

SENTIERO LIGURIA – ELENCO TAPPE e DISTANZE CHILOMETRICHE

N.	Тарра	Percorso indicativo (per il dettaglio vd. traccia georeferenziata)	Sentiero	Nave	Bus	Treno	Funicola re	Sviluppo percorso (km)	Sviluppo variante (km)	note
1	Bocca di Magra – Lerici	Bocca di Magra – Monte Marcello (m. 361) - Lerici	AVG - 494					9,600		
2	Lerici – La Spezia	Lerici – Valeriano Lunense (m. 219) – Pianazza – Sarbia – La Spezia	AVG - 494/294/225			$\sqrt{}$		21,650		
3	La Spezia – Riomaggiore	La Spezia – Portovenere (in battello) – Telegrafo – Riomaggiore	Verdeazzurro	V		V		21,420		
3v	La Spezia – Muzzerone	Per Alta Via del Golfo AVG	AVG - 534			√			4,410	Variante alta per AVG
4	Riomaggiore – Monterosso	Riomaggiore – Corniglia – Monterosso – Sentiero Azzurro Cinque Terre	Azzurro Cinque Terre			V		11,720		
5	Monterosso – Bonassola	Monterosso – Fegina – Punta Mesco – Montagna spaccata – S. Carlo – Faraggiana- Castello di Levanto – Levanto – Scernio - Bonassola	Verdeazzurro			V		10,230		
5v	Levanto-Bonassola	Per ciclopedonale				√			3,040	Variante a mare
6	Bonassola – Moneglia	Bonassola – Carpeneggio – Salice – Vandareccia – Anzo – Setta – Framura Costa – Deiva Marina – Deiva (chiesa) – quota 318 - Lemeglio - Moneglia	Verdeazzurro			V		16,880		
7	Moneglia – Sestri Levante	Moneglia – Torre Punta Baffe – Riva Levante- Riva Ponente - Le Rocche – Ginestra – Punta Manara – Mandrella – Sestri Levante	Verdeazzurro			V		15,570		
8	Sestri Levante – Zoagli	Sestri Levante – Monte Capenardo (4,30) – Lavagna – Chiavari – Santuario delle Grazie – Via Aurelia – S. Andrea di Roovereto – S. Pietro - Zoagli	Verdeazzurro			V		20,400		
9	Zoagli - Portofino	Zoagli – S. Pantaleo – S: Ambrogio - Rapallo – S. Michele di Pagana – S. Margherita Ligure – Nozarego – Le Gave – Portofino	Verdeazzurro			V		18,940		
10	Portofino – Camogli	Portofino – San Sebastiano – Base 0 – San Fruttuoso – Costa del Termine – Cala dell'Oro – Bunker – La Mortola – S. Rocco – Camogli	Verdeazzurro			V		15,860		

