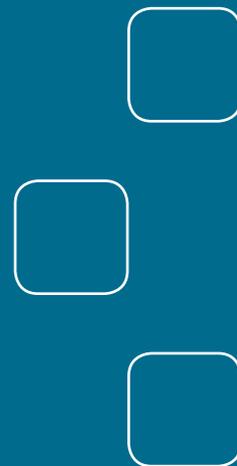




Sen
tie
ri



Pieve di Zignago (632 m) - Monte Dragnone (1010 m) - Pieve di Zignago (632 m)

Lunghezza 6 km

Tempo di percorrenza 3,00 ore

Dislivello 378 m

Difficoltà E

Segnavia 18/NO

Si tratta di un percorso ad anello molto bello, soprattutto da un punto di vista naturalistico e per i grandiosi scorci panoramici. La salita si sviluppa lungo le pendici del monte Dragnone, completamente coperta da una folta pineta, fino alla cima dove sorge un santuario ottocentesco.

Il sentiero inizia alla sinistra del campanile della chiesa parrocchiale di San Pietro Apostolo, a Pieve di Zignago (628 m), sotto forma di una stradina asfaltata che taglia in leggera salita il borgo. Dopo aver superato alcune villette, la strada si trasforma in un'ampia sterrata, contraddistinta dal classico segnavia bianco-rosso del CAI.

Dopo aver superato una modesta edicola votiva sulla nostra sinistra, ci addentriamo in un folto bosco misto, popolato da esemplari di Cerro, Roverella, Carpino Nero, Castagno e Acero Campestre, ciò che rimane della foresta originale che un tempo ricopriva tutta la zona. A un certo punto ci imbattiamo, sulla destra, su una grande formazione rocciosa isolata, chiamata *Zampa du Diavù*, oggetto di una leggenda popolare.

Dopo pochi passi la sterrata comincia a salire, prima dolcemente, poi in maniera più decisa, lungo il contrafforte sud-



Zignago-Dragnone



Segnavia (foto, Della Croce)

occidentale del monte Dragnone. Ai lati ci accompagna una vegetazione arbustiva ricca di piante di Elicriso, Ginestra Spinosa e Ginestra dei Carbonai. Sulla sinistra, verso ovest, laddove la vegetazione lo consente, la vista spazia sulle sottostanti valli dello Zignago, attraversati dal torrente Mangia, caratterizzati da ampie aree destinate al pascolo.

Ben presto il bosco misto lascia spazio alla pineta che avvolge quasi completamente il monte Dragnone fino alla vetta. Si tratta di un bosco costituito esclusivamente da alti alberi di Pino Nero, una pianta dalla chioma di un intenso verde scuro e dalla corteccia grigio chiara. Il bosco è frutto di un rimboschimento operato, negli anni Cinquanta del secolo scorso, dal Corpo Forestale dello Stato.

Dopo qualche minuto arriviamo su uno spiazzo (747 m), su cui sorgono i resti di una piccola *Palestra nel Verde*, ci troviamo di fronte a un bivio. Davanti a noi c'è il sentiero n. 18, che conduce al monte Castellaro (e, da qui, sull'Alta Via dei



Cima del Dragnone (foto Della Croce)

Monti Liguri), ma che noi per il momento ignoriamo (lo percorreremo, in senso contrario, al ritorno). Svoltiamo invece a destra dove si distacca una mulattiera più stretta e molto ripida. Un segnale, dopo pochi passi, indica che la cima del monte Dragnone è a quaranta minuti di cammino.

L'ascesa si fa via via più impegnativa e procede seguendo ampi tornanti che risalgono le pendici sotto la pineta. Durante la salita, ai lati della sterrata non è infrequente imbattersi in ordinati depositi di tronchi tagliati, a testimonianza che in questa zona la produzione di legname è un'importante risorsa economica. Da notare che in questo tratto non c'è traccia di segnavia.

Dopo una trentina di minuti di cammino, improvvisamente il bosco scompare e lascia spazio a un ambiente aspro e roccioso, da dove si gode un magnifico colpo d'occhio sul vicino monte Castellaro e, più a nord, sui maestosi contrafforti

del monte Gottero. Ancora pochi passi e siamo sulla vetta del monte Dragnone (1012 m), dove, su una modesta spianata erbosa, sorge un piccolo santuario. Qualche minuto per godere lo splendido panorama che spazia a 360 gradi su tutta l'Alta e Media Val di Vara, quindi ripartiamo, prendendo la mulattiera che scende lungo il versante settentrionale del monte.

Il percorso, a cui si accede dopo aver superato un piccolo cancello, coincide



Stazione della via crucis (foto Della Croce)



Santuario del monte Dragnone (foto Della Croce)



Zampa du diavu (foto Della Croce)



Monte Dragnone (foto Della Croce)

con la *via Crucis* (durante il cammino incontriamo infatti le consuete quattordici stazioni, caratterizzate da moderni basorilievi che illustrano la passione di Cristo) e procede lungo una ripida discesa con un andamento a zig zag. L'ambiente, inizialmente aspro e roccioso, ritorna a essere, via via che scendiamo, quello della pineta. Dopo una decina di minuti arriviamo alla Foce del Castellaro (865 m), ai piedi del monte omonimo, dove sorge una cappelletta utilizzabile anche come riparo.

Un attimo di sosta, poi riprendiamo in senso inverso il sentiero n. 18, proveniente da Pieve di Zignago. Dopo qualche minuto di discesa ci troviamo a superare, con un secco saliscendi, un ampio fronte franoso. Lasciata alle spalle la pietraia, incontriamo nuovamente una sterrata che, dopo aver attraversato un'area boschiva mista, sbuca nello spiazzo da cui si distacca la mulattiera che sale alla vetta del monte Dragnone. Riprendiamo così la carrareccia che avevamo percorso all'inizio del nostro cammino e, dopo una ventina di minuti, ci ritroviamo a Pieve di Zignago.

Foce del Castellaro (865 m) - Monte Castellaro (945 m)

Lunghezza 0,5 km

Tempo di percorrenza 15 minuti

Dislivello 80 m

Difficoltà T/E

Segnavia NO

È un sentiero semplice e poco impegnativo, che origina in località Foce di Castellaro (865 m), alla confluenza del sentiero n. 18, proveniente da Pieve di Zignago, con l'inizio della *via Crucis* che risale del monte Dragnone. Affrontiamo la mulattiera che taglia il fianco orientale del monte Castellaro, un rilievo brullo e roccioso. Dopo poco ci troviamo alla sella di Casa Castellaro (906 m), un piccolo insediamento abitativo che sorge ai margini della strada che collega Suvero alla sella delle Quattro Strade, dove passa l'Alta Via dei Monti Liguri. Noi però ignoriamo la rotabile e cominciamo a inerpicarci seguendo un sentierino che in pochi minuti ci porta sulla cima rocciosa del monte Castellaro (945 m), dove sorgono i resti di antiche fortificazioni. Da qui si scende fra erba e rocce verso sud-est fino a tornare alla Foce del Castellaro.

La Zampa du Diavou

A lato della sterrata che taglia il monte Dragnone - a dieci minuti di cammino da Pieve di Zignago - nonostante la folta vegetazione, si distingue con facilità un enorme masso isolato nella quale la forma e la deformazione degli strati ricordano vagamente il calco di uno zoccolo e che la tradizione popola-

re ha ribattezzato col nome di *Zampa du Diavu*. La leggenda vuole che in un passato felice gli abitanti dello Zignago e le anime dei beati si ritrovassero per ballare assieme sulla cima del monte. Il diavolo, indispettito da questo connubio, colpì la montagna causando un'enorme frana che dette origine al vicino borgo di Sassetta. L'intervento del Maligno sarebbe riscontrabile proprio sulla *Zampa du Diavu*, sulla cui superficie sarebbe rimasta impressa l'impronta della sua terribile zampata.

Il santuario della Madonna del Dragnone

Per secoli il Dragnone è stata considerata una montagna sacra dalle popolazioni locali. Come in altre zone dell'Appennino settentrionale, le popolazioni preistoriche ritenevano che i rilievi costituiti da ofioliti – per il colore scuro, la maggior resistenza all'erosione rispetto alle rocce circostanti e la difficoltà ad essere utilizzati come terreni agricoli – avessero caratteristiche soprannaturali. L'attuale struttura del santuario che sorge sulla vetta del monte Dragnone è il frutto di un restauro avvenuto nel 1856. L'edificio presenta un'unica navata e il presbiterio con l'altare, in cui è conservata l'immagine della Madonna. Ai lati sorgono due altari minori, dedicati rispettivamente a sant'Anna e a San Giovanni Battista. L'opera di maggior pregio è una statua in marmo di un artista anonimo, risalente al XIX secolo, raffigurante la Madonna col Bambino. Le prime notizie certe del santuario risalgono a un documento del XVI secolo in cui si attesta la presenza di un edificio religioso sulla vetta del monte Dragnone. La tradizione, tuttavia, vuole che il primo insediamento sia stato opera dei monaci di San Colombano di Bobbio che, fuggiti dalla città di Luni per cause ignote, si rifugiarono nella zona dello Zignago dove diffusero il culto religioso e i primi rudimenti di agricoltura alla popolazione. Il santuario sarebbe stato edificato in seguito a un evento miracoloso: secondo la leggenda, infatti, la Madonna sarebbe comparsa proprio sul-

la vetta a una pastorella muta alla quale, grazie alla sua fede, fu restituita la parola.

Il Castellaro di Zignago

Il toponimo "Castellaro" individua un sito posto sulla sommità di un rilievo situato tra il monte Dragnone e il monte Fiorito. Scavi condotti a più riprese hanno portato alla luce resti risalenti a tre periodi distinti. Il primo, tra il XVI e l'XI secolo a.C., ha restituito i resti di una capanna e numerosi frammenti di ceramica appartenenti alla tarda età del Bronzo. A questi primi abitanti è probabilmente dovuta la creazione della spianata sulla cima ottenuta livellando le asperità e irregolarità delle rocce con inserimenti di strati di argilla ricavati dai terreni circostanti. Abbandonato intorno al 1000 a.C., il sito è stato poi riutilizzato tra il VI e il VII secolo dai Bizantini, che vi eressero un castello e una torre di vedetta. Qualche secolo dopo, tra l'XI e il XIII secolo i Signori di Vezzano ricostruirono una fortificazione che serviva da controllo dei loro vasti domini feudali, estesi a tutta la bassa e media Val di Vara. L'espansione genovese nell'area, segnando la fine del loro dominio, comportò il definitivo abbandono del sito nel XIII secolo.

Come raggiungere il sentiero

Pieve di Zignago: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a destra la strada provinciale n. 7, si supera il vicino paese di Brugnato per arrivare, dopo circa 5 Km, nel centro abitato di Rocchetta di Vara. All'altezza della farmacia si prende, a sinistra, la strada provinciale n. 5 che, dopo poco meno di 6 Km, arriva a Pieve di Zignago.

Pieve di Zignago è anche servita da autobus con le autolinee ATC (orario: <http://www.atcesercizio.it>).

