

ROAD BOOK – SCIACCHETRAIL 100K – 2024

Località	Descrizione	Distanza <i>Km</i>	Quota <i>metri</i>	Assistenza
Riomaggiore	Partenza da Piazza della Chiesa lasciato il piazzale ci si dirige verso il castello e si inizia a destra il sentiero 501	0,00	50	
Attraversamento Stadale	Fare attenzione non ci sono striscie sulla strada	0,50	135	
501 incrocio 530	Arrivati sulla strada dei santuari si lascia il 501 e si prende la strada sterrata 530 in direzione Volastra	1,40	377	
VOLAISTRA	Proseguire sull'ultimo tratto asfaltato della 530, attraversare la strada provinciale (Attenzione: ATTRAVERSAMENTO STRADALE SENZA STRISCIE PEDONALI). Dopo pochi metri svoltare a destra per la chiesa. Ristoro sul sagrato della chiesa, poi seguire il sentiero 586 in direzione Case Pianca	6.33	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.	8.60	330	
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.	8.60	330	
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 !!!).	9,67	90	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 conduce al paese.	10,00	109	
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 il ristoro.	13,00	22	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. FARE MOLTA ATTENZIONE in questa parte del percorso	13,20	29	
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	16,20	31	
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.	16,30	17	RISTORO
Monterosso	Si riparte da Piazza Garibaldi lato mare, si imbecca la galleria per Fegina e si prosegue lungo mare	16,80	8	
Bivio per sentiero SVA Mesco	Si sale seguendo la strada asfaltata che porta all'albergo Suisse Bellevue qui si torna sul sentiero: una lunga scalinata sterrata, fino alla sommità del Monte	17,30	5	

Bivio per sentiero SVA – Levanto	Ora il sentiero SVA prosegue in direzione Levanto. Il fondo abbastanza regolare ed il sentiero sufficientemente largo. Passate "Case Lovara" si entra in una lecceta con scalinata in discesa.	19,30	295
Levanto	Si arriva sulla strada asfaltata e da lì si continua a scendere fino al Castello, prima del Castello si scende a sinistra su una scalinata che porta al lungo mare.	22,50	180
LEVANTO	Lungomare, e' previsto il ristoro, zona Casino' si procede quindi in direzione Vallesanta seguendo SVA direzione Bonassola (si rimane sulla passeggiata lungomare fino all'ultima scala – Bagni Nadia)	23,80	8 RISTORO
Scernio	Una volta arrivati a Scernio (Comune di Bonassola) si lascia SVA per prendere il sentiero 664 per 400 metri	26,20	195
Bivio 664/665	Curva secca e si lascia il sentiero 664 per prendere il sentiero 665 che ci porterà in vetta alla Rossola	26,60	186
Attraversamento Stadale	ATTENZIONE c'e da attraversare la strada prima di iniziare il single track che sale alla Rossola	26,90	236
Rossola vetta	Fare attenzione in vetta c'e' un punto particolarmente esposto	28,00	563
Discesa Rossola	Si scende dalla vetta seguendo il sentiero 665 fino all'incrocio con il sentiero 671 svolta a destra direzione Monte delle Streghe (Vallesanta)	29,10	449
Monte delle streghe	Si tiene il sentiero principale sempre il 671, si arriva in vetta al Monte delle Streghe quindi si inizia la discesa verso Vallesanta	31,20	256
Discesa M.te Streghe	Sentiero 671 fino alla strada provinciale, fondo sconnesso, molti zig zag	32,70	74
Attraversamento Stadale	ATTENZIONE si devono fare 100 metri lungo la provinciale, si attraversa la strada e poi inizia a destra la strada sterrata che porta a Vallesanta	32,80	53
Levanto	Tratto lungo mare che segna il ritorno al ristoro zona Casino' (scendere la scala all'altezza dei bagni Nadia)	33,70	8 RISTORO
Torre dell'orologio	Attraversati i giardini, e Piazza del Popolo si gira a sinistra direzione Torre dell'orologio sentiero 573	34,15	15
Sopramare	risalita in direzione Sopramare con curva a destra al km. 35,05	35,05	140
Bivio Monte Rossini	Qui prendere il sentiero in salita per Monte Rossini 573C	35,80	240