N.	Тарра	Percorso indicativo (per il dettaglio vd. traccia georeferenziata)	Sentiero	Nave	Bus	Treno	Funicola re	Sviluppo percorso (km)	Sviluppo variante (km)	note
11	Camogli – Nervi	Camogli – quota 125 - Recco – Polanesi – S. Apollinare - Sori – Pieve Alta – S. Bernardo - Bogliasco – S. Ilario - S. Rocco - Nervi	Verdeazzurro			$\sqrt{}$		17,330		
12	Nervi – Genova Porto antico	Nervi – Monte Moro – Apparizione - Sturla – Vernazzola – Boccadasse – Corso Italia – Carignano – S. Lorenzo – Caricamento	Verdeazzurro			$\sqrt{}$		14,860		
13	Genova Porto antico – Acquasanta (Via "Nave Bus")	Genova Caricamento – Pegli in battello – Monte Pennello - Acquasanta		V		V		21,510		
13v	Genova Porto Antico – Acquasanta (2 Tappe)	Genova Caricamento – Piazza Manin – Crocetta di Orero (trenino Genova-Casella) – Santuario della Vittoria AVML – Bocchetta	AVML		√	V			58,240	Variante alta con trenino a scartamento ridotto
13vv	Genova – Passo della Bocchetta (2 Tappe)	Genova Caricamento – Largo Zecca/ <u>Funicolare del Righi</u> – Forti Tre Fratelli – Crocetta di Orero - Santuario della Vittoria AVML – Bocchetta	AVML			V	V		66,400	Variante alta con funicolare
14	Acquasanta – Arenzano	Acquasanta – Turchino (m. 215) – Faiallo (m. 1050 – 2,30 ore) – Passo della Gava – Arenzano				$\sqrt{}$		28,400		
14v	Acquasanta – Arenzano (via Voltri – Crevari)	Acquasanta – Voltri (autobus) – Crevari – Passo della Gava (m. 750) – Arenzano				V			20,530	Variante bassa
15	Arenzano – Varazze	Arenzano – Cogoleto – Varazze per gallerie ex FF.SS. – ciclopedonale				$\sqrt{}$		11,250		
16	Varazze – Albisola	Varazze – Cantalupo – Bric delle Forche (m. 452) – Sanda – Cornaro – Torre Breghella – Case Lassea – Madonna della Guardia – Albisola				$\sqrt{}$		14,790		
17	Albisola – Vado (via Bus)	Albisola – Savona – VAdo			V	V		10,450		
18	Vado – Noli	Vado – Sughereta di Bergeggi – Forte S. Elena – Monte Mao (m. 440) – antica via romana – Spotorno (passeggiata) – Noli (castello) – Noli (centro storico)						8,900		
19	Noli - Finalborgo	Noli – S. Margherita – Semaforo Torre delle Streghe – Punta Crena - Varigotti (2 ore – segnavia due quadrati) – Pino – S. Giacomo – Manie – Val Ponci – Vezzi – Finalpia – Finalborgo				V		14,980		

