



PRIMAVERA nelle

CINQUE TERRE

Cavi di Lavagna

04 mai au 11 mai 2020



PRESENTATION DU SEJOUR

Le séjour de printemps cette année se déroule en Ligurie sur la Riviera di Levante principalement dans les Cinque Terre (en ligure : Cinque Terre) mais également dans les parcs nationaux de Portofino et de l'Aveto . L'organisation d'un séjour de printemps en Italie est soumise à plusieurs contraintes:

- Climatiques , la présence de la neige à cette époque exclut le massif Alpin,
- La proximité d'un hébergement pour la plupart des participants réduit d'autant les régions possibles,
- La topographie des lieux ne permet pas des randonnées en étoile, il faut donc limiter les déplacements.

La préparation du séjour a nécessité 4 déplacements d'une semaine à la petite équipe constituée de Simone DAYNE, Michel AUSSERT, Thierry LABOUR et Gérard BIRELLI.

Tous les parcours muletiers ont été reconnus entre septembre 2017 et avril 2019. Compte tenu de l'éloignement, il n'a pas été possible d'effectuer une dernière reconnaissance juste avant le séjour ou de s'appuyer sur des locaux.

Les descriptions sont donc données à titre indicatif et peuvent se révéler obsolètes par suite d'une évolution du terrain ou de l'environnement depuis les reconnaissances.

SECURITE

La Ligurie a la forme d'un quartier de lune coincé entre la mer Ligure et les Apennins.

C'est une région dense où la population est concentrée sur la bande côtière appelée Riviera di Ponente et Riviera di Levante.

La circulation est donc très dense sur la route côtière, la Via Aurelia (SS1) et sur quelques kilomètres en profondeur lorsqu'on s'éloigne de la côte. Nous attirons donc l'attention sur le respect du code de la route notamment lorsque l'on roule en peloton.

Dès que l'on s'éloigne de la côte, la circulation est faible et l'on dispose d'une très bonne couverture téléphonique en tant que de besoin.

Pour les urgences composez le

112

En ce qui concerne les parcours muletiers, ils empruntent des pistes forestières ou des GR qui ne requièrent pas une grande technicité. Il y a très peu de portage dont la plupart peut être évitée par des trajets de contournement signalés dans les feuilles de route.

Pour les déplacements depuis le centre d'hébergement jusqu'au point de départ des parcours il est vivement conseillé d'emprunter l'autoroute dei Fiori. La circulation sur la via Aurelia et la traversée des agglomérations sont sujettes à de nombreux embouteillages.

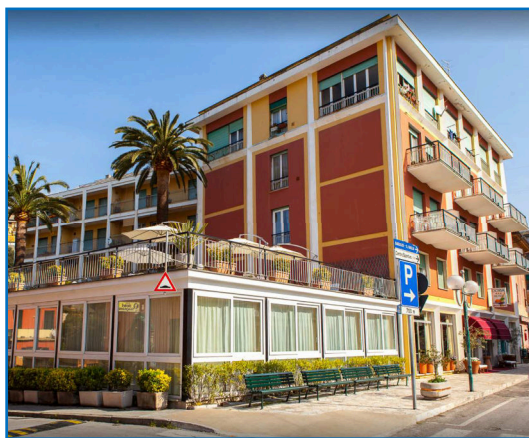
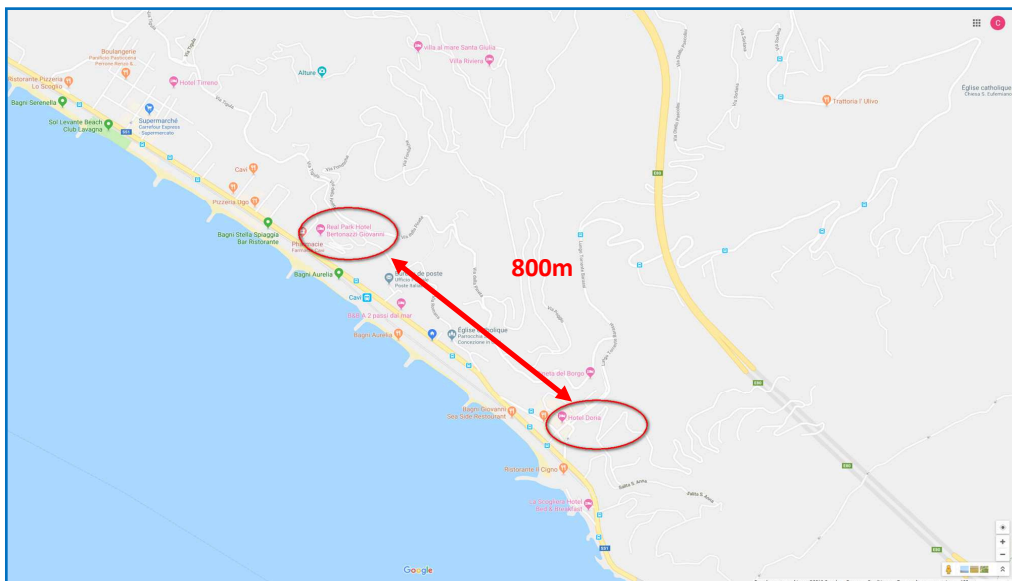
Ne pas oublier de prendre la Carte Européenne d'Assurance Maladie.

HEBERGEMENTS

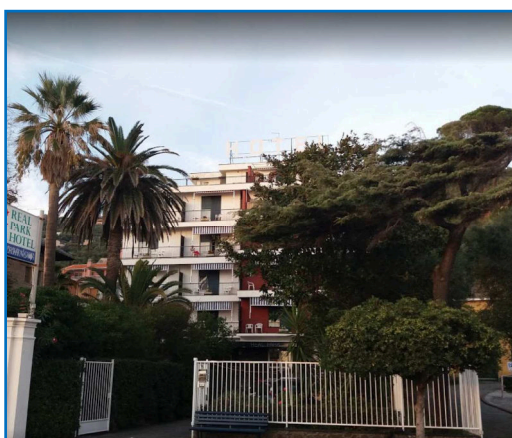
Contrairement à Ceriale où nous avons pu loger tous les participants dans un seul Camping, la topographie des lieux ne permet pas d'implanter de tels aménagements.

Les participants sont donc répartis entre deux hôtels voisins :

Hôtel Doria à Cavi de Lavagna (Bourg) qui sera la base du séjour (Pot d'accueil, forfait repas pour les externes, présentation des parcours, remise des diplômes, boutique, Pot de départ) et l'hôtel Real Park à 800 m du premier.



Hôtel Doria



Hôtel Real Park

La LIGURIE

Tout le monde a entendu parler de la Pangée, ce continent unique qui a émergé il y a 330Ma (million d'années). Pour faire court, ce continent s'est fait et défait depuis 250Ma. Il y eut à une époque un océan (Thétys) qui séparait la Laurasia au Nord et le Gondwana au Sud. Puis Thétys se referma. Les dépôts marins de Thétys se trouvent dans les Alpes. Seule la Méditerranée orientale est un vestige de cet océan. L'ère tertiaire voit la naissance de la Méditerranée occidentale, des Pyrénées, des Alpes et des maghrébides. C'est l'Eurasie (l'Europe) qui s'enfonce sous la plaque apulienne (un morceau de la plaque africaine). L'Italie est sur la plaque apulienne.

Sous la poussée de la plaque africaine une partie de l'Eurasie va se détacher, constituer le bassin liguro- provençal: les Baléares, la Corse, la Sardaigne, la Calabre et le bloc Kabylie - Monts Péloritains.

La plaque apulienne ou italo-adriatique coupe la botte dans le sens de la longueur, descend le long de la côte Est de la Sicile, traverse jusqu'à la pointe de la Crète, remonte le long des côtes grecques, suit la côte nord de l'Adriatique et décrit un arc qui est celui des Alpes.

La Sardaigne avec la Corse ainsi que la Calabre se sont détachées de la plaque eurasiennne tandis que la Sicile et l'anti-Appennin proviennent des Monts Péloritains que l'on retrouve sous ce nom aujourd'hui en Sicile.



Sous la poussée des plaques eurasiennne et africaine, la plaque apulienne continue son mouvement convergeant vers l'Europe en provoquant des séismes de fortes magnitudes : Frioul (1976), l'Aquila (2009) et récemment Mantoue-Modène-Reggio Emilia et Cosenza (2012).

La Ligurie est une région qui s'étale de la frontière française jusqu'à La Spezia. Elle est constituée de l'Appennino Settentrionale et une zone de transition entre la chaîne alpine qui plonge dans la Méditerranée et l'Appennino Settentrionale. Les géographes s'accordent pour marquer le début de l'Apennin (du celte pen = sommet rocheux) au Col de Cadibona. C'était le passage des marchands, des armées, des peuples. Par là Bonaparte a commencé la campagne d'Italie en 1796.

Les Apennins sont surtout une chaîne calcaire (marbre blanc de Carrare, jaune de Sienne et Porto Venere, vert de Florence et Prato). Les aiguilles granitiques rappellent la chaîne des Alpes et se dressent souvent en Ligurie.

La Ligurie est l'une des vingt régions qui composent l'Italie. Elle est divisée en quatre provinces (départements): Imperia, Savona, Genova, La Spezia.

HISTOIRE

Les Cinque Terre s'étendent sur près de trente kilomètres de longueur à l'ouest de La Spezia chef-lieu de la province et base navale de la flotte italienne. Cette région est un Parc National Italien qui est classé, depuis 1997, au Patrimoine de l'Humanité de l'Unesco avec Portovenere et l'île de Palmaria. Les Cinque Terre font partie de la Ligurie, qui est une région du nord de l'Italie. Son littoral est montagneux et découpé avec des promontoires rocheux tombant directement dans la mer. Cette chaîne montagneuse constitue l'Apennin Septentrional.

Au Moyen-Âge, le terme *Terre* avait la signification de bourg, d'où l'appellation de Cinque Terre (Cinque Taere) correspondant aux cinq villages : Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso al Mare, tous sur la côte. Ils sont caractérisés par le regroupement de vieilles maisons hautes et colorées qui sont accrochées à des rochers abrupts au pied desquels se nichent des petits ports de pêcheurs.

Les premiers documents historiques sur les Cinque Terre remontent au XIe siècle. Les premiers villages étaient Monterosso et Vernazza alors que les autres sont nés plus tard sous l'hégémonie militaire et politique de Gênes. Au XVIe siècle, pour contrer les attaques des turcs, les habitants ont renforcé les vieilles fortifications et construit de nouvelles tours de défense. A partir de 1600 après J.C, les Cinque Terre connurent un déclin qui s'inversa seulement au XIXe siècle grâce à la construction de l'Arsenale militare della Spezia et à la création d'une ligne ferroviaire les reliant directement à Gênes. Le chemin de fer permit de rompre l'isolement de ces lieux mais interrompit par la même occasion les activités traditionnelles. La conséquence fut une augmentation de la pauvreté qui poussa beaucoup de personnes à émigrer à l'étranger, au moins jusqu'en 1960, quand le tourisme repeupla cette zone. Outre le vélo, la meilleure façon de visiter les Cinque Terre est d'emprunter les sentiers pédestres, à l'origine ils étaient les seules voies d'accès et de communication entre les villages. Entre Portovenere et Levanto, le parcours est de 36 kilomètres en passant par les cinq villages. Ces sentiers permettent de découvrir des panoramas magnifiques et de traverser des vignobles et des étendues d'oliviers cultivés en terrasses ou des zones de maquis méditerranéen.



PARC NATIONAL DE PORTOFINO

D'une superficie de 1500 ha, le Parc de Portofino et ses 80 kilomètres de sentiers balisés sont un vrai paradis pour tous les amoureux de la randonnée. Il offre une grande variété



de parcours qui néanmoins, se destinent plus à des randonneurs entraînés qu'à des promeneurs à la recherche de balades sans grande difficulté.

Avec les chaussures de randonnées, il est possible de parcourir les différents chemins qui permettent de découvrir l'environnement naturel relativement sauvage, de magnifiques paysages, de nombreux points de vue, baies et falaises ainsi que les différents espaces ruraux, les villages et hameaux marins riches d'art et d'histoire.

Le climat particulièrement doux dont bénéficie le Promontoire de Portofino permet d'effectuer des excursions toute l'année en privilégiant le versant maritime ensoleillé en hiver et les sentiers dans la fraîcheur des bois du versant septentrional en été.

Les panneaux d'indications que l'on retrouve sur les différents sentiers du Parc ainsi que la carte détaillée des sentiers (disponible auprès des points d'information du Parc et auprès des principales librairies des villages limitrophes) permettent aussi à des randonneurs moins expérimentés de mieux s'orienter et de choisir l'itinéraire le plus adapté à leur propre exigence.

Des pistes ou sentiers dédiés au VTT sont identifiés par un logo spécifique.

ATTENTION

Nous avons obtenu l'autorisation d'atteindre les cols Passo Porcile et Sella Toca qui sont dans un secteur interdit. Veuillez à ne pas sortir du sentier balisé, et suivre précisément la trace

PARC DE L'AVETO

<http://www.parks.it/parco.aveto/Fpar.php>

Situé dans l'arrière-pays du Tigullio, le Parco dell'Aveto protège l'une des régions les plus belles et représentatives de l'Apennin ligurien. L'espace protégé s'étend sur une superficie d'environ 3 000 hectares et intéresse trois vallées : Val d'Aveto, Val Graveglia et Valle Sturla. Les trois vallées se distinguent par des caractères particu-



liers : paysages de haute montagne, pâturages et vastes hêtraies dans la Val d'Aveto ; prés pâturés, châtaigneraies, bois de noisetiers, potagers et oliveraies dans la Valle Sturla; un paysage rural bien conservé avec oliveraies et vignobles et, surtout, une grande variété de roches et de minéraux, et donc carrières et mines, en Val Graveglia.

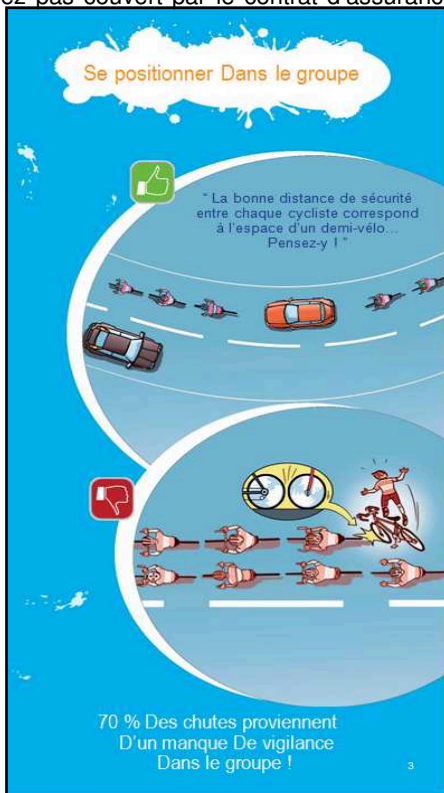
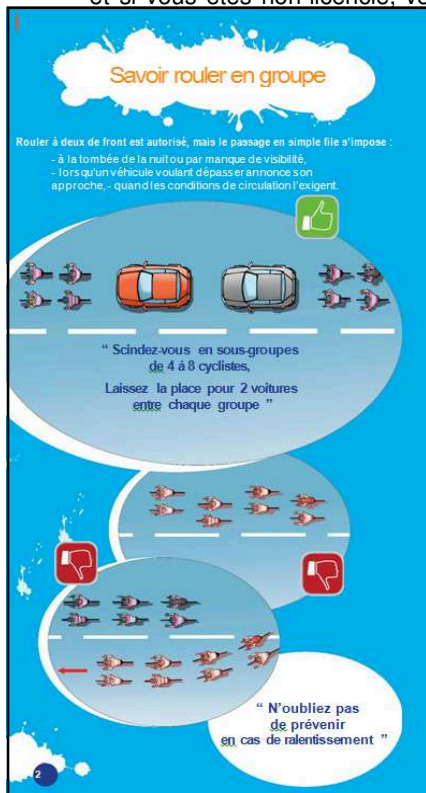
Les circuits et consignes de sécurité

Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels mais n'a rien d'obligatoire.

Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres des moniteurs diplômés, chaque participant doit donc se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive... afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

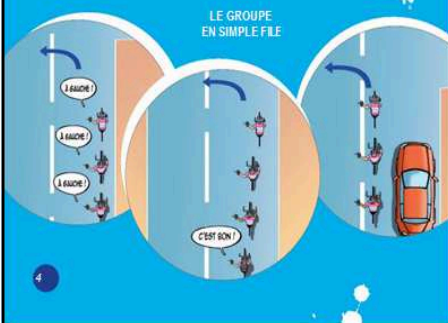
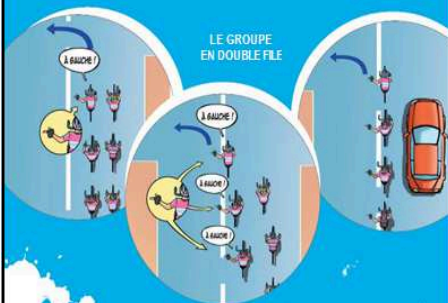
- ⇒ Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.
- ⇒ Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.
- ⇒ A VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir beaucoup plus difficile.
- ⇒ **Ne partez jamais seul** : en cas d'accident, outre les difficultés pour vous récupérer, et si vous êtes non-licencié, vous ne seriez pas couvert par le contrat d'assurance



APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

EN SITUATION DE "TOURNER À GAUCHE"

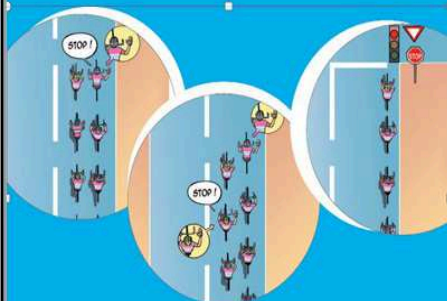
Le 1^{er} de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



4

AU STOP, TENEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

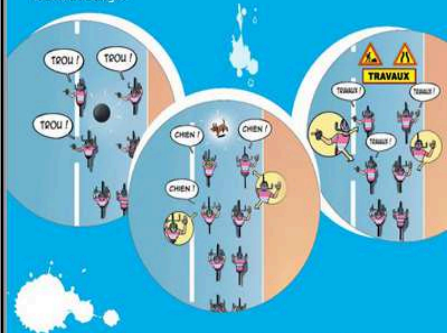
Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le mes-



LORS DE TRAVERSÉES INNATENDUES OU DE TRAVAUX

sage. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.

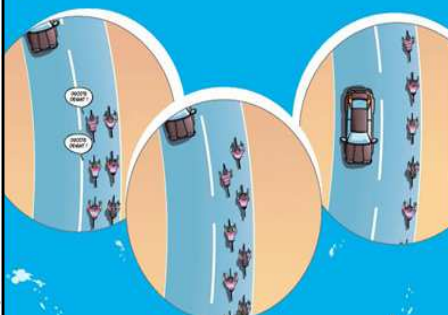


Il suffit d'un simple geste, d'une parole

QUAND LE PANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

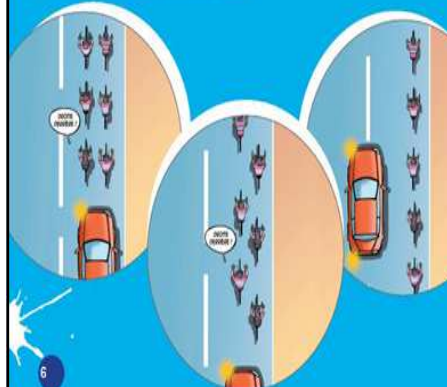
(route droite, virage, etc. (sécurité, accélération importante...))

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



QUAND LE PANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



6

PROGRAMME

| R1 | R2a | R2b | R3 |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Aux portes des Cinq Terre | Au Cœur des Cinq Terre | La Spezia | Tour du Mont Veruga |
| 74km et 1674m | 60km et 1776m | 97km et 2600m | 52km et 1300m |
| <i>Cavi di Lavagna</i> | <i>Ricco del Golfo di Spezia</i> | <i>Ricco del Golfo di Spezia</i> | <i>Carrodano</i> |
| Date: 08/05/2020 | Date: 06/05/2020 | Date: 06/05/2020 | Date: 09/05/2020 |
| 1 Passo del Bracco | 1 Foce del termine | 1 Foce del termine | 1 Foce di Roverano |
| <i>IT-SP-0610</i> | <i>IT-SP-0534</i> | <i>IT-SP-0534</i> | <i>IT-SP-0264</i> |
| 2 Foce de Bivio Deiva | 2 Foce Drignagna | 2 Foce Drignagna | 2 Sella dell'Ago |
| <i>IT-SP-0569</i> | <i>IT-SP-0488</i> | <i>IT-SP-0488</i> | <i>IT-SP-0273</i> |
| 3 Foce delle Fosse | 3 Sella Picula | 3 Sella Picula | 3 Foce di Cassana |
| <i>IT-SP-0575b</i> | <i>IT-SP-0354</i> | <i>IT-SP-0354</i> | <i>IT-SP-0324</i> |
| 4 Foce de Vaggi | 4 Sella di Comenecco | 4 Sella di Comenecco | 4 Sella della Crottetola |
| <i>IT-SP-0584</i> | <i>IT-SP-0318</i> | <i>IT-SP-0318</i> | <i>IT-SP-0575c</i> |
| 5 Sella del Grumo Nord | 5 Valico del Telegrafo | 5 Bocca del cavalin | 5 Foce di Legnaro |
| <i>IT-SP-0612</i> | <i>IT-SP-0513</i> | <i>IT-SP-0350</i> | <i>IT-SP-0540</i> |
| 6 La Focetta | 6 Valico di Sant'Antonio | 6 Sella derbi | 6 Foce di Sant'Antonio |
| <i>IT-SP-0346b</i> | <i>IT-SP-0511</i> | <i>IT-SP-0190</i> | <i>IT-SP-0562a</i> |
| 7 Foce del Prato | 7 Sella di Carpena | 7 Valico del Telegrafo | 7 Passo Bardellone |
| <i>IT-SP-0320</i> | <i>IT-SP-0581</i> | <i>IT-SP-0513</i> | <i>IT-SP-0594a</i> |
| | | 8 Valico di Sant'Antonio | 8 Foce di Montale |
| | | <i>IT-SP-0511</i> | <i>IT-SP-0490</i> |
| Options | Options | 9 Sella di Carpena | 9 Foce di Docco |
| Sella Merella | Sella di Santa Croce | <i>IT-SP-0581</i> | <i>IT-SP-0424</i> |
| <i>IT-GE-0575</i> | <i>IT-SP-0560c</i> | | |
| Foce | Sella Carpile | Options | |
| <i>IT-SP-0319</i> | <i>IT-SP-0523</i> | Sella di Santa Croce | |
| | Colle di Cavecchia | <i>IT-SP-0560c</i> | |
| | <i>IT-SP-0224</i> | Sella Carpile | |
| | | <i>IT-SP-0523</i> | |
| | | Colle di Cavecchia | |
| | | <i>IT-SP-0224</i> | |

PREVISIONNEL

| R4a | R4b | R5 | R5a |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Monte Zatta | Monte Zatta | Parco Antola long | Parco Antola court |
| 98km et 2153m | 103km et 2436m | 105km et 2278m | 70 km et 1323 m |
| <i>Cavi di Lavagna</i> | <i>Cavi di Lavagna</i> | <i>Sestri Levante</i> | <i>Sestri Levante</i> |
| Date: 05/05/2020 | Date: 05/05/2020 | Date: 10/05/2020 | Date: 10/05/2020 |
| 1 Passo del ghiffi | 1 Colle dei Gaggi | 1 Colle di Velva | 1 Colle di Velva |
| <i>IT-GE-1068</i> | <i>IT-GE-0386</i> | <i>IT-GE-0545</i> | <i>IT-GE-0545</i> |
| 2 Passo del Bocco | 2 Passo del ghiffi | 2 Passo del Plane | 2 Passo del Plane |
| <i>IT-GE-0957</i> | <i>IT-GE-1068</i> | <i>IT-SP-0335</i> | <i>IT-SP-0335</i> |
| 3 Colle Craiolo | 3 Passo del Bocco | 3 Foce | 3 Foce Ravezza |
| <i>IT-SP-0907</i> | <i>IT-GE-0957</i> | <i>IT-SP-0605</i> | <i>IT-SP-0519</i> |
| 4 Passo della Biscia | 4 Colle Craiolo | 4 Passo Calzavitello | 4 Valico della Foce |
| <i>IT-GE_0832</i> | <i>IT-SP-0907</i> | <i>IT-MS-0850</i> | <i>IT-SP-0702</i> |
| 5 Colle dei Gaggi | 5 Passo della Biscia | 5 Foce del Rastello | 5 Passo della Mola |
| <i>IT-GE-0386</i> | <i>IT-GE_0832</i> | <i>IT-MS-1048</i> | <i>IT-SP-0654</i> |
| | | 6 Foce Ravezza | 6 Sella Alpesella |
| | | <i>IT-SP-0519</i> | <i>IT-GE-0580a</i> |
| | | 7 Valico della Foce | |
| | | <i>IT-SP-0702</i> | |
| | | 8 Passo della Mola | |
| | | <i>IT-SP-0654</i> | |
| | | 9 Sella Alpesella | |
| | | <i>IT-GE-0580a</i> | |

PROGRAMME

| R6 | R6a | R7 |
|---|--|--|
| Mar di Ligure 82km et 1986 m <i>Rapallo</i> Date: 07/05/2020 1 Passo della Crocetta <i>IT-GE-0599</i> 2 Passo Spinarola <i>IT-GE-0580b</i> 3 Colle Caprile <i>IT-GE-0470</i> 4 Valico di Casa Becco <i>IT-GE-0727b</i> 5 Sella di Monte Rotondo <i>IT-GE-0739</i> 6 Sella di Cordona <i>IT-GE-0735</i> 7 Passo Lentro <i>IT-GE-0691</i> 8 Passo Guiche <i>IT-GE-0749</i> 9 Bocchini della Croce <i>IT-GE-0349</i> 10 Passo di Ruta <i>IT-GE-0254</i> | Golfe des Poètes 64km et 1784m <i>Rapallo</i> Date: 07/05/2020 1 Passo della Crocetta <i>IT-GE-0599</i> 2 Passo Spinarola <i>IT-GE-0580b</i> 3 Colle Caprile <i>IT-GE-0470</i> 4 Valico di Casa Becco <i>IT-GE-0727b</i> 5 Passo di Ruta <i>IT-GE-0254</i> | Lac de Brugnetto 85km et 2109 m <i>Bargagli</i> Libre 1 Colle Boasi <i>IT-GE-0658</i> 2 Passo della Scoffera <i>IT-GE0647b</i> 3 Colletta di Penterna <i>IT-GE-1115c</i> 4 Passo del Portlello <i>IT-GE-1050</i> 5 Sella Giassina <i>IT-GE-0926</i> 6 Colle Ovest di Monte Bocco <i>IT-GE-0955</i> 7 Passo delle Forche <i>IT-GE-0651</i> 8 Passo Colla <i>IT-GE-0845</i> |

