



PRIMAVERA nelle CINQUE TERRE

Cavi di Lavagna

01 mai au 08 mai 2022



Manarola ©iStock 2019/jenifoto



Bonus



BONUS

Le séjour de Printemps dans les Cinque Terre a connu plusieurs reports en raison de la pandémie.

La petite équipe d'organiseurs constituée de Simone DAYNE, Michel AUSSERT, Thierry Labour et Gérard Birelli n'a pas baissé les bras pour autant. Elle a poursuivi ses reconnaissances lorsqu'il a été possible de revenir en Italie.

Ainsi le livret Bonus complémentaire au Livret du séjour propose d'autres parcours qui s'étendent au-delà des Cinque Terre et permettent de découvrir l'Apennin septentrional.

Nous avons ajouté 5 parcours routiers et 5 parcours VTT. Les parcours VTT ne sont pas tous entièrement reconnus et sont donc réservés aux aventuriers.



De droite à gauche: Simone, Michel, Thierry



PROGRAMME ROUTIER BONUS

R10	R11	R12	R13	R14
Les Marbres de Carrara 97 km 9 cols et 2429m <i>Arcola</i>	Pontremoli Ouest 45 km 5 cols et 1332m <i>Pontremoli</i>	Pontremoli Ouest 98 km 5 cols et 2582m <i>Pontremoli</i>	Campomorone Est 75 km 8 cols et 1795m <i>Campomorone</i>	Beverino 53 km 4 cols et 1475 m <i>Beverino</i>
1. IT-GE-0170 <i>Sella di Pian Bon</i>	1. IT-MS-0863 <i>La Foce di Terriola</i>	1. IT-MS-0950 <i>Passo del Bratello</i>	1. IT-GE-0380 <i>Passo di Trensasco</i>	1. IT-SP-0686 <i>La Foce di Veppo</i>
2. IT-GE-0193 <i>Foce</i>	2. IT-MS-0889 <i>Foce Crosa</i>	2. IT-MS-0972 <i>Passo del Righetto</i>	2. IT-GE-0402 <i>Colle Gragnolo</i>	2. IT-SP-0828 <i>Bocca di Piaggio</i>
3. IT-GE-0210 <i>Foce di Lizzano</i>	3. IT-MS-0872 <i>Foce Avena</i>	3. IT-MS-1039 <i>Passo della Cisa</i>	3. IT-GE-0468 <i>Passo Crocetto di Orero</i>	3. IT-SP-0710 <i>Sella Alpicezza</i>
4. IT-MS0348 <i>La Foce</i>	4. IT-MS-0997 <i>Passo Mistradella</i>	4. IT-MS-1204 <i>Passo Silara</i>	4. IT-GE-0565 <i>Passo del Comaro</i>	4. IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i>
5. IT-MS-0248 <i>La Foce (Option)</i>	5. IT-MS-0889a <i>Fusetà</i>	5. IT-MS-1268 <i>Passo Girone</i>	5. IT-GE-0577a <i>Passo del Pertuso</i>	
6. IT-MS-0893 <i>Passo della Gabellaccia</i>		OPTION 1. IT-MS-1351 <i>Sella del Borgognone</i>	6. IT-GE-0472 <i>Passo del Giovi</i>	
7. IT-MS-1273a <i>Foce di Pianza</i>			7. IT-GE-0575a <i>Gola della Castagnola</i>	
8. IT-MS-0565 <i>La Foce</i>			8. IT-GE-0778 <i>Passo della Bocchetta</i>	
9. IT-MS-0584 <i>Foce di Fosdinovo</i>				
10. IT-MS-0519 <i>Foce il Cuccu</i>				

Vue de la Carrière séculaire de Carrara depuis la Foce di Pianza





Parcours R10

Les Marbres de Carrara

97km 9 cols et 2429m de dénivelée

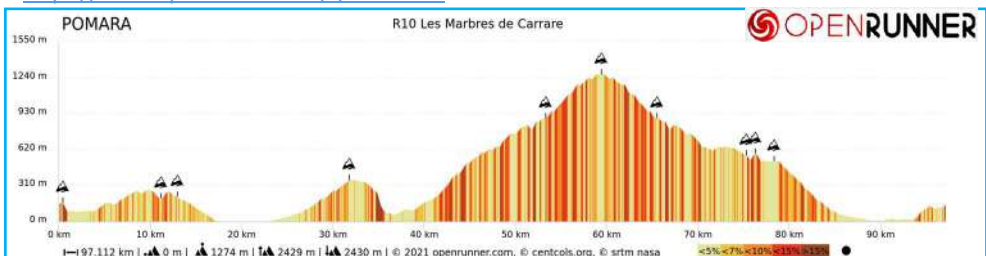
Départ Ponte di Arcola: parking Penny Market

44.116019°N et 9.912827°E



Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
SP	18	Ponte di Arcole	SP19	↑	0.0	0.0		parking
SP	91	Castello di Arcola	SP19	↑	1.3	1.3		
SP	128	Baccano	SP19	↖	0.5	1.8		
SP	160	Sella di Pin Bon	SP19	↗	2.2	4.0	IT-SP-0170	
SP	92	Tre Strade		↖	0.5	4.5		
SP	92	Pugliola	SP26	↗	2.8	7.3		
SP	204	Foce	SP28	↑	7.5	14.8	IT-SP-0193	
SP	255	Montemarcello	SP28	↖	0.8	15.6		
SP	214	Foce di Lizzano	SP28	↑	1.0	16.5	IT-SP-0210	
SP	79	Ameglia	SP28	↑	3.0	19.5		
SP	3	Cafaggio	SP432	→	1.8	21.2		
MS	1	Fiumaretta	V.luni	←	2.3	23.5		
MS	26	Dogana (Via larga)	V.Larga	↑	4.5	28.0		
MS	53	Casano	SP24	↖	1.1	29.1		
MS	294	Ortonovo	SP24	↑	5.2	34.3		
MS	351	La Foce	SP24	↑	1.2	35.6	IT-MS-0348	
MS	62	Gattorosso	V. XX Se	←	4.8	40.4		Via XX Settembre
MS	101	Carrara	SP73		1.7	42.1		Dir. Gragnana
MS	490	Castelpoggio	SP73	↗	6.8	48.9		
MS	647	Carr. SP73/SP10	SP10	↗	3.0	51.9		
MS	894	Passo della Gambellaccia	SP10		5.4	57.3	IT-MS-0893	
MS	1273	Foce di Pianza	SP10		6.1	63.4	IT-MS-1273a	
MS	626	Carr. SP73/SP10	SP73	→	11.7	75.1		
MS	534	La Foce	SP73		4.5	79.6	IT-MS-0565	
MS	530	Via Montecarbolì		→	0.5	80.2		
MS	517	Foce di Foscdinovo		→	0.5	80.7	IT-MS-0584	
MS	518	Foce Il Cuccu	SP73/SP9		1.9	82.6	IT-MS-0519	
MS	17	Sarzana	SS62		12.9	95.5		
SP	18	Arcola	SS1		1.1	96.6		