Brugnato (114 m) - Pieve di Zignago (632 m)

Lunghezza 7,5 km

Tempo di percorrenza 2 ore

Dislivello 518 m

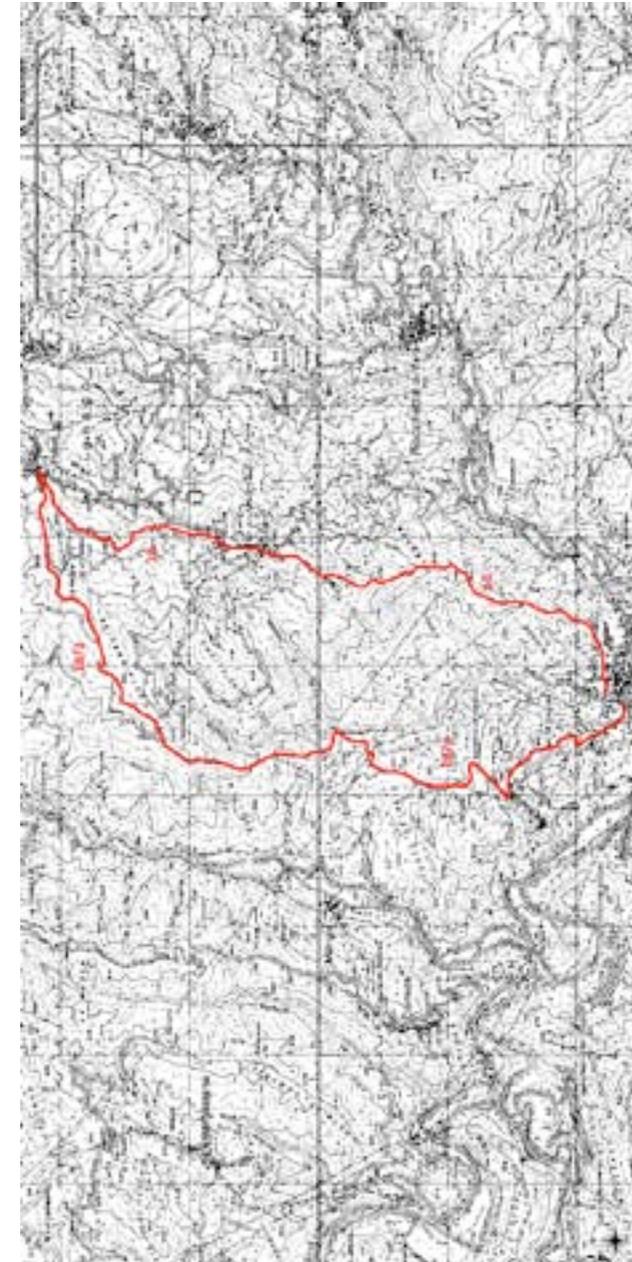
Difficoltà E

Segnavia 18

Questo è un bel sentiero di crinale che risale un contrafforte secondario della Val di Vara ripercorrendo l'antica *via della Reigada*, un tracciato che per secoli ha rappresentato l'unico



Antica via della Reigada (foto Siwild)



Brugnato-Zignago (© Bacchi)



Serò (foto Bacchi)

collegamento tra Serò, piccola frazione del comune di Zignago, e Brugnato, nel fondovalle della vallata. Questa mulattiera era, a sua volta, un segmento di un più ampio itinerario, noto nel medioevo come *via de Pontremolo*, che collegava Levanto a Pontremoli. Non solo, ma la *Reigada* è anche uno dei simboli della guerra di Liberazione del circondario, in quanto fu percorsa dalle brigate partigiane in lotta contro i nazi-fascisti.

Per trovare l'attacco del sentiero, poco prima di entrare nel paese di Brugnato (114 m) dobbiamo risalire la destra idrografica del torrente Chiciola fino al secondo ponte, chiamato ponte Quattrocchi. L'imbocco si trova presso alcune case indipendenti di recente costruzione a lato della strada asfaltata che, aggirando Brugnato si immette nuovamente sulla strada provinciale n. 7, diretta a Rocchetta di Vara.

Superati alcuni tratti in salita piuttosto stretti e a rischio di infrascamento, gettiamo uno sguardo alle sottostanti valli del Mangia e del Gravegnola. Davanti a noi, in lontananza, si stagliano i caratteristici profili del monte Dragnone, col suo santuario visibile sulla vetta, e del monte Gottero, lungo l'Alta Via dei Monti Liguri. Procediamo in avanti, guadagnando rapidamente quota finché, in località Il Monte (606 m), raggiungiamo un viottolo pianeggiante che attraversa praticelli erbosi e che ci porta, in pochi minuti di cammino, all'ingresso del borgo medievale di Serò (575 m).

Qui una sosta è d'obbligo, sia per ammirare il magnifico panorama, che spazia dall'Appennino Ligure e Tosco-Emiliano alle alpi Apuane, fino al golfo della Spezia, sia per apprezzare la tipica architettura rurale ligure e la bellissima piazza del paese su cui sorge la chiesa di San Martino Vesco-



Tratto del sentiero (foto Bacchi)



Resti del villaggio medievale di Pieve di Zignago (foto Bacchi)

vo, recentemente restaurata, di cui si hanno notizie a partire dal Quattrocento.

Dopo il riposo proseguiamo, oltrepassando il nucleo storico del borgo. Appena fuori dal paese iniziamo a percorrere un tratto della strada asfaltata che conduce alla poco distante Pieve di Zignago. Ben presto, però, la abbandoniamo per imboccare, sulla nostra sinistra, un'ampia mulattiera che si distacca dalla rotabile in corrispondenza di una piccola cappella.

In breve il sentiero si apre fino a diventare un'ampia sterrata che, dopo essere corsa a valle della cima del monte Zignago (723 m), transita ai margini dell'area archeologica (attualmente piuttosto abbandonata e invasa dalla vegetazione) che ospita l'omonimo villaggio medievale. Dal sito archeologico in pochi minuti di cammino, su una stradina asfaltata e in parte recintata, arriviamo al crocevia stradale davanti al quale sorge il paese di Pieve di Zignago (628 m).

Brugnato (114 m) - Pieve di Zignago ("via di boeu") (632 m)

Lunghezza 9 km

Tempo di percorrenza 3 ore

Difficoltà E

Segnavia 18/a

Da via Macero, nella parte occidentale di Brugnato, risaliamo la strada per circa 200 m, tra villette e *bungalow*. Arrivati a un bivio, lasciamo la via principale e ci incamminiamo, sulla destra, lungo via Bozzolo, una carrozzabile che conduce al paese omonimo e che sale fino a un incrocio che porta a un piccolo cimitero (232 m). Ignoriamo sulla sinistra la stradina per Bozzolo e, all'altezza di una piccola maestà dedicata a Sant'Antonio, prendiamo una rotabile piuttosto stretta che corre tra orti e prati erbosi. Lasciato sulla nostra sinistra l'agriturismo Il Casale, proseguiamo fino a una selletta (290 m), trascurando la diramazione sulla nostra sinistra. Da qui cominciamo a scendere, mentre il sentiero poco dopo perde l'asfalto, trasformandosi in una sterrata che si sviluppa in un ambiente caratterizzato da una vegetazione a tratti bassa e rada, composta prevalentemente da pini marittimi e da qualche castagno. Incrociamo l'antica *via du vin*, proveniente dal paese di Mangia e proseguiamo iniziando a risalire il crinale davanti a noi sulla *via di boeu*, così chiamata perché attraverso essa gli abitanti dello Zignago conducevano i loro buoi al mercato. Il sentiero prosegue lungo la dorsale di costa Tramonte finché, dopo un traliccio dell'alta tensione, comincia a salire fino a raggiungere il crinale, dove interseca il sentiero n. 8, noto come *via da Tramunte*, anch'esso proveniente dal comprensorio di Mangia.

L'ascesa continua su una pista forestale all'interno di una fitissima pineta fino alla vetta della costa Taramaschi (547 m), dove la mulattiera si trasforma in una sterrata più agevole. Da qui in poi procediamo in falsopiano, ignorando una deviazione sulla sinistra, fino ad aggirare il monte Zignago (723 m) lungo il contrafforte settentrionale. Infine si scende fino al crocevia stradale di Pieve di Zignago (628 m).

La "via de Pontremolo"

Nel XIII secolo Genova permise la costruzione nel borgo di Levanto di un porto-canale ricavato dragando la foce del torrente Cantarana. Il piccolo scalo era in grado di accogliere naviglio di modesto tonnellaggio e fu centro di transito essenzialmente per prodotti locali (vino, olio e marmo rosso di Levanto). Uomini e merci dopo aver raggiunto Brugnato salivano alle "foci" attraverso itinerari multipli, a seconda della destinazione. Il più veloce e diretto per Pontremoli transitava per Zignago e poi attraverso la sella tra il monte Dragnone e il monte Castellaro raggiungeva lo spartiacque Vara-Magra alla foce di colle Fiorito. Lo scalo di Levanto fu attivo per tutto il Cinquecento quando l'assenza di manutenzione ne provocò il progressivo interrimento.

Il villaggio medievale di Pieve di Zignago

I resti del villaggio medievale di, 400 metri circa a ponente della Pieve di Zignago, sono collegati al paese con stradina asfaltata e facilmente raggiungibili a piedi. Diversamente da quella del vicino monte Castellaro, forse anche per la miglior conservazione delle strutture, l'amministrazione comunale ha valorizzato quest'area, anche a fini turistici, organizzando un breve percorso guidato con cartelli esplicativi che illustra-

no le caratteristiche e la funzione di ciascuno dei sei elementi che la compongono. Fondato nel XIII secolo sui resti di un primo nucleo abitato risalente all'età tardo-antica (VI-VII secolo), l'insediamento medievale di monte Zignago ebbe vita breve. Dopo averlo sottratto ai Signori di Vezzano, nel 1276 il Comune di Genova procedette alla demolizione del castello signorile. Nel secolo successivo le case ancora abitate vennero incendiate e la popolazione dispersa nel territorio circostante.

Il Pino Nero

A partire dalla fine del XIX secolo fu perseguita una massiccia politica di rimboschimento delle pendici di molti monti della Val di Vara. Un'iniziativa che durò almeno fino alla seconda metà del XX secolo e che vide il Pino Nero (*Pinus nigra*) prevalere nettamente su altre piante come specie capace di colonizzare i terreni con le caratteristiche chimiche tipiche di questa zona. Le aree destinate a questi rimboschimenti furono scelte perché da molto tempo prive di copertura vegetale, aree incolte e improduttive, ovvero pascoli degradati e soggetti a fenomeni erosivi. Nell'immediato l'obiettivo di questi rimboschimenti era la difesa migliore nel caso di precipitazioni particolarmente intense e violente. Nel lungo periodo questa pratica poteva favorire la formazione di un substrato di materia organica grazie al quale si sarebbe potuto col tempo sostituire queste pinete con boschi misti di caducifoglie, o di faggete nelle zone più elevate. Alcune di queste pinete - come quelle di Veppo, di Suvero e di Zignago - sono ormai diventate un elemento di richiamo turistico locale.

Come raggiungere il sentiero

Brugnato dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a destra la strada provinciale n. 7 e la si percorre

per circa 300 m, si supera il vicino paese di Brugnato per arrivare, dopo circa 5 Km, nel centro

Pieve di Zignago: superato il paese di Brugnato si arriva, dopo circa 5 Km, nel centro abitato di Rocchetta di Vara. All'altezza della farmacia si prende, a sinistra, la strada provinciale n. 5 che, dopo poco meno di 6 Km, arriva a Pieve di Zignago.

Brugnato e Pieve di Zignago sono anche servite da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Carro (418 m) - Quattro Strade (560 m) - Monte San Nicolao (847 m)

Lunghezza 9 km

Tempo di percorrenza 3 ore

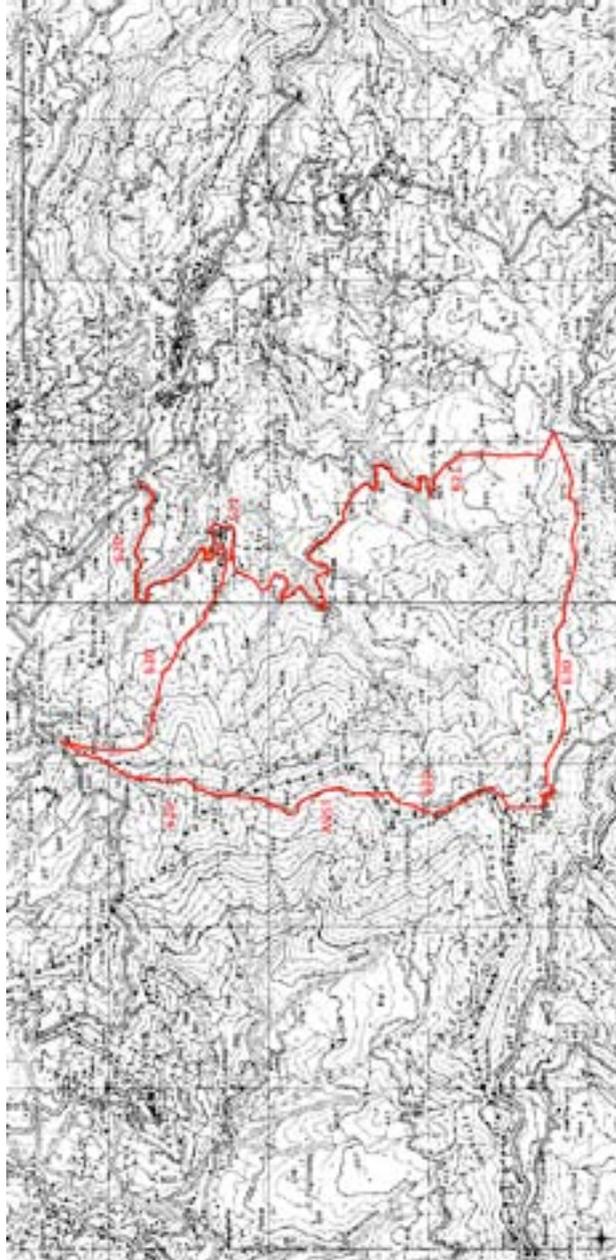
Dislivello 429 m

Difficoltà E

Segnavia 620-621-630-AV5T

Si tratta di un percorso estremamente suggestivo, contrassegnato da un'ottima segnaletica (un dettagliato pannello illustrativo della fitta rete sentieristica del comune di Carro è posto all'inizio dell'itinerario) e privo di dislivelli particolarmente impegnativi. L'itinerario è di grande interesse naturalistico, geologico e archeologico. Lungo il cammino c'imbattiamo infatti in un sito di importanza comunitaria (S.I.C.), in alcuni significativi affioramenti di rocce e in numerosi resti di edifici medievali di notevole importanza. Il tutto contraddistinto da panorami e colpi d'occhio davvero eccezionali che spaziano dalle alpi Apuane al mar Ligure.

