



Sezione di La Spezia



Porto Venere



# Una montagna di salute

**5ª edizione**

La Commissione Medica della Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta,  
aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno  
del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025 promosso da ASviS,  
organizza un'escursione a

## L'Isola del Tino

con la collaborazione della sezione CAI di La Spezia, del Comune di Porto Venere, della LILT,  
della Proloco del Golfo e degli Amici dell'Isola del Tino

**Sabato 10 maggio**

### Programma:

*L'escursione rappresenta la conclusione di un percorso di formazione per i soci CAI accompagnatori di escursionismo per persone con disabilità (motorie, psichiche, psichiatriche, sensitive e da patologie oncologiche).*

*La manifestazione vuole contribuire alla realizzazione di un futuro sostenibile e alla diffusione della cultura della sostenibilità, trattando diversi obiettivi dell'Agenda 2030: salute e benessere, istruzione di qualità, ridurre le disuguaglianze, città e comunità sostenibili, pace giustizia ed istituzioni solide.*

\* Vedi programma dettagliato

### Referenti

Simonini Gianmarco 335-6181769  
montagnaterapia@cailaspezia.it  
Bacchioni Alessandro 347-1634537  
cailaspezia@libero.it



### Informazioni:

[commissionemedicalpv@gmail.com](mailto:commissionemedicalpv@gmail.com)  
[cailaspezia@libero.it](mailto:cailaspezia@libero.it)



Programma 10 maggio 2025

## Una montagna di salute 2025

### PREMESSA

L'isola del Tino ha sempre rappresentato una meta speciale per la sezione CAI di La Spezia dapprima per l'attività di manutenzione, poi per la preparazione dei percorsi ed infine è giunta la fase dell'inclusione con le escursioni organizzate per persone con disabilità, motorie, psichiche/psichiatriche, sensitive e da patologie oncologiche.

Quest'anno è stato organizzato un corso per formare soci della sezione specializzati ad accompagnare i visitatori dell'isola. Il corso terminerà il 10 maggio con un'escursione sull'isola del Tino. La sezione e il gruppo del progetto un sentiero per tutti, sentita la Commissione Medica Centrale e quella OTTO LPV, hanno deciso di inserire questa attività fra le manifestazioni del Festival ASviS 2025 perché l'evento sicuramente contribuirà alla realizzazione di un futuro sostenibile e alla diffusione della cultura della sostenibilità, trattando diversi obiettivi dell'Agenda 2030: salute e benessere, istruzione di qualità, ridurre le disuguaglianze, città e comunità sostenibili, pace giustizia ed istituzioni solide.

La giornata è organizzata dalla Commissione Medica LPV e dalla sezione CAI di La Spezia, nell'ambito del festival ASviS, con la collaborazione del comune di Porto Venere, LILT, Pro Loco del Golfo, Amici dell'isola del Tino.

In ambito CAI saranno presenti il Gruppo Regionale Liguria, il Soccorso Alpino, la Tutela dell'Ambiente Montano e il gruppo del progetto "Un Sentiero per Tutti".

Parteciperanno gli esperti degli amici dell'isola del Tino, Pro Loco del Golfo, LILT e Don Gnocchi.

L'escursione verrà organizzata in modo che gli esperti invitati a collaborare potranno tenere la loro lezione all'aperto nei seguenti punti sosta: imbarcadero, sito archeologico, casa di Don Giusti, batteria Ronca, postazione fotoelettriche, faro.

- esperti della LILT forniranno consigli sulla cura della persona e sull'importanza dell'alimentazione per prevenire le patologie cardiovascolari e tumorali
- esperti della TAM parleranno della cultura della sostenibilità e dell'inclusione
- esperti Don Gnocchi illustreranno i vantaggi dell'escursione, in montagna e non, per le persone con disabilità.
- Esperti della Pro Loco del Golfo presenteranno le caratteristiche del sistema difensivo che era stato predisposto sull'isola
- Esperti degli Amici del Tino presenteranno la storia dell'isola recentemente riportata nel volume "Isola del Tino. Isola di sorprendente bellezza"



La Spezia



Porto Venere

## PROGRAMMA

Ritrovo dei partecipanti alle ore 8:30 al punto di imbarco lungo la passeggiata Morin.

Partenza del battello ore 9:00 arrivo all'isola del Tino ore 9:30.

Verrà percorsa una strada carrabile in cemento che porta al faro di San Venerio (quota 93 m s.l.m. – luce faro 117 m s.l.m.). Lungo il percorso ci saranno brevi deviazioni verso l'area archeologica con i resti del cenobio medioevale (quota 15 m s.l.m.), la casa di Don Giusti (quota 38 m s.l.m.), la batteria Ronca (punto di osservazione sulla strada quota 25 m s.l.m.), la postazione delle fotoelettriche (quota 55 m s.l.m.). In questi punti sosta gli esperti illustreranno i temi loro assegnati.

Il rientro dal faro all'imbarcadere utilizzerà la strada in cemento dell'andata.

Partenza dall'isola del Tino ore 12:30

Arrivo a La Spezia intorno alle 13:00.

L'escursione richiede attrezzatura da trekking e una scorta d'acqua. Sull'isola è vietato fumare.

Si è scelto questo percorso per le sue caratteristiche dal punto di vista storico-culturale e panoramico su tutto il Golfo della Spezia e le Alpi Apuane. La strada che porta al faro di San Venerio è percorribile da tutti e permette di affrontare i temi che abbiamo scelto per partecipare all'escursione in ambito Festival ASviS.

Sarà cura degli accompagnatori CAI descrivere il territorio che si attraversa, illustrare la storia dell'isola e favorire lo scambio di informazioni fra i vari partecipanti.

### Isola del Tino dall'imbarcadere al faro

|                                |                                                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| TERRITORIO                     | Isola                                                    |
| ZONA                           | Comune Porto Venere                                      |
| Numero Sentiero                | strada militare senza segnavia del CAI                   |
| Cartina di Riferimento         | Cartina CAI: 5 Terre e Golfo della Spezia N 21 Geo4Map   |
| Classificazione Sentiero       | Turistico                                                |
| Valutazione difficoltà         | Media: la salita ha una pendenza costante intorno al 12% |
| Dislivello                     | +93 m                                                    |
| Punti di pendenza massima      | salita costante sino al faro                             |
| Tempo di percorrenza           | 150 minuti comprese soste e visita faro.                 |
| Lunghezza percorso             | 3,2 Km                                                   |
| Copertura cellulare            | sì                                                       |
| <b>Chiamata Soccorso:</b> 112; | <b>App Soccorso:</b> Georesq o Where are U               |



La Spezia



Porto Venere

Nella cartina sottostante è riportato il percorso



La Commissione Medica CAI Liguria Piemonte Valle d'Aosta e la sezione CAI di La Spezia sono gli organizzatori dell'evento, che aderisce all'iniziativa della Commissione Medica Centrale del CAI e dell'ASviS.

All'evento sono invitati i soci CAI che hanno partecipato al corso per formare soci della sezione specializzati ad accompagnare i visitatori dell'isola. Gli organizzatori inviteranno inoltre giovani e associazioni che hanno già partecipato alle nostre iniziative di montagnaterapia: gli istituti scolastici, gli Scout dell'Agesci, l'ASL 5, il Polo Riabilitativo del Don Gnocchi e la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

Simonini Gianmarco [montagnaterapia@cailaspezia.it](mailto:montagnaterapia@cailaspezia.it) 335-6181769

Bacchioni Alessandro, [cailaspezia@libero.it](mailto:cailaspezia@libero.it) 347-1634537