



ESCURSIONISMO

Bonassola e le Cinque Terre

Dal 12 al 13 dicembre 2026



DESCRIZIONE

Le Cinque Terre sono un frastagliato tratto di costa della Riviera ligure situato nel territorio della provincia della Spezia, tra Punta Mesco e Punta di Montenero, nel quale si trovano cinque borghi (tre comuni e due frazioni) o, come si diceva anticamente, "terre", che elencati da nord verso sud sono: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore.

Dal 1997 fanno parte della lista dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO.

Grazie alle caratteristiche geografiche ed antropiche del territorio dove sorgono, le Cinque Terre sono considerate una delle più suggestive attrattive costiere italiane, per il loro contesto orografico collinare naturalmente aspro e accidentato, addolcito dalla costruzione di terrazzamenti per la coltura, che cala verso il mare con forti pendenze; nei punti in cui il mare si insinua serpentinamente nella terra sorgono i borghi, snodati a seguire la naturale forma delle colline.

L'opera umana, nei secoli, ha modellato il territorio costruendo i famosi terrazzamenti sui declivi a mare, dovuta alla particolare tecnica agricola tesa a sfruttare per quanto possibile i terreni posti in forte pendenza che degrada verso il mare, ne ha fatto così uno dei più caratteristici e affascinanti paesaggi della Liguria.

Le Cinque Terre sono la zona della Liguria che nell'inverno presenta le temperature medie più miti avendo valori vicini a + 9 °C. Questo clima favorevole rende le Cinque Terre attrattiva per grandi flussi di turismo invernale.

ITINERARIO: da Bonassola a Monterosso e da Monterosso a Riomaggiore

DIFFICOLTÀ: E (rif. [Classificazione delle Difficoltà CAI](#))

DISLIVELLO: complessivo +/-1500 m

LUNGHEZZA: complessiva 27 km

DURATA: vedi programma giornaliero

CARATTERISTICHE TECNICHE DELL'ITINERARIO

Itinerario facile per escursionisti esperti, lievemente impegnativo per non esperti. Dislivello importante in



relazione alla lunghezza dei percorsi. Sentieri ripidi sia in salita che in discesa richiedono un minimo allenamento e abitudine, ma non presentano comunque particolari difficoltà

EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA

scarpe da trekking con suola scolpita tipo vibram; zaino adeguato a trekking itinerante; abbigliamento "a cipolla"; giacca a vento, guscio antipioggia e/o antivento; acqua; bastoncini consigliati. Pranzo: al sacco

Numero massimo di Partecipanti ammessi all'escursione: **25**

ORGANIZZAZIONE

DIREZIONE ESCURSIONE

Bini Claudio – email: bincla1958@gmail.com tel. 3394413351

Baggiani Roberto – email: r.baggiani@gmail.com tel. 3389000666

RITROVO

ore 7:00 Calenzano, parcheggio di fronte al ristorante il Portico (Calenzano, via Cherzani)

ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione saranno attive **dal 1 ottobre 2026** e chiuderanno 3 giorni prima della data dell'escursione, salvo esaurimento dei posti disponibili.

Alla escursione possono partecipare sia Soci del Club Alpino che NON Soci.

Il costo di partecipazione è di € 55.

La quota comprende: il solo pernottamento in hotel in camera doppia (assegnazioni a discrezione dei direttori).

La quota non comprende: viaggio in auto con partenza da Sesto Fiorentino (mezzi propri, con rimborso spese di viaggio a chi mette a disposizione la propria auto), pranzi, cena, tutto quanto non specificato nei costi compresi. Per la cena verrà prenotato un ristorante (al momento non è possibile sapere quale), la colazione a discrezione presso gli esercizi del posto.

Da pagare a parte anche il costo del treno da Riomaggiore a Bonassola e la tassa di soggiorno.

Una volta ricevuta la conferma di iscrizione, il partecipante dovrà procedere ai seguenti pagamenti:

- Il saldo entro la data di **30 ottobre 2026**.

La partecipazione è gratuita per i soci con regolare iscrizione in corso di validità. **Per i NON Soci è necessario aprire una copertura assicurativa per tutti i giorni di escursione al costo di 13€ al giorno.**

Prima di effettuare la richiesta d'iscrizione prendere visione del [Regolamento Gite](#) e della [Classificazione delle Difficoltà CAI](#). L'adesione all'escursione comporta l'accettazione, la conoscenza e la consapevolezza di questi regolamenti.

La Direzione escursione può in ogni momento modificare o annullare l'escursione, a suo insindacabile giudizio, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per cause di forza maggiore.



PROGRAMMA

GIORNO 1: Bonassola, Levante, Punta Mesco, Monterosso al Mare.

Partenza immediata per il trek e dal centro di Bonassola scendiamo in lungomare per andare a visitare punta della Madonnina con un panorama di incommensurabile bellezza sulla costa Ligure, proseguendo attraverseremo poi Levante e Punta Mesco e infine arriviamo alla nostra meta Monterosso al Mare. Visita del bel borgo marinaro, sistemazione in hotel cena e pernottamento.

- Lunghezza percorso: **14 Km**
- Dislivello positivo: **741 m**
- Dislivello negativo: **754**
- Difficoltà: **E**
- Durata: **5,30 hh (soste escluse)**

GIORNO 2: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore.

Partenza dopo la colazione per l'escursione (traversata delle 5 Terre) da Monterosso al Mare passando per Vernazza, Corniglia, Manarola e infine Riomaggiore, da dove, in treno, torneremo a Bonassola dove ci attendono le auto per il rientro a Sesto Fiorentino.

- Lunghezza percorso: **13 Km**
- Dislivello positivo: **760 m**
- Dislivello negativo: **740 m**
- Difficoltà: **E**
- Durata: **6 hh (soste escluse)**