PREVISIONNEL

R7a

Monte Aiona

58km et 1457 m

Bargagli

Date: 11/05/2020

1 Colle Boasi

IT-GE-0658

2 Passo della Scoffera

IT-GE-0674b

3 Passo del Portlello

IT-GE-1050

4 Sella Giassina

IT-GE-0926

5 Colle Ovest di Monte

IT-GE-0955

6 Passo delle Forche

IT-GE-0651

7 Passo Colla

IT-GE-0845

R8

Parco Beguia

85km et 1878 m

Mele

Libre

1 Passo del Turchino

IT-GE-0532

2 Colla Batura

IT-AL-0544

3 Colla d'Sacun

IT-GE-0625

4 Colla del Garune

IT-GE-0562

5 Valico della Crocetta

IT-GE-0613

6 Colla Albergasse

IT-GE-0701

7 Colla Minetti

IT-GE-0552

8 Passo di Pian Malone

IT-SV-0634

9 Colla Vassuria (New)

IT-SV-0896

10 Colla Cianetti

IT-SV-0929

11 Passo del faiallo

IT-GE-1061

12 Passo della Cerusa

IT-GE-0931

R8 (suite)

Parco Beguia

85km et 1878 m

Mele

Libre

13 Sella del Barnè

IT-GE-0894

14 Colla Ribattaiola

IT-GE-0557

15 Giovi di Masone

IT-GE-0674a

16 Giovo di Massina

IT-GE-0620a



Parcours R1

Aux portes des Cinque Terre

74km 7 cols et 1674m de dénivelée

Départ: parking Hôtel Doria à Cavi di Lavagna (Bourg)

Carte: EDM 25k SP41 Levanto Framura Deiva Marina Moneglia

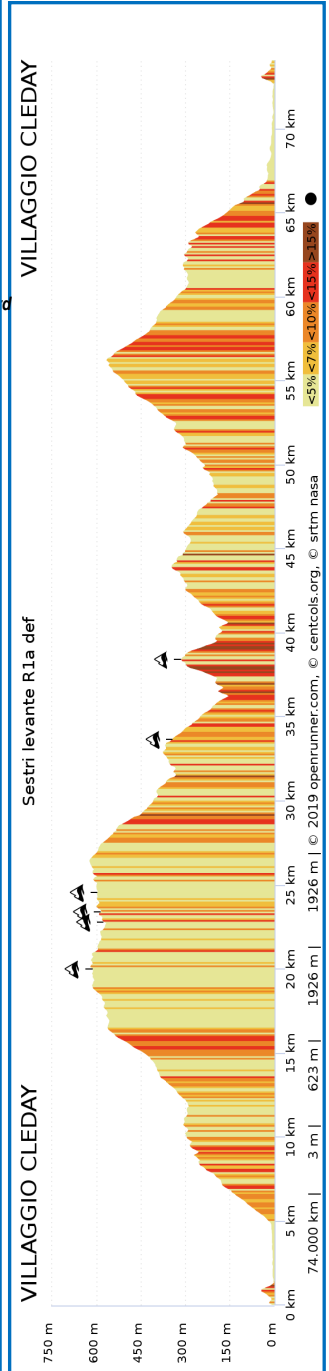
| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|-------------------------|--------------|------|------|----------|----------------|---------------|
| SP | 10 | Cavi di lavagna | SP1 | ↑ | 0 | 0,0 | | |
| SP | 8 | Tunnel | | | 0,4 | 0,4 | | |
| SP | 5 | Tunnel | SP1 | ↑ | 0,8 | 1,2 | | |
| SP | 6 | Rond point | SP1 | ↖ | 1,1 | 2,3 | | |
| SP | 7 | Rond point | SP1 | ↑ | 1,0 | 3,3 | | |
| SP | 10 | Ront point | SP1 | ↗ | 0,6 | 3,9 | | R1_1 |
| SP | 28 | Ront point | SP1 | ← | 0,8 | 4,7 | | R1_2 |
| SP | 28 | | | → | 0,1 | 4,8 | | R1_3 |
| SP | 260 | Carref, | SP1 | ↗ | 3,9 | 8,6 | | R1_4 |
| SP | 292 | Ca'Bianca | SP1 | ↖ | 2,8 | 11,4 | | R1_8 |
| SP | 323 | Carr, SP1/ SP68 | SP1 | ↑ | 1,3 | 12,7 | | R1_5 |
| SP | 388 | Carr, SP1 /SP55 | SP1 | ↖ | 0,6 | 13,3 | | R1_6 |
| SP | 408 | Bracco | SP1 | ↑ | 1,0 | 14,3 | | |
| SP | 574 | La Bracchetta | R2 | ← | 3,9 | 18,2 | IT-GE-0575 | Sella Merella |
| SP | 620 | Passo del Bracco | SP1 | ↑ | 1,8 | 20,0 | IT-SP-0610 | |
| SP | 591 | La Baracca | SP1/ SP64 | → | 1,6 | 21,6 | | R1_8 |
| SP | 590 | Foce de Bivio per Deiva | SP64 | ↑ | 1,4 | 22,9 | IT-SP-0569 | |
| SP | 593 | Foce delle Fosse | | ↑ | 0,6 | 23,5 | IT-SP-0575b | |
| SP | 594 | Foce de Vaggi | SP64 | ← | 1,2 | 24,7 | IT-SP-0584 | |
| SP | 612 | Sella del Grumo Nord | SP/R1 | → | 2,0 | 26,7 | IT-SP-0612 | |
| SP | 429 | Carr. SP64/SP42 | SP42 | → | 3,1 | 29,8 | | R1_9 |
| SP | 323 | La Focetta | SP42 | ↑ | 4,1 | 33,9 | IT-SP-0346b | |
| SP | 303 | Carr. SP42/SP41 | SP41 | ← | 0,3 | 34,3 | | R1_10 |
| SP | 277 | Costa di Framura | Sp41 | ← | 0,3 | 34,6 | | |
| SP | 185 | SC | SC | → | 1,6 | 36,2 | | |
| SP | 320 | Foce del Prato | SC | ← | 2,3 | 38,6 | IT-SP-0320 | A/R |
| SP | 291 | Carr. SP42/SP41 | SP41 | → | 4,4 | 43,0 | | |
| SP | 285 | Castagnola | SP41 | ↗ | 2,9 | 45,9 | | |

Parcours R1 (suite)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|------------------------|--------|------|------------|----------|----------------|-------|
| SP | 288 | | | ← | | 46,4 | | R1_11 |
| SP | 280 | Carr. SP40/SP41 | SP40 | | 0,6 | 46,5 | | |
| SP | 240 | Carr | SP40 | → | 1,5 | 48,0 | | R1_12 |
| SP | 195 | Piazza | | → | 0,1 | 48,1 | | R1_13 |
| SP | 291 | Vers Foce | | → | 3,2 | 51,3 | | R1_14 |
| SP | 311 | | | → | 0,7 | 52,0 | | R1_15 |
| SP | 326 | | | ← | 4,2 | 56,2 | | R1_16 |
| SP | 204 | Carr. SP1/Via Novano | | → | 8,7 | 64,9 | | R1_4 |
| SP | 23 | Carr. SP38/Via Novano | SP38 | ← | 2,7 | 67,6 | | R1_19 |
| SP | 12 | Sestri Levante | SP23 | ← | 1,8 | 69,4 | | R1_20 |
| SP | 9 | | | → | 1,1 | 70,5 | | R1_21 |
| SP | 6 | Rond point | | ↗ | 0,7 | 71,2 | | |
| SP | 10 | Cavi di lavagna | SP1 | | 3,2 | 74,4 | | |
| MAX | 622 | | 7 cols | | 74,4 km | | Dénivelée | 1674m |
| MIN | 4 | | | | | | | |
| | | <i>Options</i> | | | | | | |
| | 574 | Sella Merella | R2 | | 0,1km | | IT-GE-0575 | |
| | 291 | Foce | R1 | | 0,3km | | IT-SP-0319 | |



Plage Cavi di Lavagna@Hotel Doria



Parcours R2a

Au coeur des Cinque Terre

60km 7 cols et 1776m de dénivelée

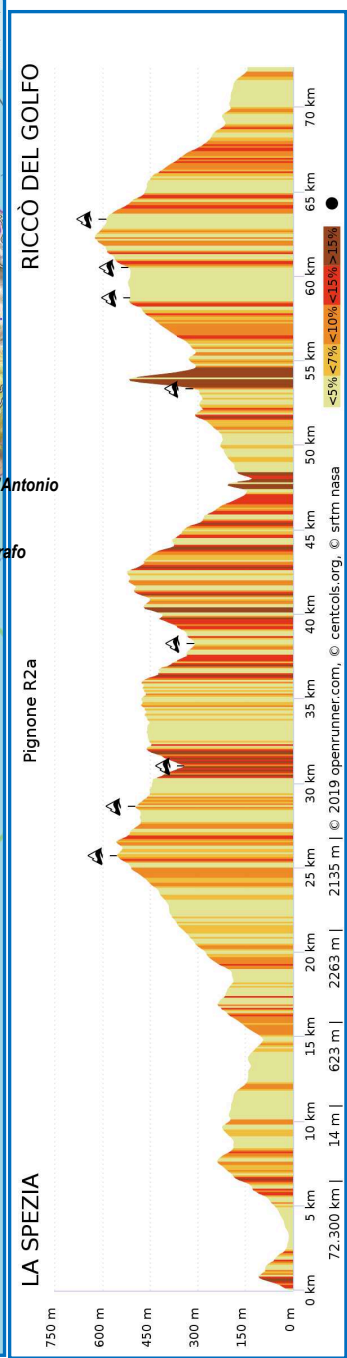
Départ: parking Ricco del Golfo di Spezia (46km et 49mn)



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|----------------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|----------------------|
| SP | 143 | Ricco del Golfo di Spezia | SP1 | ↑ | | 0 | | |
| SP | 133 | Parking | | | 0,906 | 0,906 | | |
| SP | 93 | Carr. Pignone | SP36 | ← | 1,445 | 2,351 | | R2a_1 |
| SP | 165 | | VC | ← | 0,993 | 3,344 | | R2a_2 |
| SP | 240 | Trezzo | SP36 | ← | 0,991 | 4,335 | | R2a_3 |
| SP | 188 | Pignone | SP38 | ← | 1,663 | 5,998 | | |
| SP | 556 | Foce del termine | SP51 | ← | 7,257 | 13,255 | IT-SP-0534 | |
| SP | 528 | R2a_4 | SP51 | ← | 1,065 | 14,32 | | Option Santa Croce |
| SP | 493 | Carr. SP51/SP38 | SP51 | ← | 1,632 | 15,952 | | |
| SP | 492 | Foce Drignagna | SP38 | | 0,31 | 16,262 | IT-SP-0488 | Option Sella Carpile |
| SP | 438 | Carr. SP51/SC | SP 51 | → | 1,627 | 17,889 | | |
| SP | 403 | Sella di Picula | SC | ↑ | 0,995 | 18,884 | IT-SP-0354 | A/R |
| SP | 443 | Carr. SP51/SC | SC | → | 4,986 | 23,87 | | |
| SP | 318 | Sella di Comenecco | SC | ↑ | 2,261 | 26,131 | IT-SP-0318 | A/R |
| SP | 275 | Volastro | | ↑ | 6,938 | 33,069 | | |
| SP | 176 | Gropo | | ↑ | 1,431 | 34,5 | | |
| SP | 292 | Tunnel | | ↑ | 7 | 41,5 | | |
| SP | 332 | Carr.SP370/SP | SP370 | ← | 1,178 | 42,678 | | R2a- 8 |
| SP | 310 | Biassa | SC | ↑ | 0,822 | 43,5 | | R2a- 9 |
| SP | 514 | Valico del Telegrafo | SC | ← | 3,353 | 46,853 | IT-SP-0513 | R2a_10 |
| SP | 521 | Valico di Sant'Antonio | SC | ↑ | 1,26 | 48,113 | IT-SP-0511 | A/R |
| SP | 566 | Sella di Carpena | SC | ↑ | 3,261 | 51,374 | IT-SP-0581 | |
| SP | 200 | Carr. SC/SP1 | SP | ← | 6,026 | 57,4 | | |
| SP | 143 | Ricco del Golfo di Spezia | | ↑ | 2,428 | 59,828 | | |
| MAX | 618 | | 7cols | | | 60km | Dénivelée | 1776m |
| MIN | 93 | | | | | | | |
| SP | 528 | Sella di Santa Croce | R1 | | 0,7 | | IT-SP-0560c | |
| SP | 492 | Sella Carpile | R1 | | 0,3 | | IT-SP-0523 | |
| SP | 143 | Colle di Cavecchia | SC | | 1 | | IT-SP-0224 | |



Départ / Arrivée



Parcours R2b

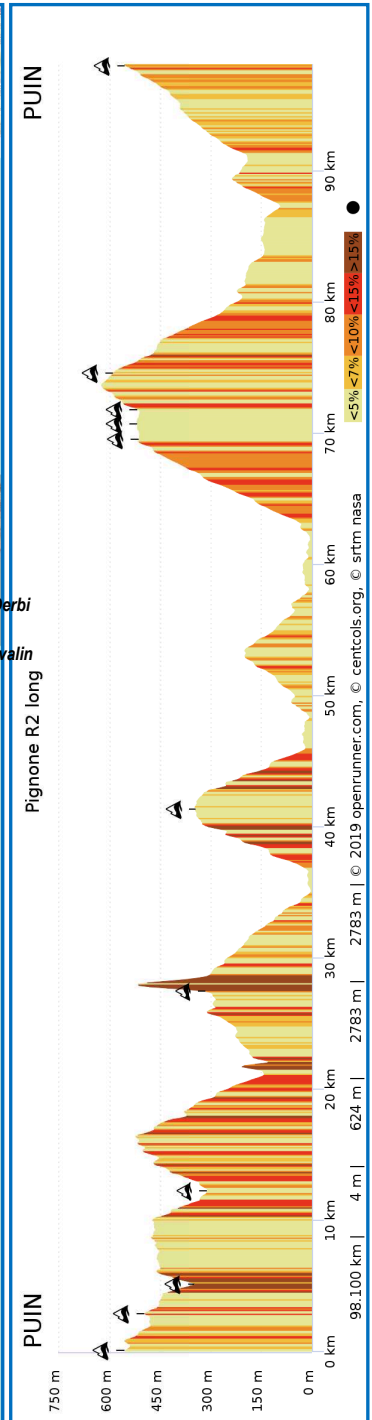
La Spezia

97km 9 cols et 2600m de dénivelée



Départ: parking Ricco del Golfo di Spezia (46kmet 49mn)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-------|----------------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|----------------------|
| SP | 143 | Ricco del Golfo di Spezia | SP1 | ↑ | | 0 | | |
| SP | 133 | Parking | | | 0,906 | 0,906 | | |
| SP | 93 | Carr. Pignone | SP36 | ← | 1,445 | 2,351 | | R2a_1 |
| SP | 240 | Trezzo | SP36 | ← | 1,984 | 4,335 | | R2a_3 |
| SP | 556 | Foce del termine | SP51 | ← | 8,92 | 13,255 | IT-SP-0534 | |
| SP | 528 | R2a_4 | SP51 | ← | 1,065 | 14,32 | | Option Santa Croce |
| SP | 493 | Carr. SP51/SP38 | SP51 | ← | 1,632 | 15,952 | | |
| SP | 492 | Foce Drignagna | SP38 | | 0,31 | 16,262 | IT-SP-0488 | Option Sella Carpile |
| SP | 438 | Carr. SP51/SC | SP 51 | → | 1,627 | 17,889 | | |
| SP | 403 | Sella di Picula | SC | ↑ | 0,995 | 18,884 | IT-SP-0354 | A/R |
| SP | 443 | Carr. SP51/SC | SC | → | 4,986 | 23,87 | | |
| SP | 318 | Sella di Comenecco | SC | ↑ | 2,261 | 26,131 | IT-SP-0318 | A/R |
| SP | 275 | Volastro | SP 51 | ↑ | 6,938 | 33,069 | | |
| SP | 176 | Gropo | SP 51 | ↑ | 1,431 | 34,5 | | |
| SP | 292 | Tunnel | SP370 | ↑ | 7 | 41,5 | | |
| SP | 332 | CarrSP370/SP | SP370 | → | 1,178 | 42,678 | | R2a_8 |
| SP | 5,1 | Viale Nicolò Fieschi | SP | → | 6,303 | 48,981 | | R2b_1 |
| SP | 61,6 | Via Caporacca | SP | ↑ | 1,762 | 50,743 | | |
| SP | 329,2 | Bocca del Cavalin | SP | | 4,888 | 55,631 | IT-SP-0350 | A/R |
| SP | 55 | Via Artigie | SP | ↑ | 7,162 | 62,793 | | R2b_6 |
| SP | 154 | Via Pezzino Alto | SP | ↑ | 2,851 | 65,644 | | R2b_11 |
| SP | 188 | Sella Derbi | SP | | 1,65 | 67,294 | IT-SP-0190 | A/R |
| SP | 59 | | SP | | 2,319 | 69,613 | | R2b_8 |
| SP | 18 | Via Nicolò Fieschi | SP | ↑ | 6,381 | 75,994 | | |
| SP | 51 | Via Fabbio Fizzi | SP | ← | 0,985 | 76,979 | | Dir. Bassa |
| SP | 306 | Biassa | SC | ↑ | 2,894 | 79,873 | | R2a_9 |
| SP | 512 | Valico del Telegrafo | SC | ← | 3,197 | 83,07 | IT-SP-0513 | R2a_10 |
| SP | 520 | Valico di Sant'Antonio | SC | ↑ | 0,971 | 84,041 | IT-SP-0511 | |
| SP | 589 | Sella di Carpena | SC | ← | 3,459 | 87,5 | IT-SP-0581 | |
| SP | 430 | Codeglia | SC | ↑ | 2,993 | 90,493 | | |



R2b (suite)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|----------------------------------|-----|------|-------|----------|----------------|--------|
| SP | 430 | Codeglia | SC | ↑ | 2,993 | 90,493 | | |
| SP | 344 | Porcale Inferiore | SC | → | 0,983 | 91,476 | | |
| SP | 210 | Via Aurelia | SP1 | ← | 2,064 | 93,54 | | R2a_11 |
| SP | 143 | Ricco del Golfo di Spezia | | | 3,081 | 96,621 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------------|--------|--|-----|------|-------------|-------|
| MAX | | | 9 cols | | | 97km | Dénivelée | 2600m |
| MIN | | | | | | | | |
| SP | 528 | Sella di Santa Croce | R1 | | 0,7 | | IT-SP-0560c | |
| SP | 492 | Sella Carpile | R1 | | 0,3 | | IT-SP-0523 | |
| SP | 143 | Colle di Cavecchia | SC | | 1 | | IT-SP-0224 | |



Parcours R3

Tour du mont Veruga

52 km 9 cols et 1300m de dénivelée



Départ: Carrodano Inferiore (29kmet 31mn)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|-------------------------------|--------|------|-------|----------|----------------|--------|
| SP | 171 | Carrodano | SP 566 | ↑ | 0 | 0 | | |
| SP | 174 | Carr. SP1/SP566 | SP1 | ← | 0,224 | 0,224 | | R3a_1 |
| SP | 177 | | SP1 | ↑ | 0,239 | 0,463 | | R3a_2 |
| SP | 278 | Foce di Roverano | SP1 | ↑ | 1,421 | 1,884 | IT-SP-0264 | |
| SP | 231 | Dir.L'Ago | SC | ↗ | 0,829 | 2,713 | | R3a_3 |
| SP | 270 | Sella dell'Ago | SC | ↑ | 0,787 | 3,5 | IT-SP-0273 | A/R |
| SP | 152 | Carr. SP1 /SP35 | SP35 | → | 3,29 | 6,79 | | R3a_4 |
| SP | 247 | Foce di Cassana | SP35 | ↑ | 1,4 | 8,19 | IT-SP-0324 | |
| SP | 185 | Dir Faggiona | SP35 | ↗ | 1,12 | 9,31 | | R3a_5 |
| SP | 291 | Faggiona | SP35 | ↑ | 2,42 | 11,73 | | |
| SP | 218 | Pignone | SP38 | → | 5,187 | 16,917 | | R3a_6 |
| SP | 439 | Carr. SP38/SC | SC | → | 3,751 | 20,668 | | R3a_7 |
| SP | 584 | Sella della Crocettola | SC | ↑ | 3,232 | 23,9 | IT-SP-0575c | |
| SP | 567 | Carr. | SC | → | 0,396 | 24,296 | | R3a_8 |
| SP | 566 | Foce di Legnaro | SC | ↑ | 0,707 | 25,003 | IT-SP-0540 | |
| SP | 569 | | SC | ↑ | 0,273 | 25,276 | | |
| SP | 590 | Foce di Sant'Antonio | SC | ↑ | 0,524 | 25,8 | IT-SP-0562a | |
| SP | 584 | Passo Bardellone | SC | ↑ | 1,403 | 27,203 | IT-SP-0594a | |
| SP | 461 | Foce di Montale | SC | ↑ | 3 | 30,203 | IT-SP-0490 | |
| SP | 398 | Foce di Dosso | SC | ↑ | 1,125 | 31,328 | IT-SP-0424 | |
| SP | 272 | Dir Dosso | SP64 | → | 1,924 | 33,252 | | R3a_9 |
| SP | 7 | Levanto Via Trento | | ↖ | 6,429 | 39,43 | | R3a_10 |
| SP | 10 | Corso Roma | | ← | 0,248 | 39,678 | | R3a_11 |
| SP | 40 | RP Maro di Colombo | SP566 | ← | 1,622 | 41,3 | | |
| SP | 192 | Montale | SP566 | ↖ | 2,638 | 43,938 | | |
| SP | 280 | Tunnel | SP566 | ↑ | 2,251 | 46,189 | | |
| SP | 171 | Carrodano | Sp566 | ← | 5,592 | 51,781 | | |

9 cols

52km

Dénivelée

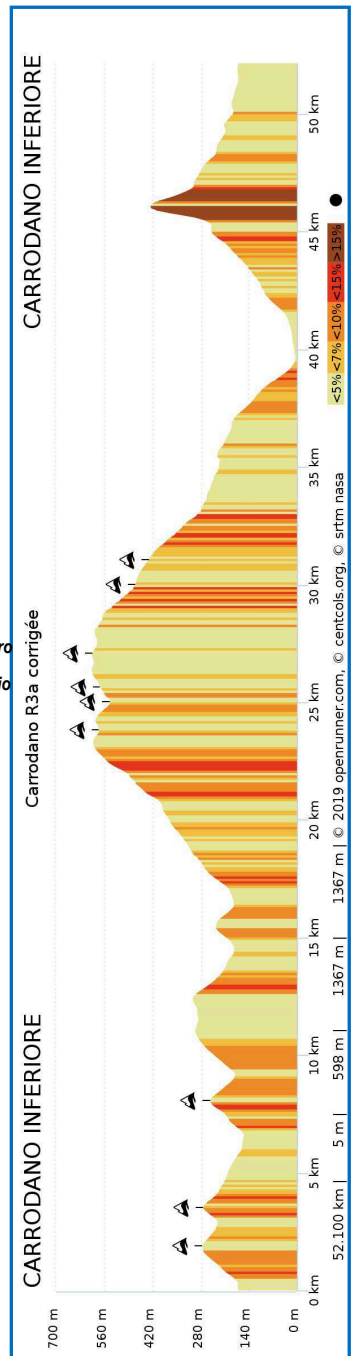
1300m

MAX 600

MIN 7

Primavera nelle Cinque Terre 2020

page 22 / 80



Parcours R4a

Monte Zatta court

98 km 5 cols et 2153 m de dénivelée

Départ: Sestri Levante (Cavi)



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|------------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|--------|
| GE | 10 | Sestri Levante (Cavi) | SS1 | ↑ | 0 | 0 | | |
| GE | 5 | Via Scoglio | SC | ↗ | 1,053 | 1,053 | | R4a_1 |
| GE | 30 | Via Terisio | SC | ← | 1,265 | 2,318 | | R4a_2 |
| GE | 7 | Via Dante Alighieri | SC | ↖ | 1,572 | 3,89 | | R4a_5 |
| GE | 6 | Via Edouardo Ribeli | SC | → | 0,486 | 4,376 | | R4a_6 |
| GE | 26 | RP Dir Carasco | SP 33 | ← | 4,305 | 8,681 | | R4a_7 |
| GE | 36 | Carasco | SP 33 | | 1,714 | 10,395 | | |
| GE | 24 | Dir Trati Mazza nego | SP586 | ↗ | 0,21 | 10,605 | | R4a_8 |
| GE | 74 | CARR | SP586 | ↗ | 4,075 | 14,68 | | |
| GE | 87 | Prati Mazzanego | | | 1,978 | 16,658 | | |
| GE | 165 | Borgonasco | SP49 | ↗ | 4,642 | 21,3 | | |
| GE | 1068 | Passo del Ghiffi | SP49 | ↑ | 14,2 | 35,5 | IT-GE-1068 | |
| GE | 952 | Passo del Bocco | SP27 | ↗ | 2,9 | 38,4 | IT-GE-0957 | |
| GE | 890 | Colle Craiolo | SP27 | ↑ | 5,5 | 43,9 | IT-SP-0907 | |
| GE | 405 | CARR. SP27/47 | SP 47 | → | 9 | 52,9 | | R4a_10 |
| GE | 655 | Comuneglia | SP 47 | ↑ | 5,454 | 58,354 | | |
| GE | 698 | Carr | SP 47 | ↗ | 1,67 | 60,024 | | R4a_11 |
| GE | 861 | Passo della Biscia | SP 26 | ↑ | 6,221 | 66,245 | IT-GE-0832 | |
| GE | 571 | Prato di Reppia | SP 26 | ↑ | 4,698 | 70,943 | | |
| GE | 440 | Botasi | SP 26 | ↖ | 2,231 | 73,174 | | |
| GE | 212 | Carr. SP26/ SP88 | SP88 | ← | 7,057 | 80,231 | | R4a_12 |
| GE | 409 | Carr | SP88 | ↗ | 2,287 | 82,518 | | R4a_13 |
| GE | 409 | Colle dei Gaggi | SP88 | ↑ | 0,582 | 83,1 | IT-GE-0386 | |
| GE | 34 | Dir Sestri Levante | SP88 | ↑ | 5,914 | 89,014 | | R4a_14 |
| GE | 10 | Sestri Levante Via Sara | | → | 2,986 | 92 | | R4a_15 |
| GE | 10 | | | | 0,473 | 92,153 | | |
| GE | 8 | RP Via Nazionale | | ↗ | 0,232 | 92,385 | | |
| GE | 5 | Pont | | → | 1,236 | 93,621 | | R4a_16 |
| GE | 7 | Via Antica Romana | | ← | 0,33 | 93,951 | | |
| GE | 5 | Sestri Levante (Cavi) | SS1 | | 1,789 | 95,74 | | |

