



# 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.**

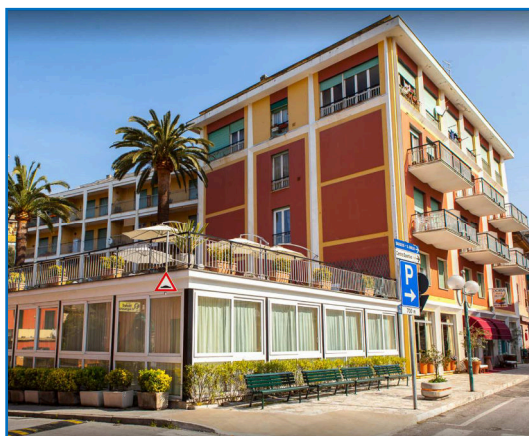
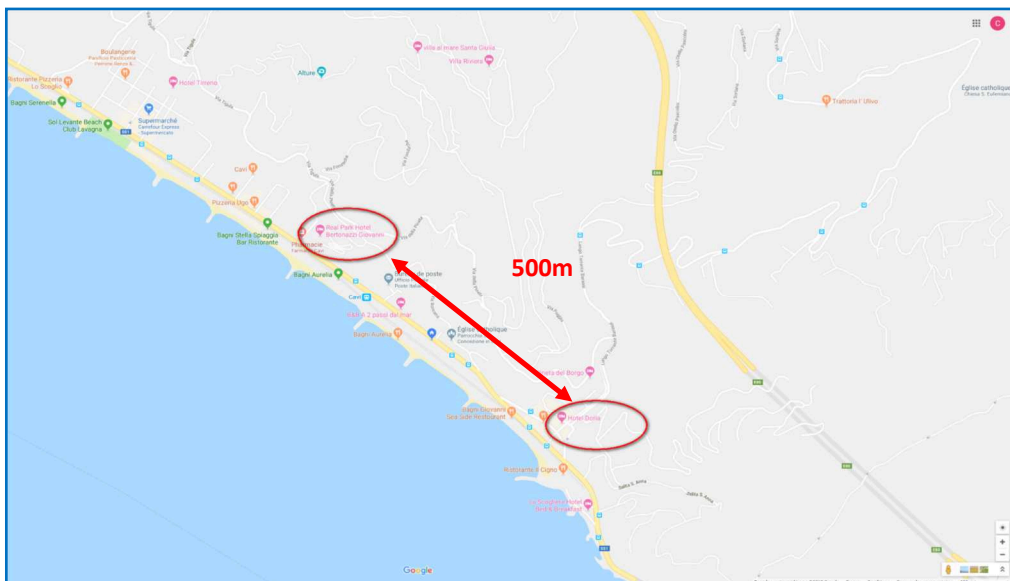


# HEBERGEMENTS

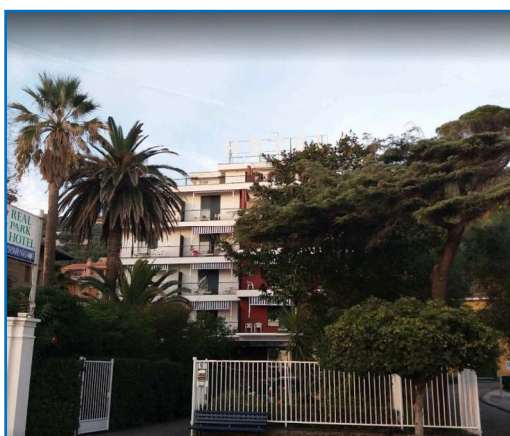
Contrairement à Ceriale où nous avons pu loger tous les participants dans un seul Camping, la topographie des lieux ne permet pas d'implanter de tels aménagements.

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 500 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 complémentaire souscrit par le club et ne couvrant que les activités collectives.

**Savoir rouler en groupe**

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche, - quand les conditions de circulation l'exigent.

“ Scidez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes, Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe ”

“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

2

**Se positionner Dans le groupe**

“ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo... Pensez-y ! ”

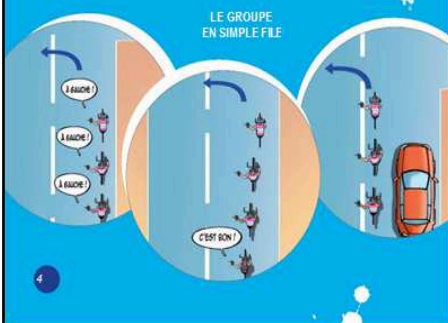
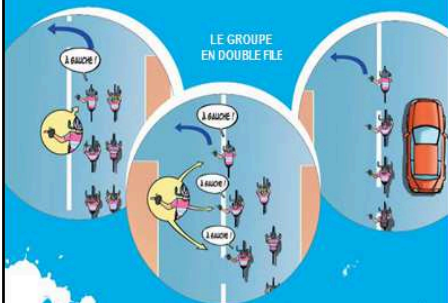
70 % Des chutes proviennent D'un manque De vigilance Dans le groupe !

3

## APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

### En situation de **TOURNER À GAUCHE**

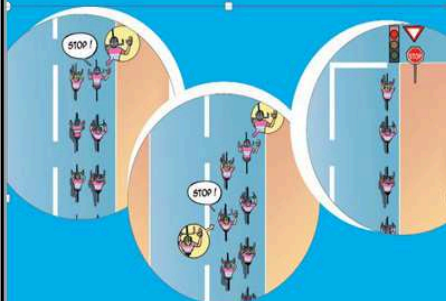
Le 1<sup>er</sup> de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



4

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

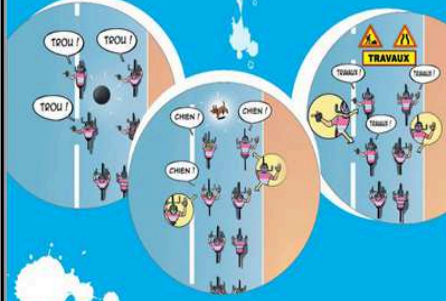
Le 1<sup>er</sup> de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le mes-



## 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.

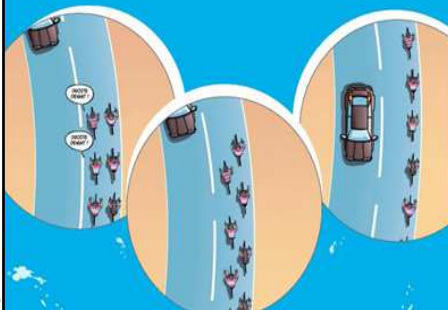


Il suffit d'un simple geste, d'une parole

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

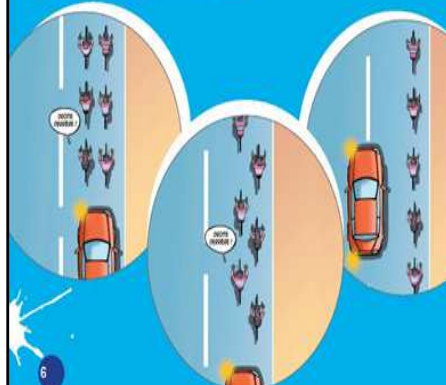
(route droite ou angulée, visibilité, circulation importante...)

Le 1<sup>er</sup> qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». 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 ainsi s'intercaler.



## QUAND LE PANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1<sup>er</sup> 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 Cinque Terre	Au Cœur des Cinque 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
<b>1 Passo del Bracco</b>	<b>1 Foce del termine</b>	<b>1 Foce del termine</b>	<b>1 Foce di Roverano</b>
<i>IT-SP-0610</i>	<i>IT-SP-0534</i>	<i>IT-SP-0534</i>	<i>IT-SP-0264</i>
<b>2 Foce de Bivio Deiva</b>	<b>2 Foce Drignagna</b>	<b>2 Foce Drignagna</b>	<b>2 Sella dell'Ago</b>
<i>IT-SP-0569</i>	<i>IT-SP-0488</i>	<i>IT-SP-0488</i>	<i>IT-SP-0273</i>
<b>3 Foce delle Fosse</b>	<b>3 Sella Picula</b>	<b>3 Sella Picula</b>	<b>3 Foce di Cassana</b>
<i>IT-SP-0575b</i>	<i>IT-SP-0354</i>	<i>IT-SP-0354</i>	<i>IT-SP-0324</i>
<b>4 Foce de Vaggi</b>	<b>4 Sella di Comenecco</b>	<b>4 Sella di Comenecco</b>	<b>4 Sella della Crottetola</b>
<i>IT-SP-0584</i>	<i>IT-SP-0318</i>	<i>IT-SP-0318</i>	<i>IT-SP-0575c</i>
<b>5 Sella del Grumo Nord</b>	<b>5 Valico del Telegrafo</b>	<b>5 Bocca del cavalin</b>	<b>5 Foce di Legnaro</b>
<i>IT-SP-0612</i>	<i>IT-SP-0513</i>	<i>IT-SP-0350</i>	<i>IT-SP-0540</i>
<b>6 La Focetta</b>	<b>6 Valico di Sant'Antonio</b>	<b>6 Sella derbi</b>	<b>6 Foce di Sant'Antonio</b>
<i>IT-SP-0346b</i>	<i>IT-SP-0511</i>	<i>IT-SP-0190</i>	<i>IT-SP-0562a</i>
<b>7 Foce del Prato</b>	<b>7 Sella di Carpena</b>	<b>7 Valico del Telegrafo</b>	<b>7 Passo Bardellone</b>
<i>IT-SP-0320</i>	<i>IT-SP-0581</i>	<i>IT-SP-0513</i>	<i>IT-SP-0594a</i>
		<b>8 Valico di Sant'Antonio</b>	<b>8 Foce di Montale</b>
		<i>IT-SP-0511</i>	<i>IT-SP-0490</i>
<b>Options</b>	<b>Options</b>	<b>9 Sella di Carpena</b>	<b>9 Foce di Docco</b>
<b>Sella Merella</b>	<b>Sella di Santa Croce</b>	<i>IT-SP-0581</i>	<i>IT-SP-0424</i>
<i>IT-GE-0575</i>	<i>IT-SP-0560c</i>		
<b>Foce</b>	<b>Sella Carpile</b>	<b>Options</b>	
<i>IT-SP-0319</i>	<i>IT-SP-0523</i>	<b>Sella di Santa Croce</b>	
	<b>Colle di Cavecchia</b>	<i>IT-SP-0560c</i>	
	<i>IT-SP-0224</i>	<b>Sella Carpile</b>	
		<i>IT-SP-0523</i>	
		<b>Colle di Cavecchia</b>	
		<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
<b>1 Passo del ghiffi</b>	<b>1 Colle dei Gaggi</b>	<b>1 Colle di Velva</b>	<b>1 Colle di Velva</b>
<i>IT-GE-1068</i>	<i>IT-GE-0386</i>	<i>IT-GE-0545</i>	<i>IT-GE-0545</i>
<b>2 Passo del Bocco</b>	<b>2 Passo del ghiffi</b>	<b>2 Passo del Plane</b>	<b>2 Passo del Plane</b>
<i>IT-GE-0957</i>	<i>IT-GE-1068</i>	<i>IT-SP-0335</i>	<i>IT-SP-0335</i>
<b>3 Colle Craiolo</b>	<b>3 Passo del Bocco</b>	<b>3 Foce</b>	<b>3 Foce Ravezza</b>
<i>IT-SP-0907</i>	<i>IT-GE-0957</i>	<i>IT-SP-0605</i>	<i>IT-SP-0519</i>
<b>4 Passo della Biscia</b>	<b>4 Colle Craiolo</b>	<b>4 Passo Calzavitello</b>	<b>4 Valico della Foce</b>
<i>IT-GE_0832</i>	<i>IT-SP-0907</i>	<i>IT-MS-0850</i>	<i>IT-SP-0702</i>
<b>5 Colle dei Gaggi</b>	<b>5 Passo della Biscia</b>	<b>5 Foce del Rastello</b>	<b>5 Passo della Mola</b>
<i>IT-GE-0386</i>	<i>IT-GE_0832</i>	<i>IT-MS-1048</i>	<i>IT-SP-0654</i>
		<b>6 Foce Ravezza</b>	<b>6 Sella Alpesella</b>
		<i>IT-SP-0519</i>	<i>IT-GE-0580a</i>
		<b>7 Valico della Foce</b>	
		<i>IT-SP-0702</i>	
		<b>8 Passo della Mola</b>	
		<i>IT-SP-0654</i>	
		<b>9 Sella Alpesella</b>	
		<i>IT-GE-0580a</i>	

# PROGRAMME

R6	R6a	R7
Mar di Ligure 82km et 2187m <i>Rapallo</i> Date: 07/05/2020	Golfe des Poètes 64km et 1931m <i>Rapallo</i> Date: 07/05/2020	Lac de Brugnetto 85km et 2109 m <i>Bargagli</i> Libre
<b>1 Passo della Crocetta</b> <i>IT-GE-0599</i>	<b>1 Passo della Crocetta</b> <i>IT-GE-0599</i>	<b>1 Colle Boasi</b> <i>IT-GE-0658</i>
<b>2 Passo Spinarola</b> <i>IT-GE-0580b</i>	<b>2 Passo Spinarola</b> <i>IT-GE-0580b</i>	<b>2 Passo della Scoffera</b> <i>IT-GE0647b</i>
<b>3 Colle Caprile</b> <i>IT-GE-0470</i>	<b>3 Colle Caprile</b> <i>IT-GE-0470</i>	<b>3 Colletta di Penterna</b> <i>IT-GE-1115c</i>
<b>4 Valico di Casa Becco</b> <i>IT-GE-0727b</i>	<b>4 Valico di Casa Becco</b> <i>IT-GE-0727b</i>	<b>4 Passo del Portlello</b> <i>IT-GE-1050</i>
<b>5 Sella di Monte Rotondo</b> <i>IT-GE-0739</i>	<b>5 Passo di Ruta</b> <i>IT-GE-0254</i>	<b>5 Sella Giassina</b> <i>IT-GE-0926</i>
<b>6 Sella di Cordona</b> <i>IT-GE-0735</i>		<b>6 Colle Ovest di Monte Bocco</b> <i>IT-GE-0955</i>
<b>7 Passo Lentro</b> <i>IT-GE-0691</i>		<b>7 Passo delle Forche</b> <i>IT-GE-0651</i>
<b>8 Passo Guiche</b> <i>IT-GE-0749</i>		<b>8 Passo Colla</b> <i>IT-GE-0845</i>
<b>9 Bocchini della Croce</b> <i>IT-GE-0349</i>		
<b>10 Passo di Ruta</b> <i>IT-GE-0254</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-GE0647b*

**3 Passo del Portlello**

*IT-GE-1050*

**4 Sella Giassina**

*IT-GE-0926*

**5 Colle Ovest di Monte  
Bocco**

*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	<b>Cavi di lavagna</b>	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		