<https://www.openrunner.com/r/13770700>





Parcours R11

Pontremoli Ouest

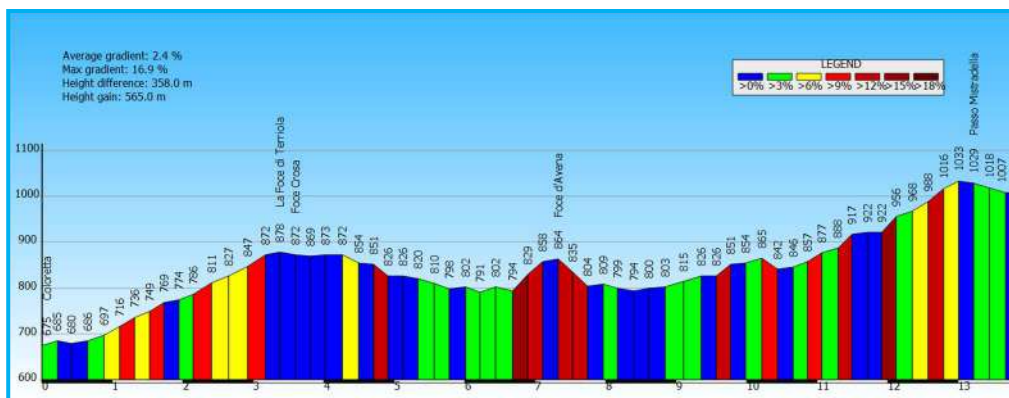
45km 5 cols et 1332m de dénivelée

Départ Pontremoli: Via Europa

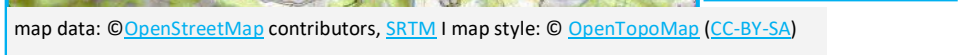
44.373378°N et 9.876878°E

Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
MS	218	Pontremoli	SP31	↑	0	0		
MS	283	Via Cabrini (Casa Corvi)	SP31	←	2.67	2.67		
MS	295	carr. SP31/SP37	SP37	←	0.507	3.177		Dir. Bassone
MS	302		SP37	↖	0.103	3.28		Dir. Scorano
MS	648	Noce	SP37	↑	13.92	17.2		
MS	678	Coloretta	SP37	↑	2.72	19.92		
MS	872	La Foce di Terriola	SP37	↑	3.26	23.18	IT-MS-063	
MS	872		R1/2	→	0.319	23.499		Chemin
MS	886	Foce Crosa	R1/2	→	0.171	23.67	IT-MS-0889	
MS	854	carr. SP di Rossano/SP3	SP37	→	0.87	24.54		
MS	835	Foce d'Avena	R1	↑	2.94	27.48	IT-MS-0872	
MS	842	carr. SP di Rossana/SP3	SP37	→	2.863	30.343		
MS	1007	Passo Mistradella	SP37	↑	3.337	33.68	IT-MS-0997	
MS	869	Fusetà	SP37	↑	2.153	35.833	IT-MS-0889a	
MS	828	Arzelato	SP37	↑	1.57	37.403		
MS	220	Pontremoli	SP31	←	8.121	45.524		

Passo Mistradella depuis Coloretta



<https://www.openrunner.com/r/13772357>



Parcours R12

Pontremoli Est

98km 5 cols et 2582m de dénivellée

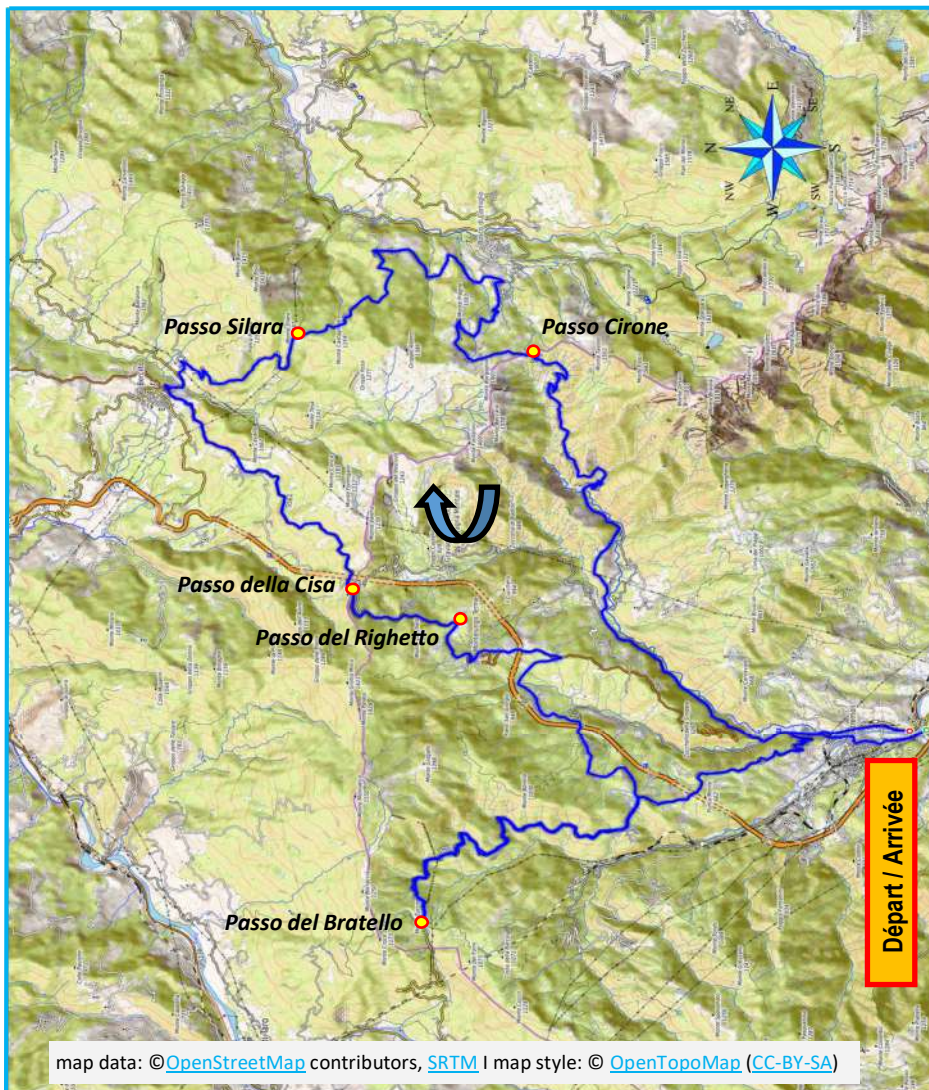
Départ Pontremoli: Via Europa

44.373378°N et 9.876878°E

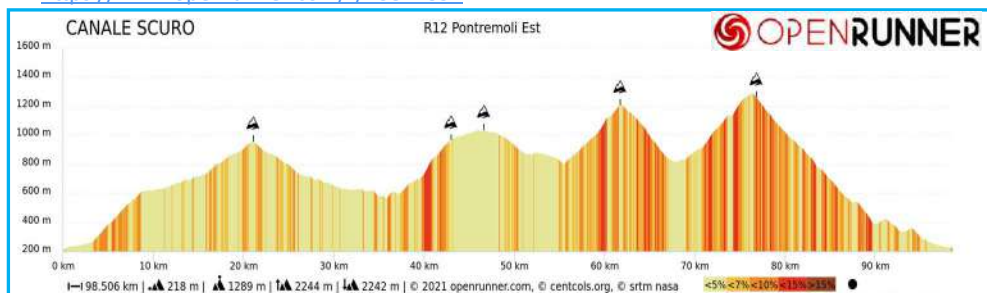
Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
MS	223	Pontremoli	SP31		0	0		Via Europa
MS	238	Via Europa /Primo maggio	SP31	→	1.141	1.141		
MS	237	Via Primo Maggio / Risoli		←	0.259	1.4		
MS	246	Via Risoli/Roma		→	0.358	1.758		
MS	243	Via Roma /G.Garibaldi		←	0.232	1.99		
MS	253	Via Garibaldi/SS62	SS62	←	0.768	2.758		
MS	265	Carr.SS62/P39	SP69	←	0.493	3.251		
MS	631	Grondola	SP39	↑	7.744	10.995		
MS	956	Passo del Bratello	SP39	↑	10.1	21.094	IT-MS-0950	
MS	621	Carr.SS62/P39	62	←	10.95	32.04		
MS	836	Montelungo terme	SS62	↑	8.901	40.941		
MS	973	Passo del Righetto	SS62	↑	2.279	43.22	IT-MS-0972	
MS	1038	Passo della Cisa	SS62	↑	3.45	46.67	IT-MS-1039	
PR	824	Berceto	SP15	→	8.55	55.22		
PR	807	Carr.SP15/SP74	SP74	↗	0.26	55.48		
PR	1200	Passo Silara	SP74	↑	6.55	62.03	IT-PR-1200	
MS	932	Cirone	SP108	→	9.21	71.24		
MS	1263	Passo Cirone	SP108	↑	5.615	76.855	IT-MS-1268	
MS	631	Pracchiola	SP42	↑	9.105	85.96		
MS	521	Groppodalsio	SP	↗	2.301	88.261		
MS	397	Molinello	SP42	←	2.242	90.503		
MS	253	Migneno	SP42	↑	6.122	96.625		
MS	232	Pontremoli	SS62	↑	1.891	98.516		



