

ROAD BOOK - SCIACCHETRAIL – 2018				
Località	Descrizione	Distanza	Quota	Assistenza
		<i>Km</i>	<i>metri</i>	
Monterosso	Partenza da Piazza Garibaldi lato mare, si imbecca la galleria per Fegina e si prosegue lungo mare	0	0	
Bivio per sentiero SVA Mesco	Inizia il sentiero per il Mesco SVA (ex n. 10). Dapprima una lunga scalinata poi un fondo misto, in salita, tra piccole parti di asfalto e sterrato, portano sulla sommità del Monte	2	150	
Bivio per sentiero 591	Ora il sentiero prosegue sul numero 591 (ex n. 1) sulla cresta di Sant'Antonio in direzione Colla Bagari - Colla di Gritta. Il fondo abbastanza regolare ed il sentiero sufficientemente largo	2.7	292	
Colla Bagari	Si perde un po' di quota prima dell'arrivo a Colla Bagari per poi risalire. Tutta questa tratta è un saliscendi abbastanza tecnico su fondo che potrebbe essere in alcuni tratti irregolare	4.5	381	
Colla di Gritta	<i>Al bivio Colla di Gritta si arriva dopo una discesa nel bosco. Passato il Ristorante occorre attraversare la strada provinciale per Monterosso e quindi imboccarla in salita direzione La Spezia-Cinque Terre, dopo circa 100 metri il sentiero 591C.</i>	6.7	327	RISTORO
Sentiero 591C	<i>Si ritorna nel bosco e si sale seguendo il sentiero 591C fino all'incrocio con AV5T dove e' posizionato il ristoro.</i>	6.8	386	
AV5T	<i>Dopo il ristoro si prosegue verso destra e s'imbocca l'AV5T. Tratto in falso piano in salita corribile. Per poi riscendere verso la strada provinciale che dovrà essere attraversata. FARE ATTENZIONE!!!</i>	7.9	578	
Bivio per sentiero 582	<i>Il bivio visibile sulla sinistra della strada provinciale da lì si scende a sinistra imboccando il sentiero 582. Il fondo talvolta irregolare e sentiero stretto</i>	10	476	
Costa Linaro	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (ATTENZIONE!!)	11.2	406	
Incrocio con strada asfaltata	all'incrocio con la strada provinciale fare attenzione e seguire la strada in leggera salita per circa 1000 metri. Ora la strada stessa è il sentiero 508 ed i segnavia bianchi e rossi del CAI sono presenti a distanze regolari	12.3	332	RISTORO
Bivio	voltare a sinistra al primo bivio con altra strada asfaltata seguendo il segnavia CAI a strisce bianche e rosse	14.9	467	
Bivio località Drignana	voltare a destra e proseguire su strada asfaltata in direzione Pignone per alcune centinaia di metri	15.1	452	
Bivio sentiero AV5T	Giunti alla Foce di Drignana svoltare a destra seguendo segnavia CAI con indicazioni per sentiero AV5T (Alta Via delle 5 Terre)	15.4	508	
Bivio strada asfaltata sentiero AV5T	Il sentiero procede per circa 200 metri su strada asfaltata. Ad un primo bivio con altra strada asfaltata che scende verso destra proseguire dritti ed entrare nel sentiero con segnaletica orizzontale CAI (AV5T). Il sentiero incrocia poi una strada sterrata, proseguire su questa per alcuni tornanti finché, svoltando bruscamente sulla destra il sentiero entra nel bosco (segnavia CAI indicano il sentiero)	15.7	501	
Monte Malpertuso	La salita al Monte Malpertuso, punto più alto della competizione, è tecnica e ripida, il fondo potrebbe essere irregolare con presenza di pietre. Al raggiungimento di una centralina meteo sulla sinistra proseguire dritti sul tratto di AV5T dove il fondo diventa regolare.	18.5	757	

