

	<p align="center"><b>Club Alpino Italiano Sezione di Modena fondata nel 1875</b> Commissione culturale <b>Conversazioni in montagna</b> <i>di Filosofia, Letteratura, Psicologia e altro ancora</i></p>	
<p align="center">anno <b>quattordicesimo</b></p>		

**domenica 24 marzo 2019**  
**Monterosso - Vernazza - Corniglia**  
(Liguria)

**Intersezionale con il gruppo CAI di Città di Castello**

Classica escursione di primavera al Parco Nazionale delle Cinque Terre, territorio tutelato dall'Unesco fin dal 1997 in quanto sistema di interesse naturalistico ambientale. La zona delle Cinque Terre, nella Liguria Orientale, comprende da Sud a Nord i paesi di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso. È caratterizzata dalla presenza di tipici versanti scoscesi, un tempo coltivati a vite per mezzo di faticosi impianti di terrazzamento. Il suggestivo tipo di costa a strapiombo sul mare, con falesie che raggiungono spesso la verticalità, alternato a baie, anfratti ed incantevoli spiaggette tra gli scogli, con fondali profondi e ricchi di varietà ittiche, fanno di questo comprensorio un'autentica "opera d'arte" della natura. Scenderemo dal treno alla stazione di Monterosso, **dove incontreremo gli amici di Città di Castello**. Quindi, lungo una ripida scalinata ci avvieremo verso Vernazza. Dopo una breve visita al paese continueremo sul sentiero n. 2 a picco sul mare, che, attraverso uliveti, agavi ed euforbia, limoni, aranci e mimose fiorite, ci condurrà a Corniglia. Considerato l'impatto con i gradoni iniziali, si raccomanda di venire con un po' di allenamento e di fiato.

**Scheda informativa**

**1. Mezzo di trasporto: TRENO.**

**2. Ritrovo ore 6.50 sul binario 2 con il biglietto già acquistato. Andata:** Modena 7.02 > Parma 7.32. Parma 7.50 > La Spezia 9.44. La Spezia 9.55 > Monterosso 10.17. **Ritorno:** Corniglia 17.28 > La Spezia 17.45. La Spezia 18.09 > Parma 20.10. Parma 20.27 > Modena 20.56. **Costo:** € 19,20 + 19,20 = € 38,40.

**5. Equipaggiamento:** "a cipolla": capi che si possano indossare o levare con facilità e riporre comodamente in uno zainetto. Si raccomanda giacca a vento, berretto, foulard, occhiali da sole, scarponcini da trekking e calzettoni adeguati. Una maglietta antisudore leggera senza maniche. E un piccolo ombrello per le sorprese. I bastoncini sono di grande aiuto sulle ripide scalinate.

**6. Pranzo al sacco.** Troveremo comunque qualche focacceria aperta a Monterosso. Portare almeno un litro di acqua.

**7. Iscrizioni: entro mercoledì 20 marzo ore 19.**

**8. Quota iscrizione: € 5.**

**9.** La conversazione in montagna è dedicata a *Solitudine e comunicazione esistenziale in Emily Dickinson*.

Durata: **4 ore** ca. (soste escluse)  
Dislivello complessivo **± 300 m.**

Difficoltà: **E** (escursionistica)  
Direttore gita: Alberto Meschiarì

**per informazioni: Club Alpino Italiano – Via IV Novembre 40 – Modena**  
**Orari: martedì 20.30 – 23.00 / mercoledì e venerdì 17.00 – 19.30**  
**Tel. 059/82.69.14 – fax 059/82.69.78**  
**e-mail: [modena@cai.it](mailto:modena@cai.it) – sito: [www.cai.mo.it](http://www.cai.mo.it)**