



## ANELLO DI FRAMURA (SP)

### *Una perla incastonata sul Mar Ligure*

23 febbraio 2020

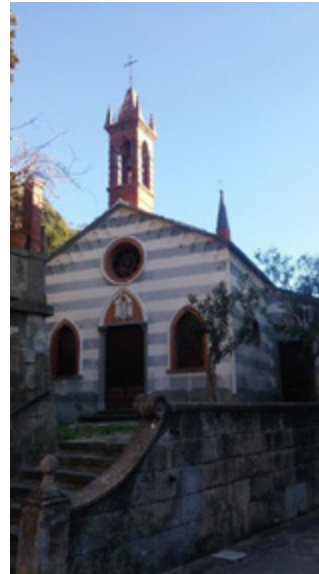
Questa escursione ci porta in un angolo di autentica Liguria proprio sul mare, poco lontano dalle Cinque Terre. “Dov'è Framura?” La risposta è che Framura non esiste come nucleo, o meglio è il tipico aggregato ligure che riassume in unica entità cinque frazioni distinte tra loro (Anzo, Ravecca, Setta, Costa, Castagnola) che sono distribuite tra mare e monte. Qui non passa la litoranea col suo fiume di macchine; Framura si raggiunge solo lasciando su in alto l'autostrada oppure in treno. A piedi, poi, si scoprono realtà dimenticate in borghi silenziosi dove solo il vento riporta fino a su lo sferragliare dei convogli che passano lungo la costa.

#### Descrizione del percorso

Si parte da Castagnòla, la frazione più a monte, attorniata dalle sue ampie foreste di pini. Alla partenza troviamo subito la chiesa Parrocchiale di San Lorenzo al cui interno si trova la “Deposizione” di Luca Cambiaso, un capolavoro attribuito al periodo della maturità dell'artista. Percorriamo in discesa un sentiero che attraversa la valle del torrente omonimo risalendo poi verso Costa, la più rilevante dal punto di vista archeologico, storico, artistico. La torre di guardia di epoca carolingia (sec.IX) così come la Pieve di S. Martino sono state oggetto di numerose ricerche. All'interno della Chiesa di San Martino si conserva uno dei capolavori di Bernardo Strozzi “Madonna del Rosario con i Santi Domenico e Carlo Borromeo” e un pulpito in marmi policromi di età barocca che la tradizione popolare vuole essere stato scolpito per la Cattedrale di San Lorenzo in Genova. Dalla balconata della piazza si apre di fronte a noi il mare. Qui imbocchiamo la scalinata che porta a Setta; una vera terrazza sul Ligure. Faremo una prima sosta approfittando di negozietti e bar posti sulla caratteristica piazzetta, fresca di brezza e alberi; anche sede del municipio di Framura. Il nostro giro continua scendendo ora per la Via Ravecca, inserita

nel Sentiero Verdeazzurro lungo il tratto Deiva-Levanto. A Ravecca passiamo di fronte all'ostello Perla del Levante per scendere, attraversando le viuzze silenziose di Anzo, verso il porticciolo e la spiaggetta ricavati collegandosi con un breve braccio di cemento allo scoglio Ciàmia.

Ritorniamo sui nostri passi e passiamo sopra la ferrovia per scendere alla spiaggia dei Torsei. Proseguiamo poi sulla splendida passeggiata a mare che la collega con la spiaggia Vallà; ogni tanto uno slargo, una panchina, un pino marittimo secolare che dà ombra coi suoi grandi bracci e ci fa godere dello splendore del mare che ci accompagna per questo lungo tratto. Una lunga strada-scalinata risale tra case e orti per tornare verso Setta. E poi su ancora, lungo i sentieri che si inoltrano nella macchia mediterranea del parco naturale “Monte Serro - Punta Mesco”. Ci accompagnano lungo il percorso l'acre odore dei pini, le gialle spruzzate di mimosa, la solennità delle querce, la pallida serenità degli ulivi. Perché questa è chiamata anche la costa “de sere”, ovvero dei muretti costruiti sovrapponendo pietra a pietra, il cui unico cemento è stato il sudore e la maestria di chi li ha eretti.





**Partenza:** ore 7 presso parcheggio ex Caserma Cavalleria lato via Kennedy

**Trasferimenti:** con bus (con un minimo di 30 partecipanti).

**Tempo di percorrenza:** 4h 30' circa (escluse le soste)

**Lunghezza del percorso:** 11 km circa

**Dislivello totale:** + 520 mt (in salita) / - 524 mt (in discesa)

**Difficoltà:** E

**Pranzo:** al sacco

**Consigli per l'escursione:** indossare SEMPRE calzature da escursionismo; consigliati nel proprio zaino: cappello, giacca antivento e indumenti antipioggia

In aiuto alla camminata, utilizzare bastoncini telescopici da trekking

L'escursione non richiede grandi sforzi fisici ma è necessario essere in salute e svolgere continuamente un minimo di attività fisica

**Referenti organizzativi:** Mario Gianelli, Mauro Vischi

**Referenti organizzativi:** Mario Gianelli, Mauro Vischi

**Referenti organizzativi:** Mario Gianelli, Mauro Vischi

**Prenotazione:** entro 19 febbraio 2020

· presso la nostra sede il giovedì - dalle 21 alle 22

· telefonando al 3384093716

· tramite posta elettronica: [micologicovoghera@gmail.com](mailto:micologicovoghera@gmail.com)

La quota di partecipazione sarà raccolta in bus nel viaggio di ritorno.

I non associati dovranno corrispondere € 5,00 per la copertura assicurativa obbligatoria e le spese di gestione della pratica.

*Gli organizzatori si riservano di modificare o sospendere l'escursione in caso di maltempo. Rispettare le regole per una buona riuscita dell'escursione.*

*Non sopravanzare il capo gita e non abbandonare il gruppo o il sentiero: chiunque lo faccia sarà considerato 'fuori gita', ai fini della responsabilità assicurativa propria e degli organizzatori*

*Segnalare tempestivamente agli accompagnatori ogni problema*

*Annotarsi il numero telefonico del gruppo e/o del capo gita, da utilizzare in caso di perdita di contatto col gruppo*

*Essere solidale e proattivo con gli altri partecipanti alla gita*

*Prossimo appuntamento:*

*8 marzo 2020*

**Rocca d'Olgisio con merenda (PC)**