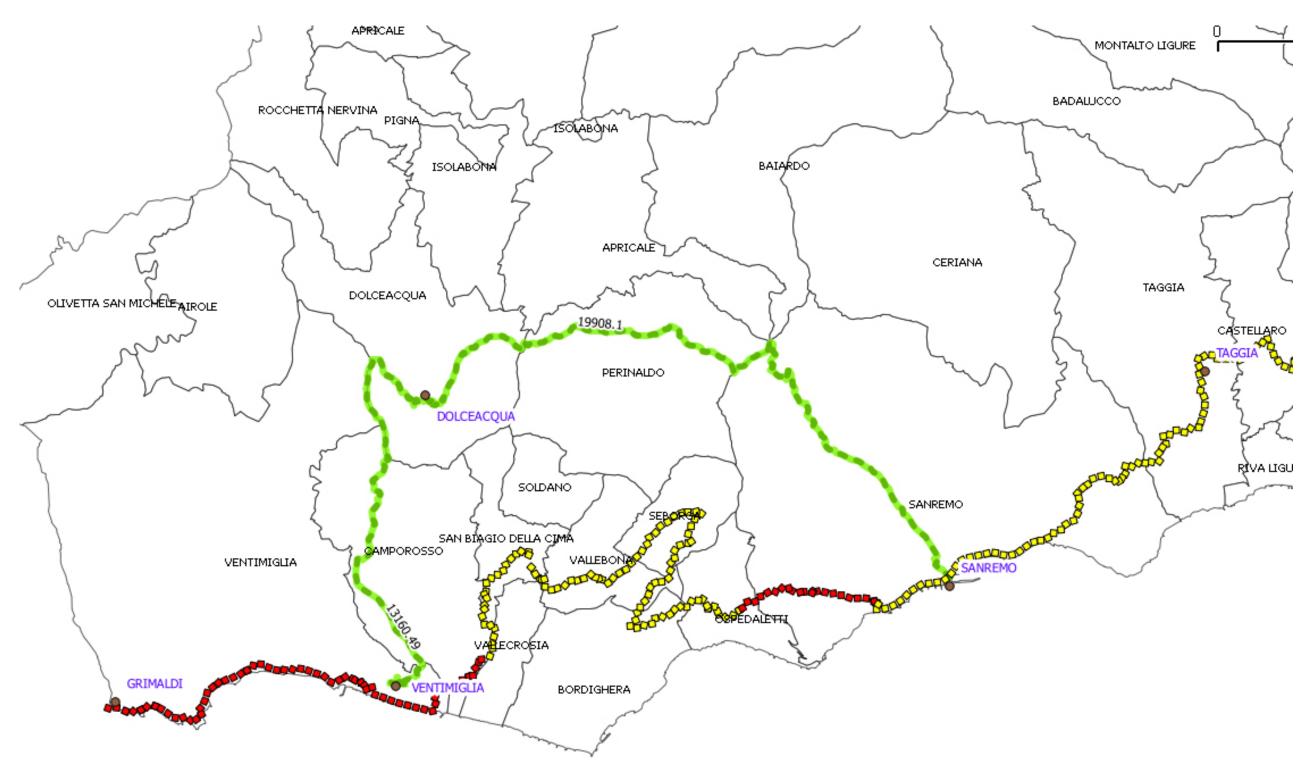
N.	Тарра	Percorso indicativo (per il dettaglio vd. traccia georeferenziata)	Sentiero	Nave Bus	Treno	Funicola re	Sviluppo percorso (km)	Sviluppo variante (km)	note
20	Finalborgo - Boissano	Finalborgo – Strada Aurea – Verezzi – Borgio – Pietra – Monte Grosso – Case Bornà – Castello dei Folchi – Bardino Vecchia – Tovo San Giacomo (2, 30 ore - segnavia una linea e un punto da Pietra) – Pianazzo – Val Sorda – Osservatorio – N.S. Delle Grazie – Borgarino – S. Libera – Boissano (segnavia un quadrato)			V		26,400		
21	Boissano – Toirano	Boissano (m. 178) – Pendici Monte Ravinet (m. 995) - Fontana di Castagna (m. 875 - segnavia una X) – San Pietro dei Monti (m. 895) – Grotte di Toirano (segnavia due linee orizzontali)					11,650		
22	Toirano - Albenga	Grotte di Toirano (m. 174) – Monte Sopra Toirano (m. 623 – segnavia due linee verticali e un quadrato) – monte Croce – Monte Picaro – Bastione genovese (segnavia un quadrato) – Ceriale – Albenga			√		17,300		
23	Albenga – Andora	Albenga (Pilone romano – segnavia due pallini) – Monte Bignone – Punta di Veliasco – Madonna della Guardia (m. 585) – La Crocetta (Moglio) – San Bernardo – Poggio Brea (segnavia un rombo vuoto) – Poggio Balaie – Case Oliveto – Colla Micheri – Marina di Andora			√		19,500		
24	Andora – Cervo	Marina di Andora – Castello di Andora – Pieve San Giovanni – Passo Chiappa (m. 380) – Cervo (segnavia un rombo rosso)			√		9,300		
25	Cervo - Imperia	Cervo, Poiolo, Rovere, S. Siro, Diano Marina, Serreta, Gorleri , Imperia (possibile variante Diano, passeggiata a mare, "incompiuta")			V				Dist. = vd. Nota Tappa 27
26	Imperia - Taggia	Imperia – N.S. Grazie – Cantalupo – Torrazza – Civezza – Lingueglietta – Monte Negro – Case Giunchi – Castellaro – Taggia (segnavia barra gialla con due frecce)			V				Dist. = vd. Nota Tappa 27
27	Taggia - Sanremo	Taggia – Costa dei Frati (m. 550) – Colle di Beuzia (m. 467) – Monte S. Maria – S. Anna – Bussana Vecchia – Poggio – Pista ciclabile fino a Sanremo			V		52,800		Distanza complessiva tappe 26, 27 e 28 da Cervo a Sanremo Treponti (ciclabile)
27v	Sanremo – Ventimiglia	Sanremo – S. Giacomo – Colla Termini di Baiardo (m. 950 – sentiero Balcone) – Perinaldo – Madonna Addolorata - Dolceacqua (segnavia AVML) – Cima Tramontina (m:550) – Monte Baraccone – Rupi di Roverino – Ventimiglia	AM1 + Sentiero balcone + AVML		√			33,060	Variante alta per Sentiero Balcone
28	Sanremo – Ventimiglia	Sanremo (ciclabile), Coldirodi, S. Porrine, M. nero, Seborga, Vallebona, S. Biagio della Cima, Vallecrosia, ventimiglia			√		27,150		

