ROAD BOOK - SCIACCHETRAIL – 2023

Località	Descrizione	Distanza *Km*	Quota *metri*	Assistenza
Monterosso	Partenza da Piazza Garibaldi lato mare, si imbocca 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 sterrrato, portano sulla sommità del Monte	2	130	
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	3	320	
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	5.4	430	
Colla di Gritta	Al bivio Colla di Gritta si arriva dopo una discesa nel bosco. Passato il Ristorante, qui e' posizionato il ristoro, occorre attraversare la strada provinciale per Monterosso e quindi imboccarla in salita direzione La Spezia-Cinque Terre, dopo circa 100 metri il sentiero 591C.	6	340	RISTORO
Sentiero 591C	Si ritorna nel bosco e si sale seguendo il sentiero 591C fino all'incrocio con AV5T.	7.98	577	
AV5T	Si prosegue verso destra e s'imbocca l'AV5T. Tratto in falso piano in salita corribile. Per poi riscendere verso la strada provinciale che dovra' essere attraversata. FARE ATTENZIONE!!!	10.25	479	
Bivio per sentiero 582	Il bivio visibile sulla sinistra della strada provinciale da li si scende a sinistra imboccando il sentiero 582. Il fondo talvolta irregolare e sentiero stretto	10.5	588	
Costa Linaro	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (ATTENZIONE!!)			
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	12.7	374	RISTORO
Bivio	voltare a sinistra al primo bivio con altra strada asfaltata seguendo il segnavia CAI a strisce bianche e rosse	14.2	461	
Bivio località Drignana	voltare a destra e proseguire su strada asfaltata in direzione Pignone per alcune centinaia di metri	14.4	479	
Bivio sentiero AV5T	Giunti alla Foce di Drignana svoltare a destra seguendo segnavia CAI con indicazioni per sentiero AV5T (Alta Via delle 5 Terre)	14.6	500	
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 finchè, svoltando bruscamente sulla destra il sentiero entra nel bosco (segnavia CAI indicano il sentiero)	14.9	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.	17.6	765	
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	19.9	615	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	20.9	644	

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	704	
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	26.9	513	CONTROLLO CHIP - RISTORO - MEDICO **Cancello 12:30**
Case Lemmen	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (**ATTENZIONE**!!)	27.5	441	
Madonna di Montenero	Arrivo a Montenero, seguire il sentiero SVA in discesa verso Riomaggiore girando a destra in prossimità della Chiesa. La discesa è tecnica ed il fondo potrebbe essere scivoloso specie nel tratto selciato. (**ATTENZIONE !!!**)	28.9	324	
Incrocio Sentiero SVA con Strada Provinciale	L'incrocio è su strisce pedonali ed attraversa la strada provinciale. Prestare molta ATTENZIONE all'attraversamento	30.2	216	
RIOMAGGIORE	L'arrivo a Riomaggiore avviene da località Lavaccio con uffici accoglienza sulla destra. Si scende lungo il parcheggio e si imbuca la strada sulla destra sotto un volto. Si costeggia la chiesa da Riomaggiore e si prosegue a destra verso il Castello. RISTORO previsto sulla Piazza della Chiesa.	30.9	89	RISTORO
Via Telemaco Signorini	Si prosegue lungo Via Telemaco Signorini, per 500 metri, fino all'incrocio con la strada che scende, si procede quindi verso destra, imboccando questa strada in leggera salita, fino all'ingresso del sentiero della Beccara #531.	31.3	56	
Corniolo	Da qui parte il sentiero #531 una scalinata, che, passando tra vigne, raggiunge la sommità in località Corniolo.	32.0	249	
Bivio con sentiero 532C	Seguendo il sentiero si prosegue a destra sul crinale del Corniolo ed al termine al bivio 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 sinistra si prende il sentiero 502 in discesa fino all'incrocio col sentiero 532C che ci porta verso Groppo, preso il bivio si prosegue in pianura. il fondo è sempre regolare	32.3	270	
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 strada provinciale e si scende per qualche decina di metri fino ad imboccare il sentiero che porta verso Manarola. (**ATTENZIONE** tratto di sentiero scivoloso)	33.3	241	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 rotatoria occorre nuovamente attraversare la strada e proseguire il sentiero in discesa verso l'abitato di Manarola	33.7	222	
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	34.9	64	RISTORO **Cancello 14:30**
incrocio con 506	la salita prosegue lungo l'antico sentiero della Donega con una deviazione a sinistra nel sentiero 506. Si segue il sentiero interamente a scale fino all'arrivo dell'abitato di Volastra passando tra uliveti e campi coltivati.	35.2	192	
VOLASTRA	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	36.0	326	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.	36.1	322	

Case Pianca bivio con sentiero 587	Il bivio per Corniglia è sulla sinistra dove si imbocca il sentiero 587. La discesa è tecnica ed impegnativa (**ATTENZIONE !!!**) con fondo talvolta irregolare e scivoloso, a tratti ci sono scalinate.	38.4	303	
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 diritti in Via Serra fino all'incrocio con la strada provinciale che si attraversa (**ATTENZIONE !!!**).	39.3	80	RISTORO
SVA per Vernazza	Si imbocca 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 conduce al paese.	39.7	95	
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.	43	26	RISTORO
Inizio sentiero SVA	Si imbocca 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	42.8	15	
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	46.1	26	
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	47.1	12	
	Totale Gara Cronometrata	47.1		