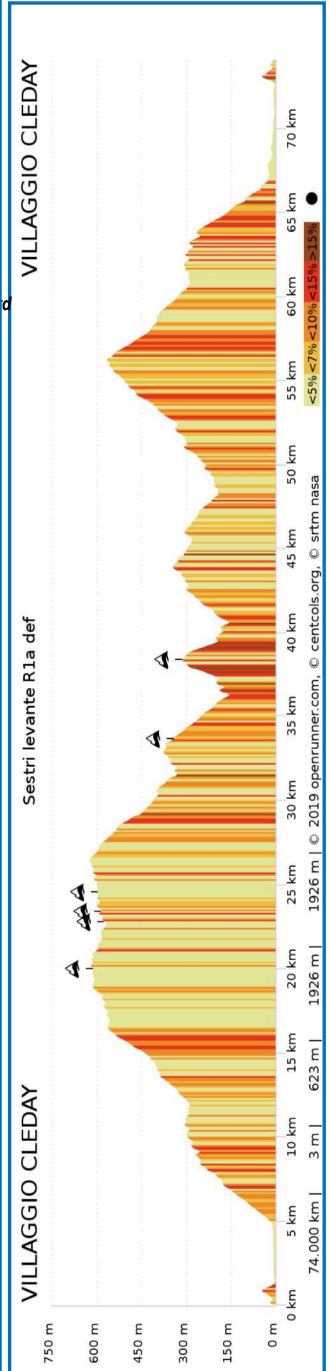


## Parcours R1 (suite)

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	<b>Cavi di lavagna</b>	SP1		3,2	74,4		
MAX	622		7 cols		74,4 km		Dénivelée	1674m
MIN	4							
		<i>Options</i>						
	574	<b>Sella Merella</b>	R2		0,1km		IT-GE-0575	
	291	<b>Foce</b>	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

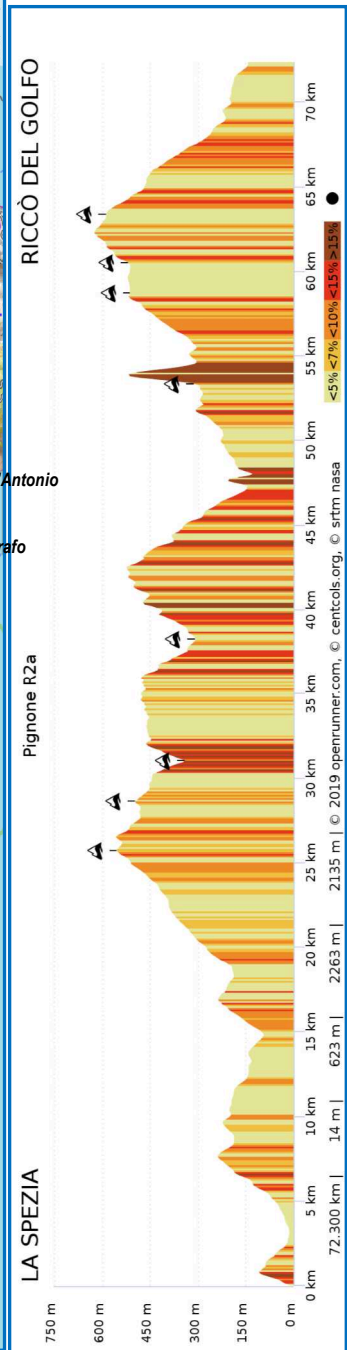
Départ: parking Ricco del Golfo di Spezia (46km et 49mn)



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	143	<b>Ricco del Golfo di Spezia</b>	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	<b>Foce del termine</b>	SP51	←	7,257	13,255	IT-SP-0534	
SP	528	<b>R2a_4</b>	SP51	←	1,065	14,32		Option Santa Croce
SP	493	Carr. SP51/SP38	SP51	←	1,632	15,952		
SP	492	<b>Foce Drignagna</b>	SP38		0,31	16,262	IT-SP-0488	Option Sella Carpile
SP	438	Carr. SP51/SC	SP 51	→	1,627	17,889		
SP	403	<b>Sella di Picula</b>	SC	↑	0,995	18,884	IT-SP-0354	A/R
SP	443	Carr. SP51/SC	SC	→	4,986	23,87		
SP	318	<b>Sella di Comenecco</b>	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	CarrSP370/SP	SP370	←	1,178	42,678		R2a- 8
SP	310	Biassa	SC	↑	0,822	43,5		R2a- 9
SP	514	<b>Valico del Telegrafo</b>	SC	←	3,353	46,853	IT-SP-0513	R2a_10
SP	521	<b>Valico di Sant'Antonio</b>	SC	↑	1,26	48,113	IT-SP-0511	A/R
SP	566	<b>Sella di Carpena</b>	SC	↑	3,261	51,374	IT-SP-0581	
SP	200	Carr. SC/SP1	SP	←	6,026	57,4		
SP	143	<b>Ricco del Golfo di Spezia</b>		↑	2,428	59,828		

MAX	618		7cols		60km	Dénivelée	1776m	
MIN	93							
SP	528	<b>Sella di Santa Croce</b>	R1		0,7	IT-SP-0560c		
SP	492	<b>Sella Carpile</b>	R1		0,3	IT-SP-0523		
SP	143	<b>Colle di Cavecchia</b>	SC		1	IT-SP-0224		







# Parcours R2b

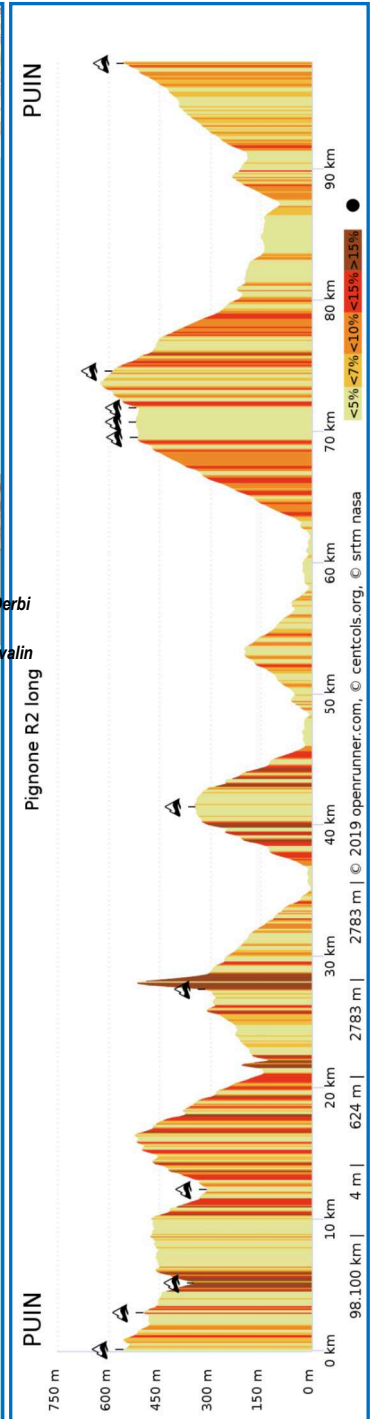
La Spezia

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	<b>Ricco del Golfo di Spezia</b>	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	<b>Foce del termine</b>	SP51	←	8,92	13,255	IT-SP-0534	
SP	528	<b>R2a_4</b>	SP51	←	1,065	14,32		Option Santa Croce
SP	493	Carr. SP51/SP38	SP51	←	1,632	15,952		
SP	492	<b>Foce Drignagna</b>	SP38		0,31	16,262	IT-SP-0488	Option Sella Carpile
SP	438	Carr. SP51/SC	SP 51	→	1,627	17,889		
SP	403	<b>Sella di Picula</b>	SC	↑	0,995	18,884	IT-SP-0354	A/R
SP	443	Carr. SP51/SC	SC	→	4,986	23,87		
SP	318	<b>Sella di Comenecco</b>	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	<b>Bocca del Cavalin</b>	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	<b>Sella Derbi</b>	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	<b>Valico del Telegrafo</b>	SC	←	3,197	83,07	IT-SP-0513	R2a_10
SP	520	<b>Valico di Sant'Antonio</b>	SC	↑	0,971	84,041	IT-SP-0511	
SP	589	<b>Sella di Carpena</b>	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	<i>Ricco del Golfo di Spezia</i>			3,081	96,621		

MAX 9 cols 97km Dénivelée 2600m

MIN

SP	528	<i>Sella di Santa Croce</i>	R1		0,7		IT-SP-0560c	
SP	492	<i>Sella Carpile</i>	R1		0,3		IT-SP-0523	
SP	143	<i>Colle di Cavecchia</i>	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	<b>Carrodano</b>	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	<b>Foce di Roverano</b>	SP1	↑	1,421	1,884	IT-SP-0264	
SP	231	Dir.L'Ago	SC	↗	0,829	2,713		R3a_3
SP	270	<b>Sella dell'Ago</b>	SC	↑	0,787	3,5	IT-SP-0273	A/R
SP	152	Carr. SP1 /SP35	SP35	→	3,29	6,79		R3a_4
SP	247	<b>Foce di Cassana</b>	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	<b>Sella della Crocettola</b>	SC	↑	3,232	23,9	IT-SP-0575c	
SP	567	Carr.	SC	→	0,396	24,296		R3a_8
SP	566	<b>Foce di Legnaro</b>	SC	↑	0,707	25,003	IT-SP-0540	
SP	569		SC	↑	0,273	25,276		
SP	590	<b>Foce di Sant'Antonio</b>	SC	↑	0,524	25,8	IT-SP-0562a	
SP	584	<b>Passo Bardellone</b>	SC	↑	1,403	27,203	IT-SP-0594a	
SP	461	<b>Foce di Montale</b>	SC	↑	3	30,203	IT-SP-0490	
SP	398	<b>Foce di Dosso</b>	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	<b>Carrodano</b>	Sp566	←	5,592	51,781		

9 cols

52km

Dénivelée

1300m

MAX 600

MIN 7

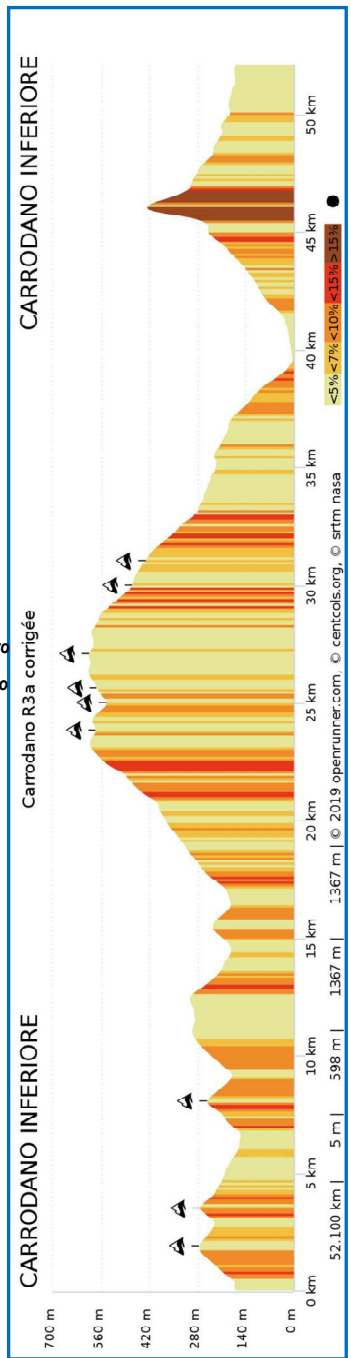
Primavera nelle Cinque Terre 2020

page 22 / 80





©World Base\_Map.com



# 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	<b>Sestri Levante (Cavi)</b>	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	<b>Passo del Ghiffi</b>	SP49	↑	14,2	35,5	IT-GE-1068	
GE	952	<b>Passo del Bocco</b>	SP27	↗	2,9	38,4	IT-GE-0957	
GE	890	<b>Colle Craiolo</b>	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	<b>Passo della Biscia</b>	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	<b>Colle dei Gaggi</b>	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	<b>Sestri Levante (Cavi)</b>	SS1		1,789	95,74		

MAX 1102

5 cols

98km

Dénivelée

2153m

MIN Primavera nelle Cinque Terre 2020

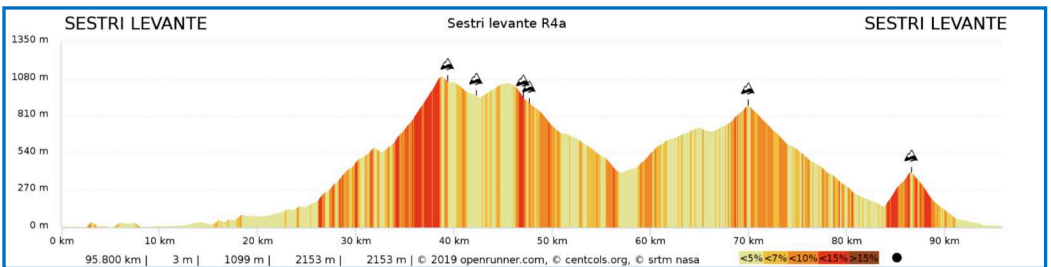
page 24 / 80



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



©World Base\_Map.com



# 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	<b>Sestri Levante</b>	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	<b>Colle dei Gaggi</b>	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	<b>Passo del Ghiffi</b>	SP49	↑	14,831	47,086	IT-GE-1068	
GE	962	<b>Passo del Bocco</b>	SP27	↗	2,607	49,693	IT-GE-0957	R4b_12
GE	878	<b>Colle Craiolo</b>	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	<b>Passo della Biscia</b>	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	<b>Colle dei Gaggi</b>	SP88	↑	0,995	94,3	IT-GE-0386	
GE	10	<b>Sestri Levante</b>	SS1	→	8,262	102,562		

MAX 1102

5 cols

103km

Dénivelée

2436 m

MIN Primavera nelle Cinque Terre 2020

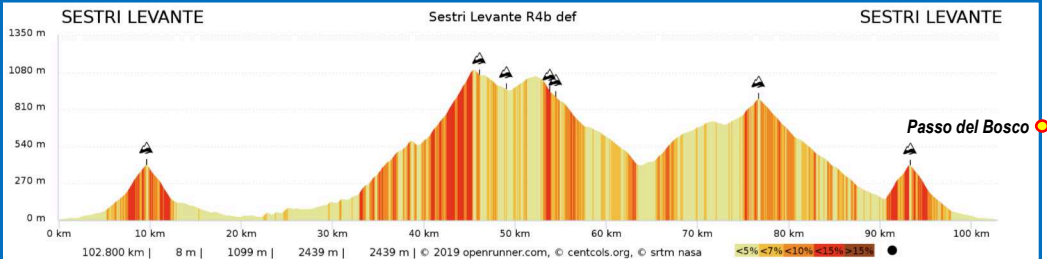
page 26 / 80



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	<b>Sestri Levante</b>	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	<b>Colle di Velva</b>	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	<b>Passo delle Plane</b>	SP566	↑	2,509	35,097	IT-SP-0335	
SP	302	Dir Chuisola	SP25	←	2,37	37,467		R5_9
SP	605	<b>Foxe</b>	SP 65bis	↑	6,733	44,2	IT-SP-0605	Chuisola
MS	866	Adelano	SP 65bis	↑	6,79	50,99		
MS	892	<b>Passo Calzavittello</b>	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	<b>Foce del Rastrello</b>	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	<b>Foce Ravezza</b>	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	<i>Valico della Foce</i>	SP48	←	1,354	82,965	IT-SP-0702	
SP	630	Carr SP48/SP50	SP50	←	3,127	86,092		
SP	613	<i>Passo della Mola</i>	SP50	→	0,212	86,304	IT-SP-0654	A/R
GE	561	<i>Sella Alpesella</i>	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	<i>Sestri Levante</i>			0,4	105		

