

TRAIL LUNGO

31Km D+ 1850

31 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 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 18km.

Il sentiero sbocca su un grosso tornante della strada carrozzabile sotto alla chiesa, 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.