ROAD BOOK – SCIACCHETRAIL 100K – 2025

Località	Descrizione	Distanza *Km*	Quota *metri*	Assistenza
Riomaggore	Partenza da Piazza della Chiesa lasciato il piazzale ci si dirige verso Via Telemaco Signorini	*0,00*	*50*	
Via Telemaco Signorini – Via Tra Castello – Via De Gasperi	Imboccata via Telemaco Signorini, la si lascia per prendere Via Tra Castello e subito dopo Via De Gasperi	*0,67*	*54*	
Via Grande sentiero SVA-593 parte sotto la statale	Al termine di Via de Gasperi, passato l'infopoint del Parco, si prende la Via Grande (SVA-593)	*1,50*	*104*	
Attraversamento Stadale	Fare attenzione, ci sono striscie sulla strada. Occorre fare attenzione comunque.	*2,21*	*216*	
Via Grande sentiero SVA-593	Si continua a salire lungo la Via Grande, una volta raggiunto il Santuario si prosegue lungo SVA-593, non si gira per Lemmen e si lascia SVA-593, per arrivare a incrociare il 530 che in quel tratto e' parzialmente asfaltato	*3,48*	*322*	
Strada dei Santuari sentiero 530	Arrivati sulla strada dei santuari (530) si prende in discesa, poi si segue tutta la strada sterrata 530 in direzione Volastra	*4,14*	*377*	
VOLASTRA	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	*12,20*	*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.	*12,90*	*330*	
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.	*14,70*	*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 diritti in Via Serra fino all'incrocio con la strada provinciale che si attraversa (**ATTENZIONE !!!**).	*15,70*	*90*	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.	*17,00*	*112*	
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.	*19,00*	*22*	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. **FARE MOLTA ATTENZIONE** in questa parte del percorso	*19,20*	*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	*22,30*	*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.	*22,50*	*17*	RISTORO
Monterosso	Si ripartea da Piazza Garibaldi lato mare, si imbocca la galleria per Fegina e si prosegue lungo mare	22,60	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 sterrrata, fino alla sommità del Monte	23,60	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.	25,40	295	
Levanto	Si arriva sulla strada asfaltata e da li si continua a scendere fino al Castello, prima del Castello si scende a sinistra su una scalinata che porta al lungo mare.	*29,50*	*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)	*29,90*	*8*	RISTORO
Scernio	Una volta arrivati a Scernio (Comune di Bonassola) si lascia SVA per prendere il sentiero 664 per 400 metri	*32,10*	*195*	
Bivio 664/665	Curva secca e si lascia il sentiero 664 per prendere il sentiero 665 che ci portera' in vetta alla Rossola	*32,50*	*186*	
Attraversamento Stadale	**ATTENZIONE** c'e da attraversare la strada prima di iniziare il single track che sale alla Rossola	*32,80*	*236*	
Rossola vetta	Fare attenzione in vetta c'e' un punto particolarmente esposto	*33,90*	*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)	*35,00*	*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	*37,20*	*256*	
Discesa M.te Streghe	Sentiero 671 fino alla strada provinciale, fondo sconnesso, molti zig zag	*38,50*	*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	*38,60*	*53*	
LEVANTO	Tratto lungo mare che segna il ritorno al ristoro zona Casino' (scendere la scala all'altezza dei bagni Nadia)	*40,30*	*8*	RISTORO
Torre dell'orologio	Attraversati i giardini, e Piazza del Popolo si gira a sinistra direzione Torre dell'orologio sentiero 573	*40,55*	*15*	