Château de Pontremoli ©Alessio Grazi



<https://www.openrunner.com/r/13812857>



Parcours R13

Campomorone Est

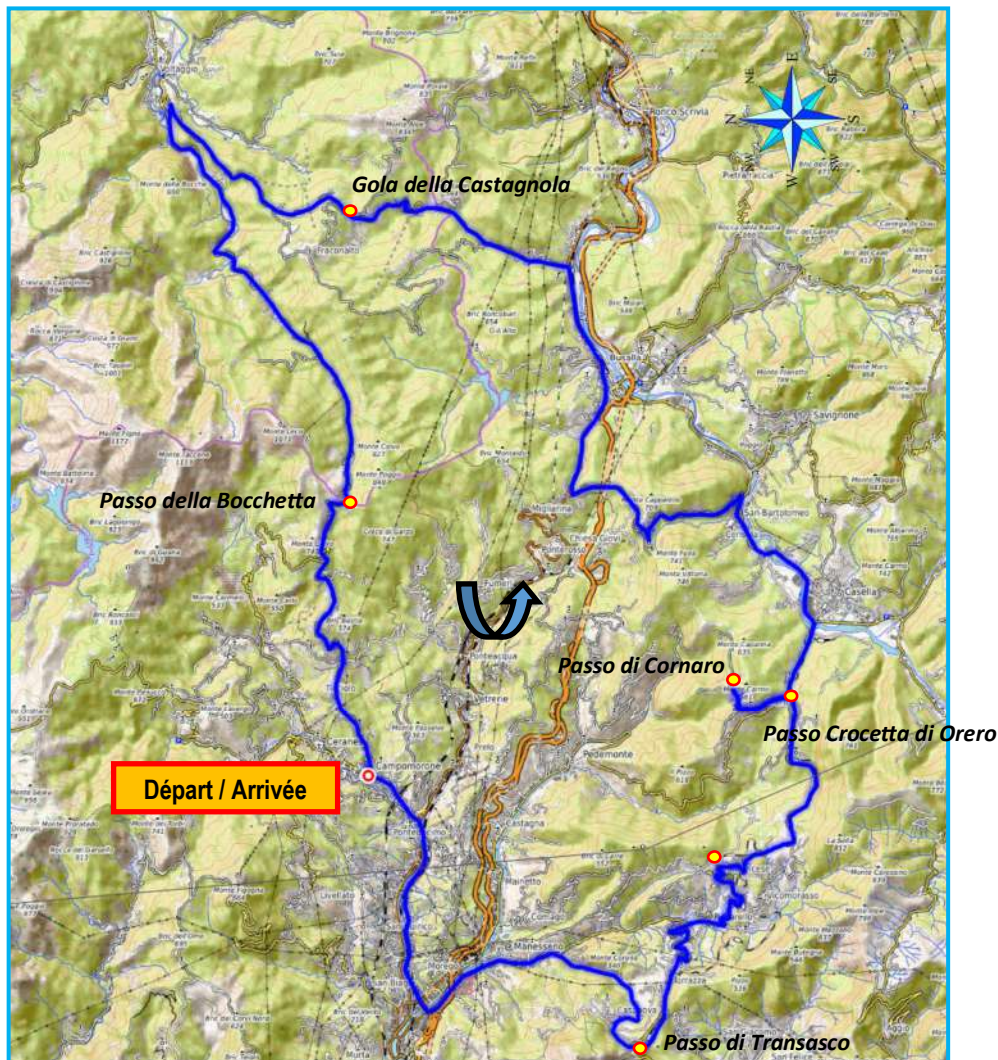
75km 8 cols et 1795m de dénivelée

Départ Campomorone

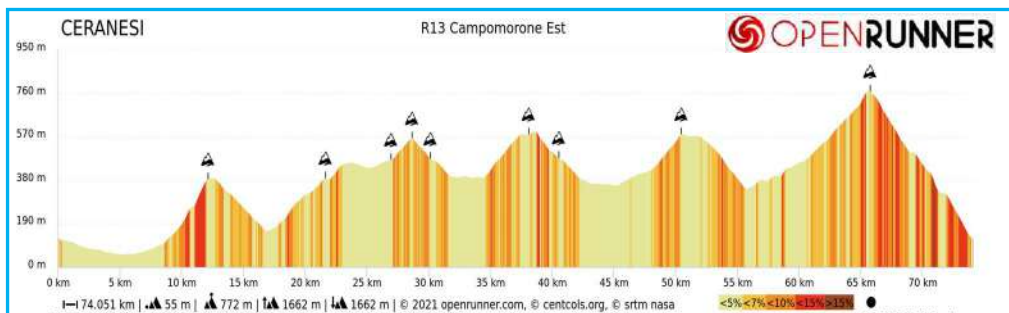
44.506541°N et 8.892128°E

Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
GE	129	Campomorone	SP5	↑	0	0		
GE	108	Via Paolo Anfossi	SS35	→	1.29	1.29		
GE	94	Pontedecimo	SS35	↑	0.479	1.769		
GE	77	San Quirico	SS35	↑	1.688	3.457		
GE	56	Via Ferriere/A.Maffei	SP2	↖	1.952	5.409		Armando Maffei
GE	98	Vers Isola Casanova	SP	↗	2.992	8.401		
GE	249	Carr. Vers Trensasco	SP43	→	2.207	10.608		
GE	380	Carr.SP43/SP80	SP80	↗	1.432	12.04		
GE	379	Passo di Trensasco	SP80	↖	0.12	12.16	IT-GE-0380	
GE	336	Torrazza	SP80	↑	1.52	13.68		
GE	155	Carr.SP80/SP2	SP2	→	3.28	16.96		
GE	170	Piccarello	SP2	↑	0.46	17.42		
GE	319	Sant Olsese	SP2	→	3.27	20.69		
GE	367		R	↖	0.75	21.44		
GE	386	Colla Gragnola	R	↑	0.24	21.68	IT-GE-0402	A/R
GE	470	Passo Crocetta di Orero	SP2/SP3	←	5.37	27.05	IT-GE-0468	
GE	473	Via Valente		↗	0.104	27.154		
GE	529	Passo del Cornaro		↗	1.056	28.21	IT-GE-0565	A/R
GE	468	Passo Crocetta d'Orero	SP3	←	2.2	30.41		
GE	396	Casella	SP226	←	1.55	31.96		
GE	390	San Bartolomeo	SP47	↖	2.61	34.57		
GE	581	Vittoria (Via al Santuario)		←	3.423	37.993		
GE	577	Passo del Pertuso		↑	0.227	38.22	IT-GE-0577a	A/R
GE	474	Carr.SP47/SS35	SS35	←	2.554	40.774		
GE	472	Passo dei Giovì	SS35	↑	0.016	40.79	IT-GE-0472	A/R
GE	362	Busalla	SS35	↑	2.539	43.329		
GE	355	Carr.SS35/SP7	SP7	←	2.101	45.43		
GE	423	Carr.SP7/SP163	SP163	←	2.75	48.18		
GE	582	Gola della Castagnola	SP163	↑	2.47	50.65	IT-GE-0575a	
GE	343	Carr. SP163/SP160	SP160	←	5.34	55.99		
AL	742	Passo della Bocchetta	SP5	↑	10.11	66.103	IT-AL-0778	
GE	129	Campomorone			7.989	74.092		