N.	Тарра	Percorso indicativo (per il dettaglio vd. traccia georeferenziata)	Sentiero	Nave	Bus	Treno	Funicola re	Sviluppo percorso (km)	Sviluppo variante (km)	note
29	Ventimiglia – Grimaldi (confine di stato)	Ventimiglia, Aurelia, antica via Romana, Confine di stato						12,100		

480,940 185,680



TRACCIA GPS – FOGLIO 01 (IM) – GRIMALDI / TAGGIA + VARIANTE ALTA



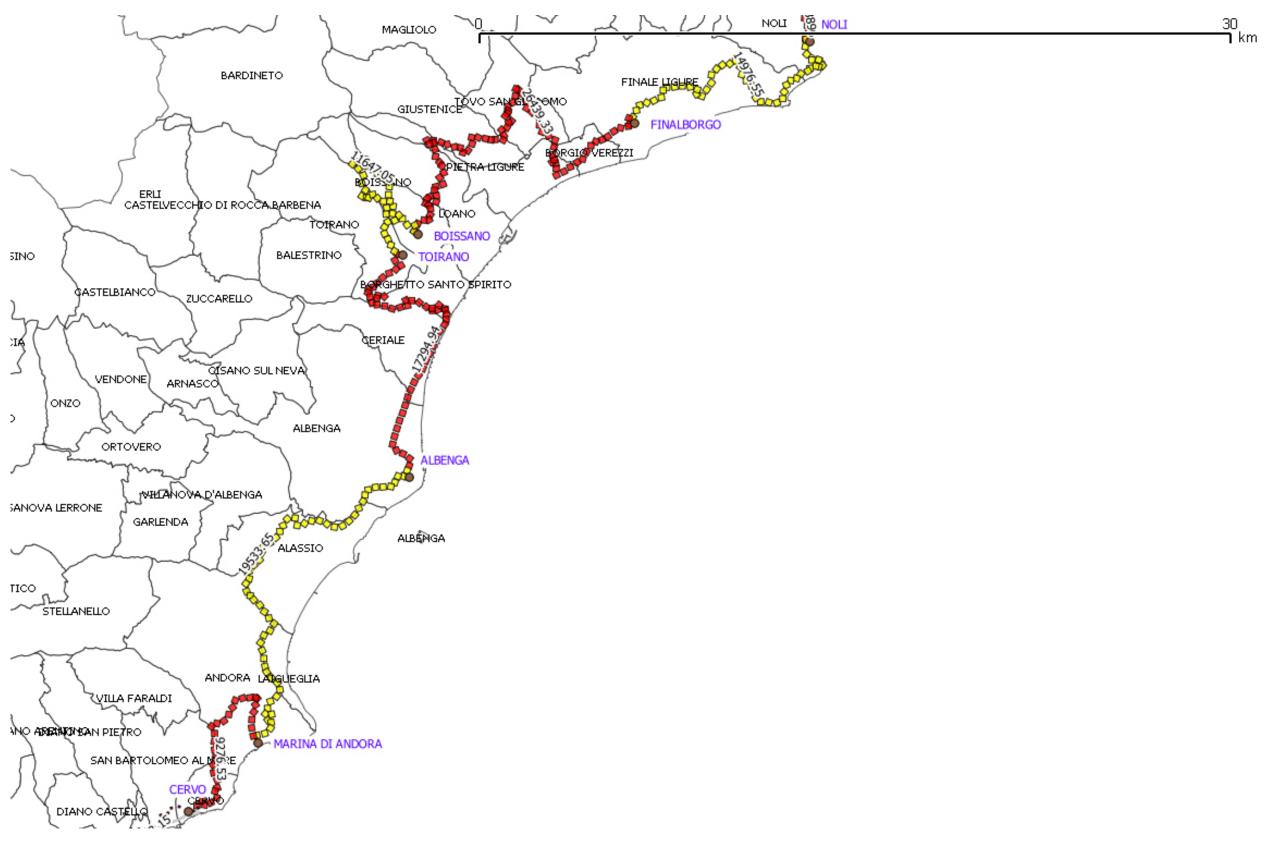


TRACCIA GPS - FOGLIO 02 (IM) - TAGGIA / CERVO



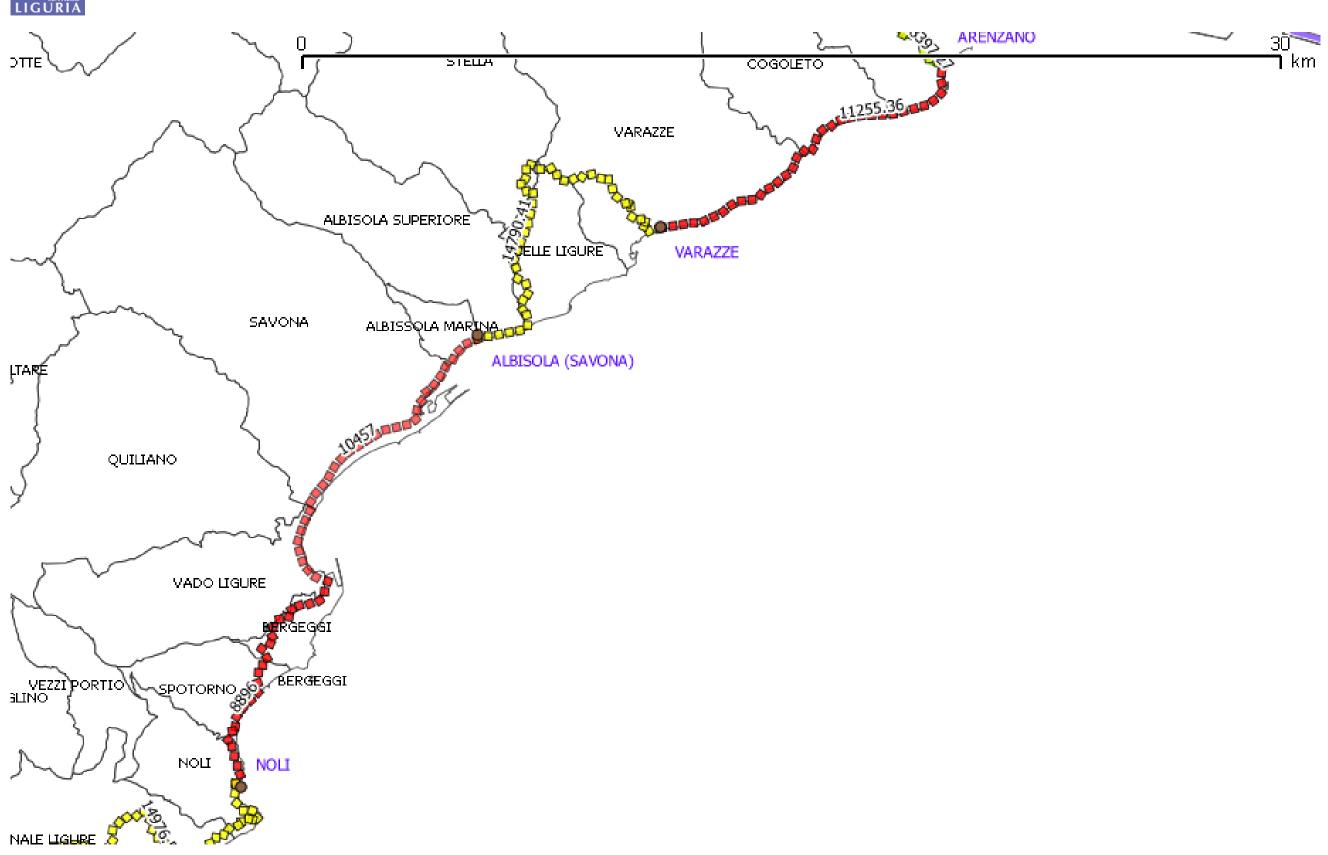


TRACCIA GPS - FOGLIO 03 (SV) - CERVO / NOLI