Il sentiero comincia in corrispondenza del bivio per Pavareto, una piccola frazione di Carro (418 m), lungo la strada che conduce al passo della Mola, e si svolge, per i primi 2 km, interamente sull'asfalto. Superata, dopo poco più di 20 minuti di cammino, la biforcazione per Pavareto (430 m), dove si stacca anche il sentiero n. 620 che sale direttamente al passo della Mola (636 m), proseguiamo per quasi un chilometro (segnavia n. 621) su una strada sostanzialmente pianeggiante, scavalcando alcuni piccoli corsi d'acqua grazie a dei piccoli ponti in pietra.



Carro-San Nicolao (© Bacchi)



Tratto del sentiero (foto Bacchi)

Dopo aver superato alcune case isolate, proseguiamo su un'ampia carrareccia sterrata con un percorso a mezzacosta che si sviluppa in falsopiano, fino ad incontrare, in località Casa Pian Romè, gli attrezzi fissi di *Policrosalus*, una specie di percorso nel verde che ci invita a esercitare le nostre capacità atletiche. Ognuno di questi attrezzi è contraddistinto da un colore differente (che va dal giallo al marrone) che indica gradi di difficoltà crescenti.

Proseguiamo. Ancora pochi minuti e ci troviamo in località Casun du Risso (400 m). I *casun* sono degli edifici rurali un tempo adibiti all'essiccazione delle castagne. Qui la sterrata si restringe a mulattiera e prende a salire decisamente, inoltrandosi in un bosco di castagni dove la traccia del sentiero si fa più incerta, e in circa mezz'ora ci conduce al bivio delle Quattro Strade (560 m), un crocevia di sentieri sul crinale del



Piccole cascate (foto Bacchi)

lungo sperone che, staccandosi dal monte San Nicolao, divide le valli dei torrenti Tranbucco e Malacqua. Qui il sentiero n. 622, proveniente dal borgo di Ziona (386 m), si trasforma nel n. 630, una mulattiera che risale il contrafforte, transitando vicino alla cima del monte Petto d'Asino (720 m).

Saliamo di quota su una pista il cui fondo è prevalentemente roccioso, mentre il bosco circostante, che tende via via a diradarsi, è costituito quasi esclusivamente da pini marittimi, una specie che, come tutte le conifere, si adatta facilmente ai substrati ofiolitici che affiorano lungo il cammino.

Dopo circa un'ora circa di ascesa finalmente incrociamo, sul crinale, la strada asfaltata (segnavia n. 620) che coincide con l'Alta Via delle Cinque Terre (segnavia n. AV5T), un lungo sentiero che si stacca dall'Alta Via dei Monti Liguri (AVML), sul monte Zatta (1404 m), per terminare nei pressi



Sentiero di crinale (foto Bacchi)



Casun du Rissu (foto Bacchi)



Strutture perimetrali dell'antico Ospitale sul monte San Nicolao (foto Bacchi)

del monte Bardellone (675 m), sulle alture di Levante. C'è da dire che alcuni lo fanno invece finire a Porto Venere, considerando il sentiero n. 1 delle Cinque Terre come la naturale prosecuzione dell'AV5T.

Al crocevia voltiamo dunque a destra e percorriamo la strada asfaltata che, dopo alcuni tornanti, ci porta a transitare davanti alla segnalazione di una sorgente raggiungibile con una breve deviazione di poche decine di metri. Una breve sosta, quindi proseguiamo passando a fianco dei ripetitori posti sulla cima del monte San Nicolao (847 m). Qui il panorama è magnifico: la vista spazia infatti a 360 gradi, dalla costa ligure di ponente alla Corsica e le isole dell'arcipelago toscano, dalle alpi Marittime alle alpi Apuane, fino allo spartiacque principale dell'Appennino tosco-emiliano.

Da qui andiamo ancora avanti per alcune centinaia di metri finché scorgiamo, sulla nostra sinistra e sopra un piccolo



Strutture perimetrali della chiesa sul monte San Nicolao (foto Bacchi)

ripiano di versante, le strutture in pietra dell'area archeologica del monte San Nicolao di Pietra Colice (792 m). Si tratta delle strutture perimetrali della chiesa e dell'Ospitale (o *Spedale*), due inequivocabili testimonianze dell'importanza di quest'area dal punto di vista delle comunicazioni tra la Liguria e l'Italia centrale.

Carro (418 m) - Passo della Mola (636 m) - Monte San Nicolao (847 m)

Lunghezza 7 km

Tempo di percorrenza 2 ore

Dislivello 429 m

Difficoltà E

Segnavia 620

Il sentiero origina, come il precedente, in corrispondenza del bivio per Pavareto, una piccola frazione di Carro (418 m), lungo la strada che conduce al passo della Mola (636 m), e si svolge, per i primi 2 km, interamente sull'asfalto. Dopo circa 20 minuti di cammino perveniamo alla biforcazione per Pavareto (430 m), dove si stacca anche il sentiero n. 621 che termina, più a sud, al bivio delle Quattro Strade (560 m). Da qui cominciamo a risalire il sentiero n. 620, una mulattiera il cui transito può essere ostacolato da frequenti periodi di infrascamento. Transitiamo sotto le pendici meridionali della Sorgente del Pero (664 m) e, dopo poco meno di un'ora di cammino, giungiamo al passo della Mola (636 m), dove ha origine il sentiero n. 623, che si sviluppa lungo una direttrice nord-orientale e che termine sul monte Vagie (620 m), e dove ha origine, in direzione opposta, il già descritto n. 620. Camminiamo dunque verso sud su una sterratina che, dopo circa mezz'ora, si restringe e, tra rocce e rada vegetazione, transita lungo le selle che sorgono sotto i versanti dei panoramici monti Traversa (834 m), Groppi (869 m) e Stronzi (851 m), fino ad arrivare all'area archeologica del monte San Nicolao di Pietra Colice (792 m).

L'area archeologica di San Nicolao in Pietra Colice

A circa 800 m di quota, in un ripiano a nord del monte San Nicolao riparato dalle intemperie, è possibile osservare i resti archeologici di un insediamento medievale. Qui sorgeva infatti uno dei più grandi ospitali d'Europa, una struttura in cui viandanti, mercanti e pellegrini potevano rifocillarsi e trovare rifugio. Da qui, infatti, passava la più importante via di comunicazione della Liguria nota come Via Aurelia, dove nel punto più alto si incrociava con la "Via della Pietra Spaccata" diretta verso il parmense. A partire dal Mille, in effetti, gli *ospitalia* costituivano di fatto l'aspetto fondamentale della struttura organizzativa della viabilità medievale, soprattutto laddove esistevano, come in questa zona, aree di passaggio obbligato. Le istituzioni - religiose o politiche - decidevano infatti l'edificazione di queste strutture di servizio non solo come punti di ristoro, ma anche - e soprattutto - come efficaci e potenti organi di controllo del territorio. Di pianta quadrangolare (120 mq circa), organizzato in grandi sale dal pavimento in terra battuta, la struttura suggerisce una fase costruttiva originale risalente quasi sicuramente al XIV secolo. Gli scavi archeologici hanno portato al rinvenimento di monete d'argento provenienti soprattutto dalla zona di Bologna e Firenze. La costruzione dell'ospedale e della chiesa è stata in entrambi i casi attribuita, secondo le fonti scritte, ai Conti di Lavagna.

Accanto ad essa sorgono i resti di una chiesa romanica dedicata, appunto, a San Nicolao, protettore dei viandanti. L'edificio, costruito in pietra calcarea e a forma di "Tau" (croce latina commissa) è dotato di un'unica navata e di un transetto triabsidato, è documentato a partire dal XIII secolo. Gli scavi hanno permesso di ritrovare cocci di ceramica grezza e oltre 30 tombe nell'area cimiteriale retrostante alla chiesa, distinte in quattro fasi cronologiche risalenti tra il XIII e il XIV secolo. In due di esse sono state ritrovate anche le cinture con

appeso lo stiletto e la piccola borsa in cuoio, prova evidente della frequentazione di quest'area da parte di molti mercanti.

L'intero complesso sembra che sia stato abbandonato tra la fine del XIV secolo e l'inizio del XV, concludendo così una storia plurimillennaria. In questo avvallamento, infatti, sono stati individuati anche dei resti molto più antichi. Recenti scavi hanno infatti portato alla luce alcune buche di palo e piccole fosse, che suggeriscono la presenza di una capanna con basamento in pietra, schegge di diaspro, selce e quarzo e frammenti ceramici tutti risalenti a un periodo compreso tra il 2500 e il 2200 a.C., mentre alcune datazioni al radiocarbonio fanno risalire alcuni reperti addirittura al 4000 a.C., prove evidenti di una continuità di frequentazione di questa importante area montuosa tra la Preistoria e il Medioevo.

Come raggiungere il sentiero

Carro: dall'uscita del casello Carrodano-Levanto dell'Autostrada A12 si prende, sulla destra, la Strada Provinciale n. 566 dir per quasi 4 Km fino al paese di Cà di Vara. Da qui si svolta a sinistra e si prende la strada provinciale n. 566 per quasi 5 Km finché, arrivati a ponte Santa Margherita, si svolta a sinistra sulla strada provinciale n. 50. La si percorre per quasi 5,5 Km fino a Carro.

Carro è servita da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Madrignano (468 m) - Passo Alpicella (710 m)

Lunghezza 5 km

Tempo di percorrenza 3 ore

Dislivello 242 m

Difficoltà E

Segnavia 11/AVML

Si tratta di un percorso che collega il piccolo paese di Madrignano con l'Alta Via dei Monti Liguri, nei pressi di Calice al Cornoviglio. L'itinerario attraversa ambienti naturalistici di grande importanza e consente all'escursionista di godere di strepitosi panorami sul golfo della Spezia, sulla Toscana, sulle alpi Apuane e sull'intera valle del Vara. Il sentiero rappresenta anche un importante tratto di raccordo fra la bassa Val di Vara e l'Alta Via dei Monti Liguri.

La mulattiera prende il via dal borgo di Madrignano (468 m), più precisamente alle spalle delle rovine del castello, in prossimità del parcheggio. In alternativa, possiamo cominciare più in basso, al Piano di Madrignano (50 m) e risalire fino a Madrignano affrontando ripidi viottoli, attraverso i nuclei abitati di Chiosa (101 m) e di Valdonica (356 m).

Dal castello, che sorge in un poggio molto panoramico, cominciamo a salire lungo una ripida mulattiera (contrassegnata come sentiero n. 11), guadagnando rapidamente quota. Il cammino, che inizialmente si inerpica tra fasce terrazzate, in gran parte non più coltivate da anni, si inoltra in un bosco costituito prevalentemente da castagni.

Terminato il primo tratto di salita, il percorso segue un tracciato pianeggiante, che in alcuni punti si svolge su uno



Madignano-Alpicella-Calice (© Bacchi)



Castello di Madignano (foto Bacchi)

stretto sentierino delimitato da rovi e ginestre. Superato un antico edificio in pietra, ci imbattiamo in una varietà d'ambienti davvero sorprendente: si passa, infatti, da *habitat* dominati dal castagneto ad altri dove è il Pino Marittimo a farla da padrone. Eliche, ginestre, felci, corbezzoli e rovi costituiscono gran parte dei rigogliosi sottoboschi. Tra un bosco e un altro, inoltre, non è raro imbattersi in ampi tratti in cui la vegetazione si dirada all'improvviso, regalandoci, nelle giornate particolarmente terse, suggestivi scorci sulla valle del Magra, sul golfo della Spezia, fino alla Corsica e alle isole settentrionali dell'arcipelago toscano.

In questa parte del percorso il sentiero si sviluppa sotto una castagneta in località Costa dei Porri, lungo i contrafforti orientali del monte Falò (704 m) e, grazie a una sella (654 m) che li unisce, del monte Ciliegia (760 m). Ci troviamo al di sopra del piccolo borgo di Bruscarolo (516 m).