<https://www.openrunner.com/r/13812889>



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours R14

Beverino

54km 4 cols et 1 option 1475m de dénivelée

Départ Canavella

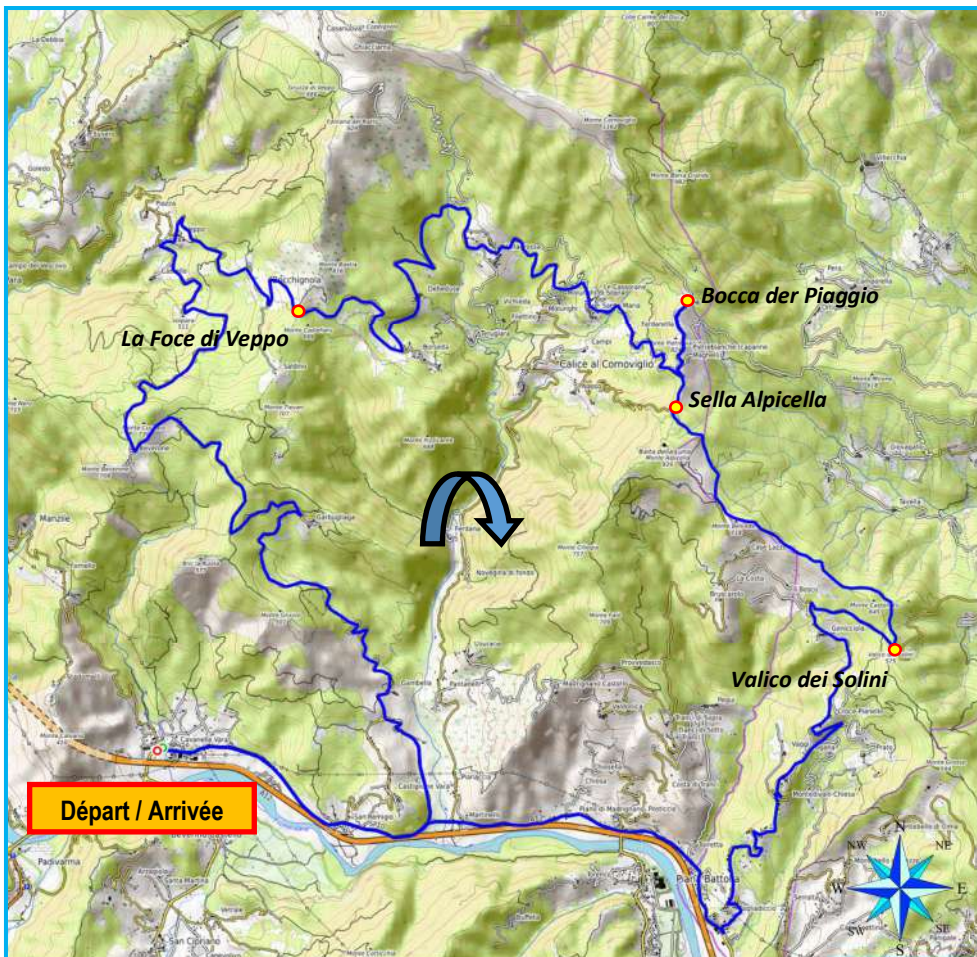
44.206903°N et 9.787766°E

Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
SP	73	Cavanella Vara	SP10	↑	0	0		
SP	58	San Remiglio	SP10	↑	2.3	2.3		
SP	74	Carr.SP10/SP9	SP9	←	1.117	3.417		
SP	158	Gambella	SP9	↑	1.994	5.411		
SP	662	Beverone	SP9	→	8.029	13.44		
SP	491	Montale Serra Piazza	SP37	→	4.7	18.14		
SP	687	La Foce di Veppo	SP37	↑	3.08	21.22	IT-SP-0686	
SP	538	Villagrossa	SP37	↑	5.83	27.05		
SP	750	Carr.SP37/SP	SP6	←	4.609	31.659		
SP	738	Sella Alpicella			2.521	34.18	IT-SP-0710	
SP	706	Vers Foce Carsachi			1.248	35.428		IT-SP-0699
SP	566	Valico dei Solini	SP13	→	3.112	38.54	IT-SP-0575	
SP	46	Pagliadiccio	SP20	→	8.136	46.676		
SP	72	Cavanella Vara	SP10		7.049	53.725		

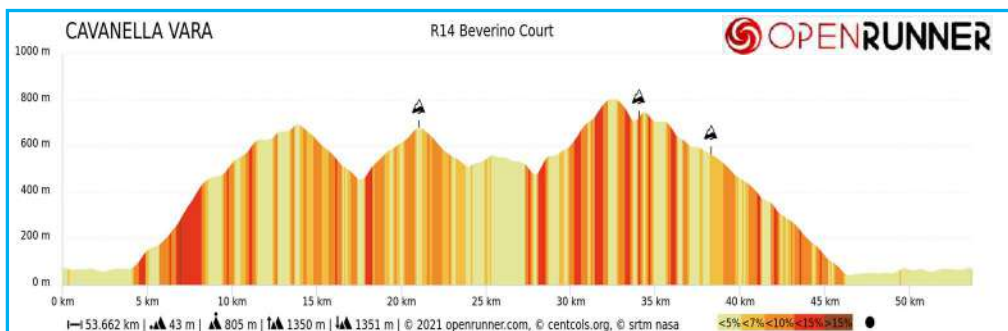
<https://www.openrunner.com/r/13812926>



Montée du Château de Beverino



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



PROGRAMME VTT BONUS

V11	V12	V13	V14	V16
Pontremoli	Monte Aiona	Monte Bellavista	Campomorone Ouest	Campo Ligure Beguia
52 km 46cols et 1860 m	33km 4 cols et 1400m	14 km 5cols et 650m	42km 14 cols et 1268m	36km 10 cols et 1300m
<i>Pontremoli</i>	<i>Prato Sopralacroce</i>	<i>Campo Ligure</i>	<i>Campomorone</i>	<i>Campo ligure</i>
1. IT-MS-1019 <i>Passo del Borgallo</i>	1. IT-GE-1456b <i>Passo della Spingarla</i>	1. IT-AL-0931 <i>Sella Granda</i>	1. IT-GE-0569 <i>Colla Lencisa</i>	1. -GE-0819 <i>Sella dra Lipra</i>
2. IT-MS-0950 <i>Passo del Bratello</i>	2. IT-GE-1470 <i>Passo del Cerighetto</i>	2. IT-GE-0837 <i>Passo Prato del Lupo</i>	2. IT-GE-0572 <i>Colla di Murta</i>	2. IT-GE-0822 <i>Passo Fruia</i>
3. IT-MS-1349 <i>Bocca di Malzapello</i>	3. IT-GE-1315 <i>Passo della Gonella</i>	3. IT-GE-0847 <i>Colla Dra Giarfarda</i>	3. IT-GE-0556 <i>Gola di Lensisetta</i>	3. IT-GE-0921b <i>Sella del Dentino</i>
4. IT-MS-1039 <i>Passo della Cisa</i>	4. IT-GE-1300 <i>Paso delle Lame</i>	4. IT-GE-0690 <i>Sella Franchizia</i>	4. IT-GE-0667 <i>Cioletta di Minceto</i>	4. IT-GE-0865 <i>Porta del Dente</i>
5. IT-MS-0972 <i>Passo del Righetto</i>	OPTION	5. IT-GE-0639 <i>Sella Crumbi</i>	5. IT-GE-0859 <i>Colla di Garsello</i>	5. IT-GE-0825 <i>Della der Busu</i>
6. IT-MS-0745 <i>Face di San Rocco</i>	5. IT-GE-1617 <i>Colle Aiona</i>	OPTION	6. IT-GE-0936 <i>Colle Gandolfi</i>	6. IT-GE-0743 <i>Gura di Prai</i>
	6. IT-GE-1564 <i>Passo Pre de Lame</i>	6. IT-GE-0418 <i>Colla Blin</i>	7. IT-GE-0897 <i>Colla del Proradato</i>	7. IT-GE-0661 <i>Colla dra Brunicca</i>
		7. IT-GE-0643 <i>Colla Montolivetto</i>	8. IT-GE-0860 <i>Colla Canile</i>	8. IT-GE-0698 <i>Passo della Scisa</i>
			9. IT-GE-0850 <i>Colla di Maiana</i>	9. IT-GE-0653 <i>Passo del Mulo</i>
			10. IT-GE-0900 <i>Passo di Praglia</i>	10. IT-GE-0418 <i>Colla Blin</i>
			11. IT-GE-0823a <i>Giogo del Perdono</i>	OPTION
			12. IT-GE-0821a <i>Passo Prato del Gatto</i>	6. IT-GE-0780a <i>Sella d'Imbenento</i>
			12. IT-GE-0785 <i>Goigolo di Paravanico</i>	
			13. IT-GE-0779 <i>Passo Prato Leone</i>	

Avertissement: Les parcours qui sont présentés ci-après sont des comptes rendus de randonnées VTT reconnues de 2016 à 2021 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.