MAX 1050

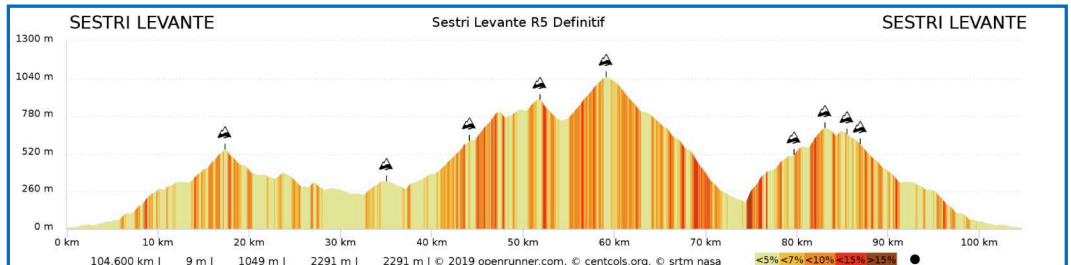
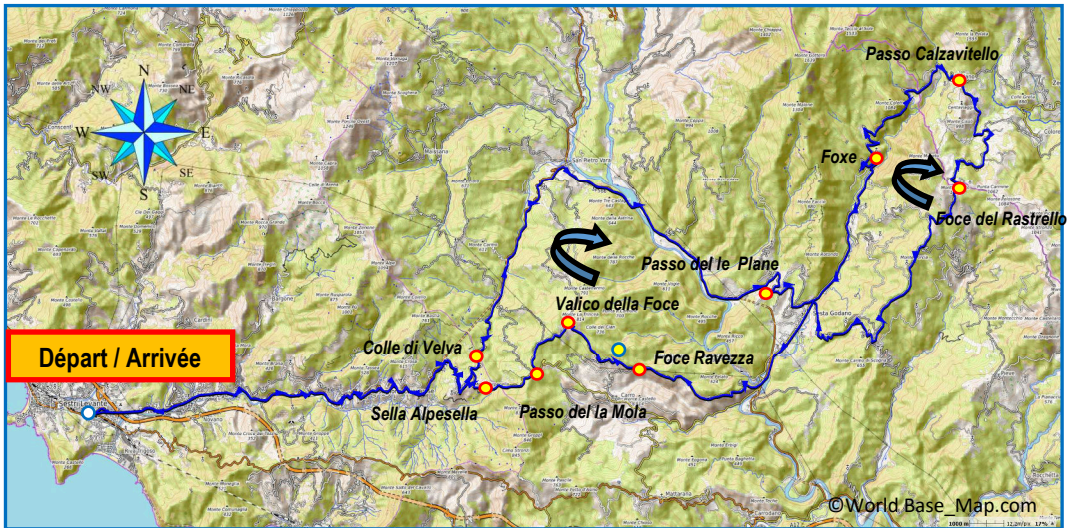
9 cols

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)

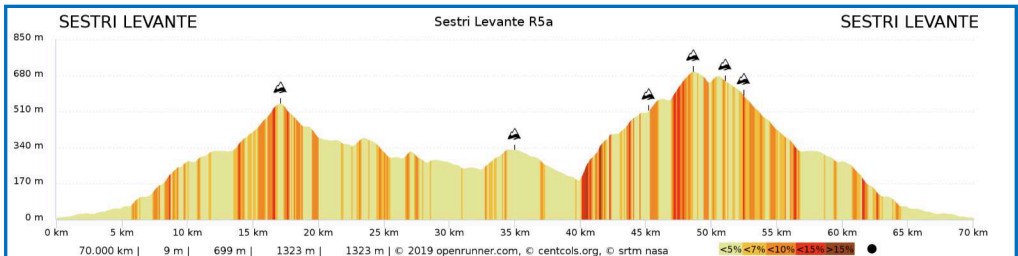
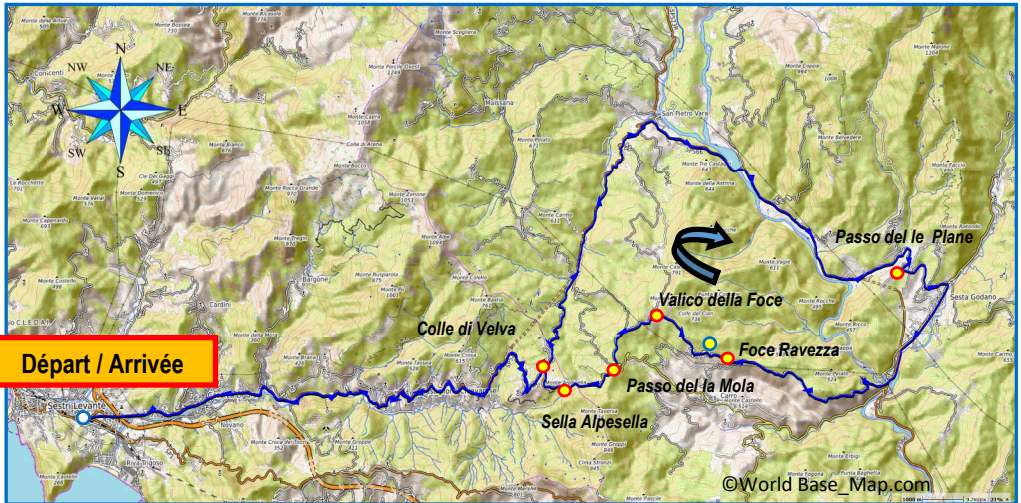


Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
GE	9	<b>Sestri Levante</b>	SS1			0		
GE	12	Via Giorgio Bo RP		↗	0,221	0,221		R5_1
GE	12	Via Bruno Primi	SP523	↖	0,315	0,536		R5_2
GE	30	Casarza Ligure	SP523	↗	2,48	3,016		R5_3
GE	56	Parking P2	SP523	↑	1,484	4,5		
GE	52	Bargonasco	SP523	→	0,263	4,763		
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	<b>Colle di Velva</b>	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	<b>Passo delle Plane</b>	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	<b>Foce Ravezza</b>	SC	↑	4,545	42,113	IT-SP-0519	
SP	430	Castello	SP47	↑	1,356	43,469		
SP	511	<b>Valico della Foce</b>	SP48	←	1,514	44,983	IT-SP-0702	
SP	576	Carr SP48/SP50	SP50	←	2,123	47,106		R5_15
SP	585	<b>Passo della Mola</b>	SP50	→	0,2	47,306	IT-SP-0654	A/R
GE	686	<b>Sella Alpesella</b>	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	<b>Sestri Levante</b>			0,503	70,186		

MAX 697      6 cols      70km      Dénivelée      1323 m  
 MIN 9



# Parcours R6

Mar di Ligure

82 km 10 cols et 1993 m de dénivelée

Départ: Rapallo (21km et 22mn)



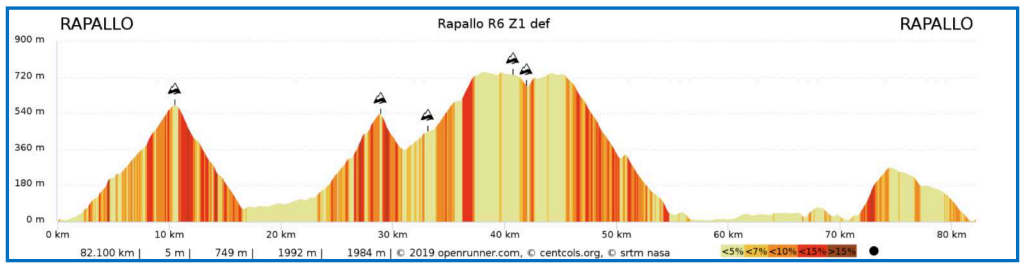
Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
GE	5	<b>Rapallo</b>		↑	0	0		
GE	13	Corso Italia		→	0,234	0,234		
GE	8	Gare			0,264	0,498		
GE	8	Corso G. Assereto		←	0,102	0,6		R6_1
GE	14	Passerelle/ V. Maggiocco		←	0,246	0,97		R6_2
GE	21	Via Alfredo Betti	SP 58	→	0,246	1,216		R6_3
GE	294	San Maurizio di Monti	SP58	↑	5,128	6,344		
GE	397	Vers Nostra Signora di Montallegro	SP58	↑	1,675	8,019		A/R
GE	581	<b>Passo della Crocetta</b>	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	<b>Passo Spinarola</b>	SP22	↑	3,245	29,243	IT-GE-0580b	
GE	355	Via Caduti della Liberta	SS 333	↗	2,157	31,4		R6_8
GE	455	<b>Colle Caprile</b>	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	<b>Valico di Case Becco</b>	SP67	↑	0,997	37,397	IT-GE-0727b	
GE	752	<b>Sella di Monte Rotondo</b>	SP67	↑	2,444	39,841	IT-GE-0739	
GE	730	<b>Sella di Cordona</b>	SP67	↑	1,359	41,2	IT-GE-0735	
GE	682	<b>Passo Lentro</b>	SP67	↑	0,762	41,962	IT-GE-0691	
GE	744	<b>Vers Passo Guiche</b>	SP67	↖	2,229	44,191		
GE	750	<b>Passo Guiche</b>		↑	0,309	44,5	IT-GE-0749	A/R
GE	337	<b>Bocchini della Croce</b>	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 adi 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	<b>Passo di Ruta</b>			1,439	75,107	IT-GE-0254	A/R
GE	100	Tunnel	SS1		0,445	75,552		R6_22
GE	12	<b>Rapallo</b>			6,948	82,5		

MAX 755    10 cols    83km    Dénivelée    1993 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	<b>Rapallo</b>				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	<b>Passo della Crocetta</b>	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	<b>Passo Spinarola</b>	SP22	↑	3,191	29,189	IT-GE-0580b	
GE	377	Via Caduti della Liberta	SS 333	↗	2,226	31,415		R6_8
GE	455	<b>Colle Caprile</b>	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	<b>Valico di Case Becco</b>	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	<b>Passo di Ruta</b>			0,203	56,418	IT-GE-0254	A/R
GE	253	Tunnel	SS1	↑	0,257	56,675		R6_22
GE	13	<b>Rapallo</b>			7,075	63,75		

MAX 5

5 cols

64 km

Dénivelée

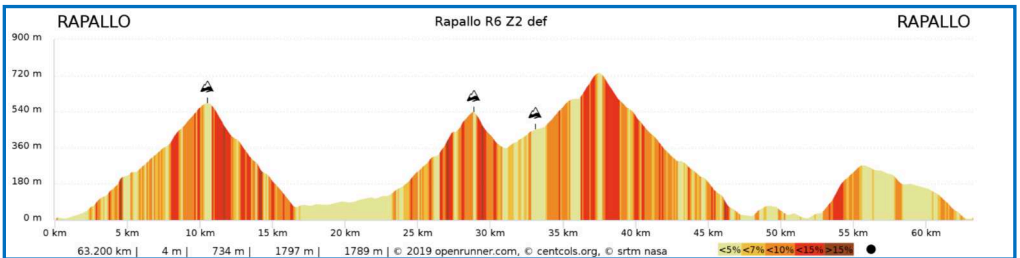
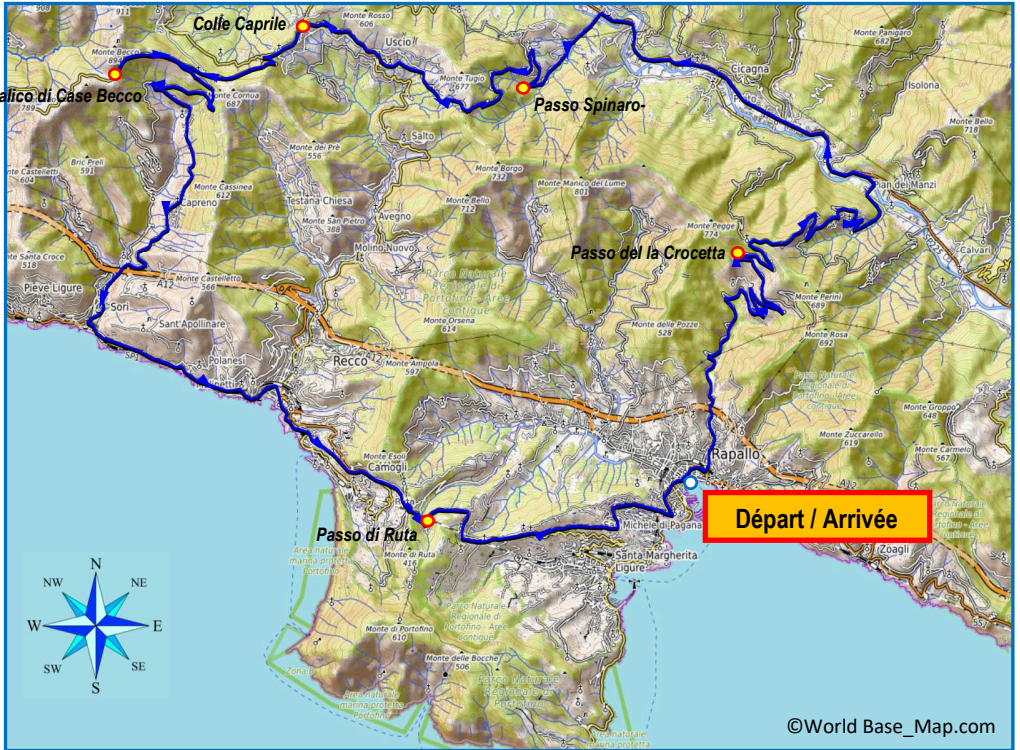
1784 m

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	<b>Bargagli</b>	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	<b>Colle di Boasi</b>	SC		0,433	4,448	IT-GE-0658	A/R
GE	621	Via Sottocolle	SP62	←	0,469	4,917		R7_2
GE	676	<b>Passo della Scoffera</b>	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	<b>Colletta di Penterna</b>	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	<b>Passo del Portello</b>	SP21	↑	3,744	50,1	IT-GE-1050	
GE	920	<b>Sella della Giassina</b>	SP21	↑	0,997	51,097	IT-GE-0926	
GE	908	Carr SP21/SC	SC	↗	0,503	51,6		R7_14
GE	906	<b>Colle Ovest di Monte Bocco</b>	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

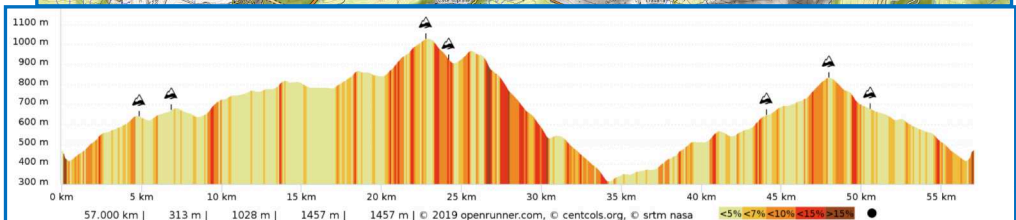
8 cols

85 km

Dénivelée

2109 m

MIN 311





# Parcours R7a

Monte Aiona

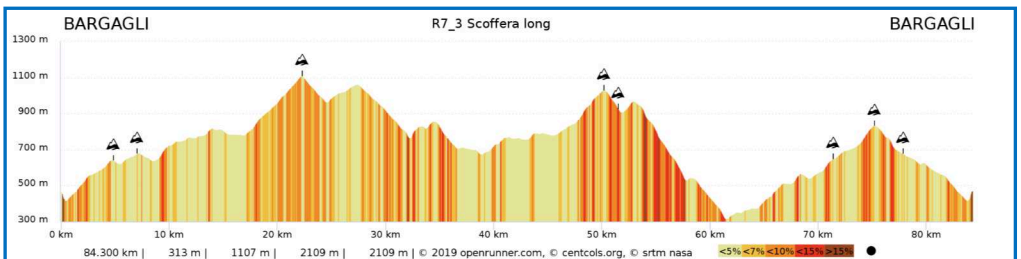
58 km 7 cols et 1457m de dénivelée

Départ: Bargagli (37km et 58mn)