Monte Rossini	Vetta panoramica il 573C a questo punto si congiunge col 591 con il percorso della 47Km.	37,00	431
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.	38,30	323 RISTORO
Sentiero 591C	Si ritorna nel bosco e si sale seguendo il sentiero 591C fino all'incrocio con AV5T.	39,50	568
Sentiero 558	La prima parte del sentiero coincide con la strada, poi seguire il sentiero in salita a sinistra perKm	41,00	556
Deviazione dal 558	si lascia il sentiero 558 e si prosegue seguendo il Bandia downhill fino ad arrivare sulla strada carrozzabile	46,30	240
Pignone	Si entra a Pignone seguendo la strada, all'altezza della sede Pubblica Assistenza e' situato una help station, poco piu' avanti e' previsto il punto ristoro	47,20	178 RISTORO
Uscita dal paese sulla strada	ATTENZIONE si esce dal paese seguendo la provinciale per Monterosso (fare ATTENZIONE) arrivati in corrispondenza del sentiero	47,60	175
559 - 556 -555	Inizia la risalita passando dal Ponte Romano, dal rifugio Calzetta e si sale sui sentieri indicati fino al prato di Corvara	48,00	212
Prato di Corvara AV5T	Al raggiungimento dello spiazzo si prosegue su AV5T dove il fondo diventa regolare.	51,20	727
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	54,40	609 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 dritti su fondo regolare ed in mezzo ai boschi, all'incrocio con il sentiero 506 occorre procedere dritti in salita seguendo AV5T	55,80	681
Incrocio AV5T con sentiero 502	Tutto il tracciato sull'AV5T prosegue dritto su fondo regolare. Ai vari incroci con sentieri occorre andare dritti sempre in direzione Telegrafo – Portovenere fino a incrocio con 501 – 560	57,70	703
Incrocio AV5T con sentiero 501 – 560	Si lascia AV5T che e' diventata una strada carrabile e si prende a sinistra un'altro stradone il 560 fino a Sella Termo	58,80	628

Sella Termò – Casella	Il 560 a questo punto si restringe e lo lasciamo per prendere il 564, ATTENZIONE dopo mezzo chilometro prendiamo il “black track” a sinistra che ci riporta sul 560 e poi insieme al 506 fino a Casella. Il fondo e' scivoloso e con una certa pendenza e alcuni attraversamenti di canali.	61,20	559	
Casella	Passate le cascate di Casella si scende fino in paese e si segue la strada per San Gottardo, coincide col 561	63,30	317	
Bocca del Fontaro	Si lascia il 561 per prender il 503 che ci porta a Bovecchio	64,70	513	
503	Seguendo il 503 si lascia Bovecchio per Camedone e quindi Ponzo'	68,10	281	
561C – 561	Si scende a Ricco' del Golfo si attraversa il paese vecchio fino a incrociare il 507	69,50	169	
BASE VITA	PALAZZETTO DELLO SPORT di RICCO' DEL GOLFO	70,00	183	BASE VITA
Madonna dell'Agostina	lasciata la base vita inizia la salita al santuario della Madonna dell'Agostina	72,10	363	
563	Ci porta a Quaratica dove dopo averla attraversata si prende il 565	73,70	348	
565-566	Si raggiunge Porcale Superiore quindi Porcale Inferiore fino a collegarci col 566 che porta a Caste'	76,00	314	
501	da Caste' col 501 risaliamo a Carpena	76,80	371	
Strada Carpena fino a Sella Carpena	risaliamo lungo la strada asfaltata (una corsia) fino a Osteria Paradiso	79,00	572	
Discesa a Biassa	523C-520 . Scendiamo a Biassa. Una parte del sentiero 520 coincide con la strada (Via Filzi). Fare ATTENZIONE .	81,30	318	
Biassa	Lungo la strada si incontra la scalinata, si scende e si attraversa la strada (Via Filzi). Fare ATTENZIONE . Si scende ancora sino ad arrivare al ristorante.	81,50	372	RISTORO
504	Passato il ristorante risaliamo da Biassa fino a Sant'Antonio su AV5T	82,50	515	
AV5T-Telegrafo	Si ritorna verso le Cinque Terre sul percorso della 47Km. Arrivo al Colle del Telegrafo. Si svolta poi sulla sinistra e si inizia a seguire il sentiero SVA in discesa verso Montenero - Riomaggiore	83,60	500	RISTORO

Case Lemmen	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (ATTENZIONE!!)	84,30	393
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 !!!)	85,60	324
Incrocio Sentiero SVA con Strada Provinciale	L'incrocio è su strisce pedonali ed attraversa la strada provinciale. Prestare molta ATTENZIONE all'attraversamento	86,90	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 sinistra verso via Telemaco Signorini. RISTORO previsto sulla Piazza della Chiesa.	88,00	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.	88,60	56
Corniolo	Da qui parte il sentiero #531 una scalinata, che, passando tra vigne, raggiunge la sommità in località Corniolo.	89,30	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	89,60	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)	90,80	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 rotonda occorre nuovamente attraversare la strada e proseguire il sentiero in discesa verso l'abitato di Manarola	91,00	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	92,40	64 RISTORO
Donega	la salita prosegue lungo l'antico sentiero della Donega completamente recuperato fino all'arrivo dell'abitato di Volastra passando tra uliveti e campi coltivati (panorama spettacolare)	93,20	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	93,70	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.	94,00	322

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.	95,90	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 dritti in Via Serra fino all'incrocio con la strada provinciale che si attraversa (ATTENZIONE !!!).	97,00	80
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 conduce al paese.	97,30	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.	100,00	26
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	100,20	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	104,00	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	104,50	12
Totale Gara Cronometrata		104,50	

RISTORO

RISTORO