Monte Aiona



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mediterranean_Sea_from_Monte_Aiona.jpg



Appennino Settentrionale

VTT



Circuits VTT

- V1-52km-20 cols et 1 option - 1593m de dénivelée
- V2a-53km - 10 cols et 2 options - 1411m de dénivelée
- V2b-58km- 15 cols et 2 options - 1730m de dénivelée
- V2-31km - 14 cols et 2 option - 972m de dénivelée
- V4a-62km - 10 cols et 1 option - 1844m de dénivelée
- V4b-57km - 10 cols et 1 option - 1613m de dénivelée
- V5 - 47km - 10 cols - 1241m de dénivelée
- V6a-29km - 14 cols et 1 option - 944m de dénivelée
- V6b-40km - 18 cols et 1 option - 1218m de dénivelée
- V7a-28km - 7 cols - 760m de dénivelée
- V7b-49km-12 cols - 1400m de dénivelée
- V8a-41km - 6 cols - 963m de dénivelée
- V8b-32 km - 11 cols - 1229m de dénivelée
- V8c-55 km - 21 cols - 2000m de dénivelée
- V9a - 15 cols - 900m de dénivelée
- V10-64km- 18 cols - 1530m de dénivelée
- V11-51km - 6 cols - 1600m de dénivelée
- V12-38km - 6 cols - 1400m de dénivelée
- V13-15km - 6 cols - 800m de dénivelée
- V14-42km - 14 cols - 1268m de dénivelée
- V15-68km - 16 cols - 2000m de dénivelée
- V16-40km - 16 cols - 1400m de dénivelée

Avvertimento: Les parcours qui sont présentés dans le livret sont des comptes rendus de randonnées VTT reconnues entre 2016 et 2021 qui présentent un caractère subjectif et grandement conditionné par le moment technique des auteurs, leur maîtrise du phorog, le type de VTT utilisé ainsi que les conditions de réalisation.

Parcours V11

Pontremoli Bratello-Cisa

51km 6 cols et 1600m de dénivelée

Départ Pontremoli: SP37 Parking

44.377687°N et 9.880335°E

C'est une incursion en Toscane. Un parcours quasiment cyclable à 90%.

Du parking rejoindre la Via Roma. Tourner à droite et remonter la Via Roma jusqu'au rond point [V11_1]. Prendre la Via Angelo Quiligotti jusqu'au [V11_2]. Prendre à gauche la Via Cabrini. On dépasse *Casa Corvi* et poursuivre par la SP3. A la bifurcation avec *Cervara* [V11_3] rester sur la **SP3** en direction de Borgallo. A l'embranchement **SP3/SP63** [V11_4] prendre à gauche la **SP63** en direction de *Guinadi*. Continuer jusqu'à *Monti* et au point [V11_5] prendre à droite vers *Navola*. A l'entrée du village [V11_6] prendre la route vers [V11_7]. On quitte la route revêtue pour emprunter une piste vers *Lago Scuro (panneau)*. A [V11_8] rester sur la piste à droite. Au point [V11_9] prendre la piste à droite et à [V11_10] *La Lobbia* prendre la piste à gauche jusqu'au **Passo del Borgallo** (1014m). Revenir en arrière et descendre à travers l'Hêtraie de *Verdonda* jusqu'à la *Capanne di Bratatai* (879m) [V11_11], remonter la piste à gauche jusqu'à [V11_12] et aller à gauche vers le [V11_13] où l'on rejoint le **GR 00-GEA-AVP**; *Via Antichi Passi*. On atteint alors le **Passo del Bratello** (953m) sur la SP39. Prendre le **GR 00-GEA-AVP** en face qui monte vers le *Monte Zuccone* (1023m). Le **GR** rejoint la piste du gazoduc jusqu'au *Monte Croce di Ferro* (1173m). Continuer le **GR** à droite [V11_15] en direction des *Monte Boraccia, Ferdana et Molinatico*. A [V11_16] prendre à droite le **GR-00** en direction de la *Bocca di Malzapello* (1349m). Poursuivre par le **GR-GEA** qui passe sous le *Monte Pelata* et *Monte Grotta Mora*. A l'intersection des **GR 833** et **00-GEA** [V11_17] prendre le sentier qui descend vers le **Passo della Cisa** (1041m) sur la **SS62**. Descendre la **SS62** jusqu'au **Passo del Righetto** (971m).

Au col prendre le **GR-VF** qui grimpe jusqu'au *Monte Cucchero* (984m). Le **GR** est cyclable en crête. On descend par un sentier **S1** au wpt [V11_18] continuer à gauche puis au wpt [V11_19] poursuivre jusqu'à la *Face di San Rocco* (759m).

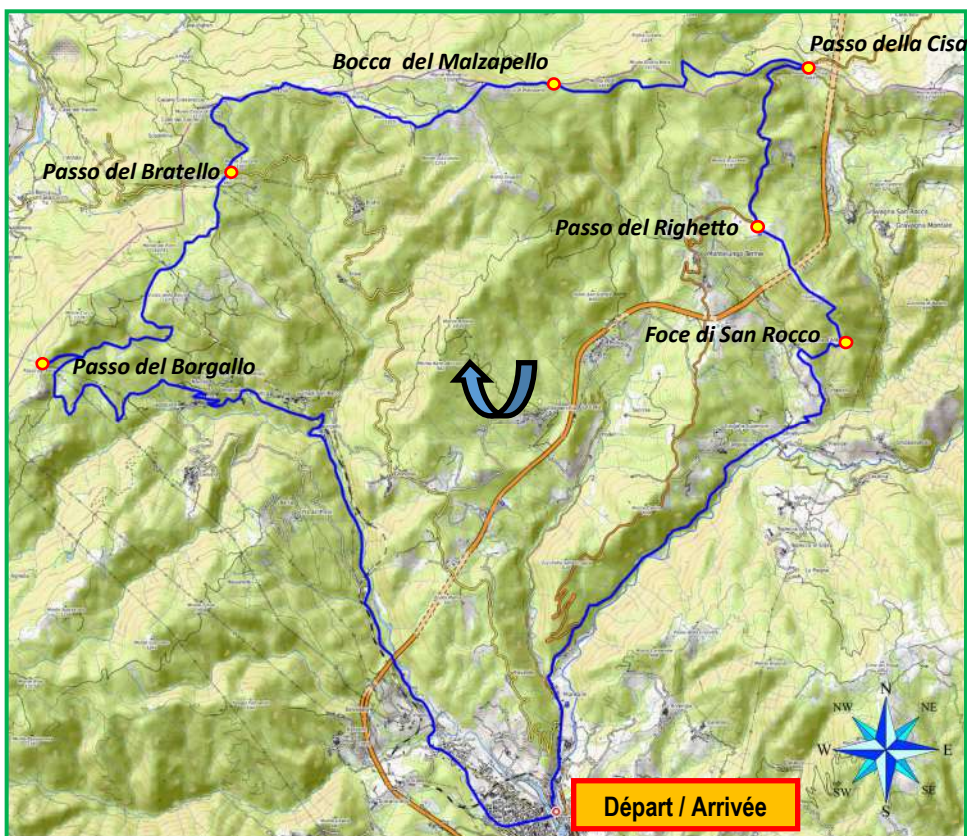
Le **GR-VF** descend jusqu'à *Molinello* [V11_20]. On rejoint la **SP42**.