Sopramare	risalita in direzione Sopramare con curva a destra al km. 35,05	*41,45*	*140*	
Bivio Monte Rossini	Qui prendere il sentiero in salita per Monte Rossini 573C	*42,20*	*240*	
Monte Rossini	Vetta panoramica il 573C a questo punto si congiunge col 591 con il percorso della 47Km.	*43,40*	*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.	44,70	323	RISTORO
Sentiero 591C	Si ritorna nel bosco e si sale seguendo il sentiero 591C fino all'incrocio con AV5T.	46,10	568	
Sentiero 558	La prima parte del sentiero coincide con la strada, poi seguire il sentiero in salita a sinistra per ….Km	*47,60*	*556*	
Deviazione dal 558	si lascia il sentiero 558 e si prosegue seguendo il Bandia downhill fino ad arrivare sulla strada carozzabile	*52,90*	*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	*53,80*	*178*	RISTORO
Uscita dal paese sulla strada	ATTENZIONE si esce dal paese seguendo la provinciale per Monterosso (fare ATTENZIONE) arrivati in corrispondenza del sentiero	*54,10*	*175*	
559 - 556 (in direzione Castellaro)	Inizia la risalita passando dal Ponte Romano, dal rifugio Calzetta e si sale fino a incrociare il 556 che si prende a sinistra in direzione Castellaro	55,40	421	
Tadan – Corvarini Racing	Dopo circa 500 metri sul 556 si lascia il sentiero Cai per prendere un tracciato denominato "Tadan" che porta a una sterrata di fondo valle	56,20	301	
Sterrata – Corvara	Si segue la sterrata fino a ingresso Corvara	57,40	294	
555-555V-555C	Attrarversato il paese di Corvara, dopo aver passato le mura dell'antico acquedotto, si prende il sentiero 555. Si passa la Chiesa di Sant'Anna, poi si prendono in sequenza il sentiero 555V e 555C fino a Bovecchio	59,00	438	
503	Seguendo il 503 si lascia Bovecchio per Camedone e quindi Ponzo'	*63,10*	*354*	

561C – 561	Si scende a Ricco' del Golfo si attraversa il paese vecchio fino a incrociare il 507	*65,80*	*152*	
BASE VITA	**PALAZZETTO DELLO SPORT di RICCO' DEL GOLFO**	*66,70*	*170*	BASE VITA
Madonna dell'Agostina	lasciata la base vita inizia la salita al santuario della Madonna dell'Agostina	*68,60*	*363*	
563	Ci porta a Quaratica dove dopo averla attraversata si prende il 565	*70,00*	*348*	
565-566	Si raggiunge Porcale Superiore quindi Porcale Inferiore fino a collegarci col 566 che porta a Caste'	*72,10*	*314*	
501	da Caste' col 501 risaliamo a Carpena	*73,80*	*439*	
Strada Carpena fino a Sella Carpena	risaliamo lungo la strada asfaltata (una corsia) fino a Osteria Paradiso	*75,50*	*572*	
Discesa a Biassa	523C-520 . Scendiamo a Biassa. Una parte del sentiero 520 coincide con la strada (Via Filzi). Fare ATTENZIONE.	*76,50*	*431*	
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 ristoro.	*77,70*	*320*	RISTORO
504	Passato il ristoro risaliamo da Biassa fino a Sant'Antonio su AV5T	*78,85*	*507*	
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	*80,00*	*500*	RISTORO
Case Lemmen	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (**ATTENZIONE**!!)	80,70	374	
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 !!!**)	82,00	324	
Incrocio Sentiero SVA con Strada Provinciale	L'incrocio è su strisce pedonali ed attraversa la strada provinciale. Prestare molta ATTENZIONE all'attraversamento	83,30	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.	84,30	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.	84,50	56	

Corniolo	Da qui parte il sentiero #531 una scalinata, che, passando tra vigne, raggiunge la sommità in località Corniolo.	85,60	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	85,90	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)	87,20	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	87,70	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	88,00	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)	88,80	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	90,20	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.	91,00	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.	92,80	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 !!!**).	93,60	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.	94,90	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.	96,90	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	97,10	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	100,00	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	100,20	12	RISTORO
	Totale Gara Cronometrata	100,20		