Rifugio Associazione Nazionale Alpini (foto Bacchi)

Da qui in poi attraversiamo prati recintati, un tempo adibiti a pascolo, mentre il sentiero si trasforma in una comoda pista sterrata che, dopo essere transitata sotto una pineta, raggiunge un crocevia noto come Foce Carzachi (703 m), una piccola sella dalla quale si dirama un sentiero che punta direttamente alla cima del monte Alpicella (828 m). Lo ignoriamo e proseguiamo, sempre in piano, su una carrareccia che passa sotto una bella pineta in direzione nord-est. Questo bosco di oltre cento ettari, popolato da magnifici esemplari di Pino nero e Abete Bianco alti oltre trenta metri (ma anche di Acero, Quercia rossa e Orniello), non è di origine naturale, ma frutto di ripetuti rimboschimenti avvenuti negli anni Trenta per arginare avanzati processi erosivi.

Oltrepassato il tratto alberato raggiungiamo alcune isolate abitazioni e un agriturismo, in località Bora del Saggio (728 m), sormontato da zone adibite a pascolo. Più avanti,



Il bosco di betulle (foto Bacchi)

superato un cancello, perveniamo all'incrocio con la strada che scende a Bruscarolo. Qui lo scenario è di straordinaria bellezza: il nostro sguardo può infatti spaziare dalle valli del Magra a quelle del Vara, dall'Appennino tosco-emiliano al litorale versiliese.

Da questo punto riprendiamo a salire dolcemente, questa volta in direzione nord-ovest, fino ad immetterci sull'ampia carrabile sterrata (che presenta tratti alternati asfaltati) dove transita l'Alta Via dei Monti Liguri. Poco dopo incontriamo un altare che ricorda la fucilazione di alcuni partigiani da parte delle truppe nazifasciste. Quindi incrociamo una mulattiera, contrassegnata come AV2, che sale alla vetta del monte Alpicella (828 m), dove sorge un rifugio escursionistico gestito dall'Associazione Nazionale Alpini (in realtà non è presidiato, per accedervi bisogna preventivamente telefonare al n. 0187-20.108).



Castello di Calice (foto Bacchi)

Proseguendo lungo la direttrice principale raggiungiamo, dopo pochi minuti di cammino, il passo Alpicella (710 m), un antico valico di confine, presso il quale sorgono i resti di alcuni *casoni* (edifici un tempo usati dai pastori durante gli alpeggi estivi).

Passo Alpicella (710 m) - Madrignano (468 m)

Lunghezza 4 km

Tempo di percorrenza 1,5 ore

Dislivello 242 m

Difficoltà E/T

Segnavia AVML/NO

Dal passo Alpicella (710 m) si scende lungo i tornanti asfaltati della carrozzabile che conduce a Calice al Cornoviglio (402 m) fino a raggiungere, poco prima del paese, la frazione di Nasso di Sotto (467 m). Facendo una breve deviazione, proseguendo lungo una carrozzabile e una mulattiera, è possibile raggiungere il castello medioevale che ospita una foresteria. Tornati a Nasso di Sotto, in corrispondenza dei margini di una piazzola con pensilina, si origina sulla sinistra (sulla destra se si proviene dal castello) una mulattiera non segnata che, allargandosi via via a sterrata, aggira a mezzacosta i contrafforti orientali del monte Ciliegia (760 m). Il percorso si sviluppa all'interno di un castagneto (fonte del rinomato miele di Calice) e in circa un'ora e mezzo di piacevole cammino ci riporta a Madrignano (468 m).

Il castello di Madrignano

Citato già in un diploma di Ottone I del 963, il castello di Madrignano e il relativo borgo furono a lungo contesi nel Medioevo tra le famiglie feudali che si disputavano il controllo del territorio, fino alla sua distruzione avvenuta ad opera dei

genovesi nel 1416. Ricostruito e passato in via definitiva ai Malaspina, dopo l'unità d'Italia fu adibito a prigione e caserma fino al 1920, quando in seguito al terremoto che colpì la Lunigiana fu gravemente danneggiato e abbandonato. Al momento è in corso il recupero e il restauro della struttura. Edificato a 460 m di quota, sullo sprone di un contrafforte che si dirama dalla dorsale Vara-Magra pochi km a monte della confluenza del Vara nel Magra, il possesso del castello di Madrignano garantiva un controllo pressoché totale sulla viabilità: sulla sinistra del fiume fino alla fine del XVII secolo transitava infatti l'Aurelia, per secoli la più importante arteria di collegamento terrestre tra Genova, la Toscana e l'Italia centrale.

Il castello di Calice al Cornoviglio

L'imponente castello Doria Malaspina di Calice al Cornoviglio, la cui data di edificazione risale al XII secolo, così come quello di Madrignano, nel corso del Medioevo passò più volte di mano tra le varie famiglie feudali che si contendevano il territorio. Nel 1555 venne poi ceduto ad Andrea Doria dall'imperatore Carlo V, per poi diventare, nel 1772, di proprietà del Granduca di Toscana. Costruito su un'altura a circa 400 m di quota, il castello domina tutta la valle del torrente Usurana, affluente di sinistra del Vara. Ancora intatto e ottimamente conservato, ha pianta a forma trapezoidale ed è contraddistinto dalla presenza di un unico torrione cilindrico. Ospita un piccolo museo, una pinacoteca, ed è sede del Centro di Servizio Territoriale dell'Alta Via dei Monti Liguri.

All'interno esiste una foresteria con sei posti letto e uso cucina (per informazioni tel. 335 71.93.323 - 0187 93.62.37).

Il bosco della Bandita

A pochi minuti di cammino dal passo Alpicella (710 m), in località Bandita di Vallecchia, ci imbattiamo in un magnifico boschetto di betulle autoctone, all'interno di un bosco ceduo di castagni, cerri e carpini neri. È un fenomeno del tutto unico in Liguria, sia per la relativa vicinanza di questi particolari alberi al mare, sia per la loro localizzazione, la più meridionale riscontrata in Italia. Il bosco della Bandita fa quasi sicuramente parte, infatti, di un *habitat* risalente all'ultima glaciazione.

Come raggiungere il sentiero

Castello di Madrignano: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione La Spezia. Dopo circa 8 Km, in località Padivarma, si attraversa il fiume Vara e si prosegue in direzione di Ceparana sulla Strada Provinciale n. 10, fino a Piano di Madrignano. Da qui, girando a sinistra sulla Provinciale n. 20, si arriva al Castello di Madrignano.

Calice al Cornoviglio: stesso itinerario precedente fino all'imbocco della Strada Provinciale n. 10, che va percorsa per circa 3 Km dopodiché, in località Martinello, si svolta a sinistra sulla Provinciale n. 8 che, dopo circa 7 Km, sale a Calice al Cornoviglio.

Le due località sono servite da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Passo Alpicella (710 m) - Valico dei Casoni (992 m)

Lunghezza 8,5 km

Tempo di percorrenza 2,30 ore

Dislivello 282 m

Difficoltà T/E

Segnavia AVML

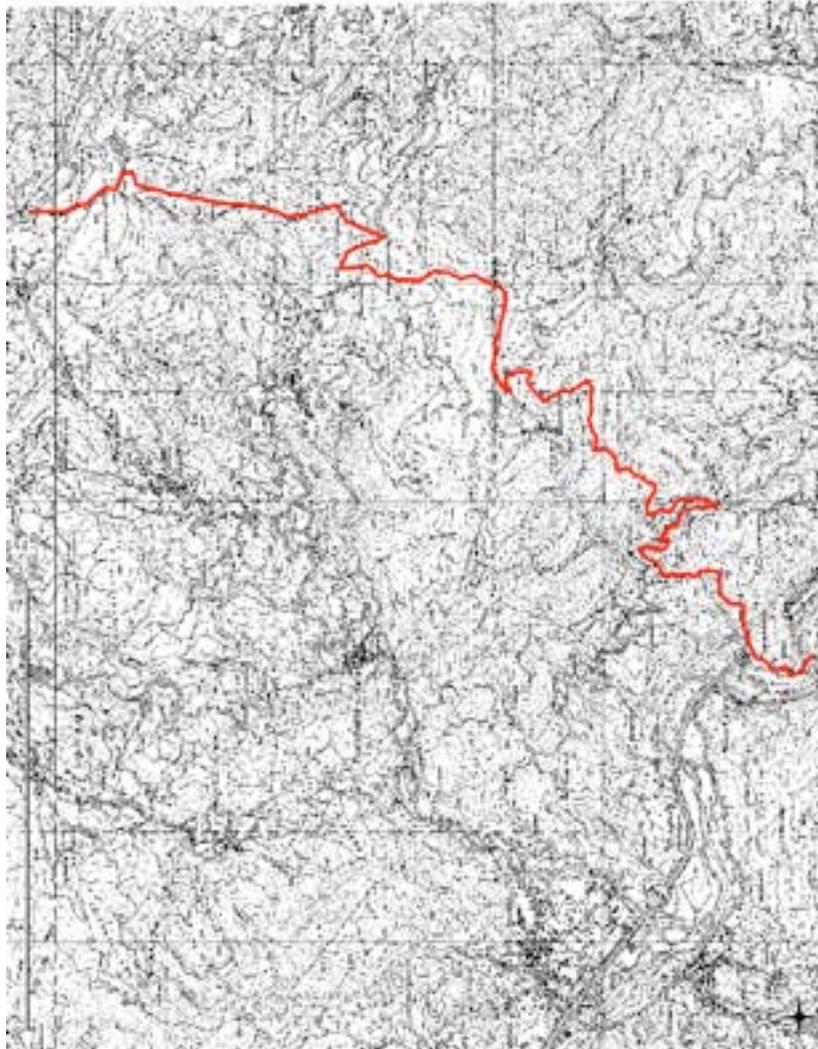
Questo sentiero costituisce una delle tappe più orientali dell'Alta Via dei Monti Liguri (AVML). È una tappa priva di difficoltà, che si sviluppa su piste ampie e comode lun-



Il sentiero sul crinale (foto Bacchi)



Alpicella-Casoni (© Bacchi)



Ponte Ramello-Casoni (© Bacchi)

go l'ampio spartiacque fra il Vara e il Magra, in un ambiente duplice. Il versante meridionale, infatti, è relativamente povero di vegetazione ad alto fusto e presenta vaste superfici un tempo destinate al pascolo, oggi in gran parte abbandonate e invase da una vegetazione prevalentemente arbustiva. Le pendici settentrionali sono invece occupate da ampie aree la cui vegetazione è prevalentemente di tipo submontano, dove sono frequenti boschi di cerri, betulle e carpini neri. Proprio a causa di questa varietà, a partire dal monte Cornoviglio in direzione nord-ovest, questa zona costituisce un Sito di Interesse Comunitario (S.I.C.).

Iniziamo il nostro itinerario percorrendo circa 300 m sulla sterrata che, seguendo lo spartiacque, arriva al Passo Alpicella (740 m) e si immette sulla strada provinciale n. 27 che sale dalla frazione di Santa Maria. Dopo alcuni minuti di cammino in salita sulla strada asfaltata raggiungiamo un bivio. Si segue la strada, sempre asfaltata, che a sinistra si dirige in direzione del monte Pietre Bianche (825 m). Il toponimo trae origine dalla presenza dall'affioramento di rocce calcareo-marnose di tonalità grigiastra che punteggiano il terreno.

Lasciamo a levante la modesta cima del monte Pietre Bianche, per incamminarci, prima su un tratto ancora asfaltato (per 1 km circa), e poi su un'ampia sterrata. Da qui inizia,



Cappelletta (foto Bacchi)



Panorama sulla valle (foto Bacchi)



Passo Alpicella (foto Bacchi)

con la vista sulla valle del torrente Usurana e sul castello di Calice al Cornoviglio che la domina, il tratto panoramico più suggestivo del percorso. Questa parte è completamente priva di arborea, fatto che d'estate rende il transito piuttosto difficoltoso.

Arrivati all'altezza dell'acquedotto che serve il comprensorio di Calice, con una breve deviazione di alcune centinaia di metri lungo il sentiero (non segnalato) che si stacca verso levante e si inoltra nella pineta del monte Ferro (950 m), si possono raggiungere il piccolo bosco di betulla bianca ai quali si è fatto riferimento nella descrizione del sentiero Madrignano-Passo Alpicella.