Au wpt [V11_21] on prend à gauche la **SS62** puis à [V11_22] à *Migneno* tourner sur la gauche sur la **SP38** qui mène à Pontremoli.

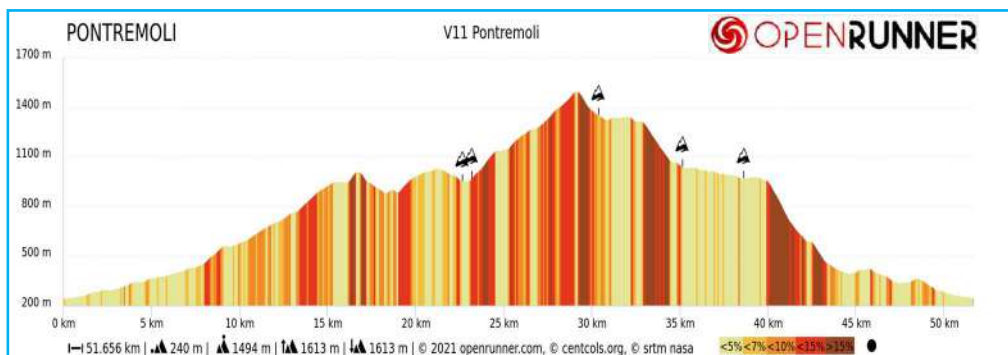
<https://www.openrunner.com/r/13812413>



l'Hêtraie de Verdonda



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours V12

Monte Aiona

33km 6 cols et 1400m de dénivelée

Départ Pratosopralacroce

44.451996°N et 9.454758°E

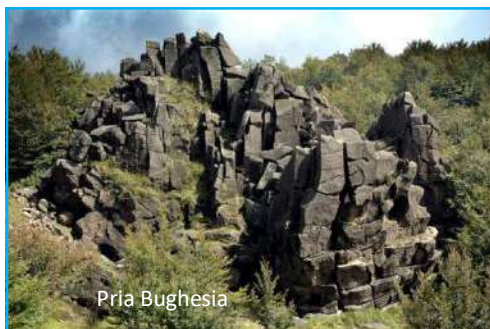
Ce parcours est entièrement cyclable sur la version de base.

<https://www.openrunner.com/r/13812442>

Deux variantes sont également proposées à ce que le poussage ne rebute pas.

Le départ s'effectue à partir du parking proche du cimetière. On commence par descendre jusqu'au carrefour avec la **SP49 [V12_1]**. On tourne à gauche pour traverser les habitation de *Sopralacroce* jusqu'au point **[V12_2]**. Prendre à gauche la Via Bevena avec le panneau indiquant le refuge d'Aiona. La route est à circulation réglementée. On dé-

passse le local poubelle et la route est revêtue jusqu'à *Bevena*. **[V12_3]** prendre la piste à droite qui pénètre dans le parc de l'Aveto. La piste grimpe régulièrement. Peu avant le Refuge d'Aiona un arrêt s'impose pour admirer une singularité géologique: *Pria Burghesia*



Variante 1: Anello di Cantomoro **A4** -6.3km 2 cols et 241m de dénivelée

Depuis le *Passo della Spingarda* prendre le sentier balisé A4 qui nécessite un poussage pour atteindre la sella di Monte Nero 1654m (non reconnue) entre les Monte Nero et Cantomoro. A cet endroit on bascule en Emilie Romagne. Le sentier descend vers le ***Passo dell'Incisa*** (1463m). Au col prendre la piste qui passe sous le Monte Nero et qui mène à flanc au ***Passo dei Porcelletti***. (1460m).

Au col prendre le sentier balisé des Prato Mollo qui mène au Refuge d'Aiona puis remonter au *Passo della Spingarda* par la piste.



(Pietra Borghese) .

Un affleurement du manteau terrestre vieux de 2 milliard d'années composé de lherzolite qui perturbe les boussoles. Quelques hectomètres plus on dépasse le *Refuge d'Aiona* pour atteindre le **Passo della Spingarda**.(1551m).

Au col on a deux variantes: l'Anello di Cantomoro et le monte Aiona.

Variante 2: Du *Passo della Spingarda* prendre le sentier balisé *Anello dell'Aiona* **A3**.
3 km 2 cols et 123m de dénivelée.

Le sentier monte vers le **Colle Aiona** à 1617m puis devient cyclable jusqu'au **Passo Pre de Lame** (1537m). Au col au choix soit continuer vers le Passo della Gonella à travers le Bois delle Lame soit rejoindre la piste du parcours de base et en aller retour au Passo del Cerighetto et revenir dans le sens du parcours de base.

Du *Passo della Spingarda* la piste descend à *Re di Coppe* (1382m) au carrefour des **GR A3-.A4**.

Prendre la piste **A3** à gauche qui remonte vers le **Passo del Cerighetto** (1470m).

La piste cyclable traverse la forêt domaniale de Lame. Et rejoint le **Passo della Gonella** (1310m) puis le **Passo del Lame** (1300m).

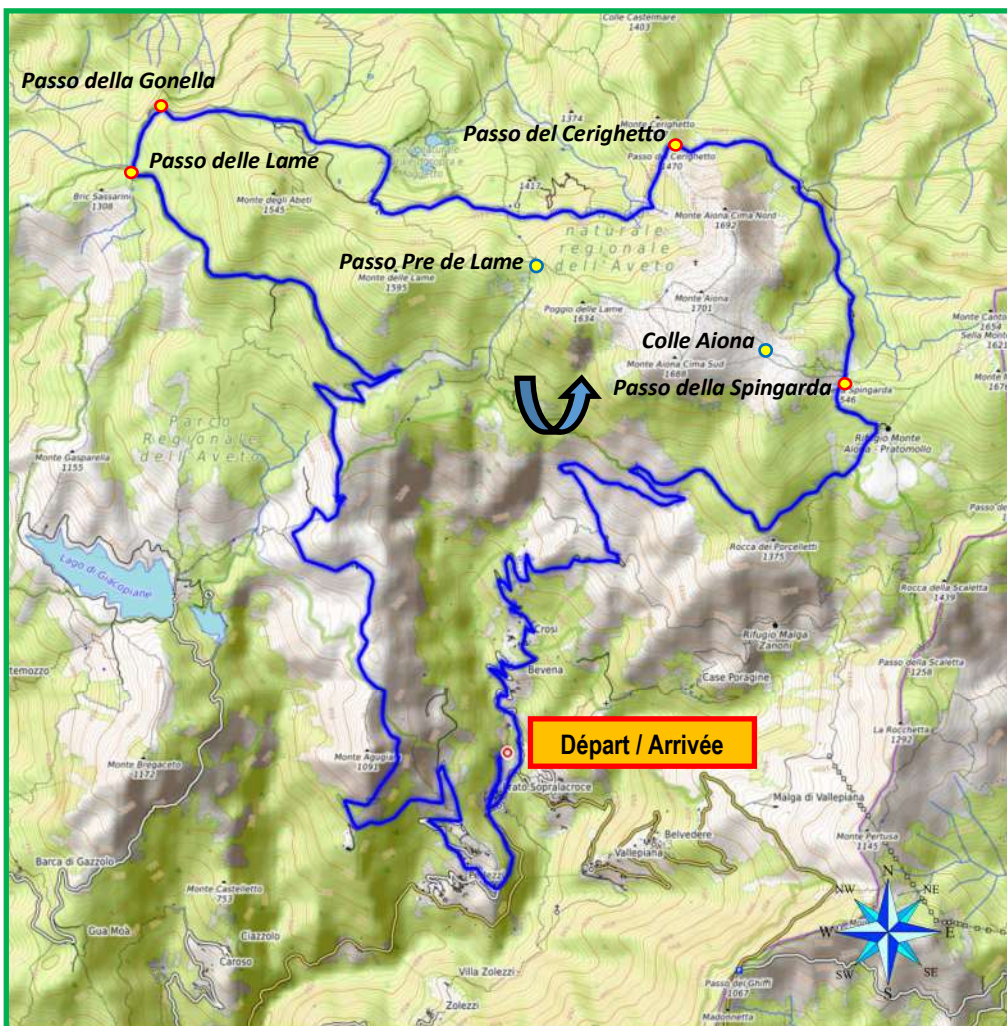
Du col prendre la piste très roulante qui rejoint *Perlezzi* et d'où on une vue sur les lacs *Giacopiane et Pian Sapei*.

