



CAI
Club Alpino Italiano
Sezione Bismantova
Sede in Castelnovo ne' Monti
Via dei Partigiani 10- Casa del Volontariato
E-mail : caibismantova@alice.it
www.caibismantova.it



Monti e mare, da Levanto a Monterosso

Domenica 5 marzo 2023

Il litorale ligure e un borgo delle Cinque Terre, su un percorso di montagna affacciati sul mare.



Punta Mesco da Monterosso

Ritrovo 1: ore 7.30 presso il piazzale antistante la Casa del Volontariato, a Castelnovo ne' Monti, in Via dei Partigiani.

Ritrovo 2 e partenza sul percorso: ore 10.00 a Levanto. Istruzioni di dettaglio sul ritrovo e sul parcheggio saranno date ai partecipanti al momento della partenza (ci riuniamo all'uscita dell'autostrada e probabilmente lasceremo le auto in zona stazione/campo sportivo).

Itinerario: si parte dal lungomare di Levanto e si passa accanto al castello e alle vecchie mura sul sentiero SV-SVA. Si prosegue ancora nell'abitato per passare, poi, nella macchia mediterranea. I ripidi versanti, spesso terrazzati e in parte coltivati della costa, sono coperti da una macchia alta composta da lecci e da vari arbusti, tra cui cisti, eriche, euforbie e corbezzoli. Sui terreni più aridi e rocciosi vegeta la gariga, con presenza di specie aromatiche come rosmarino, timo, elicriso e lavanda. Lungo il percorso si possono osservare anche pini,

lentischi, eriche, mirti, cisti e filliree. Lasciato il paese si imbecca il sentiero vero e proprio con veduta sul mare verso Punta Mesco e verso il Promontorio di Portofino. Ci fermeremo al Podere Case Lovara, un antico casale rurale ristrutturato e gestito dal FAI. Se possibile, visiteremo il podere, che potrebbe essere chiuso per problemi legati alla scarsità idrica degli ultimi anni. Si prosegue verso Punta Mesco per raggiungere anche i ruderi dell'Eremito di Sant'Antonio, punto panoramico per eccellenza. Dopo una sosta merenda, si scende a Fegina e a Monterosso al Mare. Da Monterosso è possibile fare rientro a Levanto con il treno (7') o dal sentiero 571 che passa da Monte Focone. Questo ultimo gruppo "scelto", non scenderà a Monterosso ma rientrerà a Levanto direttamente da Sant'Antonio. La partenza del rientro da Levanto si presume avverrà intorno alle 16. Si propone la classica merencena a Fivizzano, da Contardo, con pizza e farinata in compagnia. Poi tutti a casa.

Dislivello: positivo m 479 (da Levanto a Monterosso). **Difficoltà:** E (Facile). **Durata:** ore 5 (A/R), escluse le soste. **Lunghezza** circa 16 Km (A/R). Il rientro a Levanto si può fare comodamente in treno dalla stazione di Monterosso.

Abbigliamento per l'escursione: pedule/scarponi da escursionismo - pile o maglione - pantaloni adeguati - giacca a vento - berretto - guanti - borraccia con acqua - pranzo al sacco - bastoncini.

Importante: Il programma descritto è di massima, e potrà subire delle variazioni, secondo il giudizio insindacabile dei direttori di escursione. In caso di maltempo l'uscita sarà posticipata in data da definirsi.

Per informazioni ed iscrizioni: Barbantini Roberto 338 9730861 - Bacci Paola 338 1871045