

La partenza dal Centro Fauna Troglobia di Quaratica. Partenza da Casella e attraverso il sentiero numero 6, in una piacevole salita, si raggiunge l'incrocio con il sentiero AV5T. In breve e con un tratto in falso piano si accede alla Piana di Corniglia da cui parte il sentiero 7a che condurrà a Corniglia.

Il percorso, prevede circa 3 ore e 30 minuti di trekking con alcuni dislivelli importanti, specie il tratto in discesa finale per raggiungere il paese di Corniglia.

Ritrovo ore 8 - Piazza d'Armi - La Spezia (pullman per Quaratica)

Difficoltà: E

Casella	Incrocio AV5T	1h 30'
Incrocio AV5T	Bivio AV5T/7a	30'
Bivio AV5T/7a	Corniglia	1h 30'

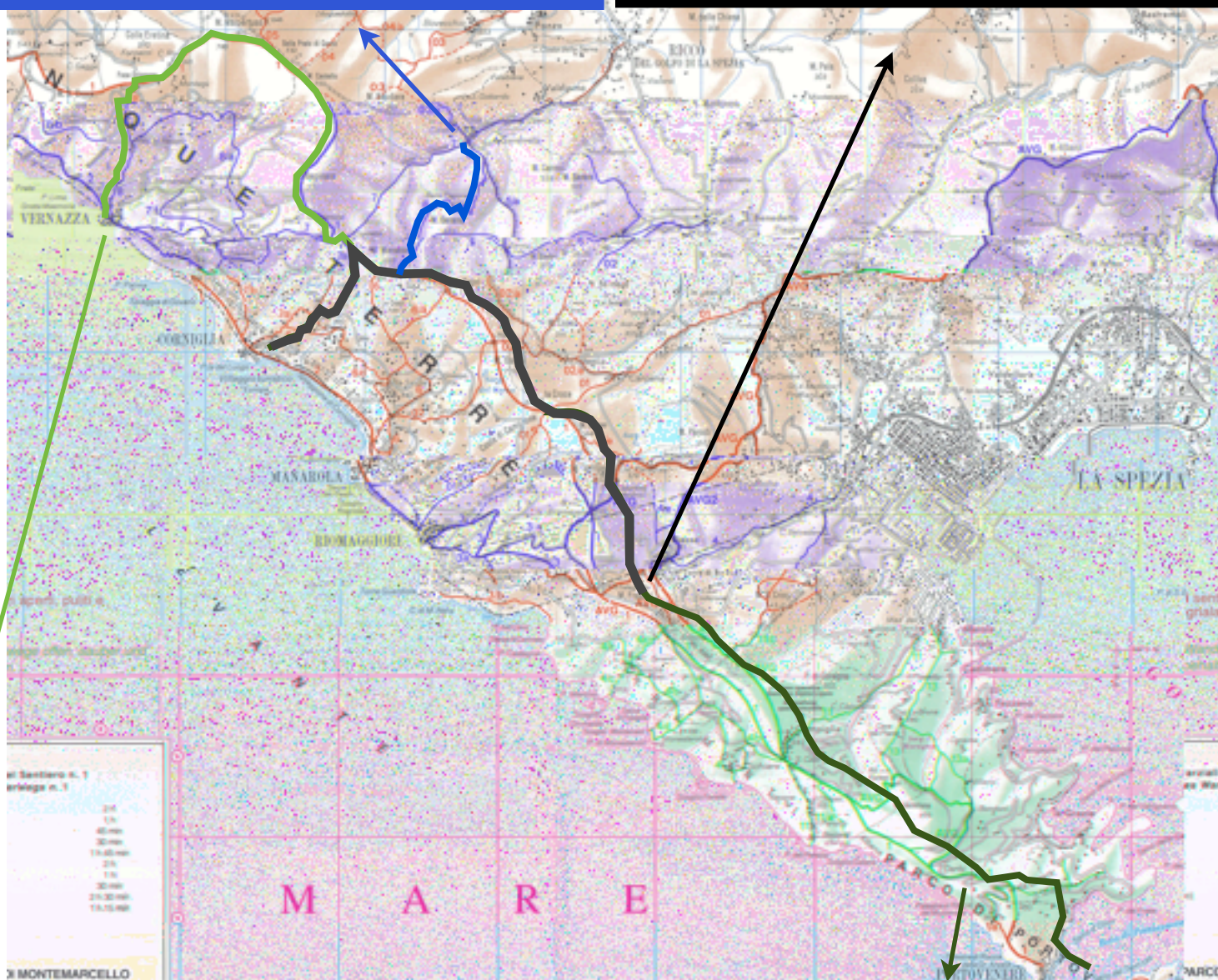
La partenza dal Telegrafo. Continui saliscendi, immersi nei boschi ma con alcune vedute sui paesi delle Cinque Terre, consentono l'arrivo alla Piana di Corniglia da cui parte il sentiero 7a che condurrà a Corniglia. Il percorso, prevede circa 3.30 ore di trekking con alcuni dislivelli importanti, specie il tratto in discesa finale per raggiungere il paese di Corniglia.

Ritrovo ore 8.15 Stazione FS La Spezia

Partenza ore 9.20 Riomaggiore (pullman per Telegrafo)

Difficoltà: E

Telegrafo	Bivio AV5T/7a	2h
Bivio AV5T/7a	Corniglia	1h 30'



La partenza dal paese di Vernazza e attraverso il numero 8, passando per il Santuario di Reggio, si raggiunge l'incrocio, a Drignana, con AV5T. Dopo un paio d'ore, prima in salita e poi in pianura - discesa, si accede alla Piana di Corniglia da cui parte il sentiero 7a che condurrà a Corniglia.

Il percorso, prevede circa 5 ore di trekking con alcuni dislivelli importanti, specie il tratto iniziale da Vernazza al Monte Malpertuso ed il tratto in discesa finale per raggiungere il paese di Corniglia.

Ritrovo ore 7.30 - Stazione FS Vernazza

Difficoltà: EE

Vernazza	Incrocio AV5T	1h 30'
Incrocio AV5T	Bivio AV5T/7a	2h
Bivio AV5T/7a	Corniglia	1h 30'

La partenza da Piazzetta Basterri a Portovenere. Il sentiero AV5T sale in salita, tra panorami mozzafiato sulle isole vicine al comune rivierasco. La salita, dopo circa 2 ore, termina a Campiglia. Si sale ancora sul versante boscoso per arrivare in località Telegrafo. Continui saliscendi, immersi nei boschi ma con alcune vedute sui paesi delle Cinque Terre, consentono l'arrivo alla Piana di Corniglia da cui parte il sentiero 7a che condurrà a Corniglia.

Il percorso, prevede circa 6 ore e 30 minuti di trekking, talvolta impegnativo, con dislivelli importanti in salita (nel primo tratto) e discesa nella parte terminale.

Per chi volesse affrontare il percorso è raccomandata la buona forma fisica.

Ritrovo ore 7.15 - Portovenere (Piazzetta Basterri)

Difficoltà: EE

Portovenere	Telegrafo	3h
Telegrafo	Bivio AV5T/7a	2h
Bivio AV5T/7a	Corniglia	1h 30'

**Per info: comunicazione@parconazionale5terre.it
+39 0187 762602**