Sheet1

Cigoletta	Il lungo tratto nel bosco di castagni si snoda tra falsi piani fino ad una discesa più decisa fino al Monte Cigoletta. Qui occorre svoltare bruscamente sulla sinistra (una curva di 180 gradi) e seguire la direzione per Portovenere. Si supera dopo poche decine di metri un ulteriore bivio svoltando a destra e seguendo AV5T in direzione Telegrafo - Portovenere	20.6	603	RISTORO
Incrocio AV5T con sentiero 506	Il sentiero procede in pianura su fondo regolare. All'arrivo alla Piana di Corniglia occorre girare a sinistra seguendo sempre la direzione AV5T Telegrafo - Portovenere. Si procede spediti su fondo regolare ed in mezzo ai boschi, all'incrocio con il sentiero 506 occorre procedere dritti in salita seguendo AV5T	22	674	
Incrocio AV5T con sentiero 502	Tutto il tracciato sull'AV5T prosegue spedito su fondo regolare. Ai vari incroci con sentieri 502, 501 occorre andare dritti sempre in direzione Telegrafo - Portovenere	23.9	679	
Colle del Telegrafo	Arrivo al Colle del Telegrafo dove verrà effettuato il controllo del chip. Si svolta poi sulla destra e si inizia a seguire il sentiero SVA in discesa verso Montenero - Riomaggiore	27.7	467	CONTROLLO CHIP - RISTORO - MEDICO Cancello 12:30
Case Lemmen	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (ATTENZIONE!!)	28.5	375	
Incrocio Sentiero Montenero	Arrivati all'incrocio si gira a destra fino a intersecare sentiero 530 e si scende	29.3	389	
Sentiero 530	Falsopiano di 5 km che ci porta fino a Localita' Zincone	29.4	373	
Zincone	Arrivati a Zincone si gira a sinistra sentiero 532 fino al Corniolo	34.5	363	
Bivio con sentiero 532C	Arrivati al Corniolo si prende il sentiero 532C.(ATTENZIONE!!!) Questo sentiero a tratti e' molto stretto. Seguendolo sulla sinistra al termine del passaggio tra le vigne. Si prosegue il sentiero in falso piano fino ad una curva brusca sulla	35.3	228	
Cantina Sociale del Groppo	Al bivio con la strada provinciale si sale sulla destra. Il tratto è in comune con la strada provinciale (ATTENZIONE !!!). Si entra in Cantina Sociale e seguendo la strada si passa prima tra le botti per poi uscire verso Groppo. Si attraversa la	36.5	225	RISTORO
Incrocio con sentiero 506	All'incrocio con la strada provinciale fare attenzione all'attraversamento ed imboccare il sentiero 506 verso Manarola. Successivamente in prossimità di una rotonda occorre nuovamente attraversare la strada e proseguire il sentiero in discesa verso l'abitato di Manarola	36.7	195	
MANAROLA	L'arrivo al paese di Manarola passa attraverso il costeggiamento della strada di accesso al paese. Si prosegue in discesa e si passa oltre la chiesa di Manarola lasciandola sulla destra. Qui e' previsto un punto di ristoro. In prossimità della ruota del mulino si prende la scala in salita seguendo la strada. La salita è impegnativa e si passa attraverso campi vignati	38	52	RISTORO Cancello 14:30
incrocio con 506	Il sentiero incrocia la scalinata che porta a Volastra con una brusca deviazione a sinistra ben segnalata. Si segue il sentiero interamente a scale fino all'arrivo dell'abitato di Volastra passando tra uliveti e campi coltivati.	39	258	

VOLAISTRA	Si arriva a Volastra e si svolta a sinistra seguendo le indicazioni CAI si lascia il Ristorante gli Ulivi sulla destra seguendo la strada pedonale. Dopo poche decine di metri resta la Chiesa sulla destra e si prende il sentiero 586 in direzione Case Pianca	39.5	304	RISTORO
Sentiero 586	Il sentiero panoramico attraversa i vigneti di Volastra. In questo tratto fare attenzione ai tiranti della vigna che rendono il sentiero stretto anche se con fondo regolare. Si supera l'abitato di Case Porciana e si prosegue entrando dopo poco nel bosco di Lecci. La strada si alterna con saliscendi.	39.6	302	
Case Pianca bivio con sentiero 587	Il bivio per Corniglia è sulla sinistra dove si imbecca il sentiero 587. La discesa è tecnica ed impegnativa (ATTENZIONE !!!) con fondo talvolta irregolare e scivoloso, a tratti ci sono scalinate.	42	295	
CORNIGLIA	Si arriva a Corniglia dietro la Chiesa. Al bivio si svolta a destra in direzione SVA - Vernazza. Si lascia la chiesa sulla sinistra e si prosegue dritti in Via Serra fino all'incrocio con la strada provinciale che si attraversa (ATTENZIONE !!!).	43.1	86	RISTORO
SVA per Vernazza	Si imbecca il sentiero per Vernazza e lo si tiene per circa 3 chilometri. il fondo è talvolta irregolare e le salite e discese tecniche ed impegnative. si attraversa l'abitato di Prevo e si prosegue il sentiero. In località Macereto fare attenzione ad una gradinata in discesa ed al fondo irregolare. Infine ancora attenzione sopra l'abitato di Vernazza alla scalinata che	43.4	105	
VERNAZZA	Al bivio in prossimità di una Torre saracena si gira a sinistra. Si scende verso il paese. Fino all'incrocio con il sentiero SVA per Monterosso attraversando la strada principale di Vernazza (Via Roma) dove e' previsto l'ultimo ristoro.	46.3	20	RISTORO
Inizio sentiero SVA	Si imbecca il sentiero per Monterosso e lo si percorre per circa 3,6 km. Il sentiero presenta alcuni tratti impegnativi (in particolare le salite iniziali e soprattutto le discese finali - ATTENZIONE !). Alcuni tratti del sentiero sono inoltre stretti e si potrebbero incontrare persone sul cammino. FARE MOLTA ATTENZIONE in questa parte del percorso			
Hotel Porto Roca	All'arrivo sopra l'abitato di Monterosso si trova una deviazione repentina sulla sinistra in discesa a fianco l'Hotel Porto Roca. La discesa avviene attraverso una scalinata	49.6	7	
MONTEROSSO	Si sbuca a fianco l'hotel Porto Roca e si prosegue il sentiero che dopo poco diventa strada pedonale. Qui si passa il Casello (Ristorante - Bar) e dopo poche decine di metri ed una leggera discesa si arriva alla fine del percorso	49.9	6	
	Totale Gara Cronometrata	49.9		