

ROAD BOOK - SCIACCHETRAIL – 2015						
Località	Descrizione	Distanza	Quota	Dislivello	Assistenza	Note
		Km	metri	metri ΔD		
Monterosso	Partenza da Piazza Garibaldi lato mare, si imbecca la galleria per Fegina e si prosegue lungo mare	0	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	130	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	190		
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	110		
Colla di Gritta	Al bivio Colla di Gritta si arriva dopo una discesa nel bosco. Passato il Ristorante occorre seguire la strada provinciale per Monterosso. La percorrenza è ora su asfalto	6	340	90		
Bivio per sentiero 509	Il falso piano asfaltato porta ad una deviazione a sinistra sul sentiero 509 diretto al Santuario di Soviore. Salita impegnativa fino al Santuario con fondo tecnico	8.4	288	52		
Soviore	L'arrivo al Santuario è in salita. Da qui seguire a sinistra costeggiando la chiesa e lasciandola alla propria sinistra. Si segue ora l'indicazione per il sentiero AV5T (Alta Via delle Cinque Terre). Dopo poche centinaia di metri si sbucca sulla strada provinciale, si svolta a destra e la si segue; il tratto della strada è anche sentiero AV5T	9	466	178	RISTORO CIBO E ACQUA	CANCELLO ORARIO ORE 9.45
Bivio per sentiero 582	Il bivio visibile sulla destra della strada provinciale scende a destra. il fondo talvolta irregolare e sentiero stretto	10.5	588	122		
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 discesa per circa 300 metri	12.7	374	214		
incrocio con sentiero 508	dopo il ristoro, attraversare la strada asfaltata e sulla sinistra prendere il sentiero 508 Foce Drignana. L'accesso al sentiero è una ripida salita dove prestare attenzione ad alcune radici sporgenti di pino	13	337	37	RISTORO ACQUA	
Incrocio con strada asfaltata	All'incrocio seguire la strada provinciale sulla destra. La strada stessa è il sentiero 508 ed i segnavia bianchi e rossi del CAI sono presenti a distanze regolari	13.8	439	102		
Bivio	voltare a sinistra al primo bivio con altra strada asfaltata seguendo il segnavia CAI a strisce bianche e rosse	14.2	461	22		
Bivio località Drignana	voltare a destra e proseguire su strada asfaltata in direzione Pignone per alcune centinaia di metri	14.4	479	18		
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	21		
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)	14.9	501	1		
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	264		
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	150	RISTORO ACQUA	
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	29		
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	60		
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	191	CONTROLLO CHIP - RISTORO CIBO E ACQUA - MEDICO	CANCELLO ORARIO ORE 13.30
Case Lemmen	Tratto di sentiero in discesa ripida e tecnica (ATTENZIONE!!)	27.5	441	72		
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	117		
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	108		
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 successivamente ad un bivio si prosegue a sinistra passando sotto il Comune. RISTORO previsto sulla Piazza della Chiesa.	30.9	89	127	RISTORO ACQUA	
Via Telemaco Signorini Riomaggiore	Si prosegue lungo tutta Via Telemaco Signorini e alla fine della via si svolta a destra verso le nuove abitazioni a Riomaggiore. Qui c'è una svolta a sinistra dove si prende il sentiero 531 della Beccara, il sentiero Riomaggiore - Manarola.	31.3	56	33		
Corniolo	Seguendo il percorso del sentiero 531 si sale lungo una scalinata impegnativa. al termine della scalinata, passando tra vigne, si raggiunge la sommità in località Corniolo.	32.7	249	193		
Bivio con sentiero 532C	Seguendo il sentiero si prosegue sul crinale del Corniolo ed al termine al bivio si prende il sentiero 532C. (ATTENZIONE!!!) Questo sentiero a tratti è 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	33	270	21		
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.	34	241	29	RISTORO CIBO E ACQUA	
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	34.4	222	19		
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 è previsto un punto di ristoro. In prossimità del negozio Cinque Terre Trekking si prende la scala in salita seguendo la strada. La salita è impegnativa e si passa attraverso campi vignati	35.6	64	158	RISTORO ACQUA	CANCELLO ORARIO ORE 16
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.	36.6	192	128		
VOLAISTRA	Si arriva a Volastra e si svolta a sinistra seguendo le indicazioni CAI si lascia il Ristorante gli Ulivi sulla sinistra seguendo la strada pedonale. Dopo poche decine di metri si gira a sinistra verso la Chiesa, la si supera e si prende il sentiero 586 in direzione Case Pianca	37.3	326	134		
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.	37.4	322	4		
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.	39.7	303	19		
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 !!!).	40.6	80	223	RISTORO CIBO E ACQUA	
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.	41	95	15		
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 è previsto l'ultimo ristoro.	44	26	69	RISTORO ACQUA	
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	44.1	15	11		
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	47.4	26	11		
MONTEROSSO	Si sbucca 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	47.7	12	14		
	<b>Totale Gara Cronometrata</b>	<b>47.7</b>				