

ROAD BOOKS:

TRAIL CORTO

10 km D+ 536

PETTORALI E SEGNALAZIONI DI COLORE AZZURRO

(PERCORSO AZZURRO)

11km:

Partendo da piazza Europa, salendo su via Tolone si percorre via dei Colli per svoltare poi a destra su piazzale Papa Giovanni XXIII fino a raggiunge l'ingresso al Parco delle mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,6km circa.

Tenere sempre la destra su 224.

Imboccare poi il sentiero 225 da percorrere sino in località Sarbia.

Giunti all'attraversamento stradale percorrere AVG direzione Strà/La Foce/Biassa.

In questo tratto percorrere l'AVG direzione Porto Venere attraversando le località:

- Strà (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica tra le case sotto l'arco, prima della piazza panoramica);
- **PIEVE DI MARINASCO che è PUNTO RISTORO E ACQUA**, dove trovate anche una fontana pubblica;
- La Foce (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica accanto alla pensilina autobus);

Incrocio attraversamento stradale località la Foce, seguire AVG direzione Bersedo-Biassa-Porto Venere, località Somovigo.

PUNTO DI BIFORCAZIONE AL 6KM CIRCA TRA IL PERCORSO ALLIEVI E I DUE PERCORSI MAGGIORI DA 16KM E 31KM.

Procedere dritti in salita lungo AVG direzione Porto Venere.

Giunti sulla strada carrozzabile salire sulle scalette a lato subito sopra sulla destra, sempre AVG direzione Porto Venere da percorrere finché vi troverete nuovamente sulla strada carrozzabile (via del Parodi) da percorrere in salita per 500m circa per ritornare su sentiero imboccandolo sulla destra, sempre AVG direzione Porto Venere.

Si giunge così in località Bersedo.

Attraversando la carrozzabile scendere sotto strada girando a destra AVG direzione Biassa-Campiglia-Porto Venere (Santuario Nostra Signora della Guardia Vignale).

Ritornati sulla strada svoltare a destra e dopo 60m circa sotto strada a sinistra prendere il sentiero 522 Pegazzano-La Spezia fino a ritornare sulla carrozzabile.

Qui percorrete la strada girando a destra in salita per circa 670m.

Fino a raggiungere il sentiero AVG 523 Pegazzano La Spezia sotto strada scendendo a sinistra da percorrere fino a Pegazzano.

PUNTO ACQUA successivo a Pegazzano, arrivati in una piazzetta del centro abitato con un'altra fontana pubblica, ma ormai siete a poca distanza dall'arrivo.

Da qui si percorre Via Rismondo sino all'incrocio con Viale N. Sauro, attraversandolo si prende la ciclabile direzione Fabiano Basso e giunti su via XV Giugno attraversandola girare a destra su via dei Pioppi per dirigersi all'arrivo al centro Sportivo A. Montagna.

TRAIL MEDIO PETTORALI E SEGNALAZIONI DI COLORE VERDE

18 km D+ 1047

(PERCORSO VERDE)

18 km:

Partendo da piazza Europa, salendo su via Tolone si percorre via dei Colli per svoltare poi a destra su piazzale Papa Giovanni XXIII fino a raggiungere l'ingresso al Parco delle mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,6km circa.

Tenere sempre la destra su 224.

Imboccare poi il sentiero 225 da percorrere sino in località Sarbia.

Giunti all'attraversamento stradale percorrere AVG direzione Strà/La Foce/Biassa.

In questo tratto percorrere l'AVG direzione Porto Venere attraversando le località:

- Strà (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica tra le case sotto l'arco, prima della piazza panoramica);
- **PIEVE DI MARINASCO che è PUNTO RISTORO E ACQUA**, dove trovate anche una fontana pubblica;
- La Foce (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica accanto alla pensilina autobus);

Incrocio attraversamento stradale località la Foce, seguire AVG direzione Bersedo-Biassa-Porto Venere, località Somovigo.

PUNTO DI BIFORCAZIONE AL 6KM CIRCA TRA IL PERCORSO ALLIEVI E I DUE PERCORSI MAGGIORI DA 18 KM E 31KM.

Scendendo sulla destra imboccare il sentiero 501 direzione 5 Terre Castè Carpena sino a Sella la Croce attraversando:

- località **CASTÈ: PUNTO RISTORO e ACQUA**;
- Castè paese **PUNTO ACQUA**: fontana pubblica;
- località Carpena **PUNTO ACQUA**: fontana pubblica;

Giunti a Sella la Croce proseguire su AV5T svoltando a sinistra direzione Bivio Bramapane/Telegrafo/Porto Venere.

Fino a **Mt. Grosso** dove si proseguirà sul sentiero 523C girando a sinistra.

PUNTO DI BIFORCAZIONE TRA IL PERCORSO CORTO DA 18 KM E IL PERCORSO LUNGO DA 31KM.

Giunti sulla strada carrozzabile salire a destra e all'incrocio continuare sul 523 girando a sinistra.

Dopo 1km di asfalto il sentiero 523 torna sterrato scendendo a destra sotto strada carrozzabile.

Seguire le indicazioni AVG 523 Pegazzano La Spezia fino a Pegazzano.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica in località Chiesa del Vignale.

PUNTO ACQUA successivo a Pegazzano, arrivati in una piazzetta del centro abitato con un'altra fontana pubblica, ma ormai siete a poca distanza dall'arrivo.