MAX 1102

5 cols

98km

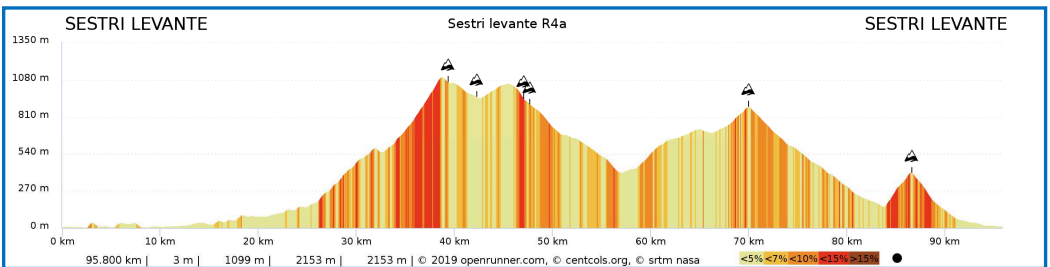
Dénivelée

2153m

MIN Primavera nelle Cinque Terre 2020

page 24 / 80

Carte: SCI 25k AVML da Passo Scassella a Passo del Bosco



Parcours R4b

Monte Zatta long

103 km 5 cols et 2436 m de dénivelée

Départ: Sestri Levante (Cavi)



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|---------------------------|-------|------|--------|----------|----------------|----------------------|
| GE | 9 | Sestri Levante | SS1 | ↑ | | 0 | | Route et Via Aurelia |
| GE | 10 | Piste Cyclable RP | RP | ← | 0,324 | 0,324 | | R4b_1 |
| GE | 16 | Via Pontino | SC | ↗ | 0,455 | 0,779 | | R4b_2 |
| GE | 16 | | SC | → | 0,318 | 1,097 | | R4b_3 |
| GE | 40 | Piazza Santa Vittoria | SP88 | ↗ | 2,461 | 3,558 | | R4b_4 |
| GE | 105 | Dir Montedomenico | SP88 | → | 2,053 | 5,611 | | R4b_5 |
| GE | 412 | Colle dei Gaggi | SP88 | ↑ | 3,916 | 9,527 | IT-GE-0386 | Passo del Sciogli |
| GE | 360 | Carr | SP88 | ← | 0,653 | 10,18 | | R4b_6 |
| GE | 148 | Carr SP88/SP26 | SP26 | ← | 2,37 | 12,55 | | R4b_7 |
| GE | 64 | Conscenti | SP26 | ↑ | 3,778 | 16,328 | | |
| GE | 18 | Dir Carasco | SP33 | → | 3,438 | 19,766 | | R4b_8 |
| GE | 27 | Carasco | SP33 | ↑ | 2,151 | 21,917 | | |
| GE | 45 | RP Dir Terrarossa | SP586 | | 0,656 | 22,573 | | R4b_9 |
| GE | 73 | Dir Borgonovo | SP586 | ↗ | 3,026 | 25,599 | | R4b_10 |
| GE | 111 | Borgonovo Ligure | SP586 | ↖ | 3,414 | 29,013 | | |
| GE | 173 | Borzonasca | SP49 | ↗ | 3,242 | 32,255 | | R4b_11 |
| GE | 1044 | Passo del Ghiffi | SP49 | ↑ | 14,831 | 47,086 | IT-GE-1068 | |
| GE | 962 | Passo del Bocco | SP27 | ↗ | 2,607 | 49,693 | IT-GE-0957 | R4b_12 |
| GE | 878 | Colle Craiolo | SP27 | ↑ | 5,207 | 54,9 | IT-GE-0907 | |
| GE | 409 | Carr SP57/SP49 | SP49 | → | 9,222 | 64,122 | | R4b_13 |
| GE | 656 | Comuneglia | SP49 | ↑ | 5,509 | 69,631 | | |
| GE | 704 | Oratorio San Rocco | SP47 | ↗ | 1,324 | 70,955 | | R4b_14 |
| GE | 843 | Passo della Biscia | SP47 | ↑ | 6,417 | 77,372 | IT-GE-0832 | |
| GE | 572 | Arzeno | SP26 | ↑ | 4,159 | 81,531 | | |
| GE | 440 | Botasi | SP26 | ↑ | 2,669 | 84,2 | | |
| GE | 215 | Carr SP26/SP | SP88 | ← | 7,185 | 91,385 | | R4b_7 |
| GE | 380 | Carr | SP88 | ↗ | 1,92 | 93,305 | | R4b_6 |
| GE | 403 | Colle dei Gaggi | SP88 | ↑ | 0,995 | 94,3 | IT-GE-0386 | |
| GE | 10 | Sestri Levante | SS1 | → | 8,262 | 102,562 | | |

MAX 1102

5 cols

103km

Dénivelée

2436 m

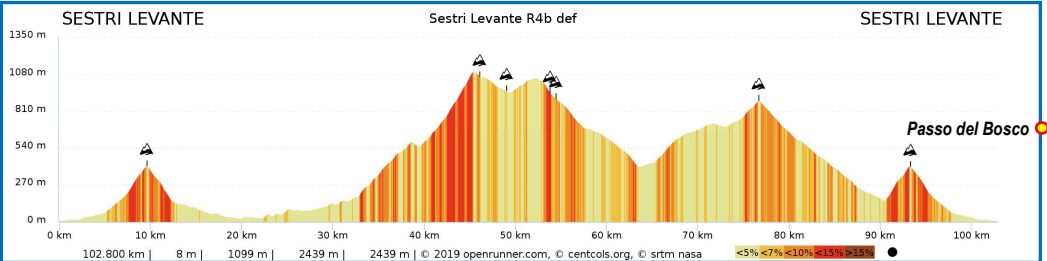
MIN Prima Vera nelle Cinque Terre 2020

page 26 / 80

Carte: SCI 25k AVML da Passo Scassella a Passo del Bosco



©World Base_Map.com



Parcours R5

Parco Antola long

105 km 9 cols et 2278 m de dénivelée



Départ: Sestri Levante (Cavi) ou Bardellone (4km et 7mn)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|---------------------------|----------|------|--------|----------|----------------|----------|
| GE | 9 | Sestri Levante | SS1 | | | 0 | | |
| GE | 12 | Via Giorgio Bo RP | | ↗ | 0,221 | 0,221 | | R5_1 |
| GE | 12 | Via Bruno Primi | SP523 | ↖ | 0,315 | 0,536 | | R5_2 |
| GE | 30 | Casarza Ligure | SP523 | ↗ | 2,48 | 3,016 | | R5_3 |
| GE | 56 | Parking P2 | SP523 | ↑ | 1,484 | 4,5 | | |
| GE | 52 | Bargonasco | SP523 | → | 0,263 | 4,763 | | |
| GE | 248 | Castiglione Chivarese | SP523 | → | 4,722 | 9,485 | | R5_4 |
| GE | 329 | Bretelle Tunnel | SP523 | → | 4,206 | 13,691 | | R5_5 |
| GE | 430 | Velva | SP523 | ↑ | 1,808 | 15,499 | | |
| GE | 490 | Carr SP523/SP50 | SP523 | ↖ | 1,001 | 16,5 | | R5_6 |
| GE | 548 | Colle di Velva | SP523 | ↑ | 0,918 | 17,418 | IT-GE-0545 | |
| SP | 379 | Sortie tunnel | SP523 | ↗ | 2,782 | 20,2 | | R5_7 |
| SP | 296 | San Pietro di Vara | SP566 | → | 5,604 | 25,804 | | |
| SP | 241 | Carr SP566/ Tunnel | SP566 | ← | 6,784 | 32,588 | | R5_8 |
| SP | 330 | Passo delle Plane | SP566 | ↑ | 2,509 | 35,097 | IT-SP-0335 | |
| SP | 302 | Dir Chuisola | SP25 | ← | 2,37 | 37,467 | | R5_9 |
| SP | 605 | Foxe | SP 65bis | ↑ | 6,733 | 44,2 | IT-SP-0605 | Chuisola |
| MS | 866 | Adelano | SP 65bis | ↑ | 6,79 | 50,99 | | |
| MS | 892 | Passo Calzavittolo | SP 65bis | ↑ | 0,75 | 51,74 | IT-MS-0850 | |
| MS | 813 | Santa Maria | SP 65bis | ↑ | 1,167 | 52,907 | | |
| MS | 788 | Carr SP37/ SP 65bis | SP37 | → | 2,242 | 55,149 | | R5_10 |
| MS | 1050 | | | | 3,897 | 59,046 | | R5_11 |
| MS | 1047 | Foce del Rastrello | SP5 | | 0,216 | 59,262 | IT-MS-1048 | A/R |
| SP | 1039 | | SP3 | | 0,244 | 59,506 | | R5_11 |
| SP | 255 | Carr SP3/SP566 | SP566 | ← | 12,394 | 71,9 | | R5_12 |
| SP | 204 | Carr SP 566 | SP566 | ↑ | 2 | 73,9 | | R5_13 |
| SP | 230 | Dir . Castello | SC | → | 0,8 | 74,7 | | R5_14 |
| SP | 545 | Foce Ravezza | SC | ↑ | 5,378 | 80,078 | IT-SP-0519 | |
| SP | 599 | Castello | SP47 | ↑ | 1,533 | 81,611 | | |

Parcours R5 (suite)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|--------------------------|-------|------|--------|----------|----------------|------|
| SP | 700 | Valico della Foce | SP48 | ← | 1,354 | 82,965 | IT-SP-0702 | |
| SP | 630 | Carr SP48/SP50 | SP50 | ← | 3,127 | 86,092 | | |
| SP | 613 | Passo della Mola | SP50 | → | 0,212 | 86,304 | IT-SP-0654 | A/R |
| GE | 561 | Sella Alpesella | SP50 | ↑ | 0,951 | 87,255 | IT-GE-0580a | |
| GE | 458 | Carr. SP50/SP523 | SP523 | ↖ | 1,694 | 88,949 | | R5_6 |
| GE | 393 | Velva | SP523 | ↑ | 1,117 | 90,066 | | |
| GE | 44 | Bargonasco | SP523 | ← | 10,516 | 100,582 | | P2 |
| GE | 10 | Via Sara | | ↖ | 4,018 | 104,6 | | R5_2 |
| GE | 10 | Sestri Levante | | | 0,4 | 105 | | |

MAX 1050

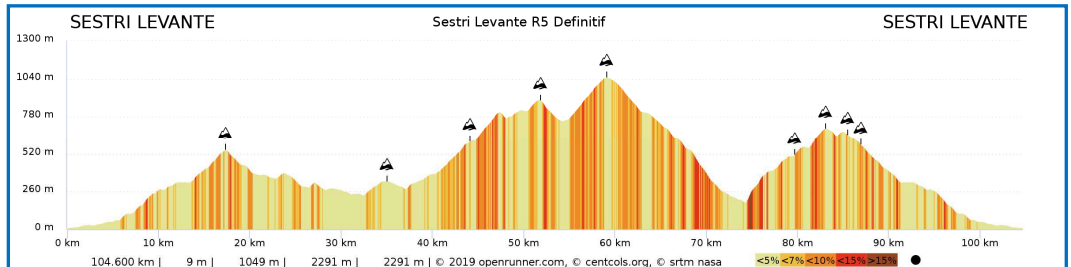
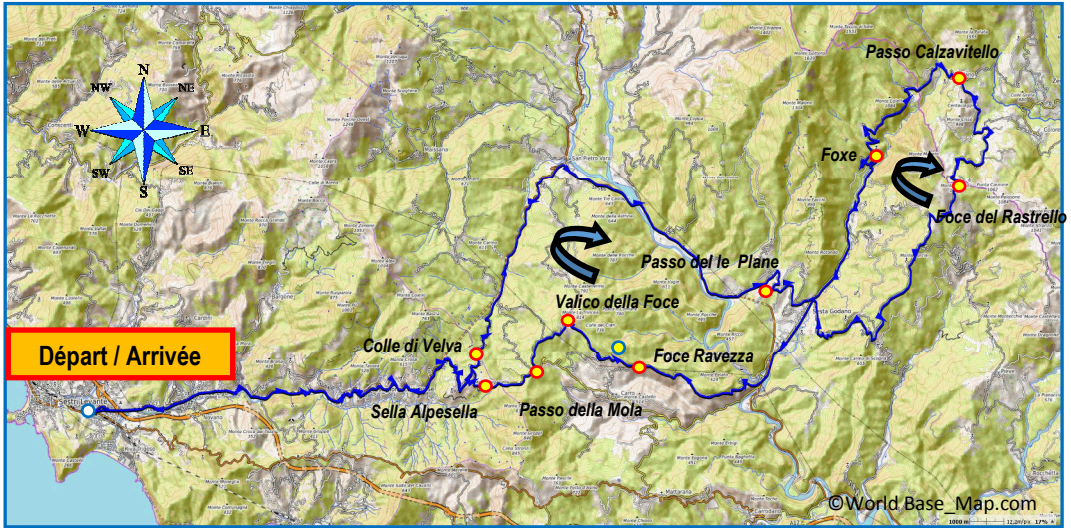
9 cols

105km

Dénivelée

2278 m

MIN 9



Parcours R5a

Parco Antola court

70 km 6 cols et 1323 m de dénivelée

Départ: Sestri Levante (Cavi) ou Bardellone (4km et 7mn)

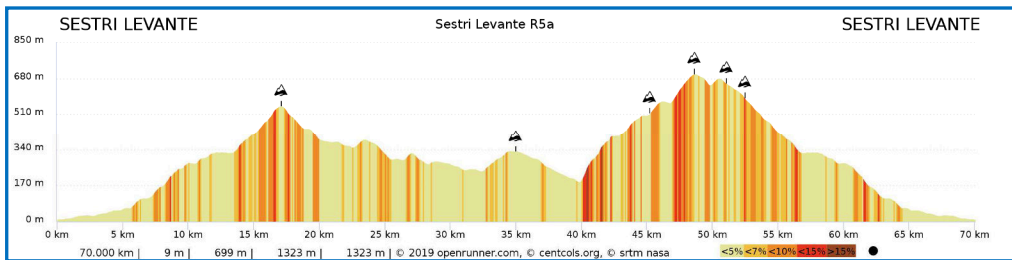
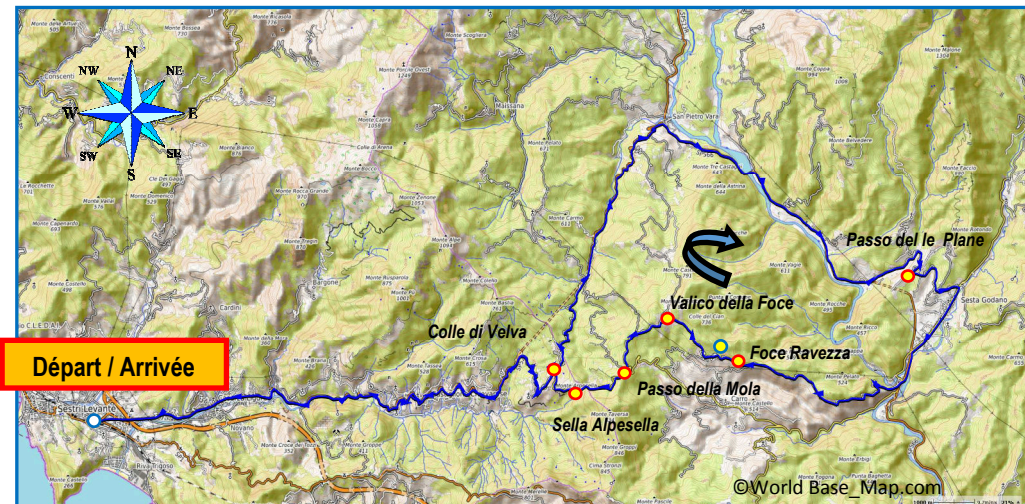


| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|--------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|-------|
| GE | 9 | Sestri Levante | SS1 | | | 0 | | |
| GE | 12 | Via Giorgio Bo RP | | ↗ | 0,221 | 0,221 | | R5_1 |
| GE | 12 | Via Bruno Primi | SP523 | ↖ | 0,315 | 0,536 | | R5_2 |
| GE | 30 | Casarza Ligure | SP523 | ↗ | 2,48 | 3,016 | | R5_3 |
| GE | 56 | Parking P2 | SP523 | ↑ | 1,484 | 4,5 | | |
| GE | 52 | Bargonasco | SP523 | → | 0,263 | 4,763 | | |
| GE | 248 | Castiglione Chivarese | SP523 | → | 4,722 | 9,485 | | R5_4 |
| GE | 329 | Bretelle Tunnel | SP523 | → | 4,206 | 13,691 | | R5_5 |
| GE | 430 | Velva | SP523 | → | 1,808 | 15,499 | | |
| GE | 505 | Carr SP523/SP50 | SP523 | ↖ | 1,001 | 16,5 | | R5_6 |
| GE | 548 | Colle di Velva | SP523 | ↑ | 0,918 | 17,418 | IT-GE-0545 | |
| SP | 464 | Sortie tunnel | SP523 | ↗ | 0,967 | 18,385 | | R5_7 |
| SP | 377 | San Pietro di Vara | SP566 | → | 4,858 | 23,243 | | |
| SP | 263 | Carr SP566/ Tunnel | SP566 | ← | 7,109 | 30,352 | | R5_8 |
| SP | 241 | Passo delle Plane | SP566 | ↑ | 2,048 | 32,4 | IT-SP-0335 | |
| SP | 337 | Dir Chuisola | SP25 | ← | 2,296 | 34,696 | | R5_9 |
| SP | 301 | Carr SP 566 | SP566 | ↑ | 1,804 | 36,5 | | R5_12 |
| SP | 287 | Carr SP 566 | SP566 | ↑ | 0,348 | 36,848 | | R5_13 |
| SP | 258 | Dir . Castello | SC | → | 0,72 | 37,568 | | R5_14 |
| SP | 375 | Foce Ravezza | SC | ↑ | 4,545 | 42,113 | IT-SP-0519 | |
| SP | 430 | Castello | SP47 | ↑ | 1,356 | 43,469 | | |
| SP | 511 | Valico della Foce | SP48 | ← | 1,514 | 44,983 | IT-SP-0702 | |
| SP | 576 | Carr SP48/SP50 | SP50 | ← | 2,123 | 47,106 | | R5_15 |
| SP | 585 | Passo della Mola | SP50 | → | 0,2 | 47,306 | IT-SP-0654 | A/R |
| GE | 686 | Sella Alpesella | SP50 | ↑ | 1,194 | 48,5 | IT-GE-0580a | |
| GE | 650 | Carr. SP50/SP523 | SP523 | ↖ | 1,613 | 50,113 | | R5_6 |
| GE | 654 | Velva | SP523 | ↑ | 1,091 | 51,204 | | |

Parcours R5a (suite)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|-------------|
| GE | 382 | Castiglione Chiavarese | SP523 | ↗ | 5,006 | 56,21 | | |
| GE | 51 | Bargonasco | SP523 | ↑ | 9,735 | 65,945 | | |
| GE | 12 | Via Sara | | ↖ | 3,738 | 69,683 | | R5_2 |
| GE | 9 | <i>Sestri Levante</i> | | | 0,503 | 70,186 | | |

MAX 697 6 cols 70km Dénivelée 1323 m
MIN 9



Parcours R6

Mar di Ligure

82 km 10 cols et 1986m de dénivelée

Départ: Rapallo (21km et 22mn)

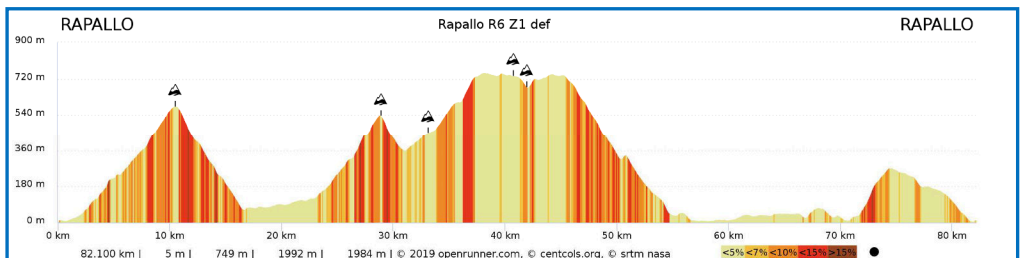


| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|------------------------------------|--------|------|-------|----------|----------------|-------|
| GE | 5 | Rapallo | | ↑ | 0 | 0 | | |
| GE | 13 | Corso Italia | | → | 0,234 | 0,234 | | |
| GE | 8 | Gare | | | 0,264 | 0,498 | | |
| GE | 8 | Corso G. Assereto | | ← | 0,102 | 0,6 | | R6_1 |
| GE | 14 | Passerelle/ V. Maggiocco | | ← | 0,246 | 0,97 | | R6_2 |
| GE | 21 | Via Alfredo Betti | SP 58 | → | 0,246 | 1,216 | | R6_3 |
| GE | 294 | San Maurizio di Monti | SP58 | ↑ | 5,128 | 6,344 | | |
| GE | 397 | Vers Nostra Signora di Montallegro | SP58 | ↑ | 1,675 | 8,019 | | A/R |
| GE | 581 | Passo della Crocetta | SP58 | ↑ | 2,465 | 10,484 | IT-GE-0599 | |
| GE | 83 | Pian dei Manzi | SP58 | ← | 5,796 | 16,28 | | R6_4 |
| GE | 77 | Pian dei Ratti | SP225 | ← | 0,806 | 17,086 | | R6_5 |
| GE | 90 | Cicagna | SP225 | ↑ | 3,414 | 20,5 | | |
| GE | 125 | Ferrada | SP22 | ← | 2,406 | 22,906 | | R6_6 |
| GE | 326 | Tribogna | SP22 | ← | 3,092 | 25,998 | | R6_7 |
| GE | 498 | Passo Spinarola | SP22 | ↑ | 3,245 | 29,243 | IT-GE-0580b | |
| GE | 355 | Via Caduti della Liberta | SS 333 | ↗ | 2,157 | 31,4 | | R6_8 |
| GE | 455 | Colle Caprile | SP19 | ← | 2,009 | 33,409 | IT-GE 0470 | A/R |
| GE | 495 | Calcinara | SP67 | ↖ | 0,694 | 34,103 | | R6_9 |
| GE | 620 | Carr SP 67/ SP 71 | SP67 | ↗ | 2,297 | 36,4 | | R6_10 |
| GE | 733 | Valico di Case Becco | SP67 | ↑ | 0,997 | 37,397 | IT-GE-0727b | |
| GE | 752 | Sella di Monte Rotondo | SP67 | ↑ | 2,444 | 39,841 | IT-GE-0739 | |
| GE | 730 | Sella di Cordona | SP67 | ↑ | 1,359 | 41,2 | IT-GE-0735 | |
| GE | 682 | Passo Lentro | SP67 | ↑ | 0,762 | 41,962 | IT-GE-0691 | |
| GE | 744 | Vers Passo Guiche | SP67 | ↖ | 2,229 | 44,191 | | |
| GE | 750 | Passo Guiche | | ↑ | 0,309 | 44,5 | IT-GE-0749 | A/R |
| GE | 337 | Bocchini della Croce | SP67 | ↗ | 5,31 | 49,81 | IT-GE-0349 | A/R |
| GE | 200 | Via Monte Fasce | | → | 1,654 | 51,464 | | R6_11 |
| GE | 40 | Via Aurelia | SS1 | → | 2,323 | 53,787 | | R6_12 |
| GE | 39 | Sous la SS1 | | ← | 0,25 | 54,037 | | R6_13 |

Parcours R6 (suite)

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|----------------------|-----|------|-------|----------|----------------|-------|
| GE | 51 | Via Roman ad Quarto | | ← | 0,72 | 54,757 | | R6_14 |
| GE | 49 | Longer la SS1 | | ← | 0,322 | 55,079 | | R6_15 |
| GE | 36 | Via Carrara | | → | 0,201 | 55,28 | | R6_16 |
| GE | 14 | Via Cinque Maggio | | | 0,705 | 55,985 | | R6_17 |
| GE | 39 | Nervi | SS1 | ↗ | 4,73 | 60,715 | | |
| GE | 42 | Sori | SS1 | ↑ | 5,58 | 66,295 | | |
| GE | 33 | Punt Sant'Anna | SS1 | → | 3,995 | 70,29 | | R6_19 |
| GE | 76 | Migliaro | SS1 | → | 0,952 | 71,242 | | R6_19 |
| GE | 164 | Via Aurelia | SS1 | → | 0,873 | 72,115 | | R6_21 |
| GE | 258 | Tunnel | | ← | 1,344 | 73,459 | | R6_22 |
| GE | 272 | Vers Passo di Ruta | | → | 0,209 | 73,668 | | R6_23 |
| GE | 144 | Passo di Ruta | | | 1,439 | 75,107 | IT-GE-0254 | A/R |
| GE | 100 | Tunnel | SS1 | | 0,445 | 75,552 | | R6_22 |
| GE | 12 | Rapallo | | | 6,948 | 82,5 | | |

MAX 755 10 cols 83km Dénivelée 1986 m
 MIN 6



Parcours R6a

Golfe des poètes

64 km 5 cols et 1784 m de dénivelée

Départ: Rapallo (21km et22mn)