Ritorniamo quindi sulla direttrice principale, valicando la piccola sella settentrionale del monte Ferro (926 m). Proseguiamo per alcune centinaia di metri lungo un tracciato che si snoda sul versante occidentale (quello cioè che si affaccia



Tratto del sentiero (foto Bacchi)



Alta via dei Monti Liguri (foto Bacchi)

sulla Val di Magra), finché perveniamo al bivio delle Nove Fontane (985 m). poche centinaia di metri si giunge al punto dove, a destra, sale il percorso segnato per la vetta del Monte Cornoviglio (1162 m), che costituisce un vero e proprio balcone naturale, dal quale la vista spazia su Val di Vara, la Lunigiana, il golfo della Spezia e le Alpi Apuane.

Un attimo di pausa, quindi riprendiamo a camminare lungo la sterrata in salita che, con alcuni tornanti, aggira proprio le pendici meridionali del monte Cornoviglio e si posiziona stabilmente sul versante marittimo. Si continua sulla comoda sterrata che, con alterni e blandi saliscendi, per circa 4 km corre lungo le pendici meridionali rispettivamente del monte Borra di Portumaggio (1106 m) e del monte Coppigliolo (1139 m), passando attraverso il della Conchetta (1062 m). La vista spazia sulla valle sottostante e, soprattutto, sulla monumentale pineta di Suvero (la più grande della Liguria).

Affrontiamo l'ultimo tratto, superando la sella di San Genesio (1042 m) e arrivando così su una asfaltata che ci conduce in prossimità della *trattoria dei Cacciatori*, che sorge proprio sul valico dei Casoni (992 m).

Ponte di Ramello (78 m) - Beverone (694 m) - Valico dei Casoni (992 m)

Lunghezza 13,5 km

Tempo di percorrenza 5 ore

Dislivello 914 m

Difficoltà E

Segnavia SI/AVML

Questo è un itinerario di raccordo che collega, lungo una dorsale secondaria della Val di Vara, la via Aurelia con l'Alta Via dei Monti Liguri. Dal ponte di Ramello (78 m), in prossimità dell'abitato di Stagnedo, prendiamo a risalire la strada asfaltata per circa 4 Km: attraversiamo, nell'ordine, i nuclei abitati di Ramello (112 m), di Manzile Quadreghini (275 m) e di Fornello (345 m), fino ad arrivare al crocevia dove sorge la cappella della Madonna Pellegrina (358 m). Qui proseguiamo sulla stretta pista sterrata che, per altri 4 Km, rimonta un dorsale coperta da un'estesa pineta e che ci porta al cimitero della frazione Beverone (694 m). Una breve visita alla locale chiesa cinquecentesca, intitolata a San Giovanni decollato e posta su un poggio molto panoramico, quindi torniamo sui nostri passi e riprendiamo il cammino fino al bivio (655 m), a nord del paese. Da qui proseguiamo per circa 2,5 Km, aggirando a levante - con un percorso a saliscendi - il monte Tevan (719 m), tra strade asfaltate e mulattiere, fino a pervenire alla foce di Veppo (695 m), che è attraversata da una strada provinciale. Al crocevia prendiamo una strada cementata che poi diventa una carrareccia che risale un ripido crinale da cui si godono magnifici panorami sulle valli sottostanti.

Più avanti costeggiamo un'ampia e folta pineta aggirando, a levante, il monte Bastia (815 m) e proseguendo lungo il crinale fino alla sella del Campaccia (945 m). Ci immettiamo così sulla strada asfaltata che, dopo aver attraversato gli abitati di Case Ghiacciarna (959 m) e di Casa Nuova (966 m), perviene finalmente al valico dei Casoni (992 m).

L'Alta Via dei Monti Liguri

L'Alta Via dei Monti Liguri (AVML o più semplicemente *Alta Via*) è un itinerario escursionistico lungo circa 442 km che si sviluppa lungo lo spartiacque che delimita il versante costiero della Liguria. L'AVML si affaccia da un lato verso il mare e dall'altro verso la pianura Padana e l'arco alpino. Nata ufficialmente nel 1983 da un progetto congiunto del Centro Studi Unioncamere Liguri, del Club Alpino Italiano e della Federazione Italiana Escursionismo, l'*Alta Via*, che sviluppa lungo la direttrice levante-ponente, è convenzionalmente suddivisa in 44 tappe di diversa lunghezza e difficoltà e raggiunge il suo punto di massima quota con il monte Saccarello (2201 m). I punti estremi dell'itinerario sono costituiti a oriente da Ceparana, nella piana di Sarzana, e a occidente da Ventimiglia. Il sentiero, che è segnalato da un segnavia rosso-bianco-rosso con la scritta nella parte bianca, attraversa il Parco naturale regionale dell'Aveto, il Parco regionale delle Capanne di Marcarolo, il Parco naturale regionale delle Alpi Liguri e il Parco naturale regionale del Beigua. L'*Alta Via* è percorribile interamente a piedi e per lunghi tratti a cavallo ed in mountain bike. D'inverno è possibile affrontare il percorso con le ciaspole e con gli sci. L'itinerario offre possibilità diversificate per caratteristiche e difficoltà di percorso, con tappe idonee anche per le famiglie con bimbi e anziani e tappe impegnative per gli escursionisti esperti. Lungo tutte le tappe dell'intero percorso sono presenti numerose strutture ricettive che offrono vitto e alloggio.

Sito di Interesse Comunitario (S.I.C.)

Esteso su un'area di circa 718 ha il sito si caratterizza per l'abbinamento degli *habitat* tipici delle praterie di crinale con quelli boschivi di caducifoglie (betulle e faggi). L'accostamento determina una elevata biodiversità e la presenza di una ricca ornitofauna (sono presenti oltre settanta specie di uccelli). Particolare interesse dal punto di vista botanico riveste la presenza della Ginestra di Salzman (*Genista salzmanii*) sul substrato serpentinitico del monte Dragnone (più a nord). Grazie alla sua struttura a cuscino questa pianta riesce a sfruttare la condensazione dell'umidità atmosferica supplendo così all'aridità dei substrati di questa zona. La fauna è caratterizzata soprattutto dalla presenza sporadica del lupo, considerato specie di interesse prioritario.

Come raggiungere il sentiero

Ponte di Ramello: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione La Spezia per circa 4,5 Km, poco dopo località Boccapignone.

Beverone: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a destra la strada provinciale n. 7 e la si percorre per circa 7 Km. Dopo Rocchetta di Vara si svolta a destra sulla strada provinciale n. 8 per 8 Km fino a Beverone.

Ponte di Ramello e Beverone sono entrambe servite da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Borghetto di Vara (97 m) - Casale (176 m) - Pignone (185 m)

Lunghezza 6 km

Tempo di percorrenza 3,00 ore

Dislivello 88 m

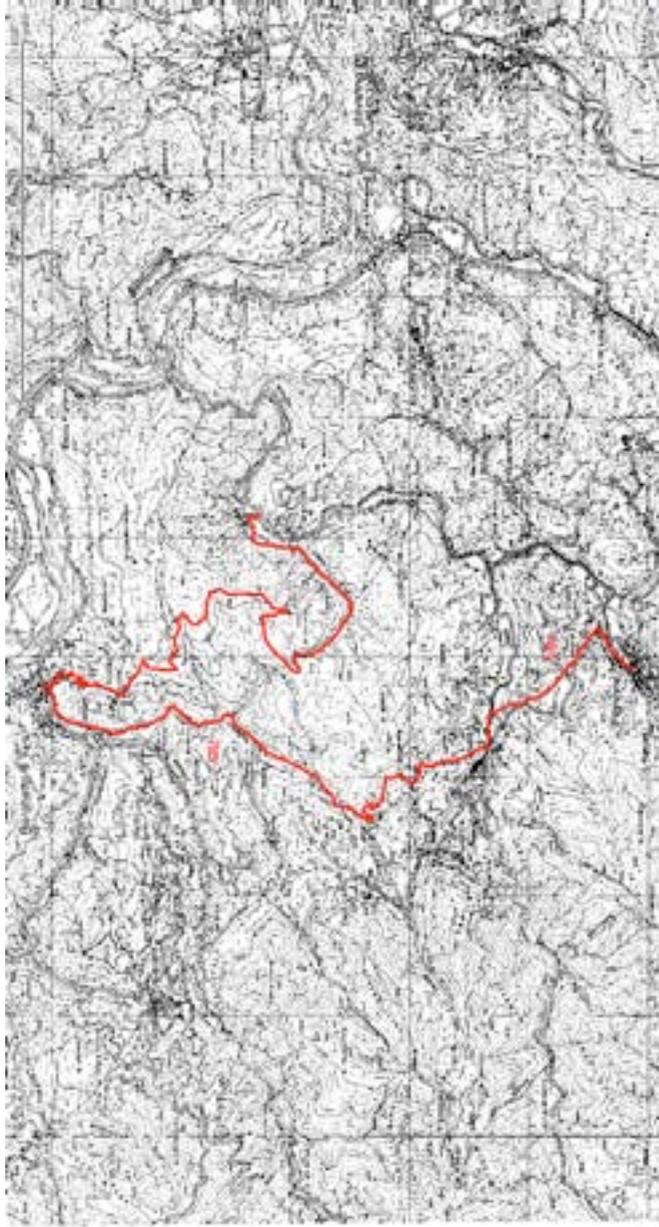
Difficoltà E

Segnavia 58c

Si tratta di un itinerario molto interessante che segue il tracciato della antica mulattiera che da Borghetto Vara conduce a Pignone, passando per la miniera della Cerchiara e il borgo



Tratto del sentiero (foto Bacchi)



Borghetto-Casale (© Bacchi)



Borghetto-Memola (© Bacchi)



Borgo della Cappelletta (foto Bacchi)

di Casale. Durante il percorso si possono osservare particolarità geologiche, storiche, archeologiche e naturalistiche di grande rilievo.

Il sentiero ha origine a Borghetto di Vara (97 m), proprio di fronte all'albergo Belvedere, dove una targa artistica dell'associazione *Mangia Trekking* indica l'inizio del cammino per le "valli del Casale". Fatte poche decine di metri giungiamo a un bivio, dove abbandoniamo la strada principale e prendiamo, sulla destra, la via Redarena. Percorriamo uno stretto tratto pianeggiante nel verde, tutto asfaltato, per circa 1 Km, superando alcune villette isolate.

Da qui in poi la strada si fa sterrata, fino ad assumere le caratteristiche di una vera e propria pista boschiva. Procediamo a serpentina, guardando più volte il corso del rio Redarena, dopodiché iniziamo gradualmente a salire, mantenendo costantemente la destra idrografica del torrente. Questo è



A Ca' de' Beghine (foto Bacchi)

il tratto chiamato *sentiero dei minatori*, un toponimo dovuto all'esistenza, non lontano da qui, dell'antica miniera della Cerchiara, dove si estraeva manganese. Il sentiero fin qui percorso, infatti, ricalca l'antica sede della *decauville*, la ferrovia a scartamento ridotto al servizio proprio della miniera appena citata.

Proseguiamo il nostro cammino in un bel bosco di pioppi, dove a un certo punto incrociamo il sentiero n. 50, che conduce al borgo di Faggiona (328 m), quindi risale fino alla sella Marveia (630 m), per poi terminare, dopo 2 ore e mezzo di cammino, sul monte Bardellone (675 m), che domina la baia di Levante. Ignoriamo questa deviazione e proseguiamo finché ci imbattiamo in una costruzione isolata e diroccata. Da qui risaliamo lungo una mulattiera che, dopo essere passata accanto a una piccola e spoglia cappella votiva, restaurata nel 2002, giunge al borgo chiamato, appunto, La Cappelletta



Il borgo di Casale (foto Bacchi)

(290 m), un piccolo insediamento abitativo posizionato su un piccolo crinale che si distacca, a occidente, dal monte Veisca (335 m).

Dalla Cappelletta continuiamo, seguendo una stradina in discesa dal fondo cementato che, in circa dieci minuti, raggiunge Casale (176 m) fiancheggiando diversi terreni coltivati. Giunti in paese passiamo davanti alla storica A Ca' de Beghine, quindi attraversiamo il ponte sul torrente omonimo, per poi imboccare via Ferriera. Poche decine di metri e, in corrispondenza di un canneto, abbandoniamo la rotabile e ci inoltriamo in un sentiero che cammina in mezzo a coltivi e ad allevamenti di piccoli animali. Più avanti il percorso attraversa un ambiente simile a un *canyon* carsico, dove sorgono le rovine delle fornaci appartenenti alla famiglia Bellani e agli eredi Bordigoni, due strutture cilindriche costruite con



Colline presso la Cappelletta (foto Bacchi)

pietre refrattarie, alte fino a 10 m. Le fornaci, destinate alla cottura della calce, sono state definitivamente abbandonate nel dopoguerra, dopo circa tre secoli di attività.