Da qui svoltando a sinistra si percorre Via Rismondo sino all'incrocio con Viale N. Sauro, attraversandolo si prende la ciclabile direzione Fabiano Basso e giunti su via XV Giugno la si attraversa girando a sinistra e poi a destra su via dei Pioppi per dirigersi all'arrivo al centro Sportivo A. Montagna.

TRAIL LUNGO PETTORALI E SEGNALAZIONI DI COLORE ROSSO

31 Km D+ 1850

(PERCORSO ROSSO)

31,500 Km:

Partendo da piazza Europa, salendo su via Tolone si percorre via dei Colli per svoltare poi a destra su piazzale Papa Giovanni XXIII fino a raggiungere l'ingresso al Parco delle mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,6km circa.

Tenere sempre la destra su 224.

Imboccare poi il sentiero 225 da percorrere sino in località Sarbia.

Giunti all'attraversamento stradale percorrere AVG direzione Strà/La Foce/Biassa.

In questo tratto percorrere l'AVG direzione Porto Venere attraversando le località:

- Strà (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica tra le case sotto l'arco, prima della piazza panoramica);
- **PIEVE DI MARINASCO** che è **PUNTO RISTORO E ACQUA**, dove trovate anche una fontana pubblica;

- La Foce (**PUNTO ACQUA** con fontana pubblica accanto alla pensilina autobus);

Incrocio attraversamento stradale località la Foce, seguire AVG direzione Bersedo-Biassa-Porto Venere, località Somovigo.

PUNTO DI BIFORCAZIONE AL 6KM CIRCA TRA IL PERCORSO ALLIEVI E I DUE PERCORSI MAGGIORI DA 18KM E 31 KM.

Scendendo sulla destra imboccare il sentiero 501 direzione 5 Terre Castè Carpena sino a Sella la Croce attraversando:

- località **CASTÈ: PUNTO RISTORO e ACQUA**;
- Castè paese **PUNTO ACQUA**: fontana pubblica;
- località Carpena **PUNTO ACQUA**: fontana pubblica;

Giunti a Sella la Croce proseguire su AV5T svoltando a sinistra direzione Bivio Bramapane/Telegrafo/Porto Venere arrivando al Colle del Telegrafo.

COLLE DEL TELEGRAFO PUNTO RISTORO E ACQUA.

Da qui si continuerà svoltando subito a destra sul 530 via dei Santuari.

Proseguire direzione Bivio per Montenero arrivando in località Casarino proseguire su Collegamento SVA direzione Telegrafo SVA.

Al bivio con SVA svoltate a sinistra per percorrere SVA (ex 3) direzione Telegrafo (attenzione non si scende al Santuario di Montenero).

Percorrere SVA sino al bivio con il sentiero 537 (bivio a breve distanza dal Colle del Telegrafo), si prende il sentiero a sinistra 537 direzione Campi.

Si scende a Borgo di Campi attraversando la strada provinciale Litoranea, percorrendo sempre il 537, scendendo verso punta Pineda fino all'incrocio con "l'antica Via Provinciale" dove si svolta a sinistra seguendo il sentiero 534 Fossola e si sale a Sant'Antonio.

Finita la lunga scalinata e arrivati a S. Antonio si gira a destra e all'altezza della Chiesa si imbecca il sentiero 504 per Schiara continuando sulla strada che scende sotto sulla destra.

Dalla chiesa di S. Antonio trovate un **PUNTO ACQUA** con fontana pubblica.

Seguire il 504 passando Fontana di Nozzano e scendendo a Schiara si prende il 504C che passa da Schiaretta e si congiunge con il 535, che si deve percorrere sino a Campiglia.

CAMPIGLIA PUNTO RISTORO E ACQUA dove trovate anche una fontana pubblica.

Giunti a Campiglia svoltare a sinistra e proseguire su AV5T direzione S. Antonio/Telegrafo (ex 1) sino a Sant'Antonio.

Nuovamente **PUNTO ACQUA** (fontana pubblica) dalla chiesa degli Alpini.

Scendere girando a destra sotto la chiesa imboccando il sentiero 504 direzione Biassa/Pegazzano.

Seguire sempre 504 Pegazzano Scalinata Storica via vecchia Biassa.

Giunti in località Biassa svoltare a sinistra direzione Bocca di Magra.

Procedere sulla strada lungo AVG direzione Bersedo-La Foce-Buonviaggio.

Seguendo AVG direzione Bocca di Magra e attraversando il paese si passa davanti alla chiesa per tornare sulla strada.

Da percorrere in salita salendo a sinistra per un centinaio di metri fino all'imbocco del sentiero che sarà sulla

destra: AVG direzione Bersedo-La Foce-Buonviaggio.

Seguendo le indicazioni “Vignale” si arriva alla Chiesa del Vignale: punto di congiunzione con il Trail corto di 16km.

Seguire le indicazioni AVG 523 Pegazzano La Spezia fino a Pegazzano.

PUNTO ACQUA successivo a Pegazzano, arrivati in una piazzetta del centro abitato con un'altra fontana pubblica, ma ormai siete a poca distanza dall'arrivo.

Da qui svoltando a sinistra si percorre Via Rismondo sino all'incrocio con Viale N. Sauro, attraversandolo si prende la ciclabile direzione Fabiano Basso e giunti su via XV Giugno la si attraversa girando a sinistra e poi a destra su via dei Pioppi per dirigersi all'arrivo al centro Sportivo A. Montagna.