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|------------------------------------|--------|------|--------|----------|----------------|-------|
| GE | 5 | Rapallo | | | | 0 | | |
| GE | 13 | Corso Italia | | → | 0,234 | 0,234 | | |
| GE | 8 | Gare | | → | 0,213 | 0,447 | | |
| GE | 9 | Corso G. Assereto | | ← | 0,202 | 0,649 | | R6_1 |
| GE | 11 | Via Maggiocco | | ← | 0,233 | 0,882 | | R6_2 |
| GE | 11 | Via A Betti | SP58 | → | 0,018 | 0,9 | | R6_3 |
| GE | 294 | San Maurizio di Monti | SP58 | ↑ | 5,444 | 6,344 | | |
| GE | 397 | Vers Nostra Signora di Montallegro | SP58 | ↑ | 1,675 | 8,019 | | A/R |
| GE | 571 | Passo della Crocetta | SP58 | ↑ | 2,864 | 10,883 | IT-GE-0599 | |
| GE | 83 | Pian dei Manzi | SP58 | ← | 5,397 | 16,28 | | R6_4 |
| GE | 77 | Pian dei Ratti | SP225 | ← | 0,806 | 17,086 | | R6_5 |
| GE | 90 | Cicagna | SP225 | ↑ | 3,414 | 20,5 | | |
| GE | 125 | Ferrada | SP22 | ← | 2,406 | 22,906 | | R6_6 |
| GE | 326 | Tribogna | SP22 | ← | 3,092 | 25,998 | | R6_7 |
| GE | 499 | Passo Spinarola | SP22 | ↑ | 3,191 | 29,189 | IT-GE-0580b | |
| GE | 377 | Via Caduti della Liberta | SS 333 | ↗ | 2,226 | 31,415 | | R6_8 |
| GE | 455 | Colle Caprile | SP19 | ← | 2,07 | 33,485 | IT-GE-0470 | |
| GE | 495 | Calcinara | SP67 | ↖ | 0,837 | 34,322 | | R6_9 |
| GE | 620 | Carr SP 67/ SP 71 | SP67 | ↗ | 2,193 | 36,515 | | R6_10 |
| GE | 728 | Valico di Case Becco | SP67 | ↑ | 1,285 | 37,8 | IT-GE-0727b | A/R |
| GE | 27 | Sori Via G. Garibaldi | SS1 | ← | 10,785 | 48,585 | | |
| GE | 10 | Recco | SS1 | → | 3,715 | 52,3 | | R6_19 |
| GE | 50 | Via Romagneno | SS1 | ↗ | 1,2 | 53,5 | | R6_20 |
| GE | 206 | Via Aurelia | SS1 | → | 1,348 | 54,848 | | R6_21 |
| GE | 272 | Tunnel | SS1 | ← | 1,136 | 55,984 | | R6_22 |
| GE | 258 | Vers Passo di Ruta | | | 0,231 | 56,215 | | R6_23 |
| GE | 261 | Passo di Ruta | | | 0,203 | 56,418 | IT-GE-0254 | A/R |
| GE | 253 | Tunnel | SS1 | ↑ | 0,257 | 56,675 | | R6_22 |
| GE | 13 | Rapallo | | | 7,075 | 63,75 | | |

MAX 5

5 cols

64 km

Dénivelée

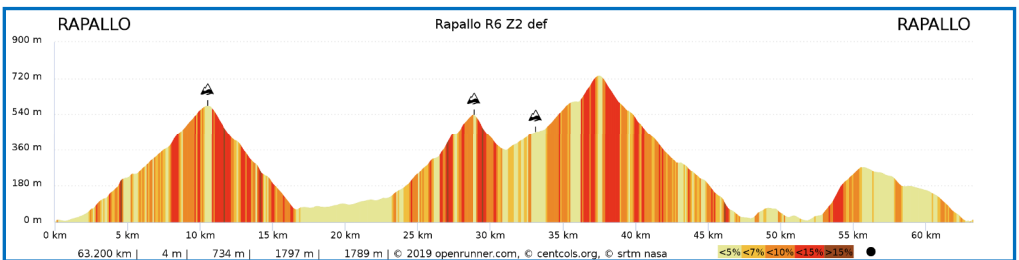
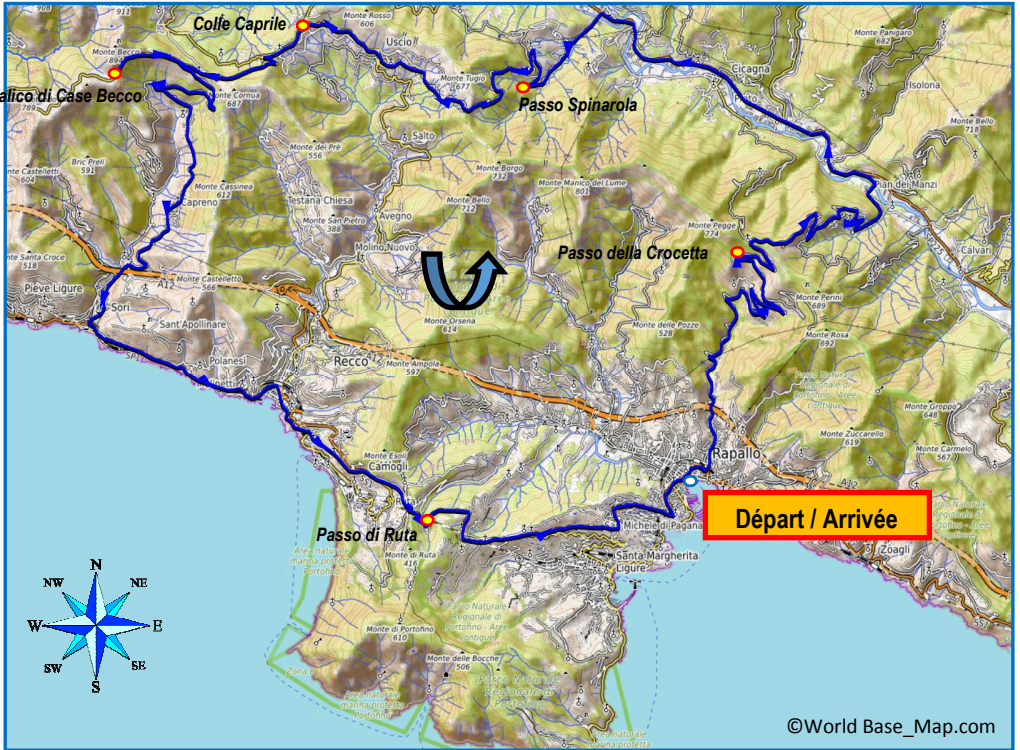
1784 m

MIN Primavera nelle Cinque Terre 2020

page 34 / 80

Parcours R6a

Carte: SCI 25k AVML da Passo Scassella a Passo del Bosco



Parcours R7

Lac Brugnetto

85 km 8 cols et 2109 m de dénivelée

Départ: Bargagli (37km et 58mn)

Carte: SCI 25k AVML da Passo Scassella a Passo del Bosco



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|-----------------------------------|------|------|-------|----------|----------------|-------|
| GE | 410 | Bargagli | SS45 | ↑ | 0 | 0 | | |
| GE | 560 | Pian Canese | SS45 | ↑ | 2,18 | 2,18 | | |
| GE | 631 | Vers Colle di Boasi | SC | → | 1,835 | 4,015 | | |
| GE | 644 | Colle di Boasi | SC | | 0,433 | 4,448 | IT-GE-0658 | A/R |
| GE | 621 | Via Sottocolle | SP62 | ← | 0,469 | 4,917 | | R7_2 |
| GE | 676 | Passo della Scoffera | SP62 | → | 1,839 | 6,756 | IT-GE-0674b | |
| GE | 659 | Carr SP62/SP20 | SP62 | ↖ | 0,465 | 7,221 | | R7_3 |
| GE | 633 | Car SP62 | SP62 | → | 0,911 | 8,132 | | R7_4 |
| GE | 642 | Car SP62/SC | SC | → | 0,368 | 8,5 | | R7_5 |
| GE | 752 | Cavorsi | SC | ↖ | 2,637 | 11,137 | | |
| GE | 775 | Obbi | SC | ↑ | 1,098 | 12,235 | | |
| GE | 802 | Torriglia | SC | ↗ | 4,762 | 16,997 | | R7_6 |
| GE | 857 | Carr SS45/ Dir Donetta | SS45 | ← | 0,701 | 17,698 | | R7_7 |
| GE | 968 | Dir Donetta | SC | ← | 2,202 | 19,9 | | R7_7 |
| GE | 1014 | Donetta | SC | ↑ | 0,596 | 20,496 | | |
| GE | 1115 | Colletta di Penterna | SC | ↑ | 1,704 | 22,2 | IT-GE-1115c | A/R |
| GE | 973 | Carr Sc/SS45 | SS45 | ← | 2,297 | 24,497 | | R7_8 |
| GE | 1025 | Carr SS45/SP15 | SP15 | ↑ | 1,302 | 25,799 | | R7_9 |
| GE | 1010 | Santa Maria del Porto | SS45 | ↖ | 2,255 | 28,054 | | R7_10 |
| GE | 993 | | | | 0,222 | 28,276 | | |
| GE | 971 | Alpicella | SS45 | ↑ | 0,264 | 28,54 | | |
| GE | 788 | Barrage del Brugneto | SS45 | ↑ | 3,46 | 32 | | |
| GE | 833 | Carr SP15 | SP15 | → | 2,675 | 34,675 | | R7_11 |
| GE | 687 | Carr SP15/SS45 | SS45 | → | 4,202 | 38,877 | | R7_12 |
| GE | 819 | Carr SS45/SP21 | SP21 | ← | 7,479 | 46,356 | | R7_13 |
| GE | 1050 | Passo del Portello | SP21 | ↑ | 3,744 | 50,1 | IT-GE-1050 | |
| GE | 920 | Sella della Giassina | SP21 | ↑ | 0,997 | 51,097 | IT-GE-0926 | |
| GE | 908 | Carr SP21/SC | SC | ↗ | 0,503 | 51,6 | | R7_14 |
| GE | 906 | Colle Ovest di Monte Bocco | SC | ↑ | 2 | 53,6 | IT-GE-0955 | |

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-------|---------------------------|------|------|-------|----------|----------------|-------|
| GE | 747 | Carr SC/SP21 | SP21 | ← | 1,587 | 55,187 | | R7_15 |
| GE | 639,3 | Roccatagliata | SP21 | ↑ | 2,207 | 57,394 | | R7_16 |
| GE | 539 | Corsiglia | SP21 | ↑ | 2,01 | 59,404 | | |
| GE | 339 | Neirone | SP20 | → | 3,704 | 63,108 | | R7_18 |
| GE | 395 | Ognio | SP20 | ↗ | 2,962 | 66,07 | | R7_19 |
| GE | 558 | Bossola | SP20 | ↑ | 3,385 | 69,455 | | |
| GE | 680 | <i>Passo delle Forche</i> | SP20 | ↑ | 4,177 | 73,632 | IT-GE-0651 | |
| GE | 670 | Carr SP20/SP77 | SP20 | ↑ | 0,168 | 73,8 | | R7_20 |
| GE | 823 | <i>Passo La Colla</i> | SP20 | ↑ | 3,935 | 77,735 | IT-GE-0845 | |
| GE | 674 | Passo della Scoffera | SS45 | | 2,374 | 80,109 | | |
| GE | 409 | <i>Bargagli</i> | SS45 | | 5,012 | 85,121 | | |

MAX 1115

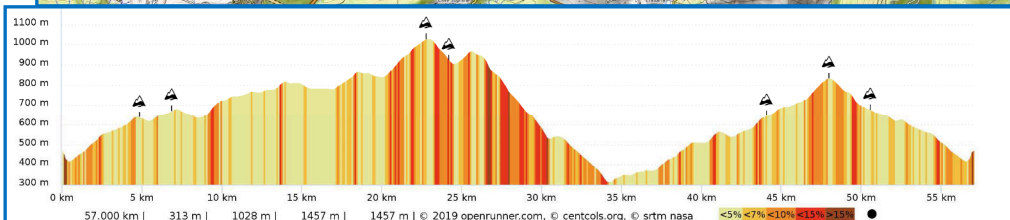
8 cols

85 km

Dénivelée

2109 m

MIN 311



Parcours R7a

Monte Aiona

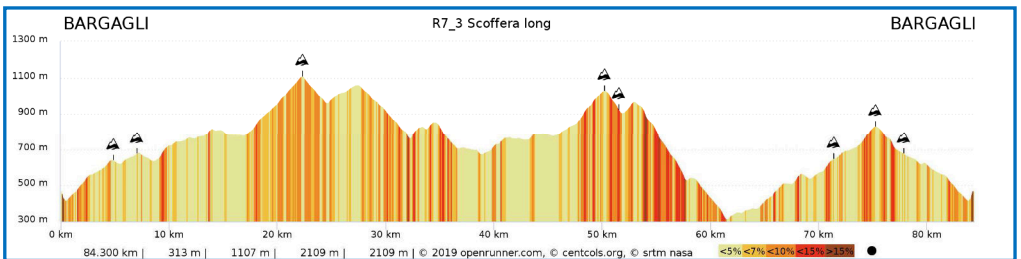
58 km 7 cols et 1457m de dénivelée

Départ: Bargagli (37km et 58mn)



| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|-----------------------------------|--------|------|-------|----------|----------------|--------|
| GE | 410 | Bargagli | | | 0 | 0 | | |
| GE | 560 | Pian Canese | SS45 | ↑ | 2,18 | 2,18 | | |
| GE | 631 | Vers Colle di Boasi | SC | → | 1,835 | 4,015 | | R7_1 |
| GE | 644 | Colle di Boasi | SC | | 0,433 | 4,448 | IT-GE-0658 | A/R |
| GE | 621 | Via Sottocolle | SP62 | ← | 0,469 | 4,917 | | R7_2 |
| GE | 676 | Passo della Scoffera | SP62 | → | 1,839 | 6,756 | IT-GE-0674b | |
| GE | 659 | Carr SP62/SP20 | SP62 | ↖ | 0,465 | 7,221 | | R7_3 |
| GE | 633 | Car SP62 | SP62 | → | 0,911 | 8,132 | | R7_4 |
| GE | 642 | Car SP62/SC | SC | → | 0,368 | 8,5 | | R7_5 |
| GE | 752 | Cavorsi | SC | ↖ | 2,637 | 11,137 | | |
| GE | 775 | Obbi | SC | ↑ | 1,098 | 12,235 | | |
| GE | 802 | Torriglia | SC | ↗ | 4,762 | 16,997 | | R7_6 |
| GE | 853 | Carr SS45/ Dir Donetta | SP62 | → | 0,701 | 17,698 | | R7_7 |
| GE | 848 | Carr SP62/SP21 | SP21 | ↗ | 2,202 | 19,9 | | |
| GE | 1050 | Passo del Portello | SP21 | ↑ | 2,8 | 22,7 | IT-GE-1050 | |
| GE | 920 | Sella della Giassina | SP21 | ↑ | 1,122 | 23,822 | IT-GE-0926 | |
| GE | 908 | Carr SP21/SC | SC | ↗ | 0,451 | 24,273 | | R7_14 |
| GE | 955 | Colle Ovest di Monte Bocco | SC | ↑ | 1,827 | 26,1 | IT-GE-0955 | |
| GE | 696 | Carr SC/SP21 | SP21 | ← | 2,28 | 28,38 | | R7_15 |
| GE | 649 | Roccatagliata | SP21 | | 1,42 | 29,8 | | R7_16 |
| GE | 539 | Corsiglia | SP21 | ↑ | 2,375 | 32,175 | | R7_17 |
| GE | 344 | Neirone | SP20 | → | 3,018 | 35,193 | | R7_18 |
| GE | 416 | Ognio | | | 3,865 | 39,058 | | R7_19 |
| GE | 560 | Bossola | SP20 | ↑ | 3,621 | 42,679 | | |
| GE | 672 | Passo delle Forche | SP20 | ↑ | 3,241 | 45,92 | IT-GE-0651 | |
| GE | 682 | Carr SP20/SP77 | SP20 | ↑ | 0,38 | 46,3 | | R7_20 |
| GE | 827 | Passo La Colla | SP20 | ↑ | 2,954 | 49,254 | IT-GE-0845 | |
| GE | 662 | Passo della Scoffera | SS45 | | 3,074 | 52,328 | | |
| GE | 410 | Parking P1 | | | 5,547 | 57,875 | | |
| GE | 409 | Bargagli | SS45 | | 0,017 | 57,892 | | |
| MAX | 1050 | | 7 cols | | | 58 km | Dénivelée | 1457 m |
| MIN | 311 | | | | | | | |

Carte: SCI 25k AVML da Passo Scassella a Passo del Bosco



Parcours R8

Parco Beguia

85 km 5 cols et 1878 m de dénivelée

Départ: Mele (69km et 1h15)

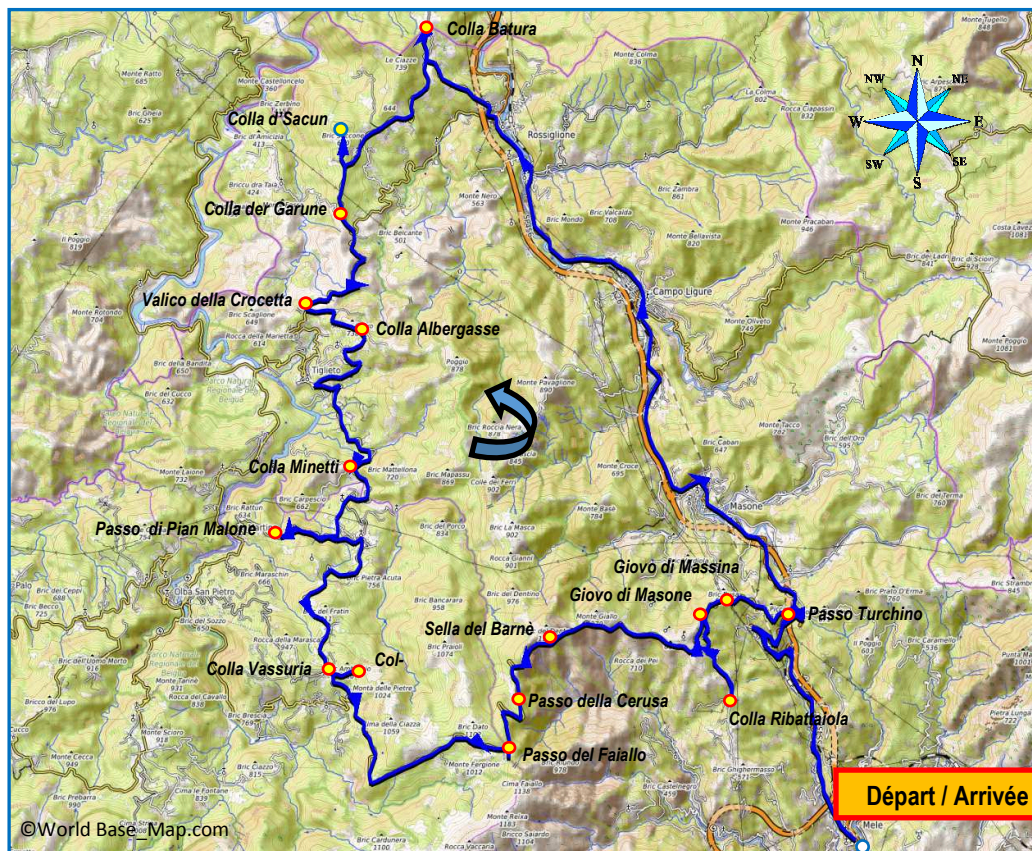
Carte: SCI 25k AVML dal Passo Scassella a Passo del Bosco



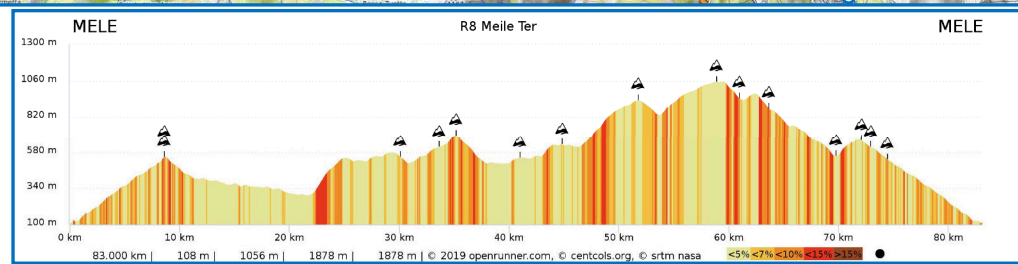
| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|------|------------------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|---------------|
| GE | 114 | Mele | SP456 | ↖ | | 0 | | |
| GE | 551 | Passo del Turchino (Tunnel) | SP456 | ↑ | 0 | 8,749 | IT-GE-0532 | |
| GE | 401 | Masone | SP456 | ↑ | 2,97 | 11,719 | | |
| GE | 353 | Campo Ligure | SP456 | ↑ | 4,993 | 16,712 | | |
| GE | 307 | Rossiglione | SP456 | ↑ | 4,945 | 21,657 | | |
| GE | 301 | Carr SP456 / SP 79 | SP79 | ← | 0,543 | 22,2 | | R8_1 |
| GE | 520 | Strada Terno | SC | ↗ | 2,4 | 24,6 | | R8_2 |
| AL | 543 | Colla Batura | SC | | 0,7 | 25,3 | IT-AL-0544 | A/R |
| GE | 531 | Carr SC/SP79 | SP79 | → | 0,768 | 26,068 | | R8_2 |
| GE | 594 | Vers Colla d'Sacun | R1 | ↗ | 3,159 | 29,227 | | R8_3 |
| GE | 613 | Colla d'Sacun | R1 | | 0,888 | 30,115 | IT-GE-0625 | A/R |
| GE | 538 | Colla der Garune | SP79 | ↗ | 2,019 | 32,134 | IT-GE-0562 | |
| GE | 504 | Carr SP79/SP41 | SP41 | → | 0,566 | 32,7 | | R8_4 |
| GE | 620 | Valico della Crocetta | SP41 | | 2,676 | 35,376 | IT-GE-0613 | |
| GE | 623 | Via Panoramica Montecalvo | SC | ← | 0,227 | 35,603 | | |
| GE | 701 | Colla Albergasse | SC | → | 1,497 | 37,1 | IT-GE-0701 | Vers Tiglieto |
| GE | 509 | Casavecchia | 64GE | ← | 2,618 | 39,718 | | R8_5 |
| GE | 552 | Colla Minetti | 64GE | ↑ | 3,382 | 43,1 | IT-GE-0552 | |
| GE | 551 | Ponte Pizzorno | | | 0,979 | 44,079 | | |
| SV | 573 | | SC | ↗ | 0,421 | 44,5 | | R8_6 |
| SV | 634 | Carr SC/SP53 | SP53 | → | 1,273 | 45,773 | | R8_7 |
| SV | 639 | Passo di Pian Malone | SP53 | ↑ | 0,699 | 46,472 | IT-SV-0634 | A/R |
| SV | 660 | Acquabianca | SP53 | → | 2,428 | 48,9 | | |
| SV | 896 | Colla Vassuria | SC | ↖ | 4,2 | 53,1 | IT-SV-0896 | Nouveau |
| SV | 932 | Colla Cianetti | SC | ↖ | 0,316 | 53,416 | IT-SV-0929 | A/R |
| SV | 837 | Carr SC/SP40 | SP40 | ← | 2,227 | 55,643 | | R8_8 |
| GE | 1059 | Passo del Faiallo | SP73 | ↑ | 5,549 | 61,192 | IT-GE-1061 | |
| GE | 932 | Passo della Cerusa | SP73 | ↑ | 2,008 | 63,2 | IT-GE-0931 | |
| GE | 858 | Sella del Barnè | SP73 | ↑ | 2,521 | 65,721 | IT-GE-0894 | |

| Prov | Alt | Lieu | Rte | Vers | Dist | Dist Tot | Ref. Catalogue | Rq |
|------|-----|---------------------------|-------|------|-------|----------|----------------|-----|
| GE | 655 | Carr SP74/SC | SC | → | 3,876 | 69,597 | | |
| GE | 557 | Colla Ribattaiola | SC | ↑ | 1,839 | 71,436 | IT-GE-0557 | A/R |
| GE | 635 | Giovo di Masone | SP73 | ↑ | 2,838 | 74,274 | IT-GE-0674a | |
| GE | 620 | Giovo di Massina | SP73 | → | 0,926 | 75,2 | IT-GE-0620a | |
| GE | 517 | Carr. Tunnel del Turchino | SP456 | → | 1,495 | 76,695 | | |
| GE | 114 | Mele | SP456 | | 7,962 | 84,657 | | |

MAX 1059 16 cols 85 km Dénivelée 1878 m
 MIN 118



©World Base Map.com



PROGRAMME

| V1 | V2a | V2b | V3 |
|--|--|--|---|
| Bonassola Framura 52km et 1593m | M.Porcile court 53km et 1411m | Monte Porcile Long 58 km et 1730m | Les Hauts des Cinque Terre 31km et 972m |
| Bracco Date: 05/05/2020 | Bargonasco Date: 06/05/2020 | Carro Date: 06/05/2020 | San Benedetto Date: 07/05/2020 |
| 1 Sella Merella IT-GE-0575 | 1 Passo del Bocco IT-GE-0910 | 1 Foce Ravezza IT-SP-0519 | 1 Sella di Carpena IT-SP-0581 |
| 2 Bocchetta Sud IT-GE-0727 | 2 Passo Brochèe IT-GE-0973 | 2 Foce dell'Erta IT-SP-0648 | 2 Valico del Telegrafo IT-SP-0513 |
| 3 Bocca di Vasca IT-GE-0728 | 3 Colle di Faie IT-GE-1039 | 3 Valico della Foce IT-SP-0702 | 3 Valico di Sant'Antonio IT-SP-0511 |
| 4 Passo del Bracco IT-SP-0610 | 4 Colle di Fonte Sacrata IT-GE-1050b | 4 Colle di Fonte Sacrata IT-GE-1050b | 4 Sella Gesirola IT-SP-0497 |
| 5 Foce del Bivio per Deiva IT-SP-0569 | 5 Colle di Montana Fredda IT-GE-1072a | 5 Colle di Montana Fredda IT-GE-1072a | 5 Sella Scogliarini IT-SP-0485 |
| 6 Foce delle Fosse IT-SP-0575b | 6 Colle d'Aietta IT-GE-0804 | 6 Colle di Faie IT-GE-1039 | 6 Valico La Croce IT-SP-0637 |
| 7 Foce di Vaggi IT-SP-0584 | 7 Foce Palazzo IT-GE-1001 | 7 Passo Brochèe IT-GE-0973 | 7 Sella Galera IT-SP-0705 |
| 8 Colle Forcola IT-SP-0650a | 8 Sella dei Coletti IT-GE-0752a | 8 Passo del Bocco IT-GE-0910 | 8 Sella del Monte Capri IT-SP-0733 |
| 9 Sella Sud del Guaitarola IT-SP-0660b | 9 Sella del Bastia IT-GE-0697 | 9 Colle d'Aietta IT-GE-0804 | 9 Sella di Monte Cuna IT-SP-0776 |
| 10 Foce di Pianpontasco IT-SP-0648a | 10 Colle di Velva IT-GE-0545 | 10 Foce Palazzo IT-GE-1001 | 10 Valico Marvede IT-SP-0650b |
| 11 Sella Nord del Monte Arze IT-SP-0655 | Option | 11 Sella dei Coletti IT-GE-0752a | 11 Sella del Monte Marvede NE IT-SP-0678 |
| 12 Foce di Monte Coletto IT-SP-0602 | Sella Alpesella IT-GE-0580a | 12 Sella del Bastia IT-GE-0697 | 12 Sella del Monte Marvede NO IT-SP-0611 |
| 13 Passo del Coletto IT-SP-0475 | Passo della Mola IT-SP-0654 | 13 Colle di Velva IT-GE-0545 | 13 Sella Termo IT-SP-0594b |
| 14 Foce di Carpeneggio IT-SP-0132 | | 14 Sella Alpesella IT-GE-0580a | 14 Sella Casao IT-SP-0560a |
| 15 Foce del Prato IT-SP-0320 | | 15 Passo della Mola IT-SP-0654 | Option |
| 16 La Focetta IT-SP-0346b | | Option | Bocca dei Cavalin IT-SP-0350 |
| 17 Foce di Gaggi IT-SP-0560b | | Bocchetta del traversa IT-GE-0798a | Selle Derbi IT-SP-0190 |
| 18 Sella del Grumo Nord IT-SP-0612 | | Sella del Traversa IT-GE-0790a | |
| 19 Sella del Grumo IT-SP-0653 | | | |
| 20 Foce IT-SP-0319 | | | |
| Option Passo dell'Incisa (3,7km) IT-SP-0480 | | | |
| Court 44km et 1200m | | | |