Proseguendo, ci imbattiamo in un inghiottitoio della valletta di Pian di Fassa, profondo 15 metri e lungo circa 25. Questa zona fa parte di un ampio complesso carsico che comprende anche la grande depressione di Buà, una vera e propria dolina interamente delimitata da una staccionata in legno che ci consente la ricognizione dall'alto, e un sistema di grotte, alcune visitabili, di particolare interesse naturalistico e storico (sono vicine alla carreggiata della strada provinciale). Alcune di esse, infatti, sono state, per un breve periodo, sfruttate per l'estrazione dell'onice, una concrezione calcarea, detta anche alabastrite, utilizzata per la costruzione di monili e oggetti ornamentali. All'ingresso alcuni pannelli spiegano il fenomeno del carsismo e il mondo animale e ve-



Ponte di Pignone (foto Bacchi)

getale che lo popola. Nella zona sono da segnalare una colonia di pipistrelli e alcuni esemplari di Geotritone, oltre a muschi, felci e licheni.

Dall'inghiottitoio si prosegue, in leggera salita, attraverso un viottolo circondato da una fitta vegetazione, conosciuto come il *sentiero dei postini*. Si continua salendo fino al borgo recuperato di Battipagliano, si scende la stretta rotabile per poi prendere un viottolo che conduce alla carrozzabile diretta a Casale, non prima di avere incrociato la piccola chiesa di Sant'Antonino, (275 m) oggetto un tempo di una grande devozione da parte degli abitanti di questa frazione.

Proseguiamo il nostro itinerario su una piccola strada di cemento che attraversa case e coltivi, dopodiché scendiamo le scale di via Aretta, fino a raggiungere la piazza centrale di Pignone (185 m), capolinea del sentiero.

Termine di Roverano (279 m) - Monte Pistone (720 m) - Termine di Roverano (279 m)

Lunghezza 12 km

Tempo di percorrenza 4 ore e 30 minuti

Dislivello 441 m

Difficoltà E

Segnavia SI (ma poco visibili)

Il percorso, ad anello, si snoda lungo due dorsali che dal Monte Pistone (720 m) scendono rispettivamente al Termine di Roverano (279 m) e al borgo di L'Ago (351 m). Il sentie-



L'Ago (foto Bacchi)



Santuario di Roverano (foto Bacchi)

ro, contrassegnato con il numero 46, ha inizio al Termine di Roverano, sulla via Aurelia, poche centinaia di metri a monte del Santuario dedicato alla Madonna di Roverano (350 m) e, in un ambiente inizialmente roccioso, raggiunge rapidamente, salendo lungo la costa Girometta, il Monte Pastenelle (502 m). Da qui, sempre all'interno di un bosco prevalentemente di castagni, il tracciato si fa meno ripido e, dopo aver aggirato i terrazzamenti di Punta Ciapani (578 m), riprende a salire percorrendo la Costa del Leccio per unirsi al sentiero n. 47 (655 m). In pochi minuti si arriva sulla vetta del Monte Pistone dopodiché, raggiunta la Tenuta del Podi, si comincia a scendere lungo il citato sentiero n. 47 (noto come *Via del Monte*) che percorre la lunga Costa dell'Ago fino a trasformarsi, a circa 350 m di quota, nella stradina che serve l'acquedotto. Dopo aver costeggiato il piccolo cimitero del paese e alcune abitazioni isolate ci si immette sulla strada statale Aurelia e in circa 10 minuti si fa ritorno al Termine di Roverano.



Rudere (foto Bacchi)

A Ca' de Beghine

Probabilmente era l'antico convento delle Beghine, situato a Casale. In tempi recenti sede della scuola Elementare. L'ordine di queste religiose fu fondato a Liegi (Belgio) all'inizio del XII secolo, un'epoca in cui le donne, spesso vedove di guerra o di malattia, non potendo per le circostanze avverse formarsi una famiglia propria, cominciarono a formare tra loro delle comunità, unendo le loro case e facendo vita in comune, quasi sempre sotto la guida spirituale di un sacerdote. Le Beghine, dunque, formarono un modello di vita comune a parte: non erano suore in senso stretto, non rinunciavano alle loro proprietà, non pronunciavano i classici voti ufficiali di povertà, castità e obbedienza, anche se molte di loro vivevano in conformità di questi principi. Tornando alla *Ca' de Beghine*, va detto che nel 1682 il titolo delle *Beghine di Casa-*

le fu convertito in *Consorelle del Santissimo Rosario*. Durante la loro presenza queste donne si dedicarono soprattutto alla preghiera, alle opere di carità e all'assistenza agli infermi.

Come raggiungere il sentiero

Borghetto di Vara: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, distante poco più di 1 Km.

Pignone: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione La Spezia. Dopo circa 10 Km, in località Pian di Barca, si svolta a destra sulla Strada Provinciale n. 36 per Monterosso al Mare che, dopo circa 5 Km, costeggia il paese di Pignone.



Tratto del sentiero (foto Bacchi)

Termine di Roverano: da Borghetto Vara si prende, sulla destra, la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione Genova, e la si percorre per circa 6,5 Km.

Tutte e tre le località sono servite da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Pignone (185 m) - Monte Castellaro (411 m) - Monte Malpertuso (815 m)

Lunghezza 4 km

Tempo di percorrenza 2,5 ore

Dislivello 630 m

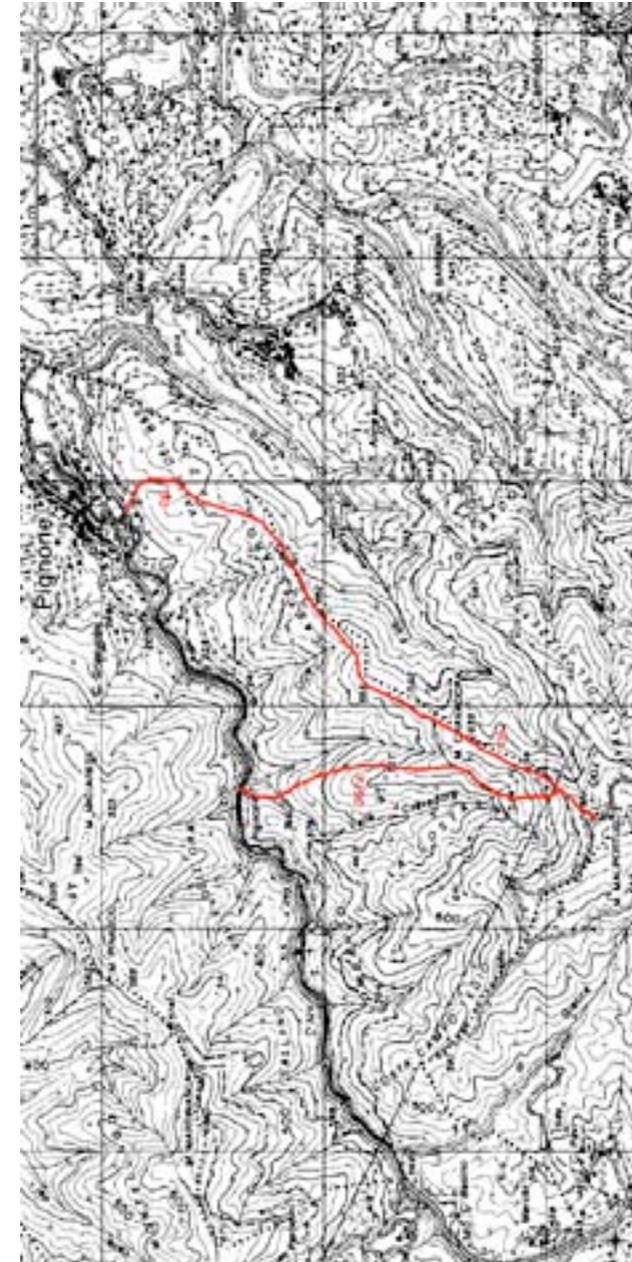
Difficoltà E

Segnavia 06

Questo è un percorso molto bello e interessante che ospita aspetti di grande interesse sia da un punto di vista geologico che ambientale. Il sentiero n. 06 nasce a Pignone sul lato meridionale della Provinciale n. 36 per Monterosso al Mare, proprio di fronte al campo di calcio (185 m). Fatte poche decine di metri c'imbattiamo, sulla destra, in una grande cavità carsica, denominata Grotta Grande, visitabile con l'aiuto di speleologi esperti. Poco più avanti, sul sentiero principale, si apre un'altra cavità di dimensioni più modeste, conosciuta come Grotta Piccola.

Questa parte iniziale del sentiero costituisce anche un *habitat* di grande importanza, soprattutto da un punto di vista botanico. A questo proposito è possibile seguire un percorso apposito che consente di conoscere le varietà vegetali presenti, tra cui numerosi esemplari di muschi, licheni, felci e arbusti di varie specie.

Raggiunta l'ampia dolina detta Ciane Scue (190 m), incontriamo l'itinerario della Palestra nel verde a cui è associato un percorso escursionistico ad anello (dedicato agli "Antichi Liguri") che si distacca dal sentiero maestro e che si sviluppa in senso orario, fino a incontrare nuovamente lo 06 più avan-



Pignone-Malpertuso (© Bacchi)

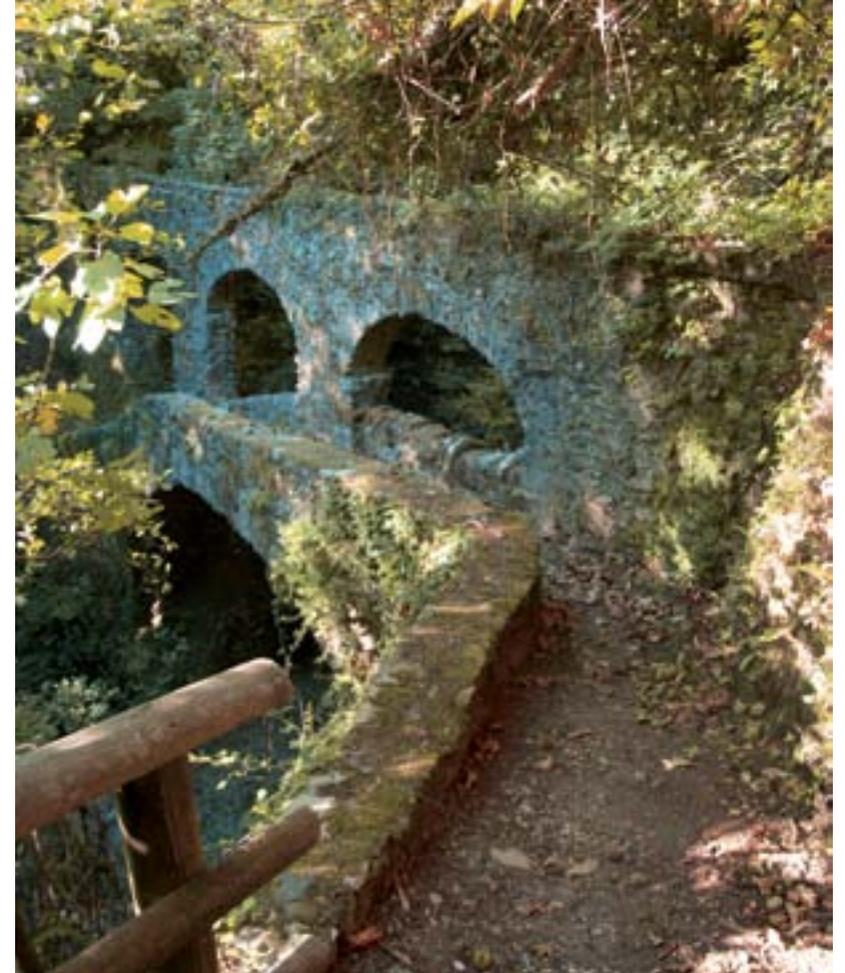


Segnavie (foto Della Croce)

ti, a una quota di 275 m. La passeggiata, che si sviluppa su un dislivello di media difficoltà, è indicata dalla caratteristica segnaletica bianco-rossa del CAI ed è caratterizzata, nella sua parte finale, dalla presenza di cinque piazzole in cui sono presenti altrettanti attrezzi ginnici.

Proseguiamo lungo la direttrice principale finché, dopo una decina di minuti di ascesa ripida e aspra, incontriamo una biforcazione che, sotto un bosco di carpini, castagni, cerri e aceri, ci conduce alla spianata del monte Castellaro (411 m). In questo acrocoro possiamo ancora ammirare muretti a secco e terrazzamenti risalenti all'Età del Bronzo e del Ferro, epoca a cui appartengono anche alcuni manufatti trovati in questa zona in seguito a scavi archeologici.

