Sezione di Bolzaneto

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI BOLZANETO

GITA SOCIALE

Uscita di **Martedì 8 Dicembre 2026**	**Località** **Presepe di Manarola** **Cinque Terre**
Capi Gita: **Casanova Sergio** (cell **3282813744** – mail casanovasergio@libero.it) **Riccardo Brambilla** (cell 3407024103)	**Appuntamento:** Ore **6:45** in stazione a Genova Sampierdarena dalla biglietteria (**06:50** se non si deve fare il biglietto) Treno in partenza verso Vernazza ore **7:03** di solito **sul binario 5** o in alternativa **sul binario 1**
Dislivello: **500 metri** circa comprese le risalite	**Difficoltà**: **E** **Mezzo di trasporto:** Treno
Tempo di percorrenza: 4 h totali circa piu' visita ai paesi	
Note: L'escursione percorre parte del percorso storico delle Cinque Terre, partendo da **Vernazza** fino a **Manarola**, dove si arriva in tempo per l'accensione del presepe. La parte tra **Corniglia** e **Manarola** percorre il sentiero alto passando da **Volastra** per la chiusura del tratto basso tra Corniglia e Manarola. Si preferisce partire da **Vernazza** e non da Monterosso per non rischiare di arrivare a Manarola gia' col buio o poco prima, nel dubbio **OBBLIGATORIA LA PILA FRONTALE.**	
Attrezzatura obbligatoria: calzature da trekking, abbigliamento adatto alla stagione, acqua, pranzo al sacco, pila frontale, pronto soccorso personale, telo termico, tessera CAI. **Attrezzatura facoltativa:** bastoncini	

ACCESSO STRADALE:

Si parcheggia l'auto presso la stazione di **Sampierdarena** (preferibilmente al parcheggio della **Fiumara**, munirsi precedentemente di biglietto andata da Sampierdarena a Vernazza e per il ritorno da Manarola a Sampierdarena oppure comprarlo in biglietteria in questo caso prevedere un po' di minuti di sicurezza) si prende il treno per **Vernazza** alle ore **7:03** e si scende alla stazione di **Vernazza senza cambi** alle **8:56**

ITINERARIO:

Da **Vernazza** dopo una breve visita al paese si prende il frequentato **sentiero numero 2** per **Corniglia** dove si arriva circa in **1h30** e si fa una pausa, e se non e' troppo presto si pranza direttamente diversamente si fa uno spuntino.

Da **Corniglia** si prosegue poi con una salita di circa 30 minuti percorrendo una vecchia mulattiera attraversando vigneti e terrazzamenti con viste mozzafiato. Questo è uno dei sentieri più belli delle Cinque Terre.

Si arriva poi a **Volastra** (300 m s.l.m.), passando per il Santuario della Madonna della Salute, e da qui si inizia la discesa verso **Manarola** tra la macchia mediterranea, dove si attende l'accensione del presepio. Da **Corniglia** a **Manarola** sono necessarie **2h30.**

Per il ritorno da **Manarola** per **Sampierdarena** partono treni alle **17:24** e **18:24**, il primo treno che porta a **Sampierdarena** (con **1 cambio a Sestri Levante)** alle **19:54**, il secondo con **1 cambio a Sestri Levante** porta a **Sampierdarena** alle **20:59**, sara' questa l'opzione piu' probabile per il ritorno a meno che non vengano istituiti treni speciali, nel caso si aggiorneranno gli orari.