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
GE	410	<b>Bargagli</b>			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	<b>Colle di Boasi</b>	SC		0,433	4,448	IT-GE-0658	A/R
GE	621	Via Sottocolle	SP62	←	0,469	4,917		R7_2
GE	676	<b>Passo della Scoffera</b>	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	<b>Passo del Portello</b>	SP21	↑	2,8	22,7	IT-GE-1050	
GE	920	<b>Sella della Giassina</b>	SP21	↑	1,122	23,822	IT-GE-0926	
GE	908	Carr SP21/SC	SC	↗	0,451	24,273		R7_14
GE	955	<b>Colle Ovest di Monte Bocco</b>	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	<b>Passo delle Forche</b>	SP20	↑	3,241	45,92	IT-GE-0651	
GE	682	Carr SP20/SP77	SP20	↑	0,38	46,3		R7_20
GE	827	<b>Passo La Colla</b>	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	<b>Bargagli</b>	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

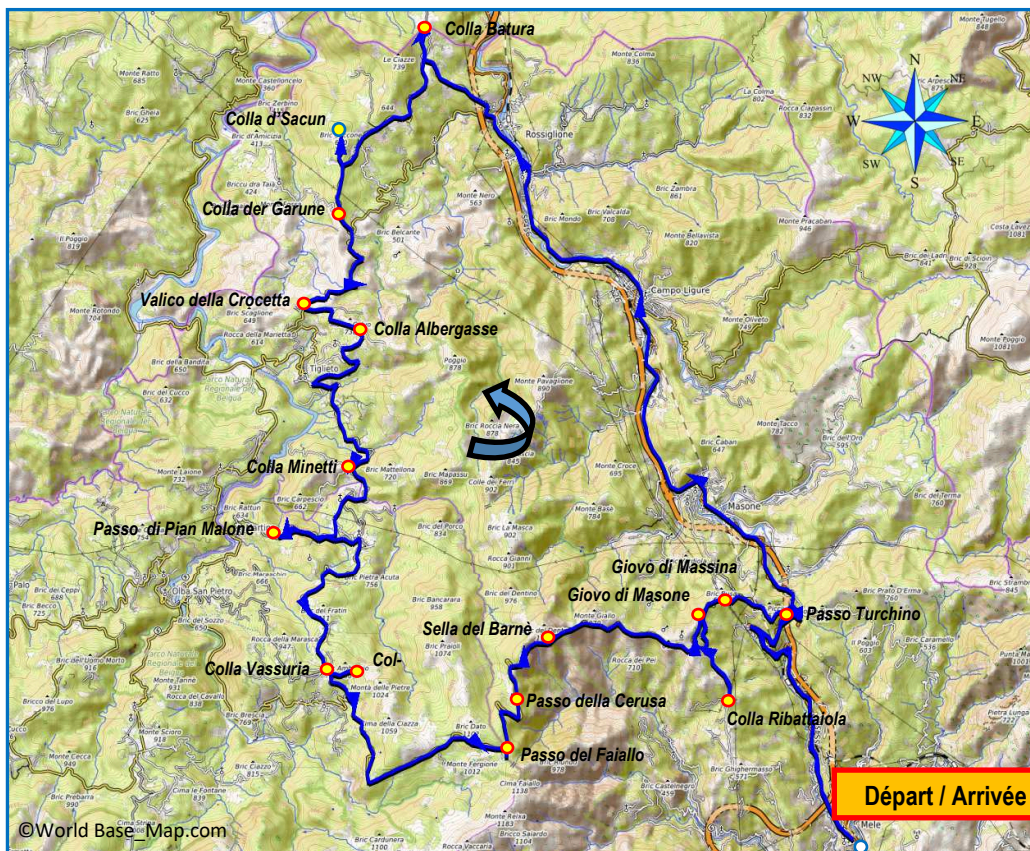


Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
GE	114	<b>Mele</b>	SP456	↖		0		
GE	551	<b>Passo del Turchino (Tunnel)</b>	SP456	↑	0	8,749	IT-GE-0532	
GE	401	Masone	SP456	↑	2,97	11,719		
GE	353	Campo Ligure	SP456	↑	4,993	16,712		
GE	307	Rossiglione	SP456	↑	4,945	21,657		
GE	301	Carr SP456 / SP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

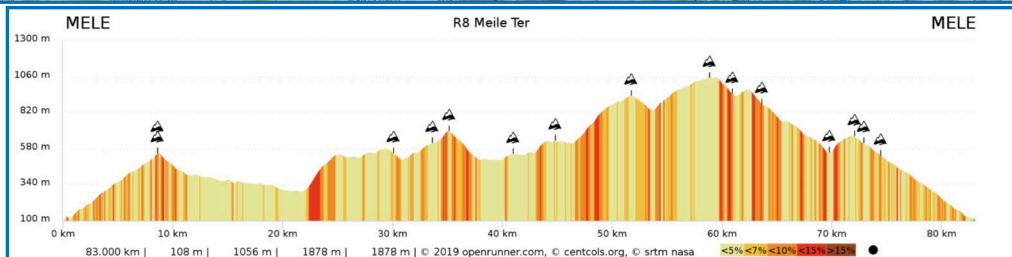


Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
GE	655	Carr SP74/SC	SC	→	3,876	69,597		
GE	557	<b>Colla Ribattaiola</b>	SC	↑	1,839	71,436	IT-GE-0557	A/R
GE	635	<b>Giovo di Masone</b>	SP73	↑	2,838	74,274	IT-GE-0674a	
GE	620	<b>Giovo di Massina</b>	SP73	→	0,926	75,2	IT-GE-0620a	
GE	517	Carr. Tunnel del Turchino	SP456	→	1,495	76,695		
GE	114	<b>Mele</b>	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 <b>Brocco</b> Date: 05/05/2020	M.Porcile court 53km et 1411m <b>Bargonasco</b> Date: 06/05/2020	Monte Porcile Long 58 km et 1730m <b>Carro</b> Date: 06/05/2020	Les Hauts des Cinqe Terre 31km et 972m <b>San Benedetto</b> Date: 07/05/2020
1 Sella Merella IT-GE-0575	1 Passo del Bocca IT-GE-0910	1 Foce Ravezza IT-SP-0519	1 Sella di Carpena IT-SP-0581
2 Bocchetta Sud IT-GE-0727	2 Passo Brochèie 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 Brocco IT-SP-0610	4 Colle di Fonte Sacrata IT-GE-1050b	4 Colle di Fonte Sacrata IT-GE-1050b	4 Sella Gesirolo 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 Brochèie IT-GE-0973	7 Sella Galera IT-SP-0705
8 Colle Farcola IT-SP-0650a	8 Sella dei Coletti IT-GE-0752a	8 Passo del Bocca 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	<b>Option</b> Sella Alpesella IT-GE-0580a	11 Sella dei Coletti IT-GE-0752a	11 Sella del Monte Marvede NE IT-SP-0678
12 Foce di Monte Coletto IT-SP-0602	Passo della Mola IT-SP-0654	12 Sella del Bastia IT-GE-0697	12 Sella del Monte Marvede NO IT-SP-0611
13 Passo del Coletto IT-SP-0475		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	<b>Option</b> Bocca dei Cavalin IT-SP-0350
16 La Focetta IT-SP-0346b		<b>Option</b> Bocchetta del traversa IT-GE-0798a	Selle Derbi IT-SP-0190
17 Foce di Gaggi IT-SP-0560b		Sella del Traversa IT-GE-0790a	
18 Sella del Grumo Nord IT-SP-0612			
19 Sella del Grumo IT-SP-0653			
20 Foce IT-SP-0319			
<b>Option</b> Passo dell'Inciso (3,7km) IT-SP-0480			
<b>Court</b> 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
<b>Prati</b>	<b>Consenti</b>	<b>Varese Ligure</b>	<b>Carrodano</b>	<b>Carrodano</b>
<b>1 Passo del Bocco</b> IT-GE-0957	<b>1 Passo dei Preti</b> IT-GE-0552a	<b>1 Passi di Casa Cuneo</b> IT6SP-0256	<b>1 Valico delle Fornaci</b> IT-SP-0570	<b>1 Foce di Roverano</b> IT-SP-0264
<b>2 Sella Cavenuzza</b> IT-GE-0953	<b>2 Passo delle Cinque Vie</b> IT-GE-0597	<b>2 Passo del Sericiotto</b> IT-SP-0855	<b>2 Sella del Pascile</b> IT-SP-0738	<b>2 Sella dell'Ago</b> IT-SP-0273
<b>3 Colla Craiola</b> IT-SP-0907	<b>3 Passo della Camilla</b> IT-GE-0676	<b>3 Passo di Revota</b> IT-SP-0863	<b>3 Valico della Laggia</b> IT-SP-0732b	<b>3 Foce di Cassana</b> IT-SP-0324
<b>4 Passo del Cavallo</b> IT-SP-0913	<b>4 Passo del Bocco</b> IT-GE-0957	<b>4 Passo di Pietrebianche</b> IT-SP-0894	<b>4 Sella della Iaggia</b> IT-SP-0740	<b>4 Sella Lovesina</b> IT-SP-0480
<b>5 Passo della Biscia</b> IT-GE-0832	<b>5 Sella Cavenuzza</b> IT-GE-0953	<b>5 Passo Chiapparino</b> IT-SP-1000	<b>5 Foce di San Nicolao</b> IT-GE-0800	<b>5 Sella Marveia</b> IT-SP-0610a
<b>6 Colla Trambàccu</b> IT-GE-0920	<b>6 Colla Craiola</b> IT-SP-0907	<b>6 Passo Cento Croci</b> IT-PR-1058	<b>6 Sella Monte Groppi</b> IT-GE-0810a	<b>6 Sella Marvezzana</b> IT-SP-0597
<b>7 Colla del Chiappozzo</b> IT-GE-0925	<b>7 Passo del Cavallo</b> IT-SP-0913	<b>7 Passo del Codognino</b> IT-PR-1062	<b>7 Passo del Bracco</b> IT-SP-0610	<b>7 Sella Redescavo</b> IT-SP-0543
<b>8 Passo della Camilla</b> IT-GE-0676	<b>8 Passo della Biscia</b> IT-GE-0832	<b>8 Passo di Caranza</b> IT-PR-1082	<b>8 Foce del Bivio per Deiva</b> IT-SP-0569	<b>8 Sella Veruga</b> IT-SP-0594c
<b>9 Passo delle Cinque Vie</b> IT-GE-0597	<b>9 Colla Trambàccu</b> IT-GE-0920	<b>9 Passo della Capelletta</b> IT-PR-1085	<b>9 Foce delle Fosse</b> IT-SP-0575b	<b>9 Sella Rocche Bianche</b> IT-SP-0615
<b>10 Passo dei Preti</b> IT-GE-0552a	<b>10 Colla del Chiappozzo</b> IT-GE-0925	<b>10 Passo del Lupo</b> IT-PR-1156	<b>10 Foce di Vaggi</b> IT-SP-0584	<b>10 Passo Bardellone</b> IT-SP-0594a
<b>Option</b> <b>Passo del Ghiffi</b> IT-GE-1068	<b>Option</b> <b>Passo del Ghiffi</b> IT-GE-1068		<b>11 Colle Forcola</b> IT-SP-0650a	<b>11 Colle della Madonna</b> IT-SP-0680
			<b>12 Sella O del Monte Pelizza</b> IT-SP-0473	<b>12 Sella NO del Pistone</b> IT-SP-0713
			<b>13 Sella E del Monte Pelizza</b> IT-SP-0422	<b>13 Sella SE di Buonmorto</b> IT-SP-0675b
			<b>14 Sella Fabbrica</b> IT-SP-0332	<b>14 Sella NE del Pistone</b> IT-SP-0675c
			<b>Option</b> <b>Passo della Bocchetta</b> IT-SP-0385a	<b>15 Sella del Bandita O</b> IT-SP-0620
				<b>16 Foce di Montale</b> IT-SP-0490
				<b>17 Foce di Dosso</b> IT-SP-0424
				<b>18 Foce di Lavaggio</b> IT-SP-0491
				<b>Option</b> <b>Passo del Colletto</b> 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 Montalegno 28km et 760m <b>Rapallo</b>	Parco di Portofino 49km et 1400m <b>Rapallo</b>	Passo Scoffera 41km et 963m <b>Gattorno</b>	Monte Caucaso 32km et 1229m <b>Neirone</b>	Tour du Monte Caucaso 55km et 2000m <b>Neirone</b>
<b>1 Passo della Crocetta</b> <i>IT-GE-0599</i>	<b>1 Passo della Crocetta</b> <i>IT-GE-0599</i>	<b>1 La Coletta</b> <i>IT-GE-0402a</i>	<b>1 Sella della Giassina</b> <i>IT-GE-0926</i>	<b>1 Passo delle Forche</b> <i>IT-GE-0651</i>
<b>2 Passo di Coreglia</b> <i>IT-GE-0635</i>	<b>2 Passo di Coreglia</b> <i>IT-GE-0635</i>	<b>2 Colle di Boasi</b> <i>IT-GE-0658</i>	<b>2 Passo del Portello</b> <i>IT-GE-1050</i>	<b>2 Colle di Boasi</b> <i>IT-GE-0658</i>
<b>3 Passo di Canevale</b> <i>IT-GE-0620</i>	<b>3 Passo di Canevale</b> <i>IT-GE-0620</i>	<b>3 Colle di Mea</b> <i>IT-GE-0708</i>	<b>3 Colle O di Monte Bocco</b> <i>IT-GE-0955</i>	<b>3 Colle di Mea</b> <i>IT-GE-0708</i>
<b>4 Passo di Valfredda</b> <i>IT-GE-0633</i>	<b>4 Passo di Valfredda</b> <i>IT-GE-0633</i>	<b>4 Passo della Scoffera</b> <i>IT-GE-0674b</i>	<b>4 Colle E di Monte Bocco</b> <i>IT-GE-1033</i>	<b>4 Passo della Scoffera</b> <i>IT-GE-0674b</i>
<b>5 Passo del Monte Castello</b> <i>IT-GE-0610</i>	<b>5 Passo del Monte Castello</b> <i>IT-GE-0610</i>	<b>5 Passo la Colla</b> <i>IT-GE-0845</i>	<b>5 Passo della Scogliina</b> <i>IT-GE-0948</i>	<b>5 Passo la Colla</b> <i>IT-GE-0845</i>
<b>6 La Colla di Oneto</b> <i>IT-GE-0525</i>	<b>6 La Colla di Oneto</b> <i>IT-GE-0525</i>	<b>6 Passo delle Forche</b> <i>IT-GE-0651</i>	<b>6 Passo Volta</b> <i>IT-GE-0970a</i>	<b>6 Colle della Casa</b> <i>IT-GE-0991</i>
<b>7 Passo dell'Anchetta</b> <i>IT-GE-0474</i>	<b>7 Passo dell'Anchetta</b> <i>IT-GE-0474</i>		<b>7 Passo dell'Acquapendente</b> <i>IT-GE-1053</i>	<b>7 Stretta del Ciapuso</b> <i>IT-GE-0945a</i>
	<b>8 Passo di Ruta</b> <i>IT-GE-0254</i>		<b>8 Passo del Gabba</b> <i>IT-GE-1109a</i>	<b>8 Valico di Monte Lavagnola</b> <i>IT-GE-1071</i>
	<b>9 Sella Gaixella</b> <i>IT-GE-0430</i>		<b>9 Passo Stre Biurche</b> <i>IT-GE-1158</i>	<b>9 Colle N di Monte Lavagnola</b> <i>IT-GE-1088</i>
	<b>10 Passo Porcile</b> <i>IT-GE-0528</i>		<b>10 Passo Pietra Cavallina</b> <i>IT-GE-0930</i>	<b>10 Colle di Monte Montaldo</b> <i>IT-GE-1085a</i>
	<b>11 Sella Toca</b> <i>IT-GE-0450</i>		<b>11 Passo della Croce</b> <i>IT-GE-0834</i>	<b>12 Passo del Portello</b> <i>IT-GE-1050</i>
	<b>12 Bocche di San Lorenzo</b> <i>IT-GE-0447</i>			<b>13 Colle O di Monte Bocco</b> <i>IT-GE-0955</i>
				<b>14 Colle E di Monte Bocco</b> <i>IT-GE-1033</i>
				<b>15 Passo della Scogliina</b> <i>IT-GE-0948</i>
				<b>16 Passo Volta</b> <i>IT-GE-0970a</i>
				<b>17 Passo dell'Acquapendente</b> <i>IT-GE-1053</i>
				<b>18 Passo del Gabba</b> <i>IT-GE-1109a</i>
				<b>19 Passo Stre Biurche</b> <i>IT-GE-1158</i>
				<b>20 Passo Pietra Cavallina</b> <i>IT-GE-0930</i>
				<b>21 Passo della Croce</b> <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 Vrugha**