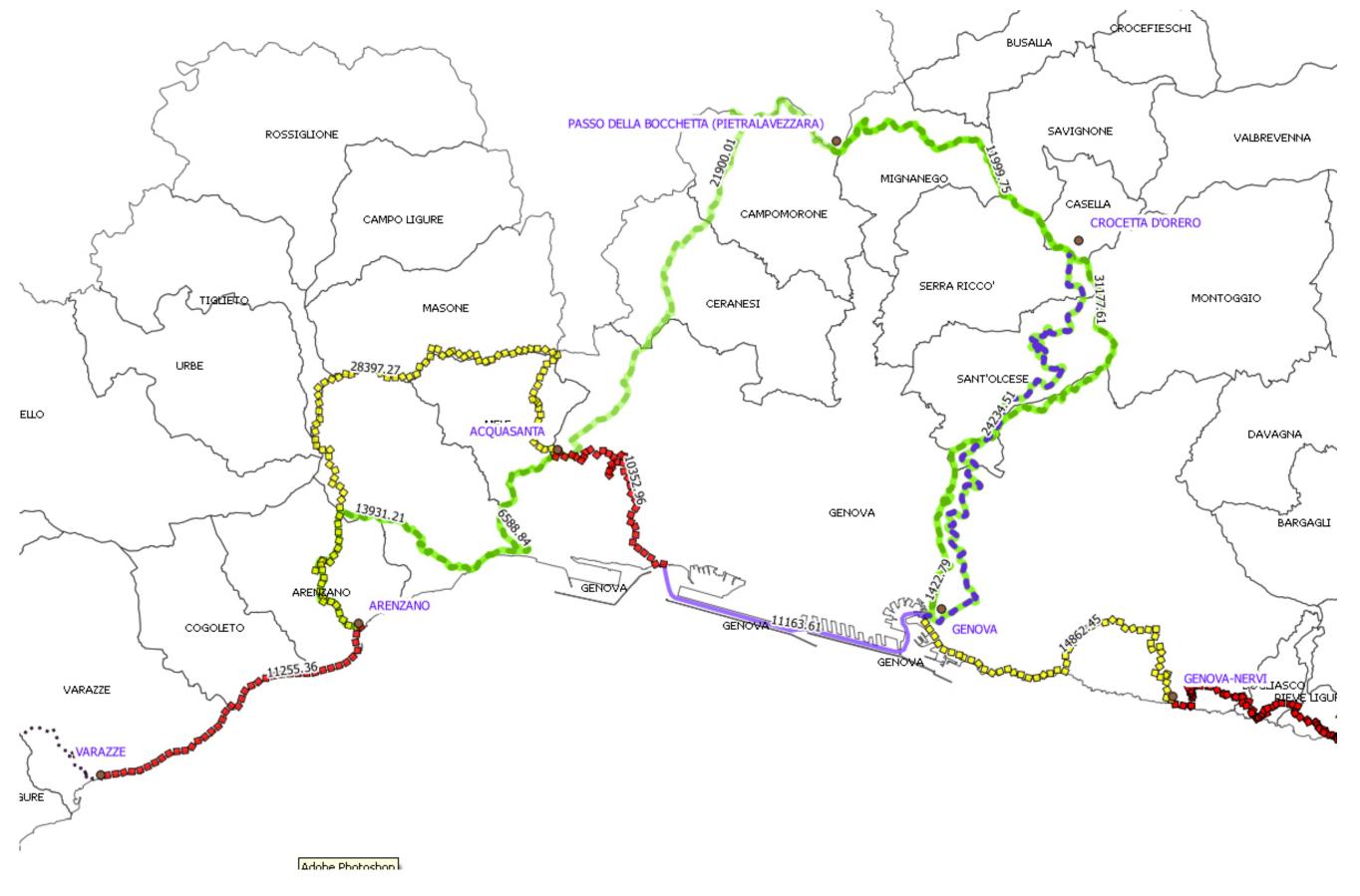


TRACCIA GPS – FOGLIO 04 (SV) – NOLI / VARAZZE





TRACCIA GPS – FOGLIO 05 (GE) – VARAZZE / GENOVA NERVI – VARIANTE ALTA VIA





TRACCIA GPS – FOGLIO 06 (GE) – GENOVA NERVI / MONEGLIA





TRACCIA GPS – FOGLIO 07 (SP) – MONEGLIA / BOCCA DI MAGRA

