

TRAIL VERDE

18 km D+ 1047

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 AZZURRO E I DUE PERCORSI MAGGIORI DA 18KM 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 VERDE DA 18KM 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 raggiungere la località Chiesa del Vignale.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica in località Chiesa del Vignale.

Proseguire sul sentiero scendendo le scalette sotto la chiesa del Vignale per arrivare sulla strada asfaltata ritrovandovi su un grosso tornante, qui proseguire in discesa a destra e percorrere la strada carrozzabile per circa 670m fino ad incrociare il sentiero 522 Pegazzano-La Spezia da imboccare sotto strada scendendo a sinistra, da percorrere fino alla fine di via di Costa di Murlo.

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.