*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]**

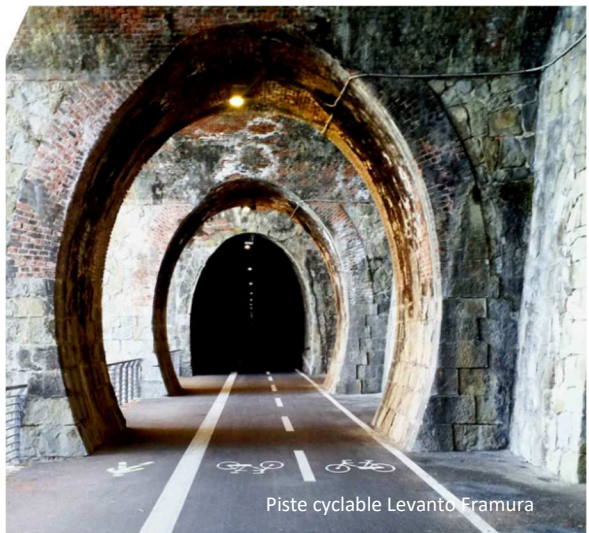
Revenir sur le sentier qui devient alors un circuit de descente aménagée jusqu'au **Foce di Monte Colletto**. Continuer le single par la gauche et descendre jusqu'au **Passo Coletto**.

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

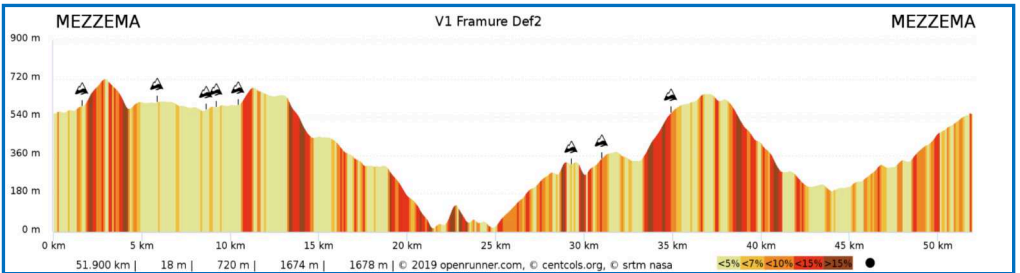
Costella **[V1\_12] [V1\_13] [V1\_14]** puis

Serra et enfin Bonassola. Peu avant la Voie ferrée **[V1\_15]** tourner à droite et prendre la Via Roma



Piste cyclable Levanto Framura





qui conduit à la **Foce di Carpeneggio**. (forte pente)  
Continuer tout droit la piste qui rejoint la piste cyclable [V1\_17] . (tunnel ancienne voie ferrée). 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 raidard) 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**



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.

jusqu'à 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)



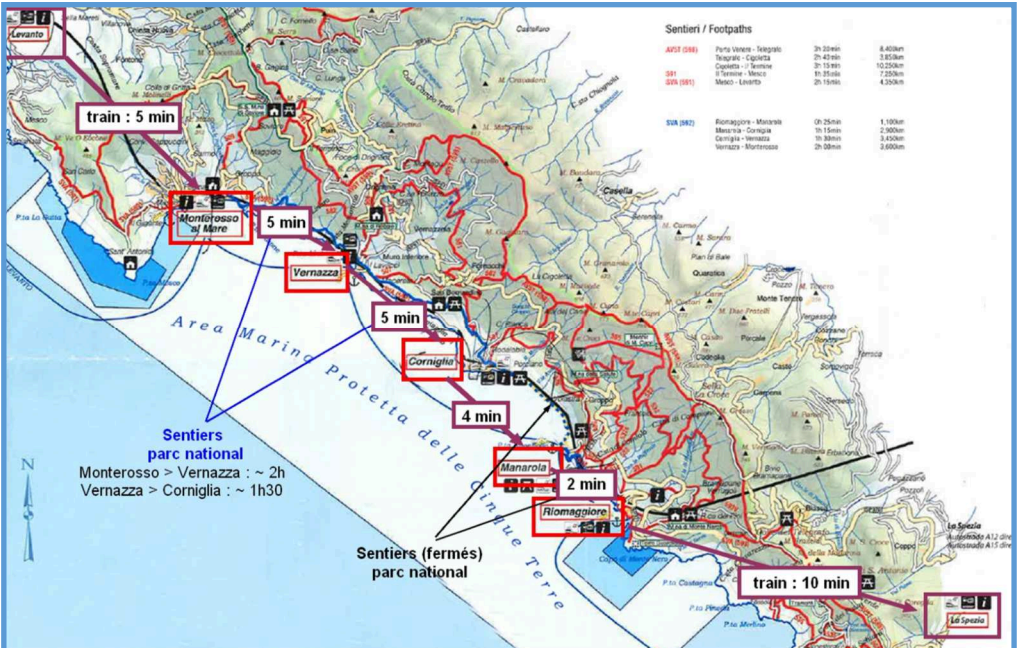
Rue principale Costa Framura



# 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

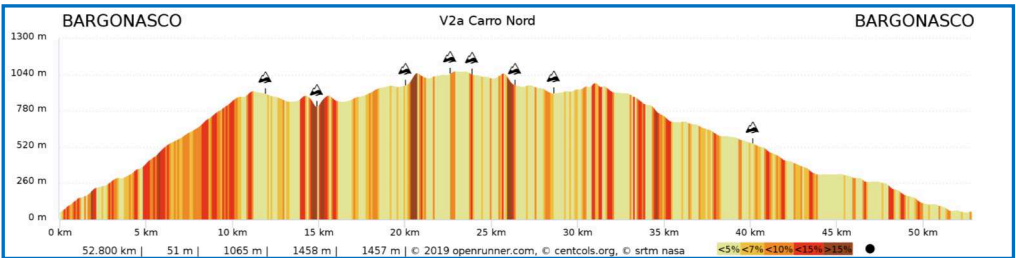
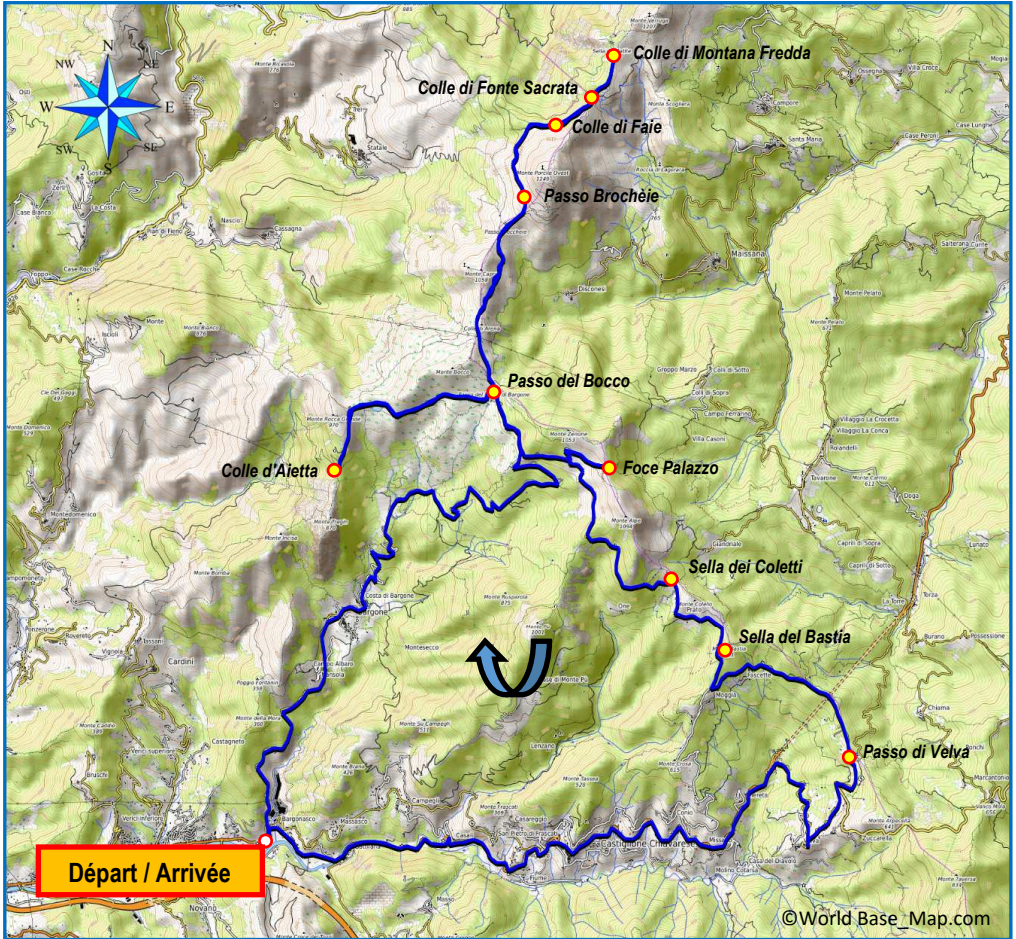


chemin qui mène au Passo del Bocco di Bargone vous pourrez admirer une magnifique tourbière sur votre droite. Au col prendre la piste à droite et au point [V2a\_2] prendre la piste à gauche avec un panneau indiquant la station sismologique du monte Zenone. A la bifurcation [V2a\_5] tourner sur la gauche 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.

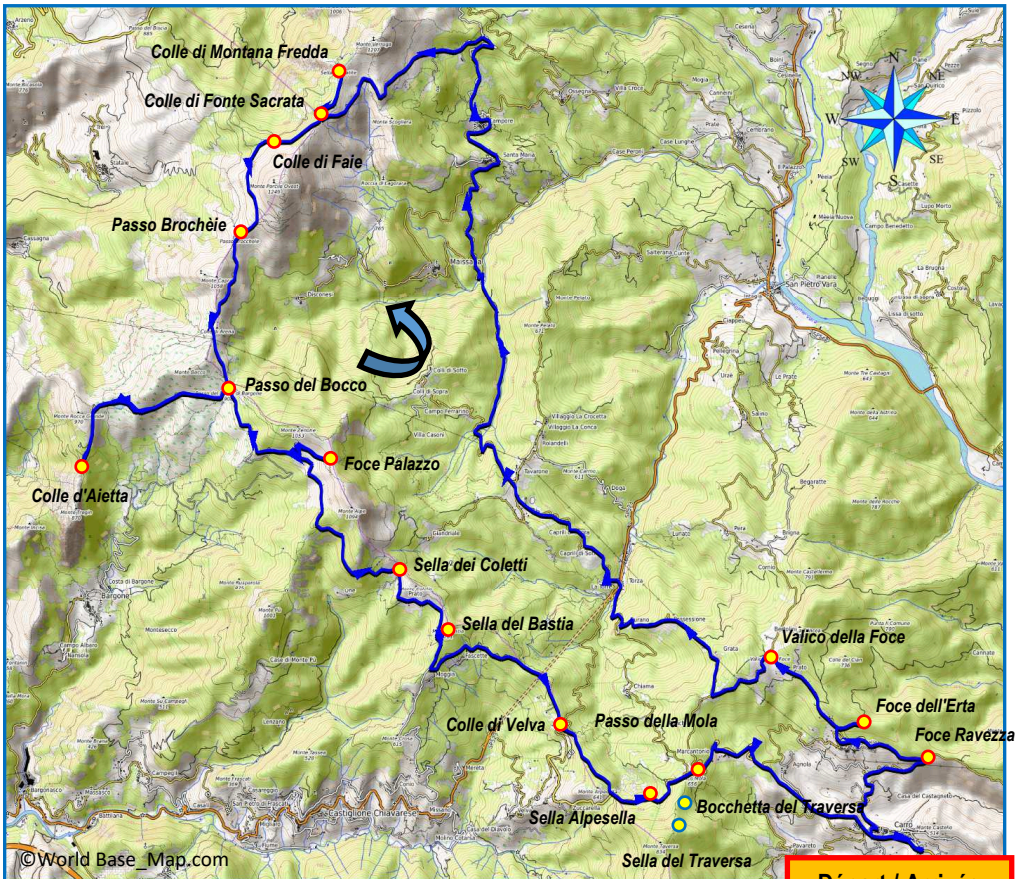
Par un joli single poursuite en direction du **Passo del Bocco di Bargone [V2b\_10]** prendre la piste à droite en direction du Monte Roccagrande. 500m plus loin dans le virage sur la gauche prendre un sentier très pentu [V2b\_11] qui mène au **Colle d'Aietta**. Faire deli tour. Au retour il faut un 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!

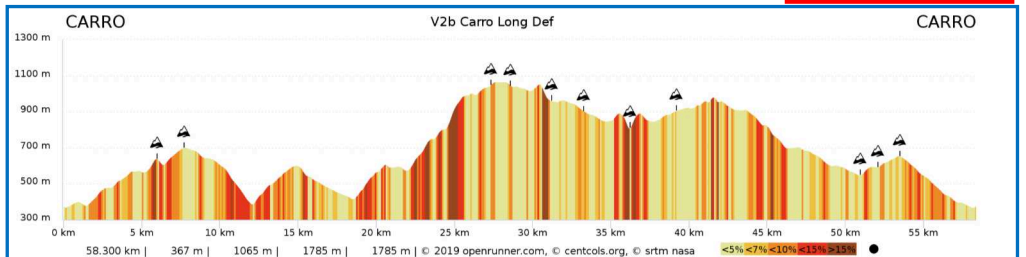
Au col prendre la piste forestière à droite [V2b\_18] qui mène directement à la **Sella Alpe-sella**. Remonter la **SP40** jusqu'au **Passo della Mola**.

