



6° ITINERARIO BIKE

LE GRAZIE – LA SPEZIA – BIASSA CAMPIGLIA – LE GRAZIE



TIPOLOGIA TRACCIATO: All Mountain

LOCALITÀ DI PARTENZA: Le Grazie 5m

LOCALITÀ DI ARRIVO: Le Grazie 5m

PRINCIPALI LOCALITÀ TOCCATE:
Le Grazie, La Spezia, Biassa, Campiglia

FONDO STRADALE: misto

PERCENTUALE FUORI STRADA: 15%

DIFFICOLTÀ ITINERARIO: impegnativo

DISLIVELLO IN SALITA: 866m

DISLIVELLO IN DISCESA: 866m

QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA: 530m

TEMPO DI PERCORRENZA: 3h

LUNGHEZZA IN KM: 28,5

PERIODO CONSIGLIATO:
Primavera e autunno

Il mare è una presenza fondamentale del territorio spezzino: l'itinerario descritto costeggia la zona centro-occidentale del Golfo dove si trova l'Arsenale Militare Marittimo, una delle più importanti basi della Marina Militare.

Dalla località Le Grazie si percorre la strada costiera caratterizzata da continui saliscendi in direzione del centro storico di La Spezia. Prima di entrare in città, presso un semaforo con una rotonda si svolta a sinistra salendo dolcemente fino ad immettersi sulla pista ciclabile (a sinistra) che lambisce un centro sportivo; ci s'immerge a sinistra su Via Baracchini e, sempre a sinistra, si segue Via Filzi in direzione Biassa, guadagnando gradatamente quota all'ombra di castagneti secolari. La Chiesa di San Martino in stile romanico, le case addossate le une alle altre e con tipici portali in arenaria, rappresentano l'anticamera al suggestivo litorale delle Cinque Terre.

Superato il borgo si procede in direzione del Colle del Telegrafo, si svolta a sinistra, si abbandona la strada asfaltata per un sentiero che scende verso la Chiesa di Sant'Antonio. Possiamo ora seguire la dorsale del Sentiero nr 1 fino a Campiglia, oppure – più impegnativa – scendere

lungo il sentiero nr 4 prestando attenzione alle scalinate particolarmente ripide dove è consigliabile scendere dal sellino. Si segue l'indicazione per Schiara e raggiunta la fonte di Nozzano si sale verso Campiglia, piccolo borgo adagiato sul crinale del promontorio occidentale del Golfo dei Poeti, crocevia di transito attraversato dal sentiero panoramico nr 1 che collega Monterosso con Portovenere. Abbandoniamo ora la zona dei Tramonti, famosa per i terrazzamenti estesi sino al mare che producono gli acini da dove ottenere il rinomato vino passito sciacchetrà, per perdere quota fino ad un tornante della strada proveniente dalla Spezia. Prestare attenzione nell'individuare le indicazioni per il sentiero nr 1.

Si procede lungo una strada asfaltata con cartello di divieto di accesso (zona militare) per circa un paio di chilometri, finché sul lato sinistro dalla strada si stacca la pista dell'Alta Via del Golfo: si segue il segnavia attraversa la zona delle cave della Castellana, da dove si domina tutto il Golfo dei Poeti. Svoltando a destra la sterrata scende verso località Le Grazie (trascurare alcune deviazioni minori).