PREVISIONNEL

| V4a | V4b | V5 | V6a | V6b |
|--|--|---|--|--|
| Monte Zatta | Monte Zatta Court | Aux Portes de l'Emilie Romagna | Antica Via Romana | Monte Pistone |
| 62km et 1844m | 57km et 1613m | 47km et 1241m | 29km et 944m | 40km et 1218m |
| Prati | Conscenti | Varese Ligure | Carrodano | Carrodano |
| 1 Passo del Bocco IT-GE-0957 | 1 Passo dei Preti IT-GE-0552a | 1 Passi di Casa Cuneo IT6SP-0256 | 1 Valico delle Fornaci IT-SP-0570 | 1 Foce di Roverano IT-SP-0264 |
| 2 Sella Cavenuzza IT-GE-0953 | 2 Passo delle Cinque Vie IT-GE-0597 | 2 Passo del Sericiotto IT-SP-0855 | 2 Sella del Pascile IT-SP-0738 | 2 Sella dell'Agò IT-SP-0273 |
| 3 Colla Craiola IT-SP-0907 | 3 Passo della Camilla IT-GE-0676 | 3 Passo di Revota IT-SP-0863 | 3 Valico della Laggia IT-SP-0732b | 3 Foce di Cassana IT-SP-0324 |
| 4 Passo del Cavallo IT-SP-0913 | 4 Passo del Bocco IT-GE-0957 | 4 Passo di Pietrebianche IT-SP-0894 | 4 Sella della Iaggia IT-SP-0740 | 4 Sella Lovesina IT-SP-0480 |
| 5 Passo della Biscia IT-GE-0832 | 5 Sella Cavenuzza IT-GE-0953 | 5 Passo Chiapparino IT-SP-1000 | 5 Foce di San Nicolaò IT-GE-0800 | 5 Sella Marveia IT-SP-0610a |
| 6 Colla Trambàccu IT-GE-0920 | 6 Colla Craiola IT-SP-0907 | 6 Passo Cento Croci IT-PR-1058 | 6 Sella Monte Groppi IT-GE-0810a | 6 Sella Marvezzana IT-SP-0597 |
| 7 Colla del Chiappozzo IT-GE-0925 | 7 Passo del Cavallo IT-SP-0913 | 7 Passo del Codognino IT-PR-1062 | 7 Passo del Bracco IT-SP-0610 | 7 Sella Redescavo IT-SP-0543 |
| 8 Passo della Camilla IT-GE-0676 | 8 Passo della Biscia IT-GE-0832 | 8 Passo di Caranza IT-PR-1082 | 8 Foce del Bivio per Deiva IT-SP-0569 | 8 Sella Veruga IT-SP-0594c |
| 9 Passo delle Cinque Vie IT-GE-0597 | 9 Colla Trambàccu IT-GE-0920 | 9 Passo della Capelletta IT-PR-1085 | 9 Foce delle Fosse IT-SP-0575b | 9 Sella Rocche Bianche IT-SP-0615 |
| 10 Passo dei Preti IT-GE-0552a | 10 Colla del Chiappozzo IT-GE-0925 | 10 Passo del Lupo IT-PR-1156 | 10 Foce di Vaggi IT-SP-0584 | 10 Passo Bardellone IT-SP-0594a |
| Option Passo del Ghiffi IT-GE-1068 | Option Passo del Ghiffi IT-GE-1068 | | 11 Colle Forcola IT-SP-0650a | 11 Colle della Madonna IT-SP-0680 |
| | | | 12 Sella O del Monte Pelizza IT-SP-0473 | 12 Sella NO del Pistone IT-SP-0713 |
| | | | 13 Sella E del Monte Pelizza IT-SP-0422 | 13 Sella SE di Buonmorto IT-SP-0675b |
| | | | 14 Sella Fabbrica IT-SP-0332 | 14 Sella NE del Pistone IT-SP-0675c |
| | | | Option Passo della Bocchetta IT-SP-0385a | 15 Sella del Bandita O IT-SP-0620 |
| | | | | 16 Foce di Montale IT-SP-0490 |
| | | | | 17 Foce di Dosso IT-SP-0424 |
| | | | | 18 Foce di Lavaggio IT-SP-0491 |
| | | | | Option Passo del Colletto IT-SP-0475 |

Avertissement: Les parcours qui sont présentés sont des comptes rendus de randonnées VTT reconnues en 2017 et 2018 qui présentent un caractère subjectif et grandement conditionné par le niveau technique des auteurs, leur maîtrise du pilotage, le type de VTT utilisé ainsi que les conditions de réalisation.

PROGRAMME

| V7a | V7b | V8a | V8b | V8c |
|---|--|---|--|---|
| Santuario NS di Montallegra 28km et 760m Rapallo | Parco di Portofino 49km et 1400m Rapallo | Passo Scoffera 41km et 963m Gattorno | Monte Caucasos 32km et 1229m Neirone | Tour du Monte Caucasos 55km et 2000m Neirone |
| 1 Passo della Crocetta <i>IT-GE-0599</i> | 1 Passo della Crocetta <i>IT-GE-0599</i> | 1 La Coletta <i>IT-GE-0402a</i> | 1 Sella della Giassina <i>IT-GE-0926</i> | 1 Passo delle Forche <i>IT-GE-0651</i> |
| 2 Passo di Coreglia <i>IT-GE-0635</i> | 2 Passo di Coreglia <i>IT-GE-0635</i> | 2 Colle di Boasi <i>IT-GE-0658</i> | 2 Passo del Portello <i>IT-GE-1050</i> | 2 Colle di Boasi <i>IT-GE-0658</i> |
| 3 Passo di Canevale <i>IT-GE-0620</i> | 3 Passo di Canevale <i>IT-GE-0620</i> | 3 Colle di Mea <i>IT-GE-0708</i> | 3 Colle O di Monte Bocco <i>IT-GE-0955</i> | 3 Colle di Mea <i>IT-GE-0708</i> |
| 4 Passo di Valfredda <i>IT-GE-0633</i> | 4 Passo di Valfredda <i>IT-GE-0633</i> | 4 Passo della Scoffera <i>IT-GE-0674b</i> | 4 Colle E di Monte Bocco <i>IT-GE-1033</i> | 4 Passo della Scoffera <i>IT-GE-0674b</i> |
| 5 Passo del Monte Castello <i>IT-GE-0610</i> | 5 Passo del Monte Castello <i>IT-GE-0610</i> | 5 Passo la Colla <i>IT-GE-0845</i> | 5 Passo della Scogliana <i>IT-GE-0948</i> | 5 Passo la Colla <i>IT-GE-0845</i> |
| 6 La Colla di Oneto <i>IT-GE-0525</i> | 6 La Colla di Oneto <i>IT-GE-0525</i> | 6 Passo delle Forche <i>IT-GE-0651</i> | 6 Passo Volta <i>IT-GE-0970a</i> | 6 Colle della Casa <i>IT-GE-0991</i> |
| 7 Passo dell'Anchetta <i>IT-GE-0474</i> | 7 Passo dell'Anchetta <i>IT-GE-0474</i> | | 7 Passo dell'Acquapendente <i>IT-GE-1053</i> | 7 Stretta del Ciapusso <i>IT-GE-0945a</i> |
| | 8 Passo di Ruta <i>IT-GE-0254</i> | | 8 Passo del Gabba <i>IT-GE-1109a</i> | 8 Valico di Monte Lavagnola <i>IT-GE-1071</i> |
| | 9 Sella Gaixella <i>IT-GE-0430</i> | | 9 Passo Stre Biurche <i>IT-GE-1158</i> | 9 Colle N di Monte Lavagnola <i>IT-GE-1088</i> |
| | 10 Passo Porcile <i>IT-GE-0528</i> | | 10 Passo Pietra Cavallina <i>IT-GE-0930</i> | 10 Colle di Monte Montaldo <i>IT-GE-1085a</i> |
| | 11 Sella Toca <i>IT-GE-0450</i> | | 11 Passo della Croce <i>IT-GE-0834</i> | 12 Passo del Portello <i>IT-GE-1050</i> |
| | 12 Bocche di San Lorenzo <i>IT-GE-0447</i> | | | 13 Colle O di Monte Bocco <i>IT-GE-0955</i> |
| | | | | 14 Colle E di Monte Bocco <i>IT-GE-1033</i> |
| | | | | 15 Passo della Scogliana <i>IT-GE-0948</i> |
| | | | | 16 Passo Volta <i>IT-GE-0970a</i> |
| | | | | 17 Passo dell'Acquapendente <i>IT-GE-1053</i> |
| | | | | 18 Passo del Gabba <i>IT-GE-1109a</i> |
| | | | | 19 Passo Stre Biurche <i>IT-GE-1158</i> |
| | | | | 20 Passo Pietra Cavallina <i>IT-GE-0930</i> |
| | | | | 21 Passo della Croce <i>IT-GE-0834</i> |

PREVISIONNEL

V9a

Val di Vara
Monte Cravadora
21km et 920m

Pignone

Date:11/05/2020

- 1 Sella della Crocettola
IT-SP-0575c
- 2 Sella SO del Pizzolo
IT-SP-0639
- 3 Foce di Legnaro
IT-SP-0540
- 4 Foce di Sant'Antonio
IT-SP-0562a
- 5 Foce del Termine
IT-SP-0534
- 6 Sella di Santa Croce
IT-SP-0560c
- 7 Sella Carpilè
IT-SP-0523
- 8 Foce Drignana
IT-SP-0488
- 9 Sella del Malpertuso
IT-SP-0770
- 10 Sella Prato di Corno
IT-SP-0732a
- 11 Sella Cravadora NE
IT-SP-0553
- 12 Sella Cravadora NO
IT-SP-0560d
- 13 Sella Cravadora Minore
IT-SP-0460
- 14 Sella delle Pietre Bianche
IT-SP-0412
- 15 Sella del Castellieri di Pignone
IT-SP-0334

V10

Petit Tour en
Toscane
64km et 1530m

Sesta Godano

Libre

- 1 Passo delle Piane
IT-SP-0335
- 2 Foce
IT-SP-0605
- 3 Passo Calzavitello
IT-MS-0850
- 4 Sella Frandilini
IT-MS-0918
- 5 Foce di Rastello
IT-SP-1047
- 6 Passo di Rastello
IT-MS-1048
- 7 Foce di Cavagina
IT-MS-1024
- 8 Foce d'Inqua
IT-MS-1044
- 9 Foce Prabono
IT-MS-0994
- 10 Sella delle Quatre Strade
IT-MS-1020
- 11 Foce di Cerreta
IT-MS-0965
- 12 Foce di Vallesa
IT-MS-1075
- 13 Foce di Vruga
IT-MS-1075a
- 14 Foce del Termine Curto
IT-MS-1012
- 15 Foce del Termine
IT-MS-1007
- 16 Foce di Tromba
IT-MS-1065
- 17 Valico dei Casoni
IT-SP-0992
- 18 Sella di Genesisio
IT-SP-1042

V1 Bracco Framura

52km 20 cols et 1593m de dénivelée cyclable à 98%

Départ : Bracco SS1 Via Aurelia (15km et 20mn)

Parkings : entrée du village de Bracco et à la sortie le long de la SS1 (emplacements en accotements) et possible au carrefour Casa Carpone Capolinea.

Depuis Bracco remonter la **SS1** Via Aurelia jusqu'au carrefour Casa Carpone Capolinea. Poursuivre sur la SS1 jusqu'au point **[V1_1]** Baracchino. Prendre la piste à gauche de la route et contourner la barrière. Un petit portage permet de passer un enrochement très local. Poursuivre la piste qui mène à la **Sella Merelle**. [surtout ne pas prendre le sentier à droite du col qui contourne la Pietra di Vasca par la gauche, le sentier est très dangereux avec des passages aériens et un passage équipé d'une main courante].

Revenir en arrière jusqu'au point **[V1_2]** prendre à gauche le sentier marqué par un panneau indiquant la direction pour la Foce San Nicolao. Le sentier nécessite un poussage en montant vers la **Bocchetta Sud** qui est un vrai col de flanc, continuer par le même sentier jusqu'à la **Bocca di Vasca**. Revenir au point **[V1_2]** par le single emprunté à l'aller. Le single est cyclable en descente à l'exception d'une dalle rocheuse.

Rejoindre la **SS1** au point **[V1_1]** et monter par la SS1 jusqu'au **Passo del Bracco**. Continuer vers le carrefour **SS1/SS 332** au lieu-dit La Baracca **[V1_3]**. Prendre la **SS 332** à droite et passer successivement la **Foce del Bivio per Deiva**, la **Foce delle Fosse** et la **Foce di Vaggi**.

Prendre à gauche du col la piste **AVST** qui monte vers le Monte Castagnola à travers la forêt méditerranéenne, on passe le **Colle Forcola** puis la piste descend vers la **Sella Sud del Guaitarola** puis au point **[V1_4]** continuer vers la **Foce di Pianpontasco** légèrement en dessus de la piste. Continuer la descente jusqu'à la **Sella Nord del**

Monte Arze qu'il faut atteindre par un sentier étroit sur la gauche. **[V1_5]**

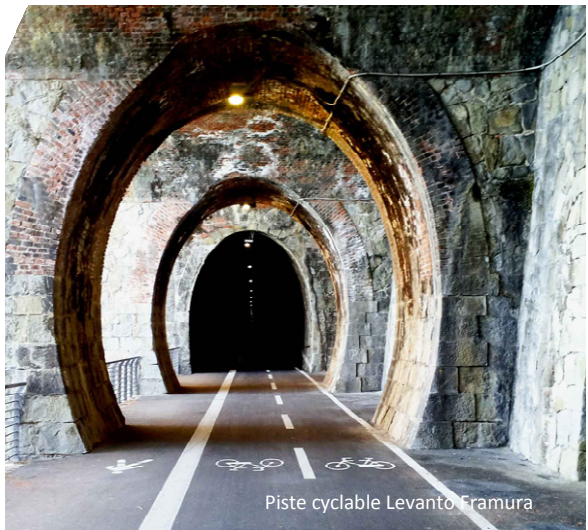
Revenir sur le sentier qui devient alors un circuit de descente aménagée jusqu'au **Foce di Monte Colletto**. Continuer le single par la gauche et descendre jusqu'au **Passo Coletto**.

Au col prendre le sentier à droite.

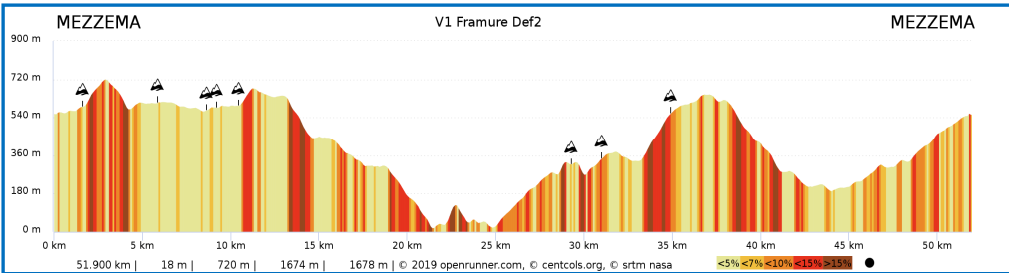
Avec un petit poussage on atteint le point haut, on rejoint la piste qui descend vers la **SP 64** Tourner à gauche en direction de Bonassola. **[V1_6]** . Au point **[V1_7]** tourner à droite en direction de San Giorgio. **[V1_8]** **[V1_9]** **[V1_10]** . De la chapelle Rejoindre

Costella **[V1_12]** **[V1_13]** **[V1_14]** puis

Serra et enfin Bonassola. Peu avant la Voie ferrée **[V1_15]** tourner à droite et prendre la Via Roma



Départ / Arrivée



qui conduit à la **Foce di Carpeneggio**. (forte pente) revenir en arrière au point [V1_15] . Puis rejoindre le tunnel de l'ancienne voie ferrée V1_17 . Emprunter le tunnel jusqu'à Framura. [V1_18] . Par la **SP41** rejoindre Costa Framura et sur la place contempler la Tour de Garde Carolingienne. [V1_19] . Continuer tout droit par la rue principale . Prendre à droite la piste qui mène à la **Foce del Prato**. Revenir en arrière au village et prendre à gauche la SP41 jusqu'au carrefour SP41/SP42. [V1_20] . Prendre à droite la **SP42**, passer la **Focetta** puis continuer jusqu'au point [V1_21] Reggiomonti. Prendre à gauche la direction Cimeterra. Longer le cimetière et tourner à droite pour prendre la piste forestière (petit rai-dard) qui mène à la **Foce di Gaggi**.

Prendre le single à gauche jusqu'à la **Sella del Grumo Nord**. Au col prendre la piste à droite barrée par une barrière. Franchir la barrière et grimper la piste qui traverse une forêt de résineux jusqu'à la **Sella del Grumo**. Revenir en arrière et au col prendre la **SP 64**. Au point [V1_24] au panneau Tana del Lupo descendre par la piste à gauche puis la **SC** jusqu'à



Tour médiévale @Michel AUSSERT

Pour ceux qui voudraient raccourcir continuer sur la SP40 et rejoindre le Foce di Vaggi. Faire le chemin inverse de l'aller jusqu'au Passo del Bracco.

Castagnola. [V1_25]

Prendre la **SC** qui monte vers Piazza [V1_26] . On rejoint la **SP40**. Dans la montée au point [V1_27] prendre à droite une piste barrée par une chaîne qui conduit à la **Foce**. Revenir à la **SP40** et rejoindre Bracco par la **SS1** [V1_28] .

Un détour: pour ceux qui ont encore du jus, au [V1_28] prendre le GR qui conduit au **Passo de l'Inci-za**. (3.7km en aller retour)

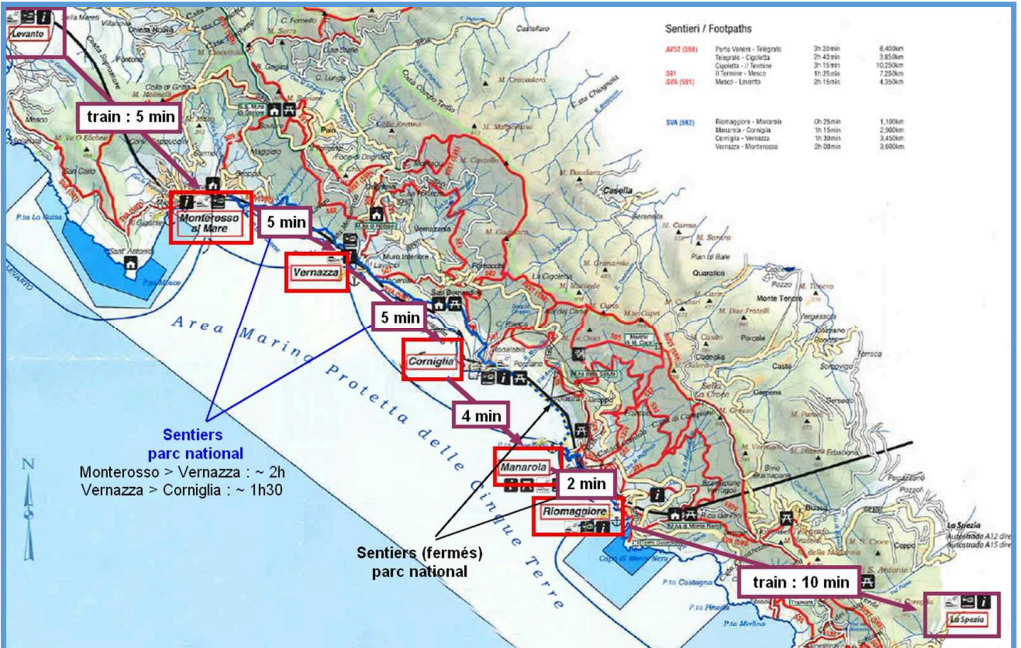


Rue principale Costa Framura

VISITE DES CINQUE TERRE



A pied



Par train ou par bateau

V2a Carro Nord

Monte Porcile court

53km 10 cols et 1411m de dénivelée Cyclable à 95%

Départ Bargonasco (10k et 18mn)

Parking : entrée du village **P1 44.27510° N et 009.46925°E**

A la sortie du parking prendre la Via Bargone en direction de Bargone. Passé le village peu après la Costa di Bargone au point [V2a_1] prendre la piste à droite dans le virage. La piste est barrée par un panneau de sens interdit destiné aux voitures. Grimper cette piste jusqu'à l'intersection avec une autre piste au point [V2a_2]. Poursuivre par la gauche jusqu'au **Passo del Bocco di Bargone**. Continuer par la piste en face en direction de la colle d'Arena, on atteint le **Passo Brocchiè** par un joli single. Continuer par la même piste qui passe sous le monte Porcile par un petit raidard puis prendre la piste (alt.1256m) en descente vers le **Colle di Faie**.

Continuer sur la piste jusqu'au **Colle di Fonte Sacrata**. Prendre le sentier en face qui nécessite du poussage et du portage pour dépasser la crête et rejoindre **Colle di Montana Fredda** (appelé également Colle Mattita). Revenir en arrière par le même parcours.

ATTENTION: le retour au Passo Brocchiè est délicat. Le tronçon en descente requiert de la prudence (galets fuyants).

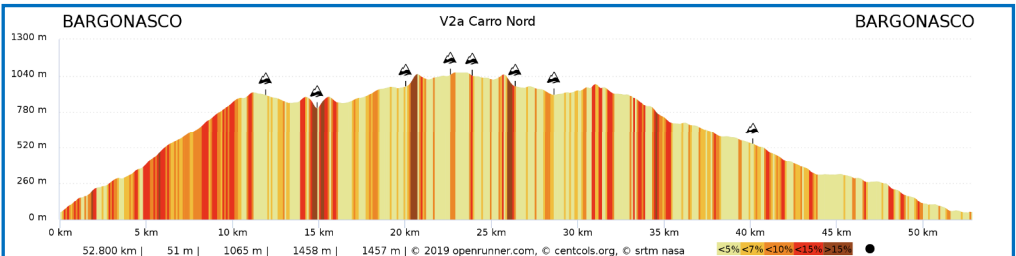
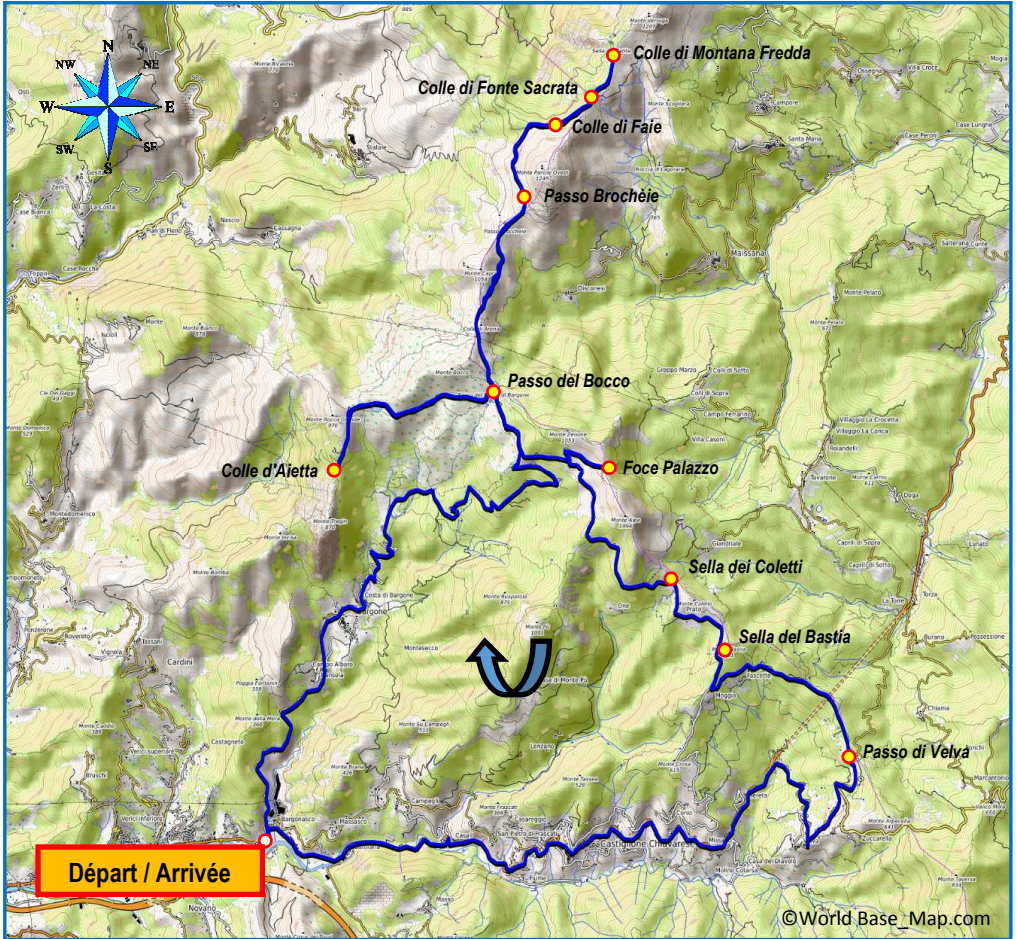
De retour au Passo del Bocco di Bargone [V2a_3] prendre la piste à droite en direction du Monte Roccagrande. 500m plus loin dans le virage sur la gauche prendre un sentier très pentu qui mène au **Colle d'Aietta**. Faire deli tour. Au retour il faut un portage pour retrouver la piste au virage précédemment quitté. Sur le



chemin qui mène au Passo del Bocco di Bargone vous pourrez admirer une magnifique tourbière sur votre droite. Au col prendre la piste à droite et au point [V2a_2] prendre la piste à gauche avec un panneau indiquant la station sismologique du monte Zenone. A la bifurcation [V2a_5] tourner sur la gauche et prendre la piste qui mène ●● à une ancienne mine de manganèse au lieu-dit il Palazzo. Poursuivre par le GR 5T qui mène à la **Foce Palazzo**. Revenir au point [V2a_5] et prendre la piste puis le single passant sous le monte Alpe. A la bifurcation [V2a_6] prendre le sentier rocailleux à gauche, au point [V2a_7] descendre par le sentier balisé à droite. (possibilité de continuer et de prendre un sentier un peu moins pentu plus loin).