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



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.

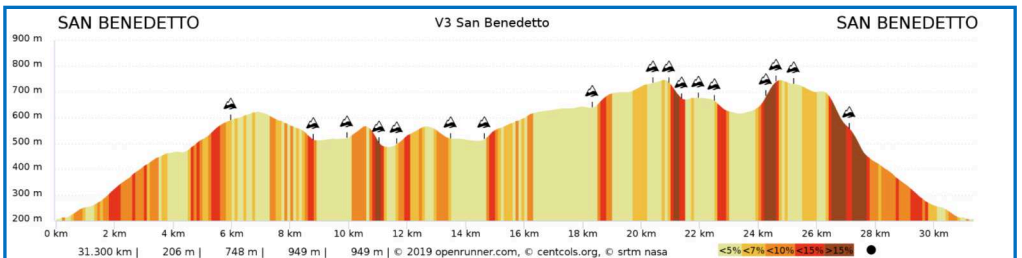
On atteint sans difficulté par la piste la Sella Galera. Prendre sur la gauche le single cyclable sur une bonne partie en direction de Codeglia.

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 Mezzanego (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.

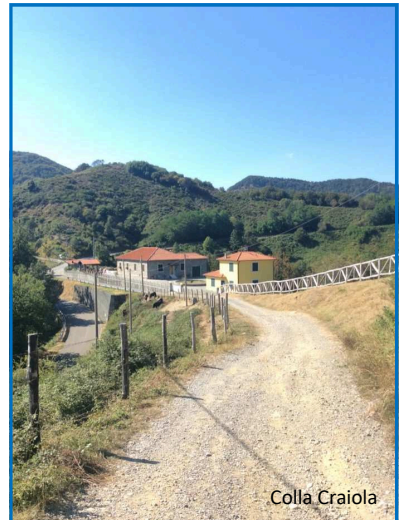
Prendre à droite la **SP57** jusqu'au **Passo della Biscia**, sur la gauche de la  Chapelle del Fante prendre le sentier **A11** balise rond Rouge. Il faudra un bref poussage pour atteindre le Pian Trambàccu et la **Colla Trambàccu** puis le sentier mène sur la droite à la **Colla di Chiappozza**. Revenir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

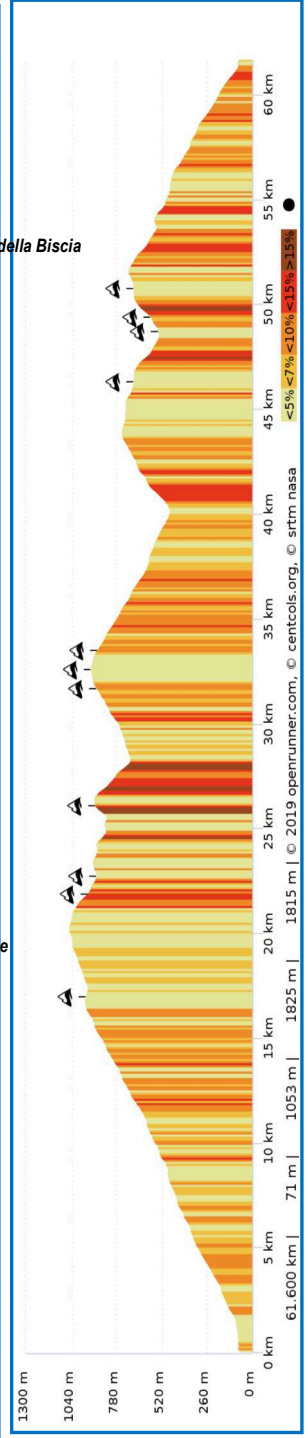
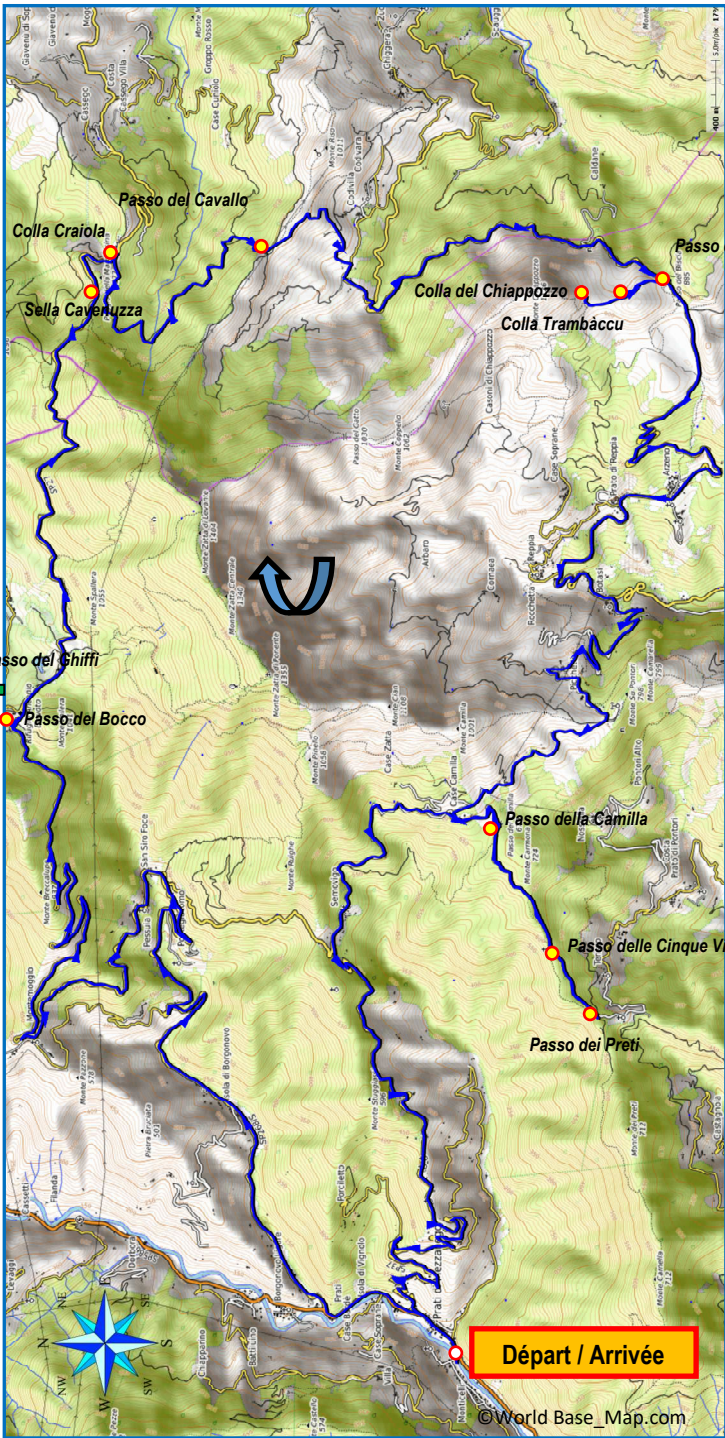
Revenir par la route inverse jusqu'au point [V4a\_13] et descendre la **SC** vers Semovigo.

On rejoint Prati di Mezzanego 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 Antioio 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

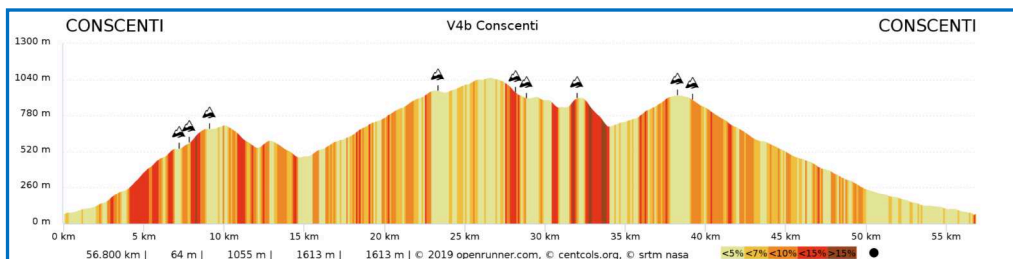
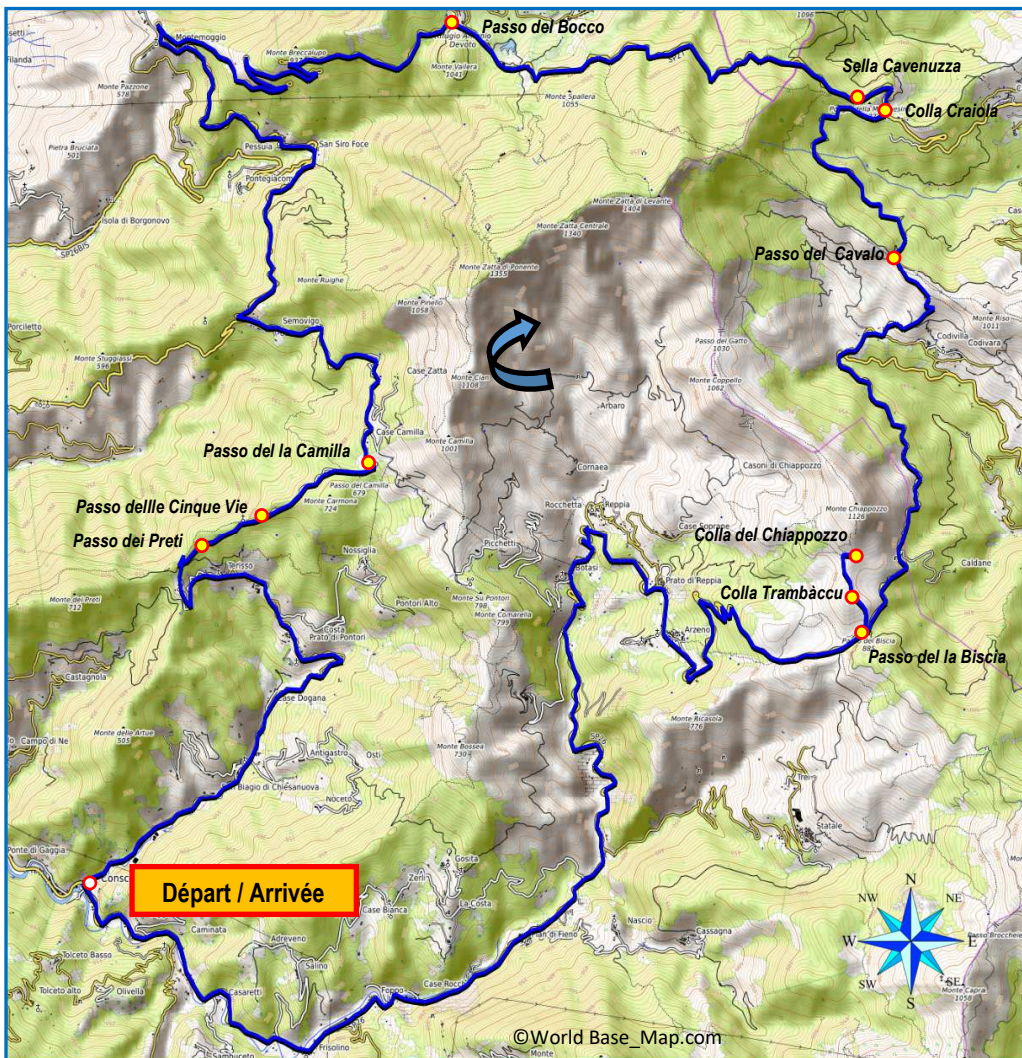
Trambàccu et la **Colla Trambàccu** puis le sentier mène sur la droite à la **Colla di Chiappozza**. Revenir au Passo del Biscia. (ou Foce di Oneto u Biscia). Descendre la **SP26** vers Arzano, Prato, Botasi puis le Val Graveglia par la **SP26** jusqu'à Frisolino.

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.

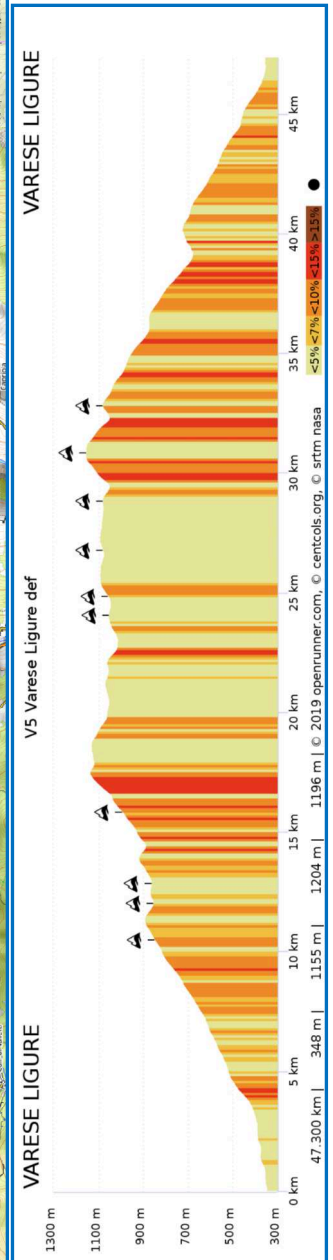
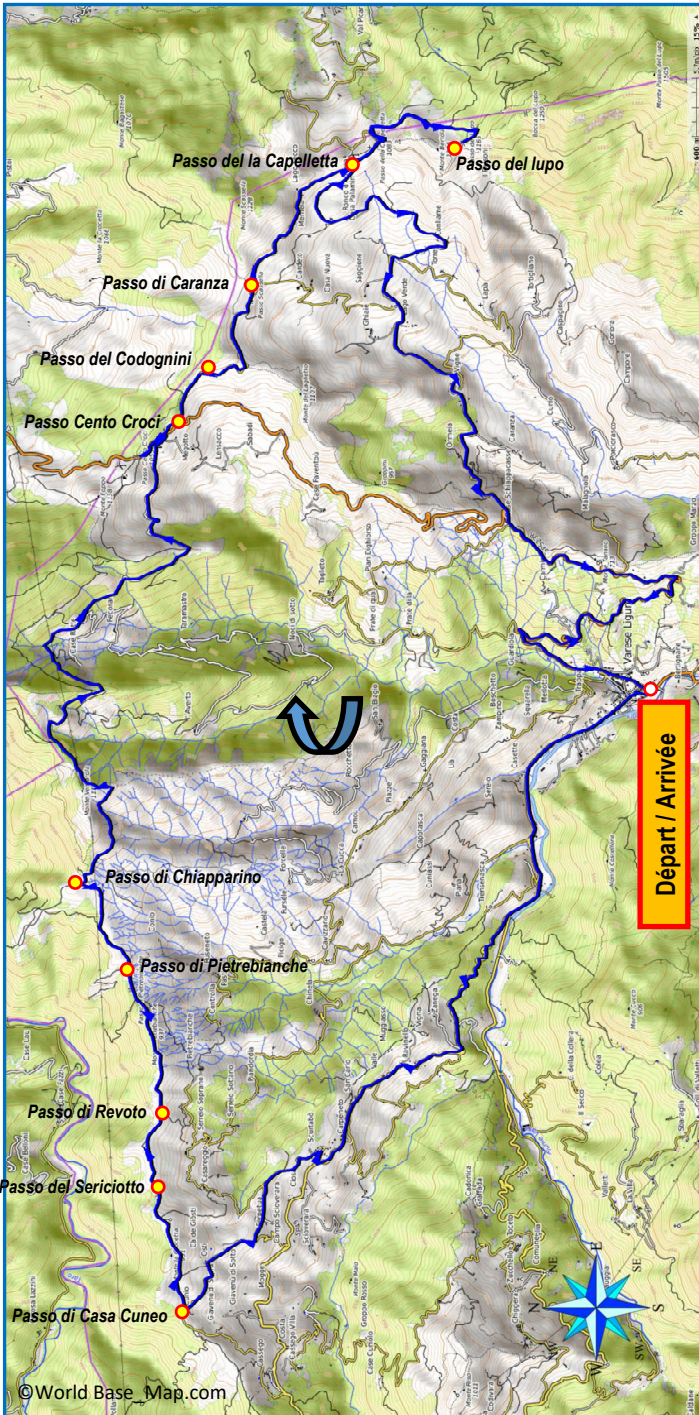
Au col descendre la piste et au point **[V5\_9]** prendre le sentier à droite au **[V5\_10]** monter par le sentier au **Passo del Lupo**. Revenir en chemin inverse au Passo della Capelletta, au point **[V5\_11]** prendre la piste VTT rocailleuse. On retrouve l'asphalte à Alt. 900m; Au point **[V5\_12]**. 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 balisé 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 **AVST** 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.

