri antenati, ci troveremo in un passaggio tra antico e moderno, osservando la stretta relazione tra natura e uomo. Saliremo verso l'Alta Via passando tra boschi misti e castagneti, percorsi un tempo dai vignaioli, che coltivavano le strette fasce arroccate sul mare. I nostri passi verranno impressi su una via antica, carica di storia e di mistero, andando a scoprire affascinanti segreti naturalistici e storici, antichi luoghi di culto, incisioni nella pietra, menhir che riportano ad un filo sottile di storie, che ascolteremo tra sussurri di vento e di foglie. La discesa verso Portovenere è ricca di visioni aperte sul mare, tra lecci da sughero, la profumata macchia mediterranea e le peculiari pareti rocciose di "marmo Portoro".

Dati tecnici:

LUNGHEZZA: 16 km circa

DISLIVELLO IN SALITA: circa 650 m

IMPEGNO: Escursionistico

DURATA: 8h circa, comprese le soste

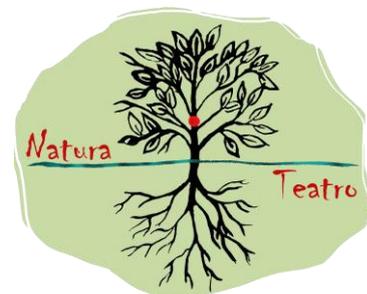
PRANZO: Al sacco a cura del partecipante

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. 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 e persone che vivono il territorio da sempre).

Contatti: + 39 347/8659181 martaming@tiscali.it