Dopo una breve sosta continuiamo sul sentiero principale. Il transito, a tratti, può risultare difficoltoso e impervio a causa degli infrascamenti e, soprattutto, dei molti tronchi di



Antico acquedotto (foto Della Croce)

alberi caduti al suolo che, non di rado, ostacolano il cammino, obbligandoci a deviazioni e aggiramenti imprevisti. Lo sguardo, dove la vegetazione lo consente, spazia sulla sottostante valle del torrente Pignone. Da qui in poi il sentiero corre praticamente lungo lo spartiacque e attraversa, dopo un'ascesa graduale ma costante, prima la sella sotto la vetta



Mulino Calzetta (foto Della Croce)

del monte Cravadora minore (552 m), poi quella sotto la cima del monte Cravadora maggiore (632 m).

Nel versante nord-occidentale di quest'ultimo rilievo riceviamo, sulla nostra destra, la variante 6/a (640 m) proveniente dalla strada provinciale per Monterosso, in località Selva.



Il sentiero sul monte Cravadora (foto Della Croce)

Da questo punto continuiamo la nostra escursione tra pini marittimi, castagni e un folto sottobosco ricco di piante arbustive e felci aquiline.

Dopo una decina di minuti di cammino la mulattiera, diventata ora una piccola sterrata, riceve – questa volta da sini-



Verso il Malpertuso (foto Della Croce)

stra - il sentiero n. 05 proveniente dal paese di Corvara (319 m), frazione del comune di Beverino. Andiamo avanti. Non molto lontano da qui, ci imbattiamo, in località Fosso di Trezzo, in una modesta sorgente di acqua dolce.

Ancora pochi minuti e raggiungiamo finalmente Prato di Corvara (732 m), una località sul contrafforte sud-orientale del monte Malpertuso (815 m). Siamo arrivati alla fine del nostro itinerario: qui, infatti, transita il sentiero di crinale n. 1 delle Cinque Terre che collega Porto Venere a Levante.

Località Selva (255 m) - Monte Malpertuso (815 m)

Lunghezza 4 km

Tempo di percorrenza 1,5 ore

Dislivello 560 m

Difficoltà E

Segnavia 06/a

Questa variante origina sulla Provinciale n. 36, in località Selva (255 m) a circa 1 Km dal centro di Pignone in direzione Monterosso al Mare. Da qui parte una scaletta che porta al di sotto della sede stradale, in corrispondenza dell'innesto dei due rami del ruscello Cravadora nel torrente Pignone. Attraversiamo il corso d'acqua proprio davanti all'antico acquedotto, un manufatto cinquecentesco interamente in sasso e costituito da cinque arcate. Fatti pochi metri c'imbattiamo prima nei resti del Mulino Duce, costruito nel 1859, poi nel restaurato Mulino Calzetta, in località Frantoio, dal 2009 rifugio del CAI. Da qui si risale costantemente lungo la valle sotto il monte Cravadora Maggiore, in un bosco costituito quasi esclusivamente da castagni. L'ascesa è inizialmente ripida, poi si addolcisce seguendo una serie di piccoli tornanti che portano in quota. Proseguendo c'imbattiamo in un essiccatoio (525 m), destinato alla conservazione delle castagne prima della loro macinazione, da dove, in pochi minuti di ulteriore ascesa, ci innestiamo nel sentiero 06, al di sotto del contrafforte nord-occidentale del monte Cravadora Maggiore (640 m).

La Grotta Grande

La Grotta Grande costituisce la più grande manifestazione del fenomeno carsico del comune di Pignone. Da un punto di vista geologico appartiene alla Formazione delle Dolomie del monte Castellana, costituita da rocce di origine calcarea, risalenti alla fine del periodo Triassico (circa 190 milioni di anni fa). La parte esplorabile della cavità viene valutata in circa un chilometro di lunghezza totale, anche se la parte visitabile (bisogna essere accompagnati da personale addestrato) si estende per circa 350 metri con un dislivello di 28 m. Nel passato la prima parte della grotta, molto ampia e in leggera discesa ("rimonta"), è stata artificialmente allargata in modo da consentire più agevolmente l'estrazione dell'onice (o alabastro calcareo). Più avanti si apre un pozzo di una decina di metri di profondità che immette in una diramazione presto interrotta da una frana. Più sotto ancora, mentre la discesa si fa via via più ripida, s'incontrano prima un grande salone quindi, dopo aver oltrepassato un'ulteriore diramazione sulla sinistra, un laghetto sifonante per poi raggiungere, in leggera risalita, la fine della grotta. All'interno è possibile osservare alcune specie di Geotritone, un anfibio di cui la sottospecie *Ambrosii* è endemica di questa zona.

Il Castellaro di Pignone

Il castellaro di Pignone è un'area di interesse comunitario (S.I.C.), inserita dal 2000 fra i siti soggetti a particolare tutela ambientale, anche per la presenza di un complesso e delicato sistema carsico. Il Castellaro estende su una serie di terrazzamenti che delimitano sulla vetta del monte omonimo che sovrasta il paese di Pignone. Sono visibili ancora oggi numerosi resti di mura e, su di uno spiazzo sul lato nord-occidentale, un pavimento delimitato da muretti a secco che

probabilmente costituiva un antico luogo di culto. Qui infatti sono stati rinvenuti diversi frammenti di ceramica, probabilmente resti di vasi in cui venivano raccolte le offerte. Terrazze e manufatti risalgono all'Età del Bronzo e del Ferro, a testimonianza che quest'area è stata abitata fin dalla Preistoria. Gli ultimi reperti ritrovati in zona, tra cui una moneta d'argento, fanno ritenere che il sito sia stato frequentato almeno fino al I secolo a.C.

Il Mulino Calzetta

A poche decine di metri dal cinquecentesco ponte dell'acquedotto, nei pressi del diroccato Mulino Duce, risalente al 1859, sorge, in località Frantoio, il Mulino Calzetta, oggi rifugio del CAI. La struttura è raggiungibile esclusivamente a piedi (tre minuti), in quanto si trova al di sotto della strada provinciale per Monterosso al Mare e Levante, all'inizio del sentiero n 06/a. Di proprietà del Parco Naturale Montemarcello-Magra, la struttura è gestita fin dal maggio 2009 dal Club Alpino Italiano - Sezione della Spezia. L'edificio, restaurato secondo criteri e canoni di rispetto ambientale ed architettonico, ospita a piano terra un manufatto in pietra arenaria collocato sotto il pavimento e protetto da un vetro. Si tratta, probabilmente, di una tramoggia per convogliare le castagne, il grano e il granturco prima della macinatura. Il rifugio è provvisto di dieci posti letto e resta aperto tutto l'anno su prenotazione (tel. 346 85.30.803 o 347 00.92.109).

Come raggiungere il sentiero

Pignone: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzio-

ne La Spezia. Dopo circa 10 Km, in località Pian di Barca, si svolta a destra sulla Strada Provinciale n. 36 per Monterosso al Mare che, dopo circa 5 Km, costeggia il paese di Pignone.

La località è servita da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

Corvara (319 m) - Monte Malpertuso (815 m)

Lunghezza 5 km

Tempo di percorrenza 2 ore

Dislivello 496 m

Difficoltà E

Segnavia 05

Si tratta di uno dei principali sentieri di raccordo che collegano la bassa Val di Vara con lo spartiacque costiero e, da qui, con il sottostante litorale delle Cinque Terre.

L'inizio del nostro itinerario è situato nella piazza del paese di Corvara (319 m), su cui si affaccia la medievale chiesa di San Michele. Da qui cominciamo a camminare, seguendo i segnavia bianco-rossi e risalendo gli stretti carugi del vecchio borgo arroccato intorno al castello, oggi in gran parte ristrutturato. In pochi minuti perveniamo in una piazzola adibita a parcheggio, da dove parte una pista cementificata che, poco dopo, si trasforma in un'ampia sterrata.

Lungo il cammino transitiamo a fianco del ponte dell'acquedotto quindi, dopo poche centinaia di metri in leggera ascesa, raggiungiamo la piccola chiesa di Sant'Anna. Una breve sosta, poi continuiamo a salire con un andamento piuttosto dolce, finché ci lasciamo alle spalle, a distanza di circa 1 Km l'uno dall'altro, due bivi, il primo dei quali sorge nei pressi di un rudere conosciuto come Casa Memè.

Superata quest'ultima biforcazione la segnaletica ci indica sul fianco della montagna l'attacco del sentiero vero e proprio, che risale decisamente all'interno di un castagneto, dapprima con stretti e ripidi tornanti, il crinale di un contraf-



Chiesa di Santa Anna (foto Bacchi)

forte secondario che si dirama dal Monte Castello (750 m) verso il fondovalle. Dopo circa 40 minuti di piacevole cammino nel bosco incrociamo, sulla destra, il sentiero n. 06 che sale da Pignone e dal Monte Cravadora (633 m). Poco più avanti, in località Fosso di Trezzo, c'imbattiamo in una modesta sorgente di acqua dolce.

Da qui, con un ulteriore quarto d'ora di marcia, ci immettiamo sul sentiero n. 1 delle Cinque Terre in località Prato di Corvara (732 m), una località sul contrafforte sud-orientale del monte Malpertuso (815 m), al culmine della dorsale che divide le Cinque Terre dalla Val di Vara.

La millenaria storia di Corvara

Corvara è un borgo dalla millenaria: già nel 1070, infatti, il Codice Pelavicino attesta tale *Bonfilius de Corvaria*. Il suo, poi,

viene citato nel 1077 in un documento di Enrico VI del Sacro Romano Impero (anche se altri ritengono che nel diploma si faccia riferimento a un'altra località di nome simile in Val di Magra). A testimonianza della strategicità del luogo, la roccaforte fu una importante della Liguria orientale nel secolo. Il feudo di Corvara, inizialmente di proprietà della famiglia degli Estensi, fu poi ceduto con diploma imperiale di Federico II Barbarossa ad Obizzo Malaspina nel 1163. Nel 1211 fu quindi venduto alla Repubblica di Genova per ritornare, cinque anni più tardi, sotto il dominio dei Malaspina. Ciò causò un terribile assedio da parte delle truppe genovesi, fino alla pace. In seguito possedimento della famiglia Fieschi, dal 1271 seguì le sorti della Repubblica di Genova che eresse Corvara a sede di podesteria nel levante ligure, soppressa nel 1458 con l'annessione alla podesteria della Spezia. Il castello viene ancora



Acquedotto (foto Bacchi)



Pendici del Malpertuso (foto Bacchi)

menzionato nel 1273, durante la spedizione di Doria contro Spezia. Durante il medioevo Corvara ebbe una grande importanza: basti pensare, tanto per fare un esempio, che questo paese, durante la crociata, fornì uomini alle galere genovesi. Al giorno d'oggi resta molto poco dell'antico borgo medioevale, edificato su uno sperone roccioso costituito essenzialmente da rocce carbonatiche (calcari e dolomie) sulla direttrice di transito col piccolo scalo di Vernazza e in una posizione strategica che garantiva il controllo della media Val di Vara. Delle antiche vestigia, si diceva, non restano che robuste case torri, che dovevano formare con le mura di cinta un blocco difensivo, e un cadente muraglione, l'ultimo resto del castello, che sovrasta il paese. Interessante è anche la chiesa di San Michele Arcangelo, edificata nell'anno 1300 - come inciso nella pietra incastonata nella struttura muraria dell'edificio - e ricostruita all'inizio del XVIII secolo. Al suo interno si possono

ammirare dei bassorilievi in pietra arenaria e una pregevole opera di Antonio Maria da Carpena, conosciuto come *Il Carpenino*, artista locale del Quattrocento di scuola raffaellesca. Sul relativo campanile, che un tempo fungeva da torre militare di avvistamento, è posizionata una testa di animale. A poca distanza dal borgo, presso un crocevia sulla strada provinciale che collega l'Aurelia alle Cinque Terre, sorge il cinquecentesco Santuario della Madonna del Trezzo. All'interno, che è ad unica navata, è conservato sull'altare maggiore un dipinto raffigurante la Madonna col Bambino Lucia Madonna col Bambino in trono e le sante Apollonia Madonna col Bambino in trono e le sante ed risalente al 1586. Infine, poco fuori dal paese sono ancora ben visibili i resti dell'antico acquedotto.

Come raggiungere il sentiero

Corvara: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione La Spezia. Dopo circa 10 Km, in località Pian di Barca, si svolta a destra sulla Strada Provinciale n. 36 per Monterosso al Mare. La si percorre per circa 3 Km finché, in località Madonna di Trezzo, si svolta a sinistra e si percorre la strada in salita per circa 600 m, fino all'abitato di Corvara.