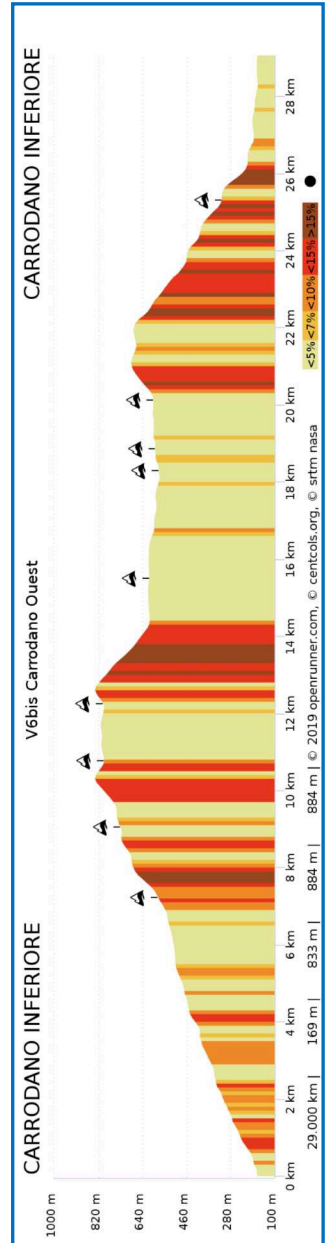
### PRUDENCE

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



Monte San Nicolao @Michel AUSSERT





## 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 009.6565°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 Poglisoet 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 Marveja**. 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**.

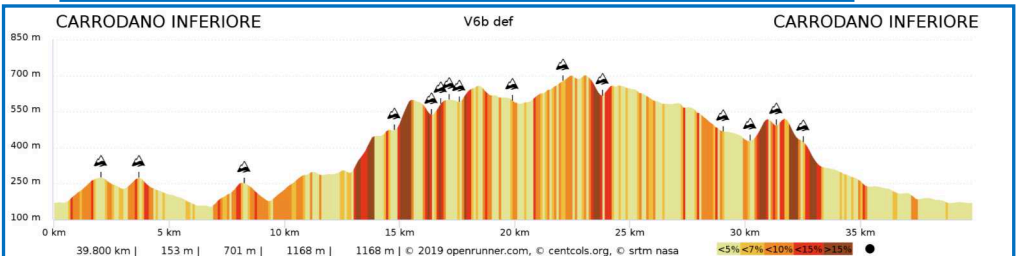
Au col prendre la piste R2 en face qui monte le Monte Mettino. Cette piste est en R2 assez rapidement on arrive à la **Foce di Lavaggio** . (possibilité de prendre le sentier encombré à droite vers le **Passo Coletto** en A/R.)

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.



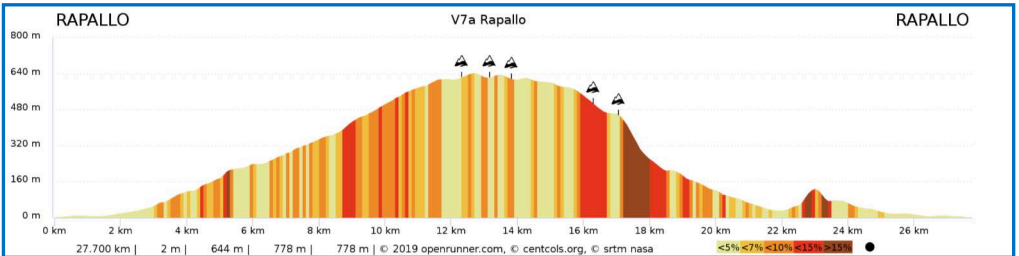
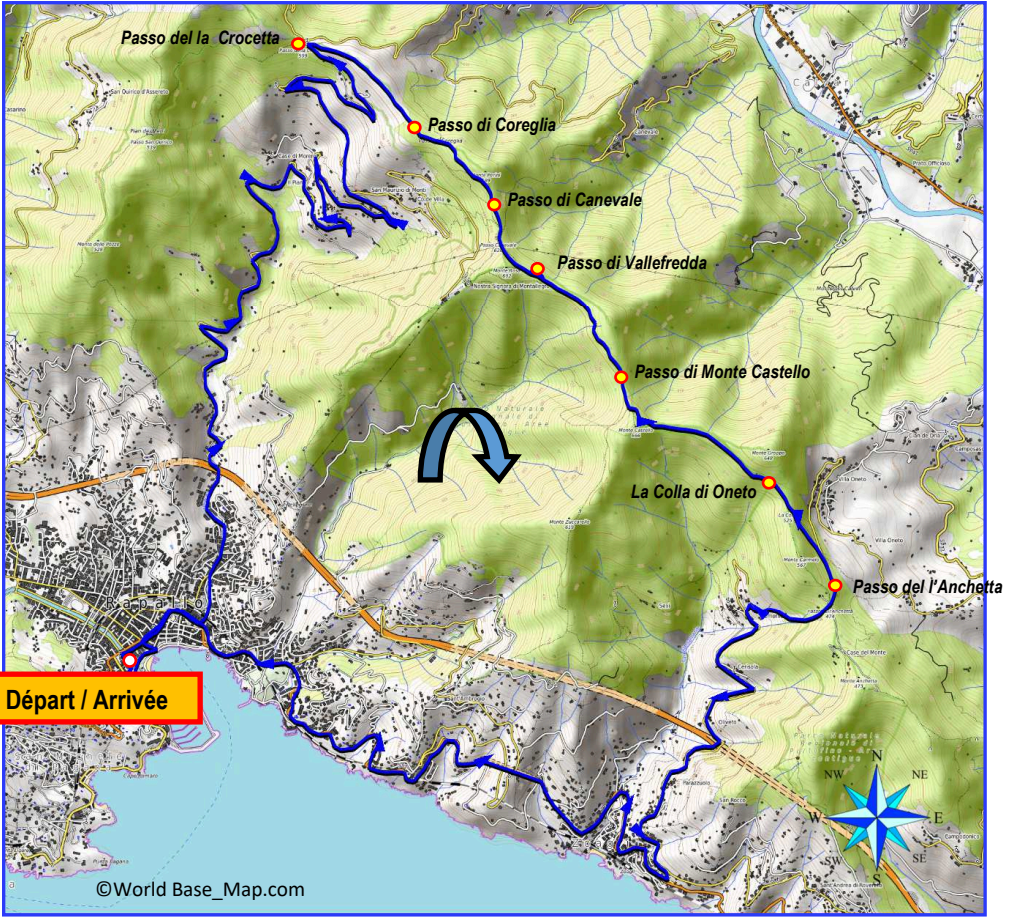
le sentier en corniche jusqu'au **Passo di Vallefredda** puis au **Passo di Monte Castello**. On prend alors une piste R2

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%

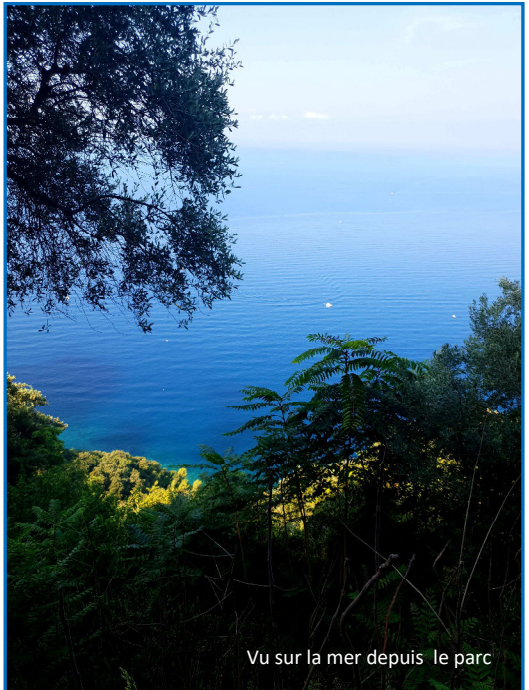
Départ :Rapallo (21km et 22mn)

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 Matteotti 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

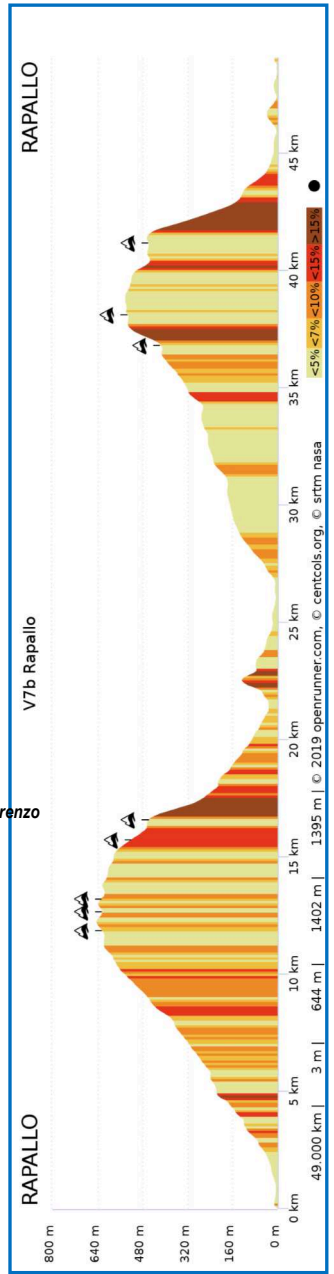
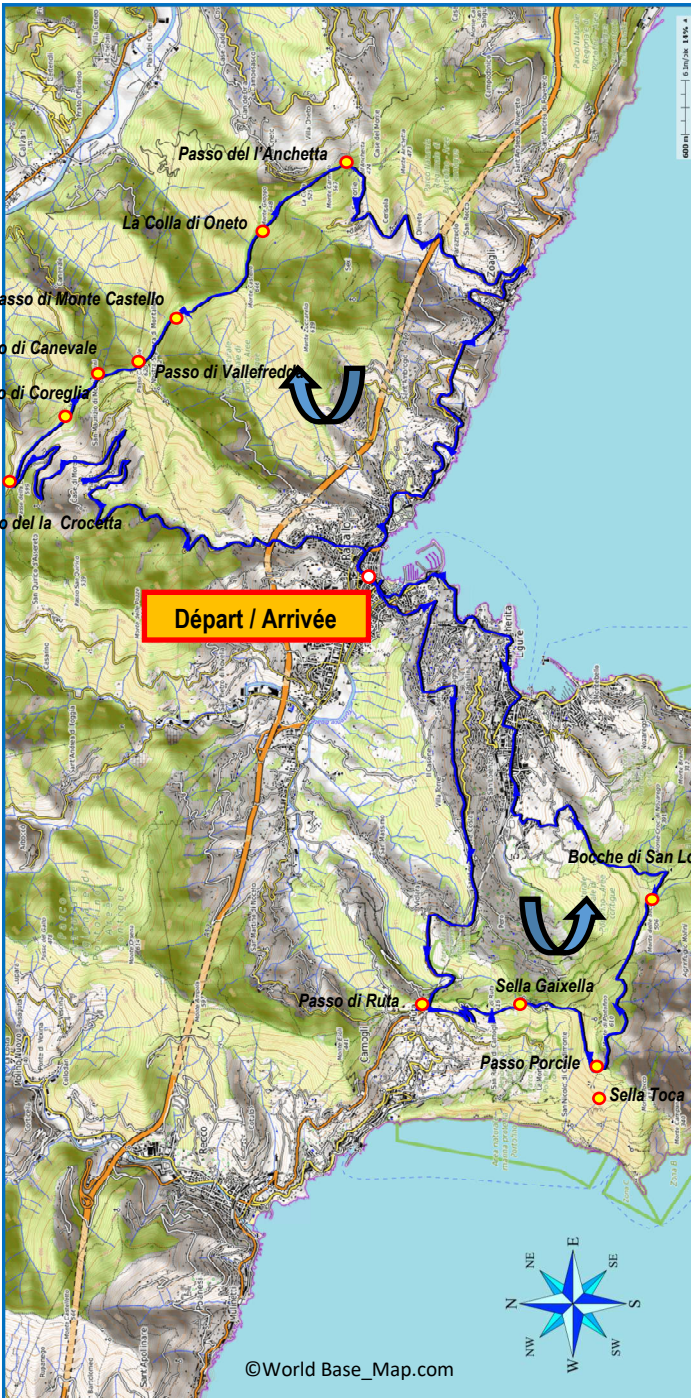
partie jusqu'à **Passo Porcile** et **Sella Toca** est interdite aux VTT. **Nous avons obtenu l'autorisation de circuler à pied en tenant le VTT à côté.** Après la Sella Toca revenir au Passo Porcile et prendre le sentier à droite S3. [V7b\_6]. On rejoint la piste VTT au [V7b\_7]. La piste passe tout 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**.