On rejoint la **Sella dei Coletti** puis par une belle piste au point [V2a_8] prendre la piste à gauche qui mène **Sella del Bastia**. Revenir à la piste très roulante jusqu'à **Colle di Velva**. L'église est souvent fermée. Dommage!

Rejoindre Velva par la SP523 puis descendre jusqu'à Bargonasco.



V2b Carro Nord

Monte Porcile long

58km 15 cols et 1730m de dénivelée cyclable 95%

Départ : Carro (32km et 41mn)

Parkings: **P1 44.27084°N 009.61416°E**

P2 44.27218°N 009.60909°E

Après le bar au point [V2b_1] prendre à droite la route pavée jusqu'au ponceau et on attaque une montée goudronnée par un départ très raide (tout à gauche) puis la pente se radoucit un peu jusqu'à la **Foce Ravezza (A/R) [V2b_2]** . Revenir en direction de Castello, on rejoint la **SP47**, au point [V2b_3] prendre la route goudronnée (mauvais état) jusqu'à **Foce dell'Erta** .

Revenir en arrière et prendre à droite la **SP47** jusqu'au **Valico della Foce**. Tourner à gauche, prendre la route en direction de Velva. Au lieu-dit Passo della Foce [V2b_4] prendre à droite la SC qui descend à Torza. A [V2b_5] tourner à gauche sur la SP523 sur 200 m puis avant le tunnel prendre à gauche en direction de Velva et 100m plus loin à droite la SP52 en direction de Tavarone. La route descend vers Colli di Sotto, au point [V2b_6] rester sur la SP 52 et aller vers Santa Maria puis Campore. Traverser le village et au point [V2b_7] (alt.772m) prendre la piste qui monte vers la bifurcation [V2b_8] puis le **Colle di Fonte Sacrata**. Prendre le sentier en face qui nécessite du poussage et du partage pour dépasser la crête et rejoindre **Colle di Montana Fredda** (appelé également Colle Mattita). Revenir par le même sentier jusqu'au point [V2b_8]. Continuer par la piste en face qui passe sous le monte Porcile on atteint le **Colle di Faie** . Puis une petite montée nous mène à la bifurcation (alt.1256m) et par une piste caillouteuse (galets fuyants) on arrive au **Passo Brochèie** .

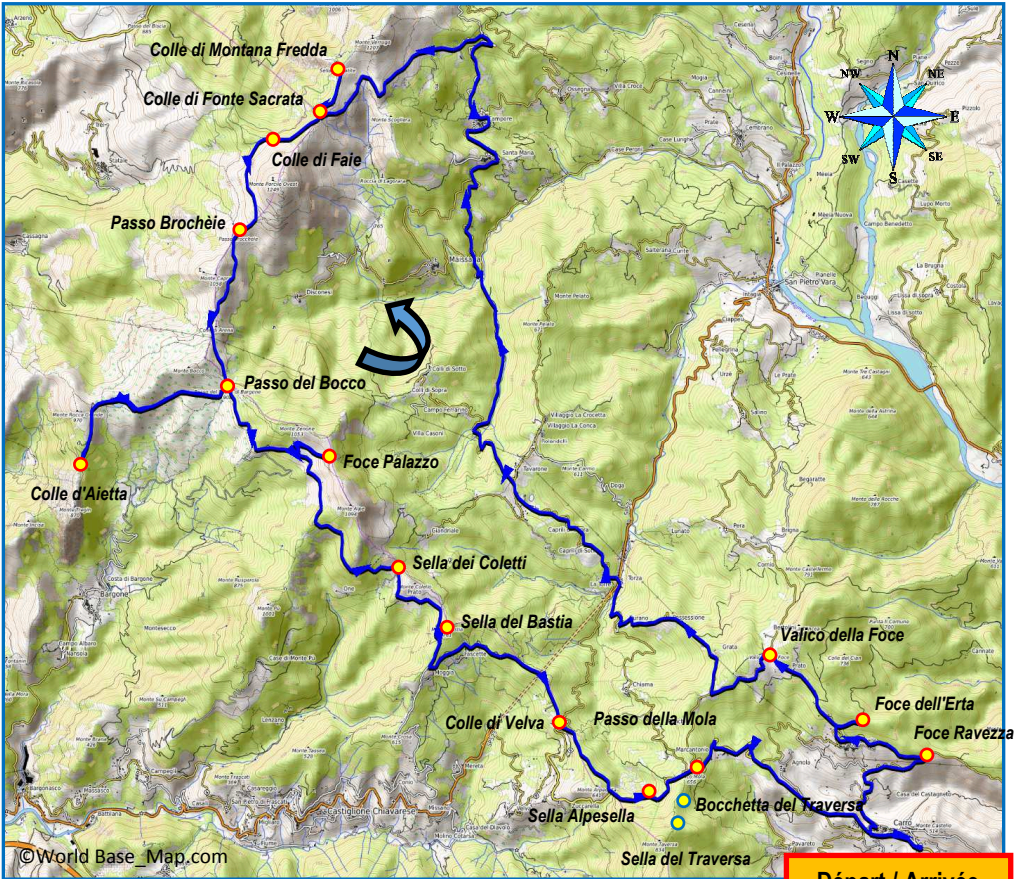
PRUDENCE.

Par un joli single poursuite en direction du **Passo del Bocco di Bargone [V2b_10]** prendre la piste à droite en direction du Monte Roccagrande. 500m plus loin dans le virage sur la gauche prendre un sentier très pentu [V2b_11] qui mène au **Colle d'Aietta**. Faire deli tour. Au retour il faut un portage pour retrouver la piste au virage précédemment quitté. Sur le chemin qui mène au Passo del Bocco di Bargone vous pourrez admirer une magnifique tourbière sur votre droite. Au col prendre la piste à droite et au point [V2b_12] prendre la piste à gauche avec un panneau indiquant la station sismologique du monte Zenone. A la bifurcation [V2b_13] tourner sur la gauche et prendre la piste qui mène à une ancienne mine de manganèse au lieu-dit il Palazzo. Poursuivre par le GR 5T qui mène à la **Foce Palazzo**. Revenir au point [V2b_13] et prendre la piste puis le single passant sous le monte Alpe. A la bifurcation [V2b_14] prendre le sentier rocailleux à gauche , au point [V2b_15] descendre par le sentier balisé à droite.(possibilité de continuer et de prendre un sentier un peu moins pentu plus loin).

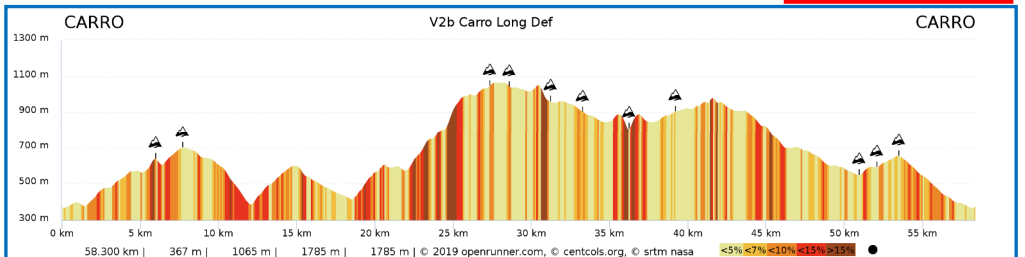
On rejoint la **Sella dei Coletti** puis par une belle piste au point [V2b_16] prendre la piste à gauche qui mène **Sella del Bastia**. Revenir à la piste très roulante jusqu'à **Colle di Velva**. L'église est souvent fermée. Dommage!

Au col prendre la piste forestière à droite [V2b_18] qui mène directement à la **Sella Alpesella**. Remonter la **SP40** jusqu'au **Passo della Mola**.

Il ne reste plus qu'à descendre au point de départ Carro.



Départ / Arrivée



Un extra: avant le Passo della Mola au point [v2b_19] prendre le sentier balisé 5T

Le sentier un peu escarpé est partiellement cyclable et mène à la **Bocchetta del Traversa** et la **Sella del Traversa**.

V3

Les hauts de Cinque terre

31 km 14 cols et 972m de dénivelée Cyclable à 99%

Départ: San Benedetto (49km et 54mn)

Parking : sur la Via 4 Novembre **P1 44.132 703°N et 009.777866°E**

Terrain de tennis **P2 44.131842°N et 009.775995°E**

Par la Via del 4 Novembre prendre la direction Codeglia. Au village **[V3_1]** laisser le village à droite et prendre la route qui monte vers la crête. La route monte régulièrement jusqu'à la **Sella Carpena** . On pénètre dans le Parc National des Cinque Terre. La pente s'adoucit à flanc de montagne jusqu'au point **[V3_2]** . A cet endroit tourner à droite et passer la tranchée sur 20m et tourner à gauche. Un joli single, un peu technique descend vers le **Valico del Telegrafo**. Prendre la piste en sous bois qui passe devant les vestiges d'un ancien fort puis on arrive au **Valico di Sant' Antonio**. Une buvette vous attend où vous pourrez vous attabler avant de reprendre la piste à gauche. La piste descend et au point **[V3_5]** dans le virage emprunter le sentier de chasseurs qui descend vers la **Sella Gesirola**.

Attention la descente est glissante

Prendre le sentier à droite qui risque d'être encombré par des arbres abattus (rencontré en 2017). Le sentier mène à la **Sella Scogliarini**.

Au point **[V3_6]** par le sentier à gauche il est possible d'atteindre la **Bocca dei Cavalin** (alt. 351m) et la **Sella Derbi** (Alt. 190m) en A/R.



Au point **[V3_6]** monter la piste qui ramène au Valico Sant'Antonio. Prendre la route à droite jusqu'au point **[V3_4]** . Au Valico del Telegrafo

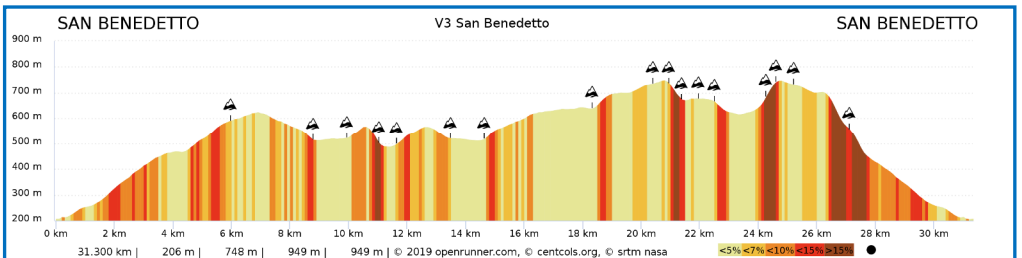
prendre la route à droite jusqu'au Bivio di Bramapane. Traverser à nouveau la tranchée et prendre la piste à droite qui se transforme en single cyclable à partir du **Valico La Croce** jusqu'à la **Sella Galera**. On retrouve une piste roulante pour atteindre la **Sella di Monte Capri** puis **Sella di Monte Cuna**. Prendre le GR très pentu à gauche et glissant jusqu'au **Valico del Marvede**. Tourner à droite vers la **Sella del Monte Marvede Nord Est** en A/R. Au valico prendre le single jusqu'à la **Sella del Monte Marvede Nord Ouest** en A/R. Le retour à la Sella di Monte Cuna nécessite un petit poussage.

On atteint sans difficulté par la piste la Sella Galera. Prendre sur la gauche le single cyclable sur une bonne partie en direction de Codeglia.

A la **Sella Casao** prendre en A/R le sentier **02a** jusqu'à la **Sella del Termo** puis revenir à la sella Casao et rejoindre Codeglia.

Attention la descente est un peu difficile pour se terminer par un escalier.

On rejoint la route à Codeglia au point **[V3_1]** tourner à gauche en direction de San Benedetto.



Un extra: Une fois arrivé à San Benedetto il est possible de gravir la **Colla di Ghiacciaio** depuis San Benedetto (à 3.7km et 125m de dénivelée)

V4a

Parco dell'Aveto - Monte Zatta long

62 km 10 cols et 1844m de dénivelée Cyclable à 98%

Départ : Prati di Mezzanago (14km et 22mn)


Parking : Petit parking en centre ville.

Sortir du parking et prendre la rue principale en direction de Borgonovo. A l'intersection de la **SS586/ SP26bis** [V4a_2](km 1.1)prendre la route à droite en direction du Passo del Bocco. On dépasse successivement les villages d'Isola di Borgonovo et San Siro Foce. La montée est régulière 6% en moyenne. Au **Passo del Bocco** au point [V4a_4] prendre en face du Refuge Antioio Devoto la **SP49** en direction de Varese Ligure (panneau). Continuer sur cette route

Un extra: revenir en arrière au point [V4a_3] et prendre la route à droite qui monte au **Passo del Ghiffi** à 2.8km pour une dénivelée de 95m en A/R

jusqu'à la **Sella Cavenuzza** puis la **Colla Craiola** au lieu-dit Colla dei Faggi. Il y a un point d'eau au départ de l'Alta Via. Prendre la piste à gauche au panneau Pian di Cavallo. Cette belle piste roulante traverse une hêtraie magnifique et giboyeuse. Au point [V4a_6] prendre la piste à droite très pentue qui nécessite un poussage pratiquement jusqu'au **Passo del Cavallo**. Prendre la piste à gauche sur la crête et au [V4a_7] tourner à droite sur une belle piste très pentue. Au point [V4a_9] on rejoint la route vicinale de Codivara. Tourner à droite. Soyez prudent la piste est bétonnée jusqu'à la route la **SP57**. Danger.
[V4a_10]

PRUDENCE marquer un arrêt.

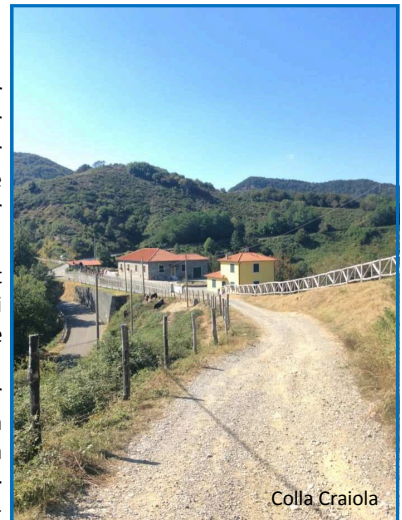
Prendre à droite la **SP57** jusqu'au **Passo della Biscia**, sur la gauche de la  Chapelle del Fante prendre le sentier **A11** balise rond Rouge. Il faudra un bref poussage pour atteindre le Pian Trambàccu et la **Colla Trambàccu** puis le sentier mène sur la droite à la **Colla di Chiappozza**. Revenir au Passo del Biscia .(ou Foce di Oneto u Biscia)

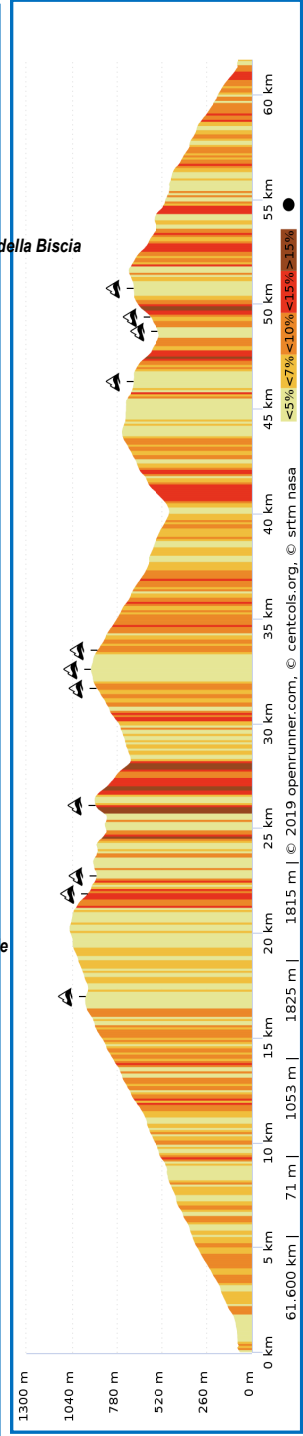
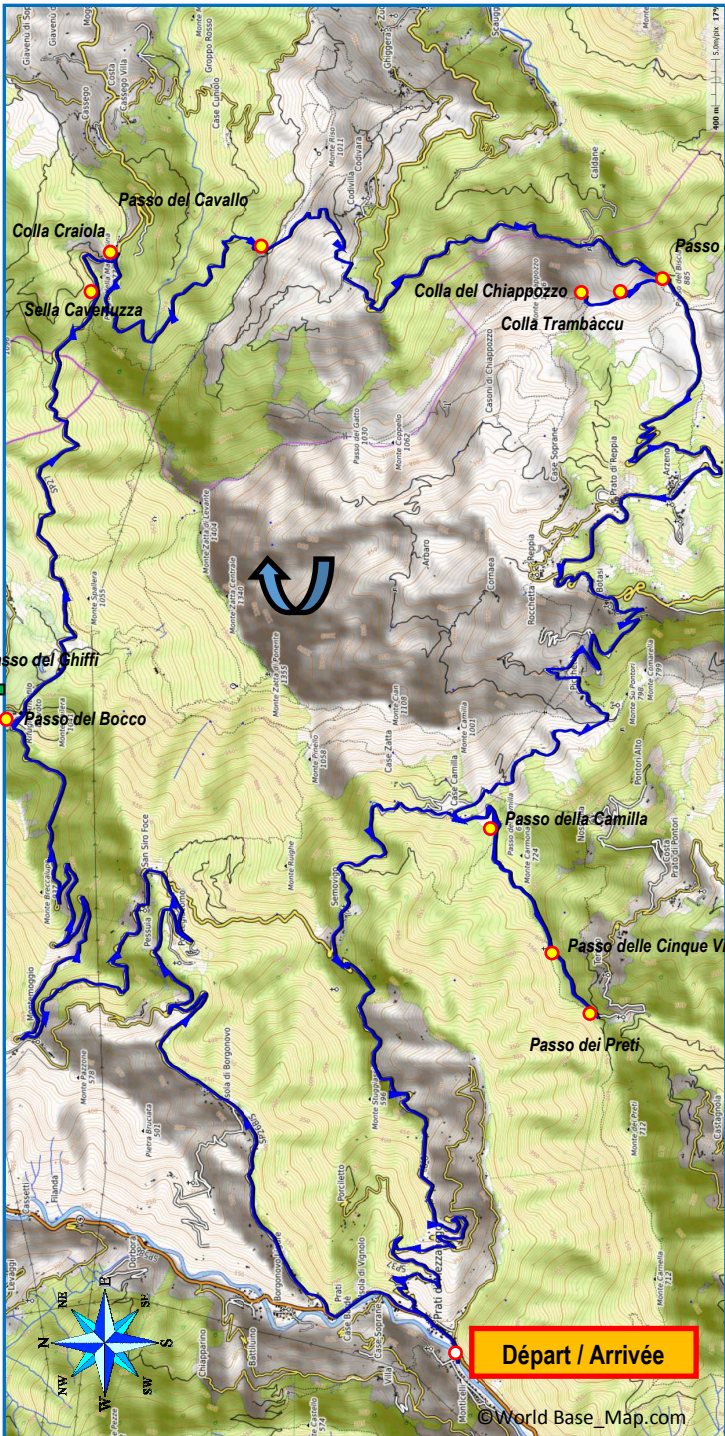
Descendre la **SP26** vers Arzano, Prato, Botasi et au point [V4a_11] tourner à droite (km 40) sur la Via Picchetti qui monte à un beau col topographique non nommé. Dommage car il se mérite, la pente est rude surtout en fin de journée. (290m en 3.5km), 8% moyen . Au col [V4a_12] continuer tout droit par la piste en terre qui descend et rejoint la route asphaltée au point [V4a_13]. Tourner à gauche sur la SC et passer le **Passo della Camilla** puis le **Passo delle Cinque Vie** jusqu'au point [V4a_14.] Prendre la piste montante à droite pour rejoindre le **Passo dei Preti** un peu perdu dans la forêt.

Revenir par la route inverse jusqu'au point [V4a_13] et descendre la **SC** vers Semovigo.

On rejoint Prati di Mezzanago au point [V4a_1] .

Par la rue principale rejoindre le parking .





V4b

Parco dell'Aveto - Monte Zatta court

57 km 10 cols et 1613 m de dénivelée Cyclable à 98%

Départ : Conscenti (11km et 19mn)

Parking : Petit parking **P1** Piazza dei Mosto. **44.34463°N et 009.39882°E**

P2 44.34468°N et 009.39949°E

P3 centre sportif **44.34680°N et 009.40467°E**

Du centre ville prendre la Via Biaggio en direction Prato di Pontori 4km (panneau). On remonte la valle di Chiesanuova. La pente s'accroît à partir de Biaggio di Chiesanuova. On passe successivement Prato di Pontori et Terisso. La route arrive en corniche et au point [V4b_1] on prend la piste à gauche en arrière qui mène au **Passo dei Preti** un peu perdu dans la forêt. De retour sur la route on poursuit vers le **Passo delle Cinque Vie** puis au **Passo della Camilla**. Après un petit raidillon à la bifurcation [V4b_3] descendre par la route à gauche vers Semovigo. Au carrefour [V4b_4] tourner à droite sur la **SP37** en direction de San Siro Foce. Au point [V4b_5] on rejoint la SP26bis, dépasse San Siro Foce. La route monte régulièrement jusqu'au **Passo del Bocco**.

Un extra: revenir en arrière au point [V4b_6] et prendre la route à droite qui monte au **Passo del Ghiffi** à 2.8km pour une dénivelée de 95m en A/R

Au point [V4b_7] face au Refuge Antoio Devoto prendre la SP49 en direction de Varese Ligure (panneau). Continuer sur cette route jusqu'à la **Sella Cavenuzza** puis la **Colla Craiola** au lieu-dit Colla dei Faggi. Il y a un point d'eau au départ de l'Alta Via. Prendre la piste à gauche au panneau Pian di Cavallo. Cette belle piste roulante traverse une hêtraie magnifique et giboyeuse. Au point [V4b_8] prendre la piste à droite très pentue qui nécessite un poussage pratiquement jusqu'au **Passo del Cavallo**. Prendre la piste à gauche sur la crête et au [V4b_9] tourner à droite sur une belle piste très pentue. Au point [V4b_11] on rejoint la route vicinale de Codivara. Tourner à droite. Soyez prudent la piste est bétonnée jusqu'à la route la **SP57**. Danger.[V4a_12]

PRUDENCE marquer un arrêt.

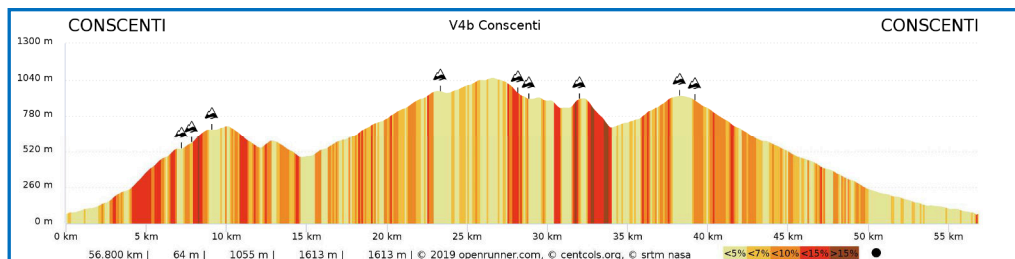
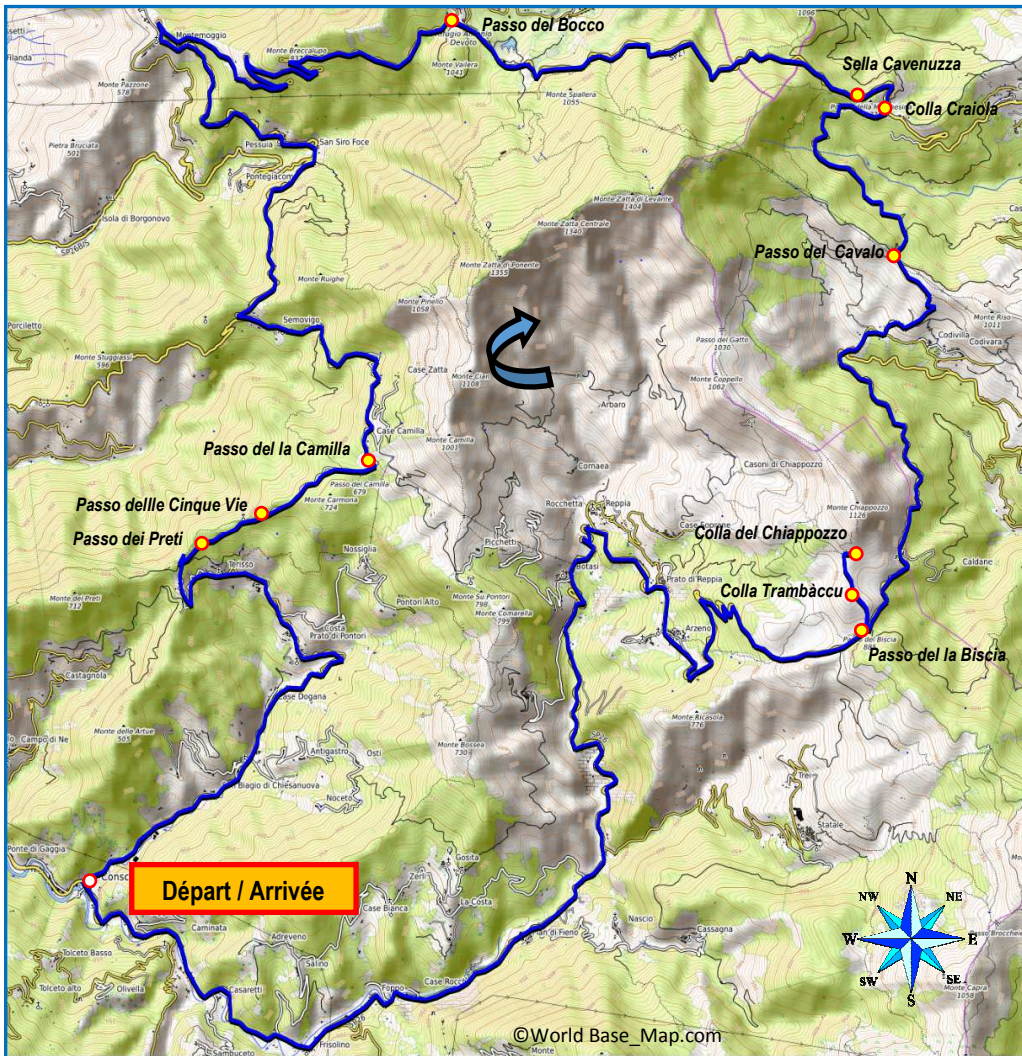
Prendre à droite la **SP57** jusqu'au **Passo della Biscia**, sur la gauche de la Chapelle del Fante prendre le sentier **A11** balise rond Rouge. Il faudra un bref poussage pour atteindre le Pian Trambàccu et la **Colla Trambàccu** puis le sentier mène sur la droite à la **Colla di Chiappozza**.