Corvara è servita da autobus con le autolinee ATC (orario: www.atcesercizio.it).

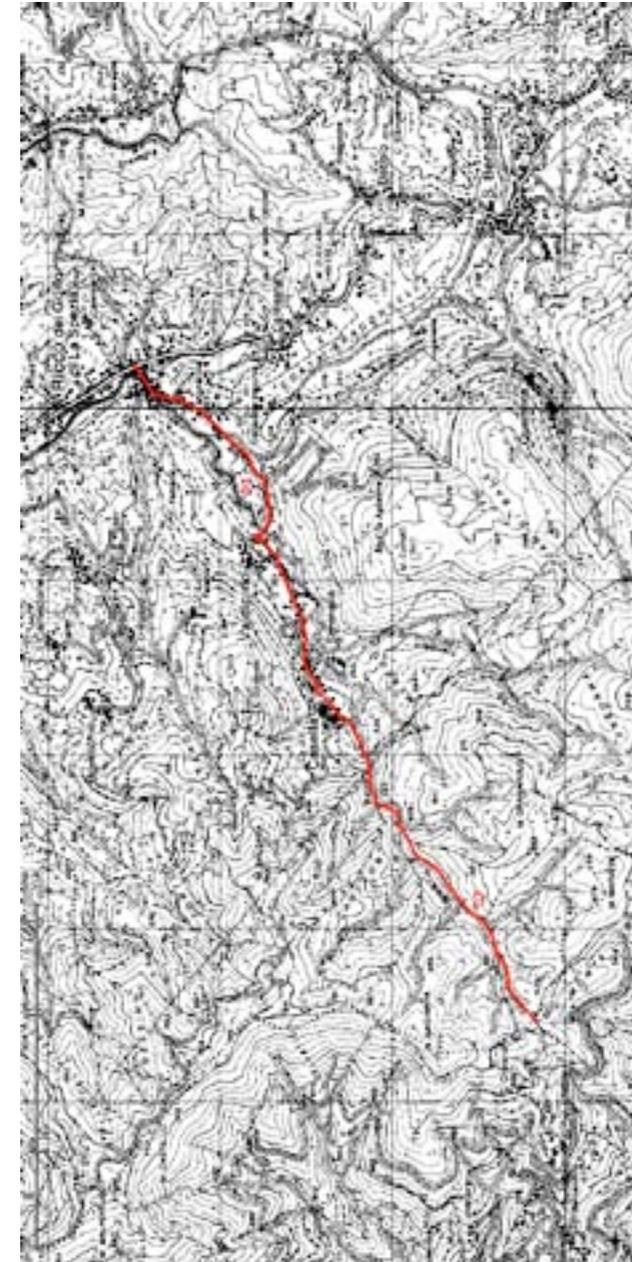
Casella (298 m) - Quaratica (373 m) - Casella (298 m)

Lunghezza 9 km
Tempo di percorrenza 6 ore
Dislivello 260 m
Difficoltà E
Segnavia SI

Un bel percorso privo di difficoltà, dotato di una buona segnaletica, che aggira il Monte Carmo (560 m) e può includere la salita alla cima del monte per osservare alcune tipiche



Panorama sulla vallata (foto Bacchi)



Ricci-Cigoletta (© Bacchi)



Riccò (foto Bacchi)

morfologie carsiche di superficie, caratteristiche dei rilievi di questa zona.

Il sentiero prende avvio a Casella (298 m) nei pressi del ponte sul Rio Chiose che conduce in località Serenella a (261 m), con un primo tratto di facile salita attraverso un bosco di castagni fino a transitare a fianco della stazione RAI di Riccò del Golfo. Da qui, con un quarto d'ora circa di cammino, tutto sostanzialmente pianeggiante, si arriva al Santuario della Madonna dell'Agostina (362 m). La vista domina da questo punto di osservazione la sottostante Val di Vara.

Poco prima del piazzale che introduce al santuario alcuni segnavia ci indicano sulla destra la traccia del sentiero che conduce alla cima del Monte Carmo. Si tratta di un percorso che sale rapidamente sui fianchi orientali della montagna, raggiungendo dapprima la cima del Monte Sarara e poi attraverso un breve pianoro il Monte Carmo dove possiamo



Verso la Cigoletta (foto Bacchi)



Segnavia (foto Bacchi)

osservare doline e “campi a massi” modellati dall’azione delle acque piovane (box sul carsismo).

Ridiscesi al Santuario si riprende il percorso che sempre in piano si immette sul sentiero n. 5 che da San Benedetto sale a Quaratica (373 m). Il tracciato attraversa il borgo transitando all’interno del caratteristico vicolo costituito da numerose volte per uscirne all’estremità orientale e risalire il Fosso di Quaratica fino alla Sella del Termo (558 m) dove il nostro sentiero incontra l’itinerario n. 02 proveniente da Codeglia.

Da qui il percorso (segnato 5a) si svolge in discesa lungo la valle del Rio Trambacco. Poco prima di raggiungere Casella il sentiero riceve il n. 6 sul quale ci immettiamo per arrivare, seguendo una stradina sterrata, a Casella in una ventina di minuti circa.

Casella (298 m) - Santuario di San Gottardo (530 m) - Monte Gaginarà (771 m)

Lunghezza 4 km

Tempo di percorrenza 2 ore

Dislivello 473 m

Difficoltà E

Segnavia 03/a

Il nostro itinerario inizia a Casella, al crocevia dove ha origine il sentiero n. 03/a. Dopo circa trenta minuti di cammino arriviamo in località Aia dei Morti. Si tratta di una spianata attrezzata con tavolini e panche di legno, coperta dalle fronde di numerosi esemplari di grandi e secolari castagni. Il nome dell’area deriva da un’antica leggenda che vuole che in questa zona, durante la notte, si svolgano sabba e danze da parte degli spiriti dei defunti in catene fino alle prime luci dell’alba. Da qui ha origine una scalinata lastricata con blocchi di arenaria che in breve conduce in cima al monte San Gottardo (530 m), dove sorge l’omonimo santuario. Una breve visita, dopodiché riscendiamo fino allo spiazzo in fondo alla scalinata. Continuiamo a camminare, risalendo lungo la direttrice principale verso il crinale, passando sotto il contrafforte settentrionale del monte Baudara (751 m). Dopo aver sorpassato alcuni crocevia di sterrate e sentieri minori, diretti verso il borgo di Corvara (319 m) – che ignoriamo –, continuiamo seguendo un segnavia costituito da un cerchio rosso, finché perveniamo a una piccola radura dove sorge la *Capanna di Giò*. Si tratta di una sorta di rifugio in legno, col tetto in lamiera, che funge da ricovero per gli escursionisti.

Al suo interno, infatti, possiamo trovare una stufa a legna, delle suppellettili e alcuni generi di conforto, come caffè e zucchero. Tiriamo il fiato per qualche minuto, dopodiché proseguiamo il nostro cammino in salita. Dopo una quindicina di minuti perveniamo finalmente alla sella che sorge sotto le pendici settentrionali del monte Gaginarà (771 m), dove passa il sentiero n. 1 del crinale e dove è fissato il punto d'arrivo del nostro itinerario.

Riccò (148 m) - Casella (298 m) - Passo della Cigoletta (607 m)

Lunghezza 4,5 km

Tempo di percorrenza 2 ore

Dislivello 459 m

Difficoltà E/EE

Segnavia 7

Questo è un itinerario molto bello perché attraversa ambienti paesaggistici di grande bellezza fino ad arrivare al crinale costiero che offre magnifici colpi d'occhio sulle Cinque Terre e sulla riviera ligure di levante. Di un certo interesse è anche l'aspetto storico, costituito da piste, cave ed edifici legati ad antichi mestieri di cui si è quasi completamente perso il ricordo.

La mulattiera ha origine nell'abitato di Riccò del Golfo Spezia (148 m), in corrispondenza del bivio che porta a Valdipino (200 m), dove sono ancora visibili degli antichi telai. Da qui si risale la strada che costeggia la valle del torrente Riccò per circa 3 Km e che termina a Casella (298 m).

Dallo spiazzo che funge da parcheggio, in fondo al paese, prendiamo una pista sterrata che si inoltra tra i castagni. Dopo aver oltrepassato il torrente grazie a un piccolo ponte di legno, arriviamo a un crocevia. Sulla sinistra ha origine il sentiero n. 6, che risale il rio Trambacco e che, dopo aver scavalcato il crinale in prossimità della sella sotto il monte Marvede (665 m), scende fino a Manarola (2 m).

Procediamo quindi lungo il sentiero n. 7 che risale tutta la valle Chiose e che costituisce la nostra direttrice principale. Questa parte dell'itinerario è molto bella, anche se il cammino può essere ostacolato da alcuni infrascamenti o da

tronchi caduti a terra. Castagni, robinie, sambuchi e ontani fanno da cornice a un *habitat* caratterizzato dalle acque limpide del torrente Riccò che a tratti forma piccole cascate, rivoli secondari e modesti laghetti dai quali affiorano spesso grossi massi di colore rossastro. Non è raro, in questo ambiente, imbattersi in anfibi come le salamandre pezzate, e in insetti di acqua dolce, come le libellule e i gerridi.

Dopo esserci imbattuti in un grande macigno di arenaria, su cui è stata scolpita – in bassorilievo – la testa tipica delle statue stele lunigianesi, risaliamo la valle sotto un folto bosco di castagni ormai inselvaticchiti e attraversando più volte il corso d'acqua, fino a transitare in un ambiente ricco di felci e di un fitto sottobosco dove si trovano le sorgenti del torrente Riccò.

Da questo punto sono sufficienti pochi minuti di ulteriore salita per arrivare sul valico della Cigoletta (607 m), capolinea del nostro itinerario, dove incrociamo il sentiero n. 1 di crinale che collega Porto Venere a Levanto.

Gli scalpellini

Anticamente a Valdipino e a Casella esisteva la più importante scuola di scalpellini di tutta la Val di Vara. Una fatto dovuto alla presenza, nel circondario, di una quindicina di cave di arenaria (ma anche di portoro e diaspro rosso), una pietra grigia e molto dura, in cui trovarono impiego, nel corso dei secoli, tantissime persone. Un tempo gli scalpellini erano divisi in manovali, riquadratori e rifinitori. I primi estraevano il materiale dalla montagna, servendosi dell'*u pistulettu*, grazie al quale bucarono la roccia. In questi punti i riquadratori inserivano poi la polvere da sparo per far staccare grossi blocchi che facevano poi rotolare nel piazzale della cava e con i *palanchini*, specie di binari in legno su cui queste pietre venivano fatte scivolare fino a valle. I secondi avevano il compito di scegliere il blocco migliore che, con ulteriori interventi mirati, riducevano alle dimensioni volute. I terzi,

infine, sgrezzavano il sasso, pareggiandone i bordi e rifinendolo con attrezzi appositi.

Il santuario di San Gottardo

La leggenda narra che sul monte San Gottardo un tempo esisteva una città devota a Dio che fu distrutta dall'invasione dei Longobardi di Rotari. Il sangue versato dagli abitanti colorò di rosso le acque del torrente sottostante per diversi giorni. I superstiti sarebbero poi scappati verso il litorale, dove in seguito avrebbero fondato il paese di Vernazza. In realtà, secondo alcuni documenti parrocchiali, la costruzione del santuario di San Gottardo sull'omonima vetta (530 m) che sovrasta il paese di Casella, risalirebbe tra il 1640 e il 1650. La struttura, che probabilmente sorge sulle fondamenta di un antico castellaro, fu eretta per volere degli abitanti della zona. In origine ospitava un quadro, arricchito da una cornice in argento (che, secondo le fonti, era costato ai fedeli *800 lire genovesi*), che fu rubato e portato in Francia in seguito alla prima campagna napoleonica in Italia, nel 1797. La chiesa fu poi ingrandita sul finire del XIX secolo (1898) e dotata di un campanile a due elementi. Sul bel portale in pietra arenaria sono visibili alcuni bassorilievi di preziosa fattura che raffigurano simboli astronomici, botanici e croci in stile longobardo. La festa del santuario di San Bernardo ricorre la seconda domenica d'agosto.

Come raggiungere il sentiero

Riccò del Golfo di Spezia: dall'uscita dell'Autostrada A12 Borghetto-Brugnato si prende a sinistra la strada per Borghetto di Vara, si supera il paese e si percorre la Strada Statale n. 1 Aurelia in direzione La Spezia per circa 14 Km.

Riccò del Golfo di Spezia è servita da autobus con le auto-linee ATC (orario: www.atcesercizio.it).