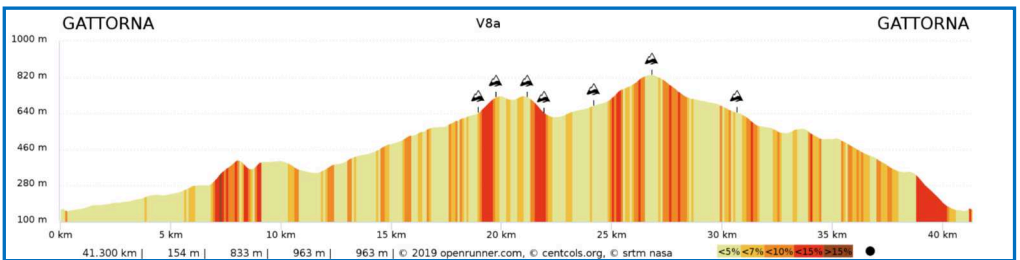
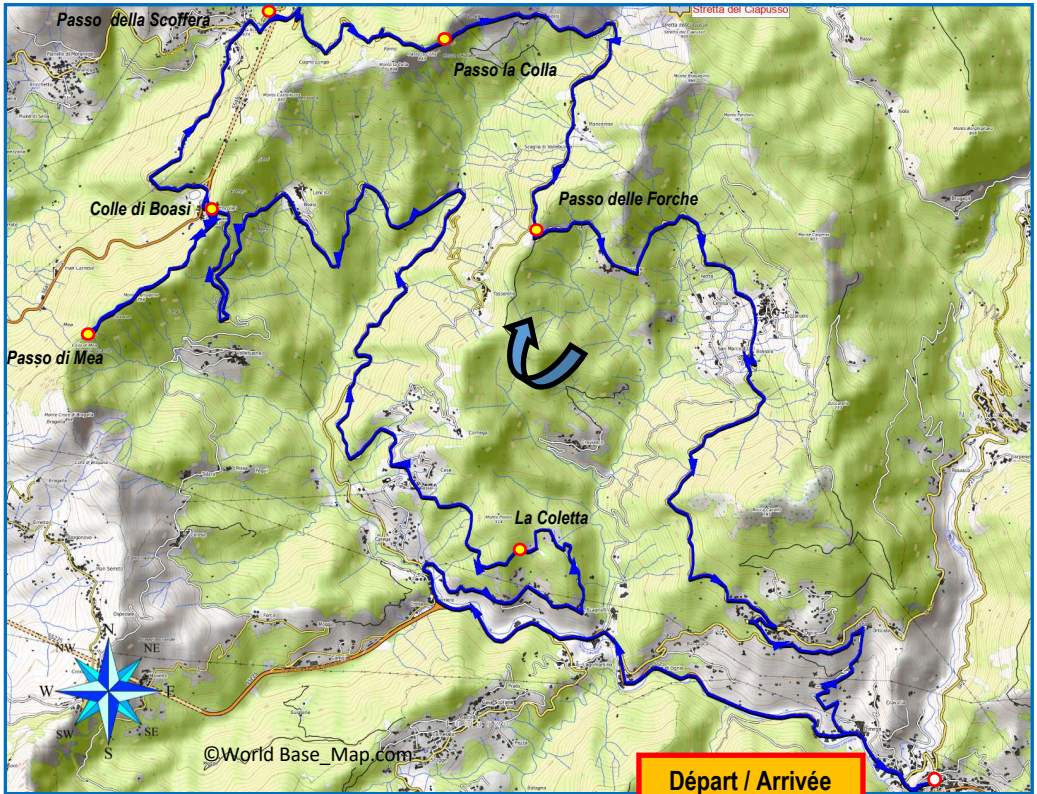
Prendre la **SP20** en direction de Rossi puis la bifurcation Tessarola **[V8a\_18]** rester sur la SP20 à gauche en direction du **Passo delle Forche** puis Lezzaruole.

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 6 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 énergetique. 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

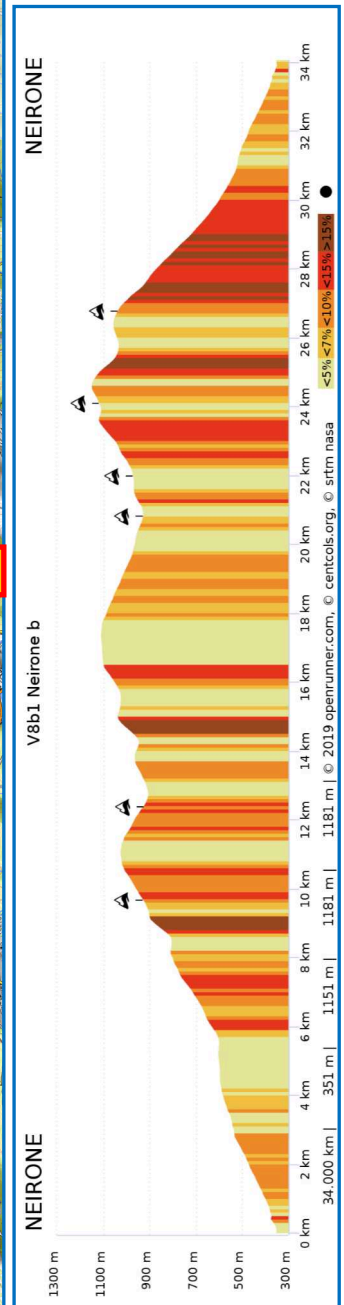
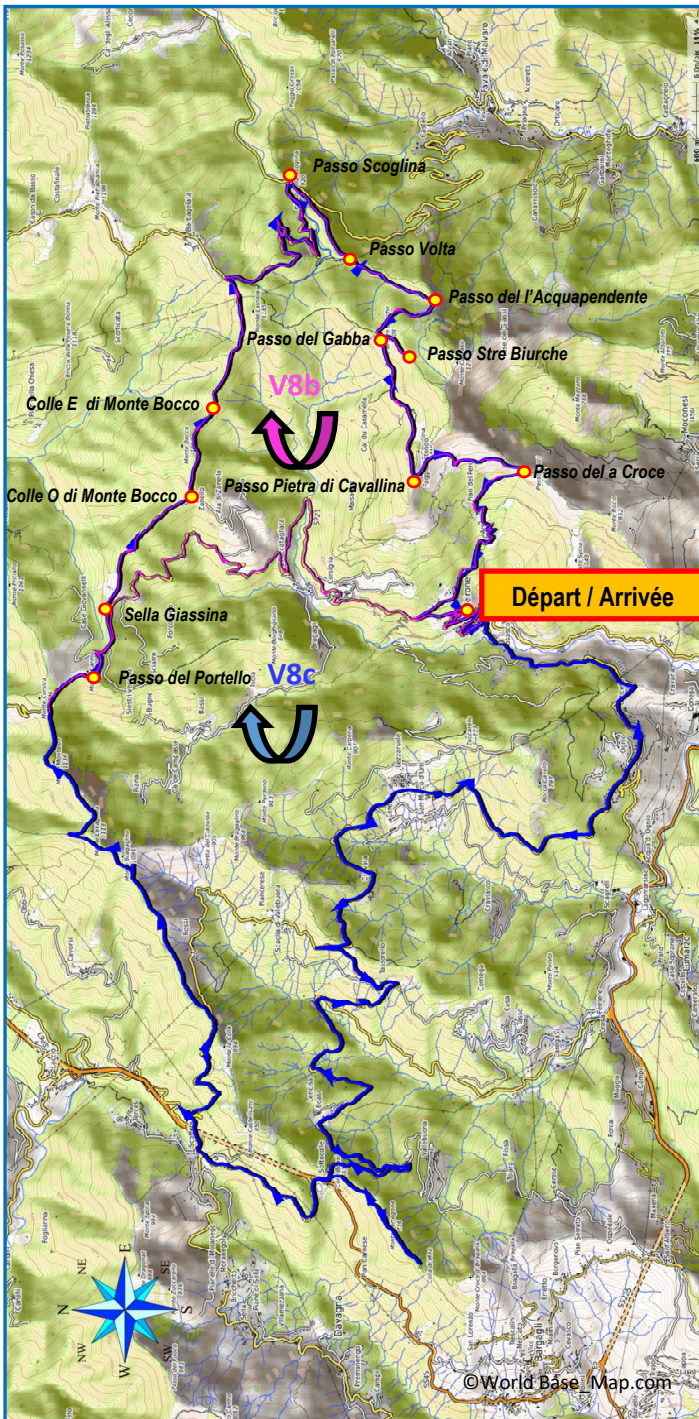


Vers Acquapendente © G. BIRELLI

**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.

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

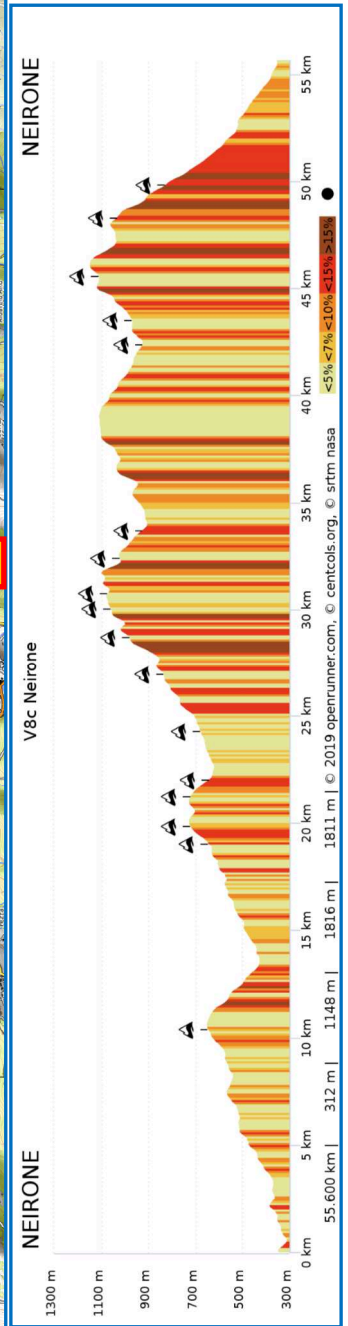
**P2** à 100 m après l'Eglise San Mauricio en contrebas

**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  balisée 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 16 cols et 920 m de dénivelée Cyclable à 75%

Départ : Pignone (45km et 43mn)

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

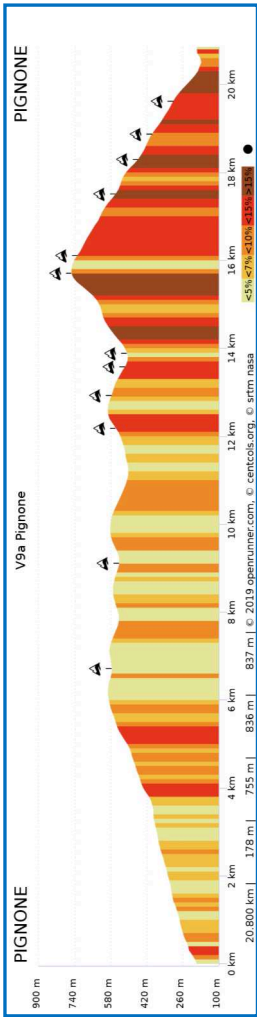
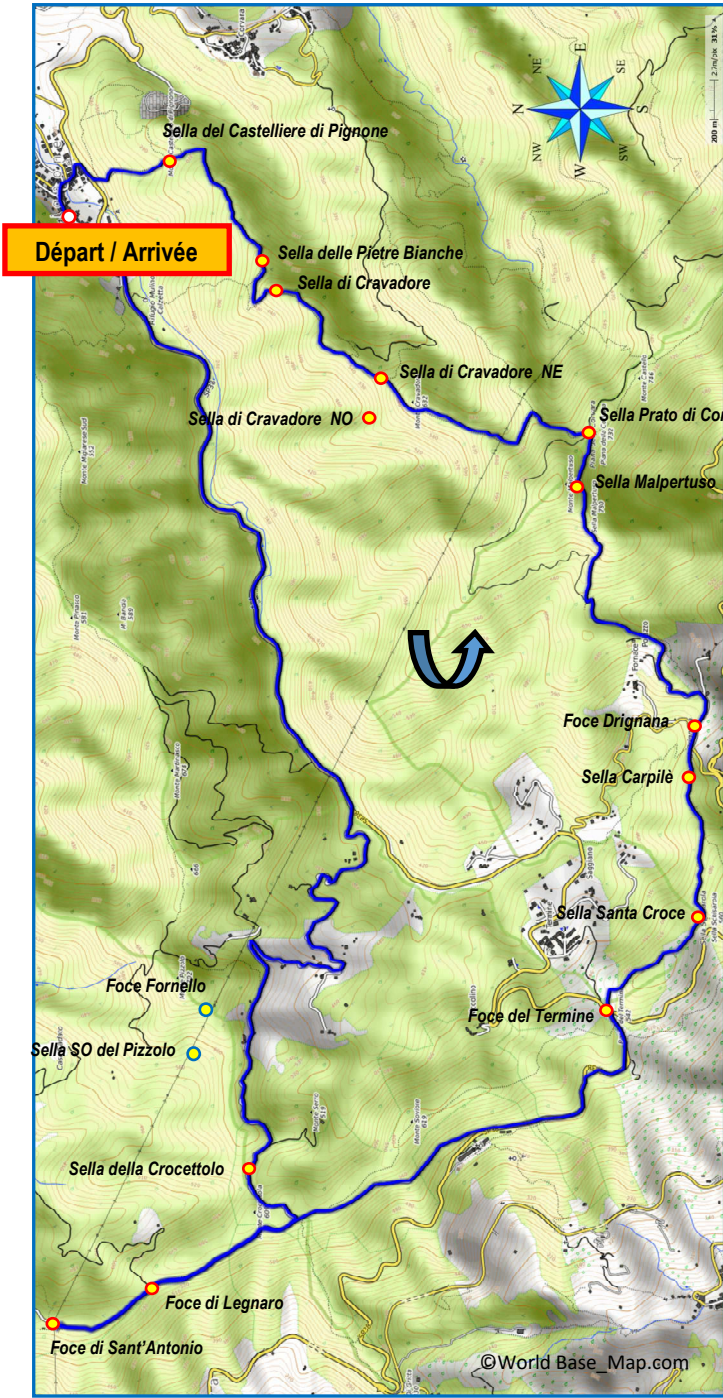
Un petit parcours riche en cols. Départ du parking de Pignone proche du cimetière.

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.



Monterosso au loin © M.AUSSEER



## 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 **l'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 Vruga**. 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 Genesio** 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

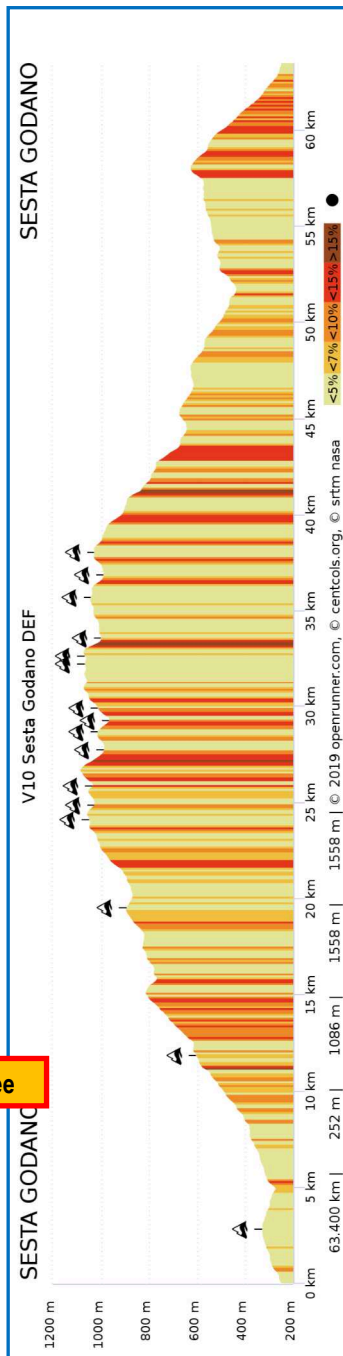
Petit tour gravel...lisime en Toscane

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