Revenir au Passo del Biscia (ou Foce di Oneto u Biscia). Descendre la **SP26** vers Arzano, Prato, Botasi puis le Val Graveglia par la **SP26** jusqu'à Frisolino.

On passe Caminata avant d'arriver à Conscenti toujours par la **SP26**.



Passo della Biscia



V5

Parco dell'Aveto - Aux Portes de l'Emilie Romagne

47 km 10 cols et 1251 m de dénivelée Cyclable à 98%

Départ : Varese Ligure (32km et 49mn)

Parking : Petit parking **P1** à l'entrée du village **44.37449°N** et **009.59357°E**

P2 44.37588°N et **009.59430°E**

Depuis les parkings rejoindre la Via Roma SP 523, traverser la place principale de Varese ligure, un détour dans le village construit en hélice autour de la tour du Château Fieschi, le village s'appelait autrefois Borgo Rotondo en raison de sa forme elliptique. Continuer sur la **SP49** jusqu'au point **[V5_1]**. Prendre à droite la **SP 49**. La route monte régulièrement offrant de beaux points de vue sur le Monte Chiappozzo. On quitte la SP49 à Scùrtabo **[V5_3]**. Prendre la SC à droite puis au point **[V5_4]**. Laisser à droite Casaèggiu, continuer à gauche la SC. Au km 9.8 un petit raidard passe par le lieu-dit Osti puis on arrive au **Passo Casa Cuneo** (km 10.6). Prendre à droite le sentier AVML qui est cyclable très souvent on passe le **Passo del Sericiotto**, le **Passo di Revota** avec quelques passages en poussage car le sentier est étroit puis on rejoint une belle piste au **Passo Pietrebianche**. Après une petite montée on atteint le **Passo Chipparino**. Prendre alors à droite une piste VTT qui rejoint la **SP523** au point **[V5_8]**. Remonter par la



gauche la **SP523** jusqu'au **Passo Cento Croci** où est érigé un monument à la mémoire des partisans de la Brigade Garibaldi. Revenir au point **[V5_8]**. Prendre la piste à gauche qui est maintenant asphaltée menant à la Capelletta.

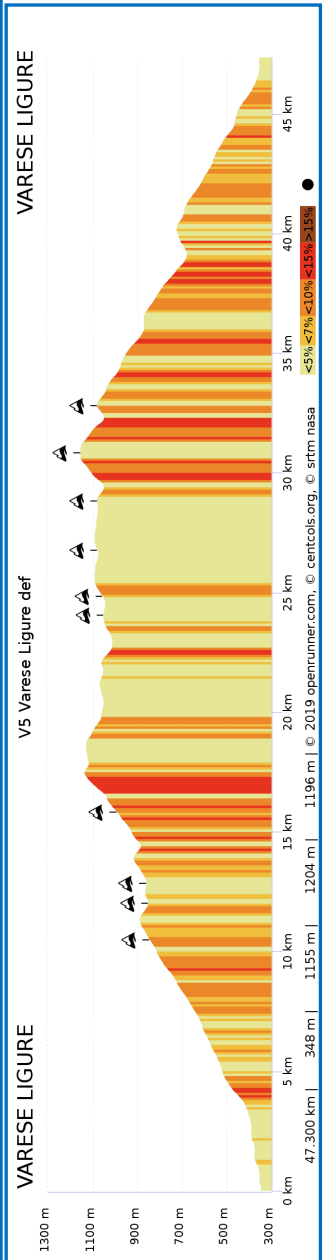
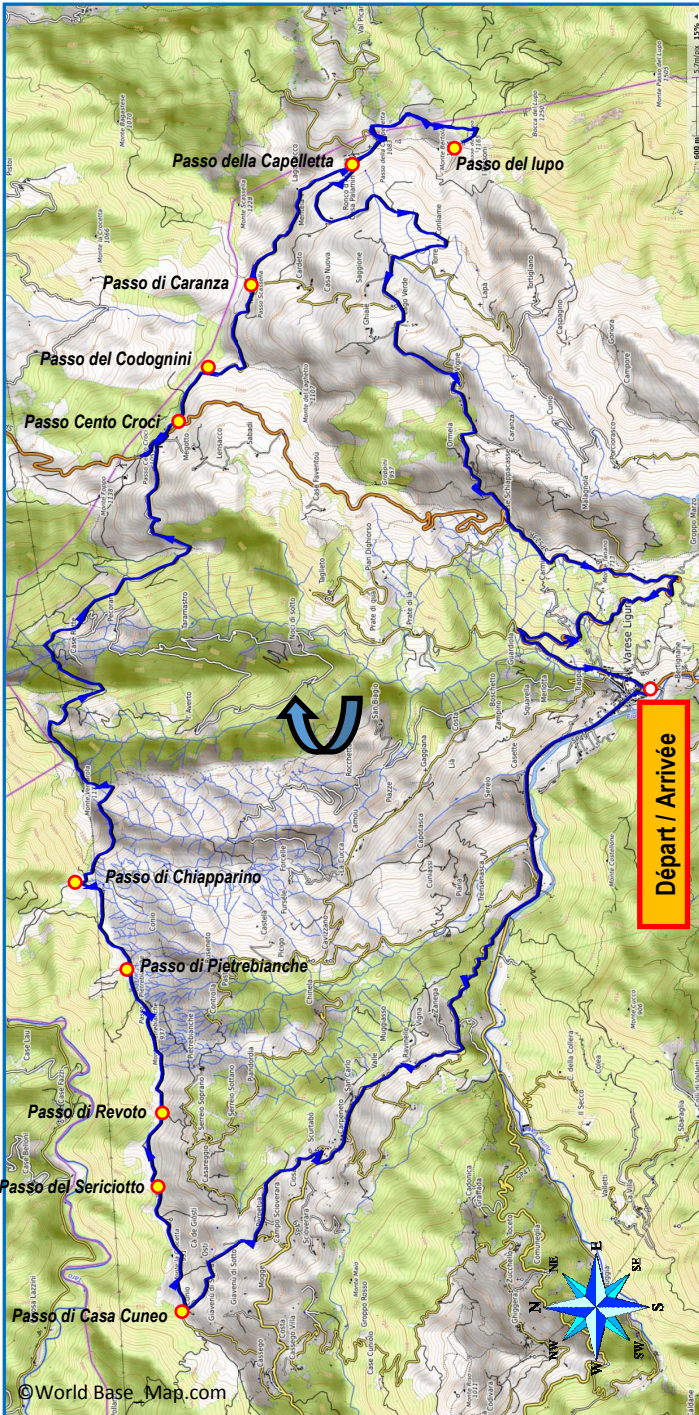
On passe tour à tour le **Passo del Codognini**, le **Passo Caranza** légèrement sur la gauche pour arriver au **Passo della Capelletta** au parc des éoliennes du Monte Gotero.

Au col descendre la piste et au point **[V5_9]** prendre le sentier à droite au **[V5_10]** monter par le sentier au **Passo del Lupo**. Revenir en chemin inverse au Passo della Capelletta, au point **[V5_11]** prendre la piste VTT rocailleuse. On retrouve l'asphalte à Alt. 900m; Au point **[V5_12]**. Tourner à droite et au point **[V5_13]** laisser la route à gauche qui mène à Caranza.

Après une légère descente, il faut remonter au Bivio di Caranza (734m). On rejoint la SP58 qui passe sous les ruines du Château des Fieschi.

Arrivée à Varese di Ligure.





V6a

Antica Via Romana

29 km 14 cols et 944 m de dénivelée Cyclable à 95%

Départ : Carrodano Inferiore (29km et 31mn)

Parking : **P1** sur la **SS1 44.24113°N et 009.6590°E**

P2 sur la **SP566 44.23981°N et 009.65655°E**

Prendre la **SP1** Via Aurelia en direction de Mattarana. Une fois le village passé poursuivre jusqu'à la bifurcation au point **[V6a_2]**.(km 7)

Prendre la piste à droite assez raide au départ, puis la piste R2 roulante jusqu'au **Valico delle Fornaci**. Au col prendre le **GR** à gauche balisée Rouge et blanc **[V6a_3]**.(S3) Poussage aisé avec des portions cyclables jusqu'à la **Sella del Pascile**, on passe ensuite au **Valico della Laggia** puis la **Sella della Laggia** descendre le **GR** à gauche jusqu'à la route **[V6a_4]** qui mène aux antennes à droite. La route est goudronnée mais la pente est sévère jusqu'au Monte San Nicolao.

Aux antennes prendre la piste R1 jusqu'au **Foce San Nicolao** puis continuer tout droit jusqu'à la bifurcation **[V6a]**, prendre le **GR** à droite, il est cyclable S2 jusqu'à **Sella Monte Gropp o Stronzi**. Revenir par le même chemin jusqu'à Nicolao puis rejoindre la **SP1** Via Aurelia au point **[V6a_5]**.(km 14,6)

Tourner à droite sur la **SP1** vers le **Passo del Bracco**. Revenir par **SP1** jusqu'au carrefour au lieu-dit la Baracca et prendre à droite la **SP64** en direction de Levanto. **[V6a_6]**

On passe par la **Foce del Bivio per Deiva** au carrefour **SP40** et **SP64**. Tourner à gauche sur la **SP64** jusqu'à la **Foce della Fosse** puis la **Foce di Vaggi**. Sur la gauche **[V6a_7]** prendre la piste (S3) balisée **AV5T** qui nécessite un poussage sauf pour les costauds jusqu'à la bifurcation (Bivio Pian) **[V6a_8]** puis à droite la piste forestière est cyclable jusqu'à la **Colle Forcola**. Le col au catalogue est sur une petite crête alors que la bonne position est sur la piste. Revenir au Bivio Pian

[V6a_8] prendre le sentier à gauche S2 qui requiert un peu de technique VTT. On passe **Sella di Monte Pelizza Ouest, Sella di Monte Pelizza Est** par un sentier nécessitant un poussage énergétique S3.

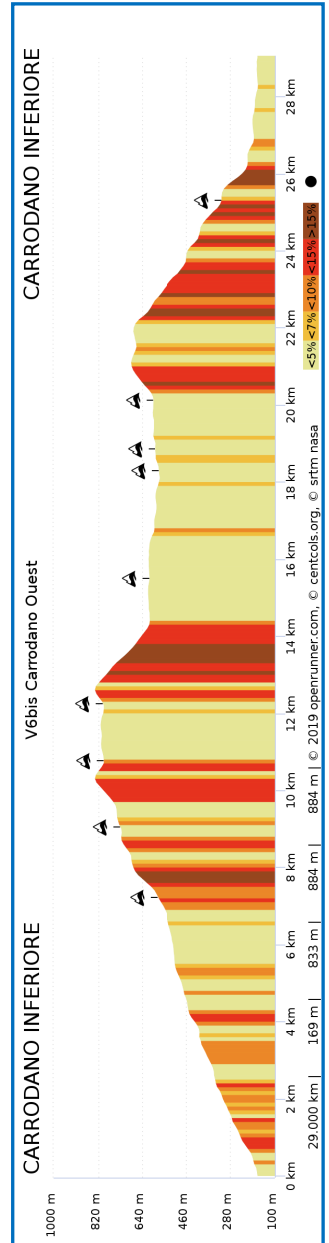
Revenir sur le sentier qui s'élargit et poursuivre jusqu'à **Sella Fabbrica**. Le sentier non entretenu est encombré de ronces qui empêchent le passage, il faut donc remonter à la crête et au point **[V6a_9]** descendre par un sentier de chasseur jusqu'à la **SP566**. **[V6a_10]**.

Le sentier traverse un potager derrière une maison.

PRUDENCE

Tourner à gauche et prendre la direction **SP566** vers Ferriere et aller jusqu'à Carrodano Inferiore.





V6b

Monte Pistone

41km 18 cols et 1218 m de dénivelée Cyclable à 95%

Départ : Carrodano Inferiore (29km et 31mn)

Parking : **P1** sur la **SS1 44.24113°N et 009.6590°E**

P2 sur la **SP566 44.23981°N et 009.65655°E**

Prendre la **SS1** Via Aurelia et monter en direction de la **Foce de Roverano** au lieu-dit Termine descendre la **SS1**. Au point **[V6b_1]** prendre la route à droite en direction de l'Ago 1km. La pente est soutenue mais la route est goudronnée. Continuer jusqu'à la **Sella dell'Ago** longer le Cimetière. Revenir à la Via Aurelia **[V6b_2]** et tourner à droite, passer Poglisacoet au point **[V6b_2]** (km 6.6) prendre la **SP35** à droite qui monte à Cassana. Au village on passe la **Foce Cassana**. Descendre par la **SP35** et au carrefour SP35/SP34 **[V6b_3]** prendre en direction de Pignone. (Pressoir). La route grimpe régulièrement avec de légères descentes pas toujours en bon état. On passe par Faggiona et au point **[V6b_7]** entrer dans le Borghetto di Villa. Dans le village prendre l'escalier de la piste Villa –Bardelona (**50a**). On rejoint la piste qui monte régulièrement (R1- R2). Au km 14.8 on atteint la **Sella Lovesina**. Après le col il faut effectuer un poussage (S3) à travers la forêt de châtaigniers. On atteint alors la **Sella Marveia**. Descendre le sentier sur quelques mètres pour atteindre la piste. Tourner à droite pour rejoindre au point **[V6b_10]** l'embranchement qui monte vers la **Sella Marvezzana**, revenir à la piste jusqu'à la **Sella Redescavo**.(R1). Faire demi-tour et remonter par la même piste R1 vers la **Sella Verruga [V6b_11]** . Au col prendre la piste à gauche qui contourne le Monte Verruga (R1) et descendre vers la **Sella Rocche Bianche**. Par la même piste rejoindre le **Passo Bardellone**. Prendre la route goudronnée jusqu'au point **[V6b_12]** . On surplombe le village de Lavaggirosso et on aperçoit la côte avec les bateaux...

Prendre la route à droite en direction du Monte Pistone. Au point **[V6b_13]** (km 21.9) prendre la piste à gauche barrée à l'entrée par une chaîne. Au portail on atteint le **Colle della Madonna** . Continuer jusqu'à la **Sella Sud Est du Buonmorto**. Revenir au point **[V6b_14]** et passer la Sella Nord Ouest del Pistone puis la **Sella Nord Est del Pistone**. Tourner à droite et par un S2 on descend vers la **Sella della Bandita Ovest** .

Nota : pour ceux qui veulent raccourcir continuer à descendre la piste qui passe par la **Sella del Castellaro Ovest**. Cette piste rejoint Cassana. Rejoindre la **SS1** Via Aurelia et Carrodano.

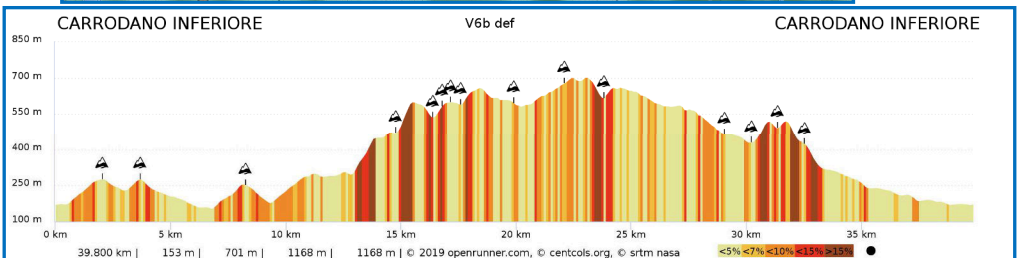
Pour les autres revenir en arrière vers le point **[V6b_13]** . Prendre la route goudronnée qui passe par la **Foce di Montale** continuer vers la **Foce di Dosso**.

Au col prendre la piste R2 en face qui monte le Monte Mettino. Cette piste est en R2 assez rapidement on arrive à la **Foce di Lavaggio** . (possibilité de prendre le sentier encombré à droite vers le **Passo Coletto** en A/R.)

Revenir par la piste à la Foce di Dosso. Au col prendre le sentier 677 à gauche en direction de Malacque. **[V6b_15]**

Le sentier est assez délicat et à emprunter à pied.

On rejoint le **GR 676** qui mène à la **SP 44 [V6b_16]** puis arrive à Carrodano Inferiore.



V7a

Santuario Montallegro

28km 7 cols et 760 m de dénivelée Cyclable à 99%

Départ :Rapallo (21km et 22mn)

Parking : **P1** Place Antonio Gramsci (payant). **44.348086°N et 009.229382°E**

Petit Parcours qui surplombe le Golfe des Poètes.

Du Parking prendre la Via della Libertà et au point [V7a_1] prendre à droite la Via Mateotti en direction de la Gare de Rapallo. Prendre le Corso Assereto jusqu'à [V7a_2] prendre la Via Murtula qui longe le torrent San Francesco, aller jusqu'à la Via Fratelli Betti [V7a_4] . La route passe sous le pont de l'autoroute A12 et monte au **Passo della Crocetta** sur 9.5km et 6% de pente moyenne.

Une fois arrivé au Passo della Crocetta monter par l'escalier de la chapelle à droite et emprunter le sentier S2 balisé losange rouge.. On passe tour à tour le **Passo di Coreglia** et le **Passo di Canevale**. Poursuivre

Au km 8 il est possible de faire un détour vers le Sanctuaire N.S di Montallegro. La route passant par le village de San Maurizio di Monte se termine à l'arrivée du téléphérique au pied de l'escalier menant à la basilique. Ou alors une fois au Passo di Canevale descendre jusqu'à la Basilique puis emprunter le sentiero degli pellegrini pour rejoindre le Passo di Vallefredda.

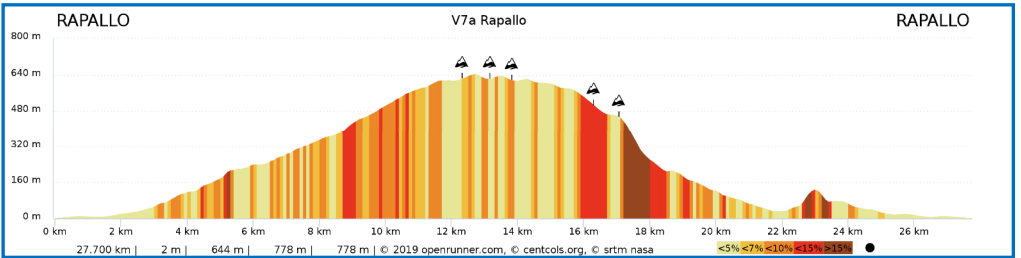
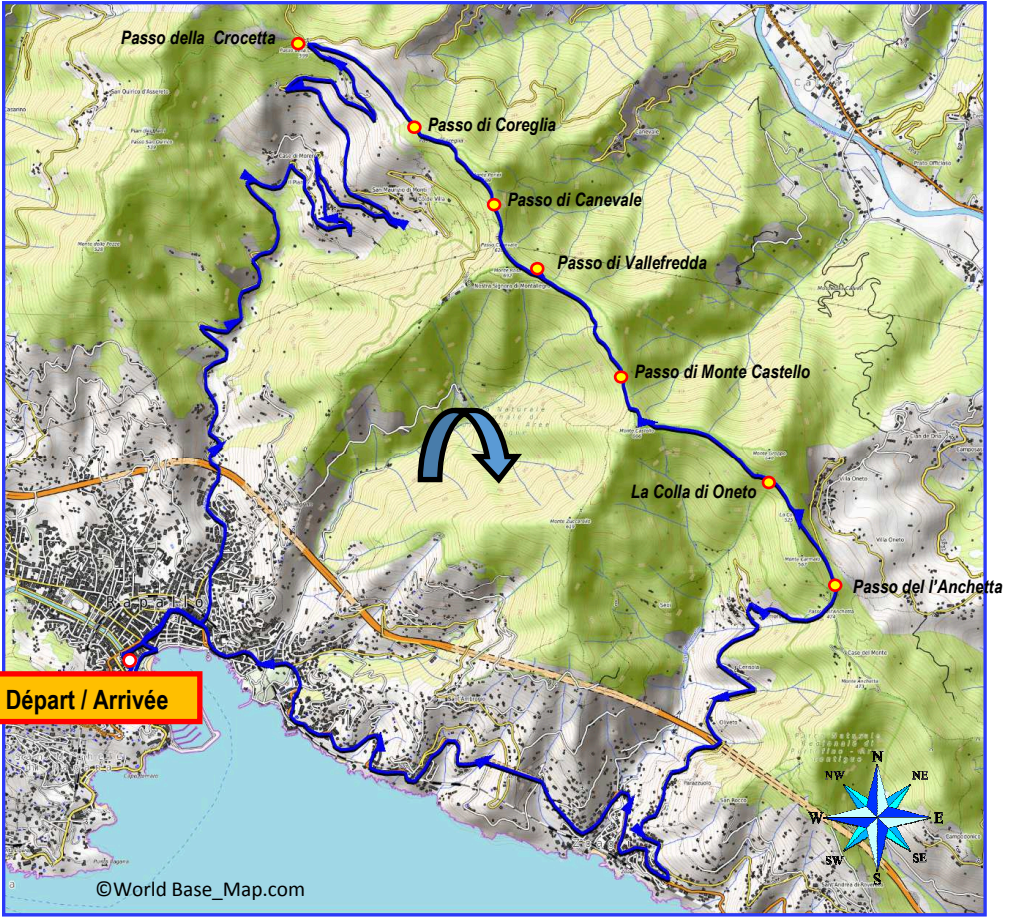


le sentier en corniche jusqu'au **Passo di Vallefredda** puis au **Passo di Monte Castello**. On prend alors une piste R2

deux carrés rouge au [V7a_8] (km 14.2) on quitte la piste pour un single qui passe par la **Colla di Oneto** puis au [V7a_9] [on retrouve l'asphalte pour atteindre le **Passo del'Anchetta**. Au col bien marqué sur une placette, prendre le sentier à droite en direction de Cerisole (panneau). Descendre le sentier dallé (S3) à travers la forêt jusqu'à Semorile. On retrouve la route asphaltée [V7a_11] pour rejoindre Cerisole et enfin la SS1 Via Aurelia [V7a_11].

La route est fréquentée et avec quelques raidillons. Après Zoagli attention à la traversée du tunnel . On peut l'éviter en prenant la route à gauche à l'entrée qui contourne la Chisa di an Pantaleo.

On entre alors dans Rapallo et au point [V7a_2] on refait le chemin inverse du départ.



V7b

Parco Nazionale di Portofino

49km 12 cols et 1400 m de dénivelée Cyclable à 97%

Départ :Rapallo (21km et 22mn)

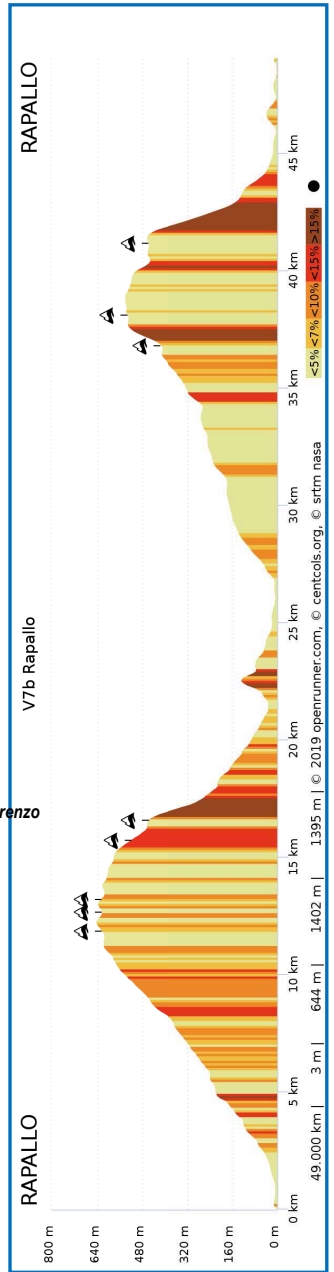
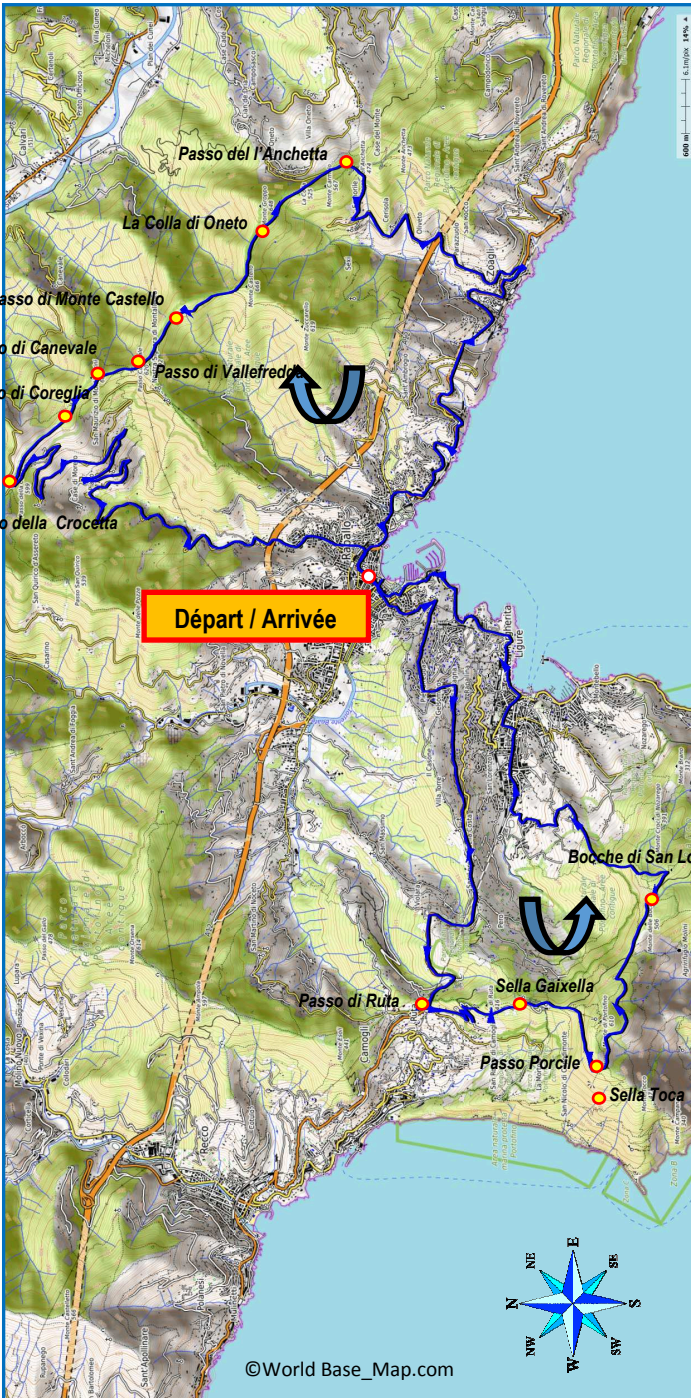
Parking : **P1** Place Antonio Gramsci (payant). **44.348086°N et 009.229382°E**

Ce parcours fait suite au V7a. On enchaîne les deux boucles où éventuellement on peut ne réaliser que la boucle du parc de Portofino décrite ci-après. Continuer sur le Corso Matteoti et prendre la **SS1** Via Aurelia une fois passé le pont sur le Torrent Boate. La route monte sèchement puis la pente est plus régulière 3.6% sur 6,8 km. On arrive au tunnel de Ruta que l'on franchit. Au point [V7b_1] prendre la via XXv Aprile à droite et à 100 m environ prendre la Via Romana à droite qui monte au **Passo di Ruta**. Revenir à la SS1 et au point [V7b_3] en face passer le porche et emprunter la Via Gaggini qui monte à l'ancien hôtel Belvédère que l'on contourne pour emprunter la piste R1 [V7b_4]. Elle est cyclable jusqu'à la Sella Gaixella. Prendre à droite le sentier S3 [V7b_5], cette partie jusqu'à **Passo Porcile** et **Sella Toca** est interdite aux VTT. **Nous avons obtenu l'autorisation de circuler à pied en tenant le VTT à côté.** Après la Sella Toca revenir au Passo Porcile et prendre le sentier à droite S3. [V7b_6]. On rejoint la piste VTT au [V7b_7]. La piste passe tout d'abord à Pietre Strette qui est un beau col topo puis on rejoint la **Bocche di San Lorenzo**. Poursuivre la piste très roulante à travers la forêt du parc et au point [V7b_9] prendre à gauche le single . A la Croce San Siro on retrouve l'asphalte. Prendre la Via Costasecca et au [V7b_11] prendre la Via Costamezzana qui descend à Santa Margherita. Traverser la ville et rejoindre le bord de mer au port.