Au carrefour **[V12_5]** prendre la route à gauche qui rejoint **SP49** au point **[V12_6]**.

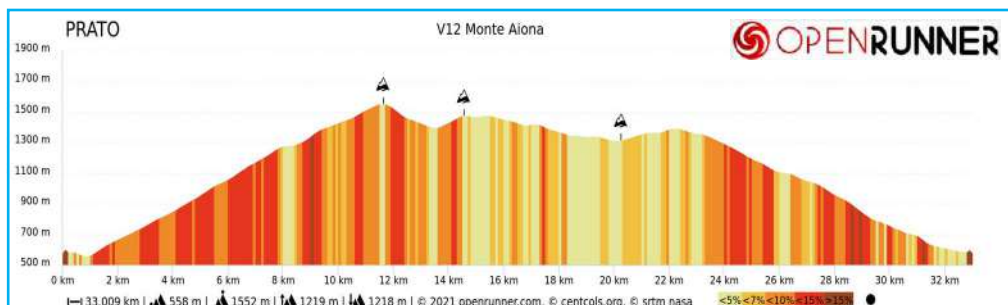
Remonter vers le cimetière de *Sopralacroce*.



Lago di Giacopiane et Lago di Pian Sapeio



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours V13

Campo Ligure

15km 6 cols et 800m de dénivelée

Départ *Campo Ligure Hôtel Turchino*

44.519086 °N et 8.699920°E

Au Pays du Filigrane. (Voir le Musée)

Départ depuis le parking de l'hôtel Turchino. Prendre la **SS456** et au point [V13_1] prendre à droite la Via Gramsci. 300m plus loin au point [V13_2] tourner à droite sur la Via della Repubblica et remonter le long du torrent *Ponzema*. A l'intersection [V13_3] tourner à gauche sur la Via Papa Giovanni XXIII. Au carrefour suivant prendre à droite la Via Vecchia delle Capanne.[V13_4] Continuer la route qui est non revêtue après la première bosse. Au carrefour [V13_5] prendre la route à gauche et au point [V13_6] prendre la piste à droite qui monte en sous bois jusqu'au **Passo Prato del Lupo** (837m). Du col prendre le sentier à droite. Il faut pousser jusqu'au sommet du *Monte Pracaban* (946m). C'est le seul poussage de la journée. Le sentier descend vers la **Sella Granda** (931m). Revenir au *Passo Pra del Lupo* par le sentier inverse.

Au col continuer la piste en sous bois jusqu'à la **Colla dra Giafarda** (847m) puis poursuivre jusqu'à l'intersection [V13_7] et prendre la piste à droite qui descend rapidement à la **Sella Franchizia** (658m)située au carrefour de 4 pistes.

Prendre la piste étroite en face en direction de la **Sella Crumbi** (639m). Attention il y a un ponceau peu rassurant à traverser prudemment à l'aller comme au retour.

Revenir à la **Sella Franchizia** et dévaler la piste de descente à droite jusqu'au point [V13_8].

A droite et tout de suite à gauche derrière une maison prendre la piste qui dévale jusqu'à un pâté de maison où l'on retrouve une route asphaltée. [V13_9]. Descendre la Via Franchizia jusqu'à la Via del Molinetto et au point [V13_10] prendre à gauche la rue principale.

Au point [V13_2] sur la Via della Repubblica prendre un escalier avec un panneau indiquant « Parcours de santé »(Percorso gianico nel verde)0 Après un léger poussage on atteint un sentier en corniche cyclable jusqu'au **Colla Blin** (418m).

Au col prendre la piste à droite qui descend vers la **SS456**.

Revenir à gauche vers le point de départ.

