

ROAD BOOKS

4,3 km D+ 175 metri (solo per categoria Allievi)

Da via XX Settembre si raggiunge l'ingresso al Parco delle Mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,7km circa.

Tenere sempre la destra sul sentiero 224.

All'incrocio con il sentiero 225 proseguire su questo girando a destra e percorrendolo seguendo le indicazioni 225 La Spezia-Valdellora fino a ritornare in centro città.

Giunti sulla strada carrozzabile procedere per tutta via A. Volta e passando sotto la galleria della ferrovia raggiungerete via Mario Asso da seguire fino a trovarvi su via Vittorio Veneto e girando a destra percorrerete la pista ciclabile fino ad arrivare all'arrivo in Piazza Europa.

16 km D+ 1047

16 km:

Da via XX Settembre si raggiunge l'ingresso al Parco delle mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,7km 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, qui sarete a circa 4,8km dalla partenza;
 - La Foce (PUNTO ACQUA con fontana pubblica accanto alla pensilina autobus, 6°km circa);
- Incrocio attraversamento stradale località la Foce, seguire AVG direzione Bersedo-Biassa-Porto Venere, località Somovigo.

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, 8°km circa;
- località Carpena PUNTO ACQUA: fontana pubblica, 9°km circa;

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 16KM E IL PERCORSO LUNGO DA 28KM.

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 al 14.9km circa.

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 percorrendo, Via Damiano Chiesa, Via S.Michele e Via Della Croce si raggiunge la pista ciclabile, direzione Fabiano, e all'altezza di via dei Pioppi si prende la scaletta che porta all'ingresso del Montagna.

28 KM D+1930

28 Km:

Da via XX Settembre si raggiunge l'ingresso al Parco delle mura sentiero 224.

PUNTO ACQUA con fontana pubblica che troverete arrivati a Porta Isolabella nell'area giochi, dopo 1,7km 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, qui sarete a circa 4,8km dalla partenza;
 - La Foce (PUNTO ACQUA con fontana pubblica accanto alla pensilina autobus, 6°km circa);
- Incrocio attraversamento stradale località la Foce, seguire AVG direzione Bersedo-Biassa-Porto Venere, località Somovigo.

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, 8°km circa;
- località Carpena PUNTO ACQUA: fontana pubblica, 9°km circa;

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 Spezia Pegazzano 504 / Bocca di Magra, dopo un breve tratto di strada carrozzabile si scende a sinistra proseguendo sul 504 Spezia Pegazzano fino a Pegazzano.

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

Da qui percorrendo, Via Damiano Chiesa, Via S.Michele e Via Della Croce si raggiunge la pista ciclabile, direzione Fabiano, e all'altezza di via dei Pioppi si prende la scaletta che porta all'ingresso del Montagna.