Prendre alors la route du bord de mer jusqu'à Rapallo.



Vu sur la mer depuis le parc



V8a

Passo Scoffero


41km 6 cols et 963 m de dénivelée Cyclable à 98%

Départ : Gattorna (29km et 46mn)

Parking : **P1 44.42840°N et 009.18434°E**

Ce parcours est déporté de Neirone en raison de la faible capacité de stationnement à Neirone. On rejoint en cours de route le circuit **V8c**.

Du parking rejoindre la **SS225 [V8a_1]** prendre la direction Acqua di Ogni puis Lagomarsino puis Ferriere **[V8a_6]** . Au carrefour **SP225/SP77 [V8a_7]** prendre la direction Scagnelli à droite . A la sortie du lieu-dit prendre à gauche **[V8a_8]** la route qui monte à **La Coletta**. Au col prendre le sentier (non reconnu) qui mène à Tasso puis prendre la route qui rejoint la **SP77** que l'on prend à droite. Si ça ne passe pas, revenir au point **[V8a_7]** et prendre la **SP77** jusqu'au Tunnel de Boasi. On a rejoint le **V8c**.

Au Tunnel tourner immédiatement à droite **SS45** et au **[V8a_15]** prendre  la petite route qui monte **Colle di Boasi**, le final s'effectue par un portage. Du col on prend la piste balisée jusqu'au **Colle di Mea** en A/R. Revenir à la **SP45** et au carrefour **[V8a_16]** prendre à gauche la route qui évite le tunnel et arrive directement sur le **Passo della Scoffera**. Au virage à droite suivant **[V8a_17]** prendre à droite la SP di San Marco d'Uri pour arriver au **Passo la Colla**.

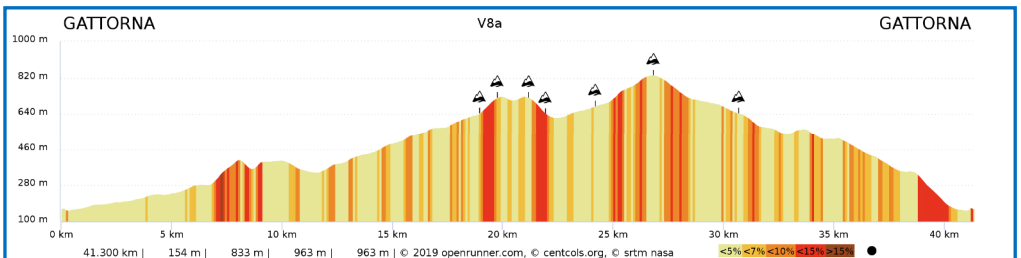
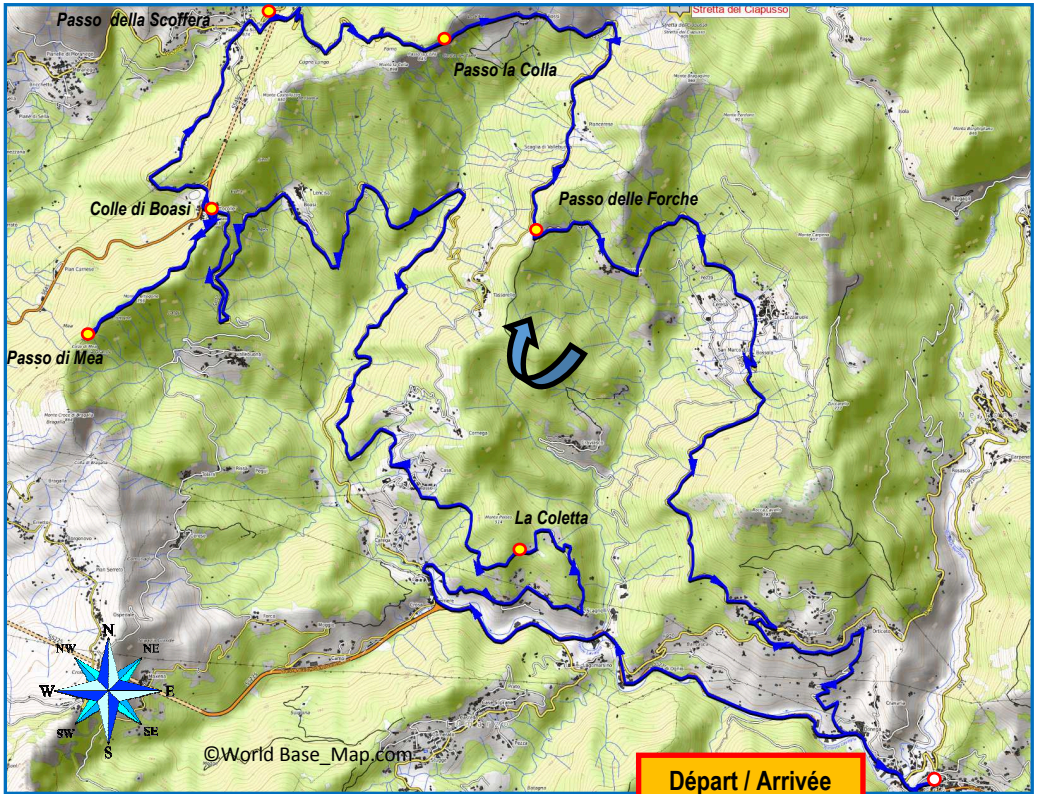
Prendre la **SP20** en direction de Rossi puis la bifurcation Tassarola **[V8a_18]** rester sur la SP20 à gauche en direction du **Passo delle Forche** puis Lezzaruole.

Arrivé à Ognio **[V8a_19]** tourner à droite sur la **SP20** jusqu'au **[V8a_20]** . Dans le virage prendre à gauche la route en direction d'Orticeto puis Donega et Gattorna au Point**[V8a_3]** où

l'on retrouve la **SP225**.



Vu depuis le Passo La Colla (Colla dei Rossi)



V8b

Monte Caucaso

32km 11 cols et 1229 m de dénivelée Cyclable à 98%

Départ : Neirone (31km et 51mn)

Parking : **P1** sur la place dei Caduti

P2 à 100 m après l'Eglise San Mauricio en contrebas

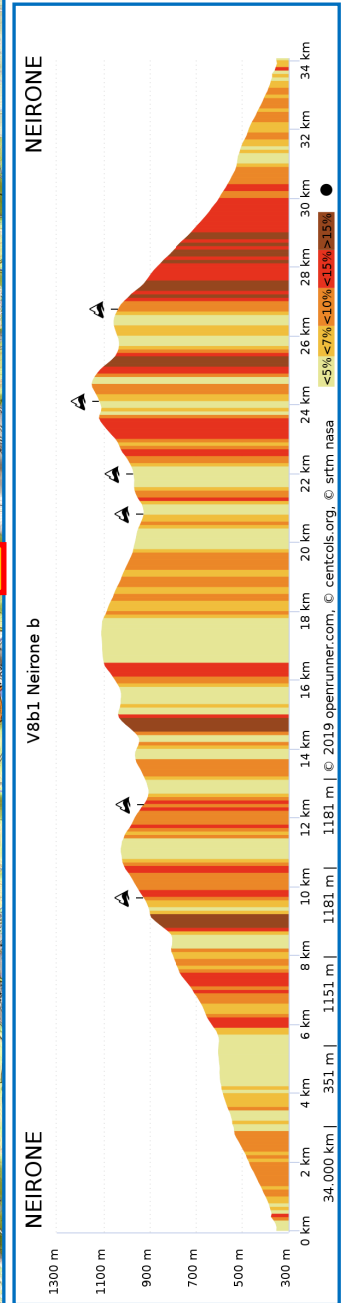
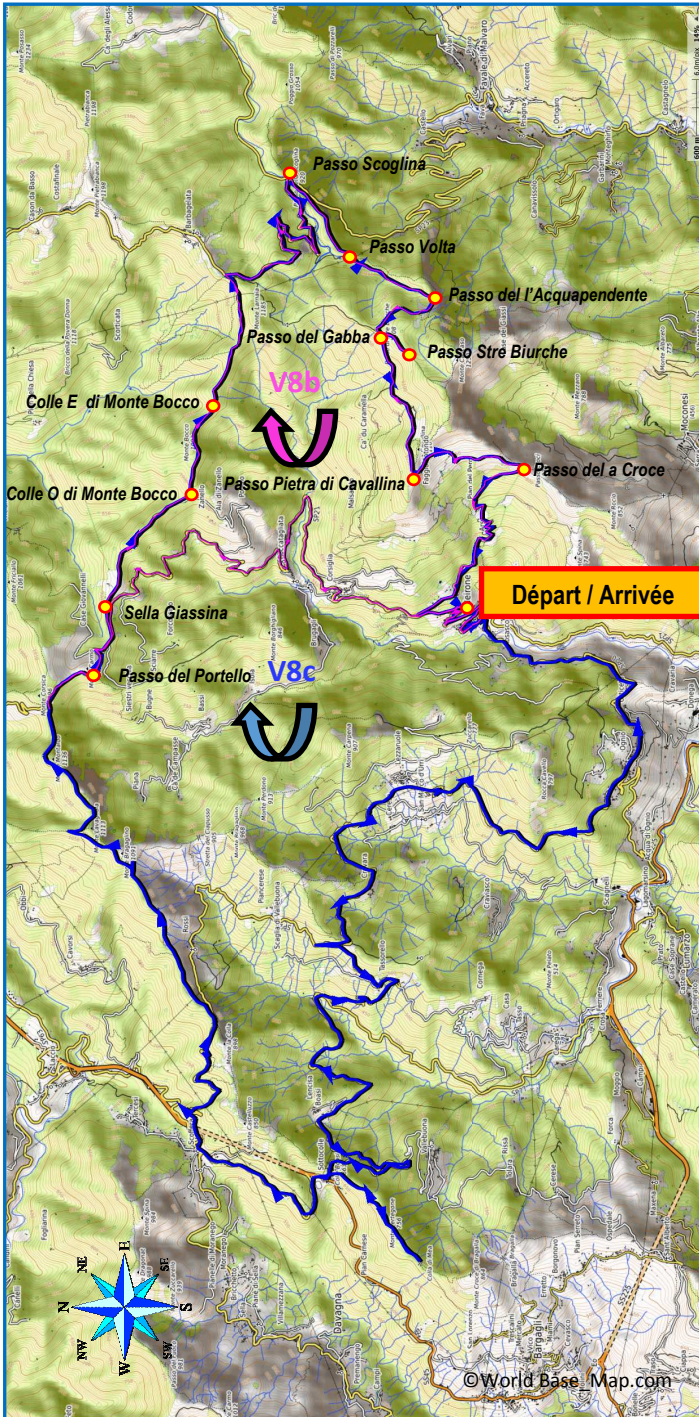
P3 sur la SP21

En quittant le parking prendre la SP21 à gauche, après deux lacets on quitte Neirone. A **[V8b_1]** on laisse à droite la route menant à Arsena. On passe à Corsiglia puis Roccatagliata. La pente est moyenne jusqu'à la **Sella Giassina**. A l'embranchement continuer la route dont la pente s'accroît jusqu'au **Passo del Portello**. Redescendre à la Sella et prendre la SC à gauche **[V8b_2]** jusqu'au **Colle Ovest di Monte Bocco**. Prendre à gauche l'**AVML [V8b_3]** qui nécessite un petit poussage S3 pour contourner le Monte Bocco. Le sentier devient partiellement cyclable par endroit jusqu'au **Colle Est di Monte Bocco**. Continuer l'**AVML** jusqu'à **[V8b_4]** on rejoint la SP56 que l'on dévale jusqu'au **Passo della Scogliana**. Au col près de la pancarte prendre le sentier qui longe le Torrente Aveto. S3 pour atteindre le **Passo Volta**. Prendre le sentier à droite qui rejoint une piste forestière que l'on quitte au premier virage à gauche pour prendre l'autre piste barrée par une barrière que l'on contourne aisément. Prendre le **●●** sentier à droite S3 qui longe le ruisseau sous une magnifique hêtraie. Un petit poussage permet d'arriver au **Passo dell'Acquapendente** d'où on a une superbe vue sur la valle di Cornia. Prendre le sentier à droite, on atteint une bifurcation par un portage énergétique. A gauche on va vers le Monte Caucaso (panneau indiquant la source Acquapendente) d'où l'on a un point de vue à 360°. Prendre le sentier à droite cyclable S2 vers **●●** le **Passo del Gabba**. Tourner à gauche sur la piste R1 et au point **[V8b_5]** prendre la piste R1 pour atteindre le **Passo Stre Biurche** en A/R. (La piste continue jusqu'au Refuge du Monte Caucaso). Revenir à la piste tourner à gauche en direction du **Passo Pietra di Cavallina**. Au col descendre par le sentier très rocaillieux bordé de murets en pierre. Laisser le sentier à droite balisé **VTT Noire** et continuer vers le **Passo della Croce** par une piste étroite bordée d'un grillage. Au col prendre le sentier à droite balisé **VTT Bleu** qui rejoint la très belle route du village d'Arsene.



Vers Acquapendente © G BIRELLI

Au point **[V8b_1]** on rejoint la **SP21**. Prendre à gauche et rejoindre Neirone.



V8c

Autour du Monte Caucaso

55km 21 cols et 2000 m de dénivelée Cyclable à 95%


Départ : Neirone (31km et 51mn)

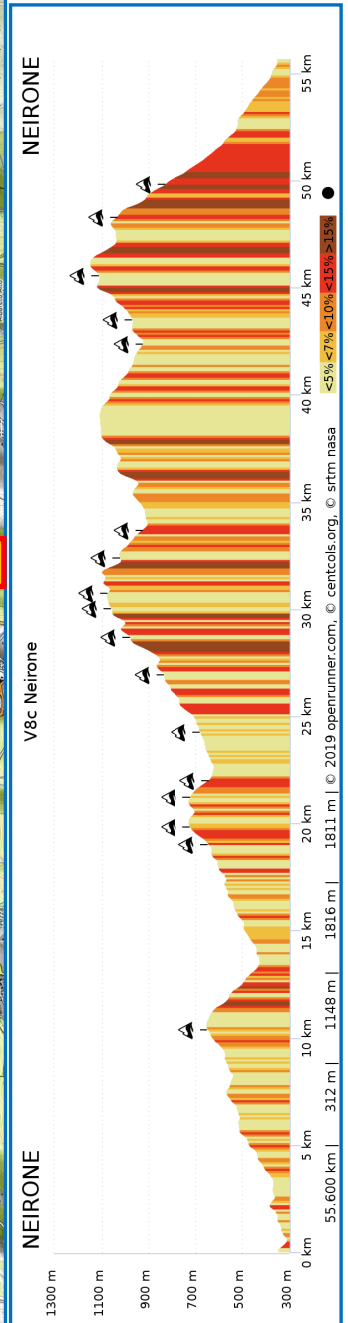
Parking : **P1** sur la place dei Caduti

P2 à 100 m après l'Eglise San Mauricio en contrebas

P3 sur la SP21

La boucle du **V8c** emprunte une partie du **V8a** à partir de Colle Boasi et du **V8b** à partir du Passo del Portello. La description complète les deux précédentes boucles.

En quittant le parking descendre la **SP21** et **[V8c_1]** tourner à droite sur la **SP20** en direction d'Ogno.(panneau). On passe par Rosasco et au point **[V8c_2]** prendre la SP qui contourne le cimetière. A Ogno **[V8c_3]** rester sur la **SP20** à droite qui monte à Bozzola. Peu après Crovara on atteint le **Passo delle Forche**. 300m après **[V8c_4]** tourner à gauche et descendre en direction de Tassorello. Au croisement **[V8c_5]** prendre la SC à droite et au **[V8c_6]** prendre la **SP77** en direction de Sottocolle que l'on atteint par une belle montée. On arrive sur le **V8a**. Au Tunnel tourner immédiatement à droite **SS45** et au **[V8c_7]** prendre la petite route qui monte **Colle di Boasi**, le final s'effectue par un portage. Du col on prend la piste  ba-
lisée jusqu'au **Colle di Mea** en A/R. Revenir à la **SP45** et au carrefour **[V8c_8]** prendre à gauche la route qui évite le tunnel et arrive directement sur le **Passo della Scoffera**. Au virage à droite suivant **[V8c_9]** prendre à droite la SP di San Marco d'Uri pour arriver au **Passo la Colla**. À gauche **[V8c_10]** prendre le sentier balisé S2 jusqu'à la **Colle della Casa**. 300 m plus haut le sentier bifurque à droite **[V8c_11]** sur la Via del Sale partiellement cyclable vers la **Stretta Ciapusso** en A/R. De retour à la bifurcation une séance de portage sous le Monte Bragagli mène au **Valico di Monte Lavagnola**. Par la suite le sentier S3 passe en forêt et au **[V8c_13]** prendre le sentier à droite qui va au **Colle Nord di Monte Lavagnola**. Continuer vers le **Colle di Monte Montale** S2 puis R1 vers le **Passo del Portale**. On rejoint le circuit **V8b**. (voir page 72).



V9a

Val de Vaira Monte Cravadora

21 km 15 cols et 920 m de dénivelée Cyclable à 75%

Départ :Pignone (45km et 43mn)

Parking : **P1 44.177266°N et 9.721085°E**

Un petit parcours riche en cols. Départ du parking de Pignone proche du cimetière.

Rejoindre la **SP38 [V9a_2]**. Remonter la Valle della Vecchia jusqu'au Ponte Belletto (Alt.369m) **[V9a_2]** prendre la **SC** à droite qui démarre sèchement avec une pente moyenne de 8%. Continuer jusqu'au point **[V9a_3]** prendre à droite le sentier qui monte jusqu'à la **Foce Fornello**. Revenir à la route par le sentier pris à l'aller. **Ne pas descendre par la route privée.**

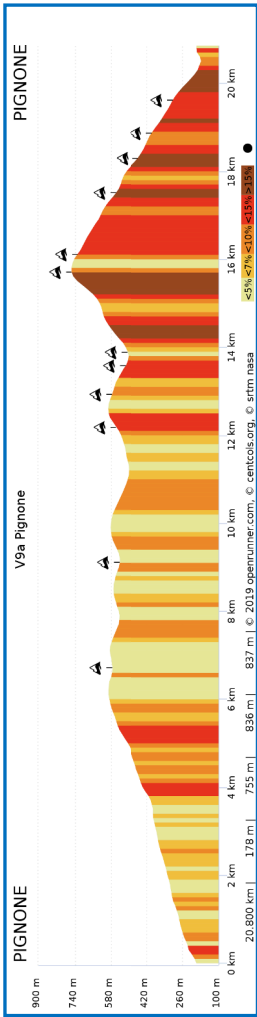
Remonter par la SC jusqu'au **[V9a_4]** aller à la **Sella Sud Ovest del Pizzolo** (à 300m de la SC). De retour à la **SC** on passe la **Sella della Crocettolo** puis au carrefour de la Crocettola tourner à droite vers la Chapelle San Bernardo. Peu après on atteint la **Foce di Legnaro** puis la **Foce di Sant'Antonio**. Revenir à la Crocettola et continuer vers la Madonna di Soviore. A la bifurcation **[V9a_5]** on est de nouveau sur la **SP 38** jusqu'à la **Foce del Termine**. (km 12.5).

Prendre à gauche le sentier **AV5T [V9a_6]** qui monte à la **Sella Santa Croce** ou Schisarola S3. On redescend par le sentier S2 jusqu'à **Sella Carpilè** et on retrouve l'asphalte à la **SP51** pour atteindre la **Foce Drignana**.(km 14.2). Prendre la route en face roulante jusqu'au **[V9a_9]** .

On quitte la route pour le sentier **AV5T** qui monte (S3) vers la **Sella Malpertuso** puis redescend vers la **Sella Prato di Corno**. (S2, S3). On emprunte alors le sentier balisé **556** Puis on arrive à la **Sella di Cravadora Nord Est** (km 17.9). Prendre le sentier peu marqué pour aller en A/R à la **Sella di Cravadora Nord Ovest**. Revenir à la bifurcation et descendre le sentier Botanique S3 peu praticable jusqu'au final. On passe alors **Sella Cravadore Minore** puis la **Sella delle Pietre Bianche** et enfin la **Sella del Castelliere di Pignone**. Le final se termine par des escaliers. On reprend la **SP38** par la droite et **[V9a_11]** aller vers le centre de Pignone.



Monterrosso au loin © M.AUSSERT



V10

Petit tour gravellissime en Toscane

64 km 18 cols et 1504 m de dénivelée Cyclable à 100%

Départ : Sesta Godano (39km et 38mn)

Parking : **P1 44.293709°N et 009.675590°E** Piazza Marconi (Mairie)

P2 44.294562°N et 009.676961°E Proche de l'Office du Tourisme - Via Zeri

Quitter le parking et rejoindre la **SP25**, au point **[V10_1]** prendre la **SS566** à gauche (panneau Codarmo) qui mène au **Passo delle Plane** en A/R. Revenir à la **SP25** et prendre à gauche qui monte vers la **Foce** (km 6.8) à gauche de Chuisola. Continuer en direction de Calzavittello. Par la **SP65**. Au point **[V10_1]** prendre la route à gauche qui mène au **Passo Calzavittello**. (km14). Au col prendre la route Adelano à droite **[V10_3]** qui mène à Frandilini. **[V10_4]**. Continuer la route à gauche jusqu'à la ferme (fin de l'asphalte) à la **Sella Frandilini** **[V10_5]** on rejoint la **AVML**. On reste sur l'AVML jusqu'à **[V10_6]**. Prendre le sentier S2 S3 à gauche qui rejoint la **Foce Rastello** par un petit poussage. Prendre le sentier peu marqué pour rejoindre le **Passo Rastello** un peu à l'écart de la **SP3**. **[V10_7]** Prendre la **SP5** et l'**AVML** **AV** balisée.

La **SP5 R1** passe à la **Foce di Cavagina**, la **Foce d'Inqua**, la **Foce Prabono** et la **Sella della Quatre Strade**. Au col prendre la piste à gauche pour aller à la **Foce Cerreta** en A/R. revenir à l'**AVML** et continuer la piste à gauche jusqu'à **[V10_8]** toujours à gauche jusqu'à la **Foce della Vallesa**. Par un sentier S2 S3 et la **Foce Vrugra**. Revenir à la Foce et à vue aller vers le **[V10_9]** où l'on retrouve la piste **SP5** pour atteindre la **Foce del Termine Curto** et peu après la **Foce del Termine**.

[V10_10] par un portage atteindre la **Foce di Tromba**. Retour à la **SP5** et aller à la **Foce Casoni**. À 20m à gauche **[V10_13]** prendre la **SP6** jusqu'à la **Foce Genesisio** en A/R.

Revenir au point de départ et descendre par la **SP6** en direction de Pieve. A Pieve prendre à droite la **SP5** en direction de La Spezia. A la bifurcation **[V10_15]** prendre la route à gauche

Variante : A la bifurcation **[V10_15]** la **SP5** monte vers Torpiana puis à la **Foce d'Agneta**. Au col prendre la **SP3** qui descend à Merzo.

en direction de Merzo. Prendre la **SP3** pour Sesto Godano.

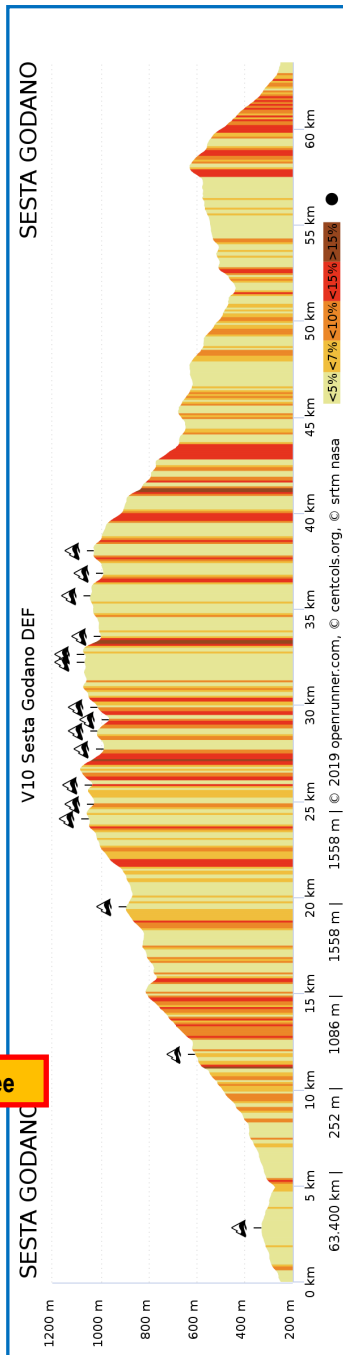
R9

Petit tour gravel...lisime en Toscane

64 km 18 cols et 1530 m de dénivelée Cyclable à 100%

Ceux qui rechigneraient à circuler en dehors de l'asphalte après la Sella Frandilini, il est possible d'éviter cette portion en revenant vers le Passo Calzavittello et de prendre un peu avant à droite **[V10_3]** la **SP65** vers Bergugliara puis remonter au **Passo Rastello**.

Au col prendre la strada bianca **SP5** du circuit **V10**.



La Spezia

Le Musée de la Marine