<https://www.openrunner.com/r/13812466>



Parcours V14

Campomorone

42km 14 cols et 1268m de dénivelée

Départ *Campomorone* Cyclable sur 85%

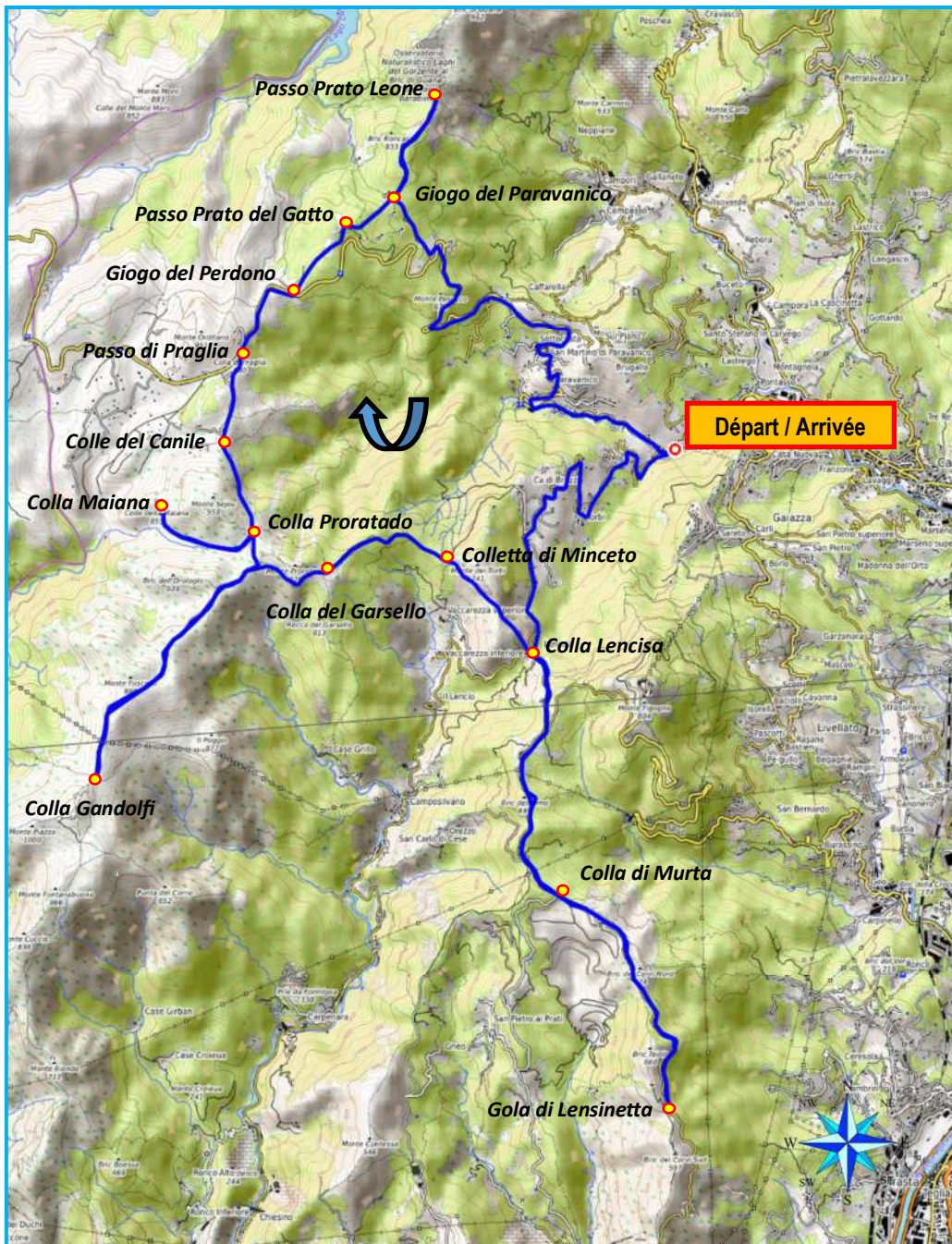
44.510925°N et 8.882505°E

Depuis le parking de *Gazzolo* prendre la **SP4**. Au carrefour en sortant **[V14_2]** tourner à gauche Via *Torbi* en direction de *Torbi* et *Lencisa*. Au point **[V14_4]** continuer tout droit jusqu'à **Colla Lencisa** (574m) poursuivre jusqu'à **Colla di Murta** (572m) puis après avoir dépassé la carrière aller jusqu'à la **Gola di Lensisetta** (456m). Revenir à *Lencisa* et prendre le sentier qui mène directement à la **Colletta di Minceto** (667m) où trône la Cappella Rocca Maia. Puis la piste monte vers le Monte *Proratado* au pieds duquel on passe la **Colla del Garsello** (859m). Contourner le Monte et au **[V14_4]** prendre la piste qui mène au **Colla Gandolfi** (938m). On a à la fois une vue sur le port de Gênes et sur la Madonna della Guardia de Gênes. Revenir au **[V14_4]** tourner à gauche sur la piste qui passe par la **Colla di Proratado** (875m). Au col prendre à gauche une piste cyclable puis un sentier qui mène à vue à la **Colla di Maiana** (855m). Revenir à la *Colla di Proratada* et poursuivre par la piste qui passe par le **Passo di Praglia** (866m) avant de rejoindre la **SP4**. Au bout d'un kl au point **[V14_5]** on quitte la **SP4** au **Giogo di Perdono** (823m) et on emprunte une belle piste à gauche puis un qui mène au **Passo Prato del Gatto** (821m). Poursuivre le sentier jusqu'au **Giogo di Paravanico** (781m) où l'on rejoint une très belle piste roulante jusqu'au **Passo Prato Leone** (779m). Revenir au *Giogo di Paravanico* et descendre par la piste à gauche qui rejoint la **SP4** à **[V14_6]**. Continuer sur la **SP4** jusqu'à **[V14_7]** que l'on quitte pour la **SP50** jusqu'au **[V14_10]** où l'on rejoint la **SP6** jusqu'à *Campomorone*.

<https://www.openrunner.com/r/13812512>



Vue sur le port de Gênes depuis Gandolfi © Thierry LABOUR



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)

Parcours V16

Parco Beguia

36 km 10 cols et 1 option et 1306 m de dénivelée

Départ *Campo Ligure Hôtel Turchino*

44.519086 °N et 8.699920°E

Du parking de l'hôtel prendre la **SS456** et au point [V16_1] traverser le pont qui enjambe la Stura à gauche. Puis monter la Via Montegrosso qui passe sous l'autoroute **A26**. A partir du km3 la pente reste à 10% jusqu'au Monte Paviglione. Au point wpt [V16_2] prendre la route vers *Monte Paviglione*. Au point [V16_3] il est possible de prendre le sentier cyclable à droite qui mène à la **Sella d'Imbenento** à 670m. Sinon continuer et la route asphaltée laisse la place à une piste cyclable. [V16_4] prendre le sentier en crête jusqu'au point [V16_5]. A droite à vue on peut atteindre en aller retour la **Sella dra Lipra** (819m). Revenir à la poste qui continue sous la *Cima Mascia*. Au point [V16_6] on quitte la piste pour emprunter un sentier à flanc de la *Colle dei Ferri*. On atteint le **Passo Fruia** (822m). Du col prendre le sentier qui passe sous le *Bric la Masca* à [V16_7] continuer le sentier cyclable en partie en direction du *Bric del Dentino*. Au point [V16_8] prendre le sentier à droite en direction de la **Sella del Dentino** (921m) puis poursuivre vers la **Porta del Dente** (965m). Revenir au point [V16_8] et aller en A/R à la **Sella der Busu** (825m).

Puis revenir au point [V16_7] et prendre le large sentier en crête en direction du Monte Basé pour atteindre la **Gura di Prai** (743m) poursuivre et à la bifurcation [V16_10] prendre le sentier à gauche jusqu'à la **Colla dra Bunicco** (661m).

Puis prendre le sentier à droite qui rejoint une belle piste.

Au virage [V16_11] tourner à gauche sur la Via Pian Pinerolo qui passe sous l'autoroute **A26** et où on rejoint la **SS456**. [V16_12] Tourner à droite pour aller à *Masone*.

Au carrefour Via Roma /Via Romitoria [V16_13] prendre la direction *Lalasso*.

[V16_14] tourner à gauche juste avant la maison et prendre la piste qui monte vers le **Passo della Scisa** (698m). Au col prendre la piste à gauche vers le **Passo del Mulo** (653m) un peu au-dessus de la piste par un petit sentier. Poursuivre la piste en crête jusqu'au **Colla Blin** (418m).

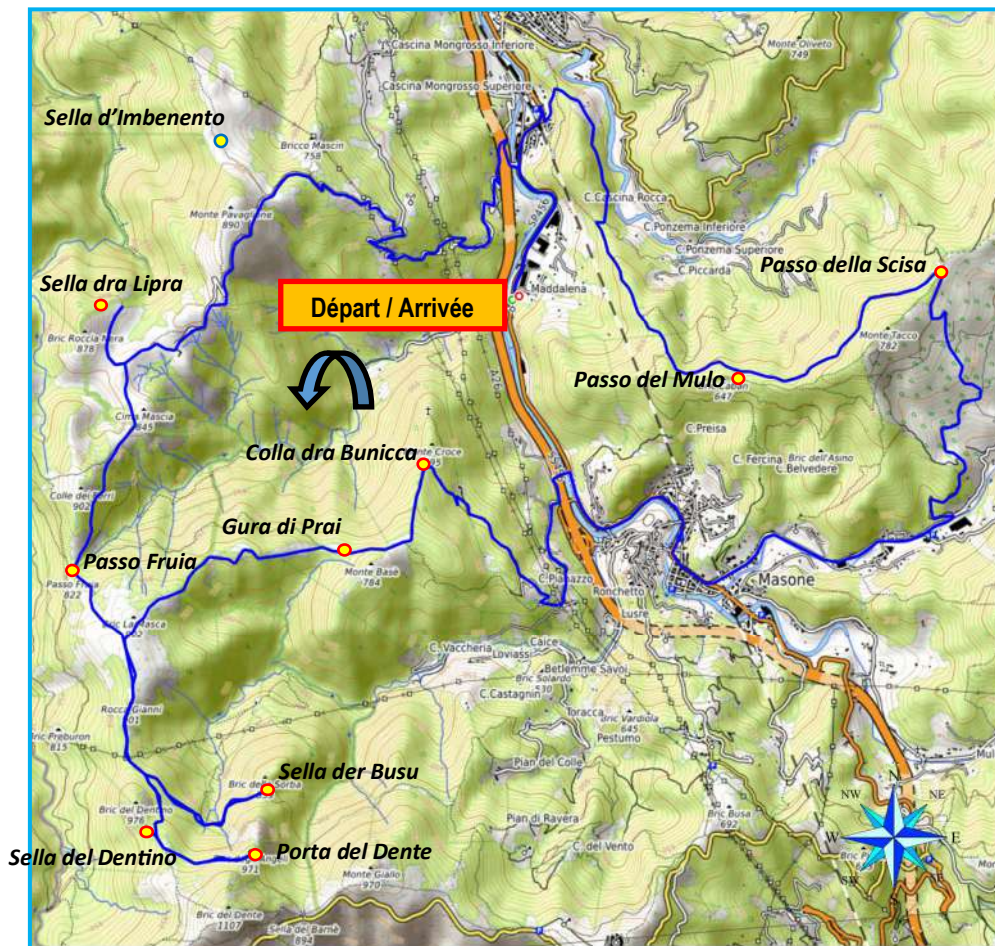
Au col descendre la piste qui rejoint la **SS456**.

Retour au point de départ à gauche sur la **SS456**.



Passo della Scisa © Wikiloc

<https://www.openrunner.com/r/13827239>



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) ([CC-BY-SA](#))

