



# 8° ITINERARIO BIKE

## ALTA VIA DELLE 5 TERRE



**TIPOLOGIA TRACCIATO:** All Mountain

**LOCALITÀ DI PARTENZA:** Stazione ferroviaria di Levanto

**LOCALITÀ DI ARRIVO:** Stazione ferroviaria di La Spezia

**PRINCIPALI LOCALITÀ TOCCATE:** Foce di Dosso, Foce del Bardellone, Monte Santa Croce, Monte Malpertuso, Monte Capri, Il Telegrafo, Campiglia, cave della Castellana

**FONDO STRADALE:** misto

**DIFFICOLTÀ ITINERARIO:** difficile per la lunghezza e il dislivello

**DISLIVELLO IN SALITA:** 3180m

**DISLIVELLO IN DISCESA:** 3180m

**QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA:** 775m

**LUNGHEZZA IN KM:** 52

**PERIODO CONSIGLIATO:** Primavera e autunno

Si parcheggia l'auto presso la stazione di Levanto, entrando in paese. Subito si svolta a destra superando l'antico ponte e imboccando la salita che conduce verso le frazioni di Lizza e Lavaggirosso. Senza raggiungere quest'ultima località si prende quota contornando il vallone, superando Groppo e Dosso, dove si attraversa la strada principale in corrispondenza della galleria. Al bivio si tiene la sinistra, sempre in salita, e, con diverse curve, si arriva alla Foce di Dosso (428 m), posta sul crinale tra la Val di Vara e il mare. Seguiamo ora una strada asfaltata ma scarsamente trafficata, che sale leggermente fino alla Foce del Bardellone (592 m) e prosegue sul crinale, con qualche veloce saliscendi. Superato il bivio per Monterosso si lascia la strada asfaltata prendendo la ripida mulattiera che sale a destra, costeggiando il Monte Santa Croce. Il percorso diviene poi pianeggiante ed offre infine una divertente discesa. Attraversata la strada che conduce a Vernazza si continua in ripida salita, prima su asfalto poi su sterrato. Lasciando sulla destra il tracciato dell'Alta Via, si prosegue su terreno impegnativo fino a un traliccio alle pendici del Monte Malpertuso (775 m). Il percorso diviene ora più agevole e, nei pressi di un'area picnic, si reimmette sull'Alta Via. I successivi 7/8 chilometri si svolgono lungo un magnifico sentiero, facile da pedalare e che offre spettacolari vedute sul mare. Solo un duro strappo non ciclabile poco prima del Monte Capri interviene a rompere l'idillio del percorso. Presso il passo La Croce (637 m) si incrocia una sterrata, che si segue per un paio di km fino a toccare la strada

asfaltata per Biassa. Qui si continua a seguire il tracciato dell'Alta Via, affrontando con un interessantissimo tratto tecnico a picco sopra Riomaggiore per poi raggiungere il piazzale del Telegrafo (515 m). Proseguendo in piano oltre il piazzale, una stradina chiusa al traffico conduce alla località Sant Antonio. Si prosegue quindi in leggera salita e poi in piano, restando sull'Alta Via e lasciando a destra la discesa per Tramonti. Un breve tratto di sterrata in discesa ci porta nel borgo di Campiglia (399 m), balcone panoramico sul mare.

Si segue brevemente la strada asfaltata per La Spezia, ma, giunti al primo tornante, si prosegue attraverso il bosco in direzione delle vecchie cave della Castellana, lasciando sulla destra l'Alta Via. Si affronta una salita impegnativa che porta presso alcune installazioni abbandonate e affaccia su un poggio con vista sul golfo e le Alpi Apuane. Scendendo al piazzale sottostante si prende la sterrata sulla destra, che scende aggirando il Monte Castellana e al primo tornante offre scorci meravigliosi sulle pareti del Muzzerone e l'isola Palmaria.

Si raggiunge quindi una strada asfaltata che si abbandona al primo tornante, tiriamo dritto nel bosco fino a imboccare una bella sterrata. Dopo poche centinaia di metri si prende il sentiero che scende sulla destra e porta a Fezzano. Una creusa a scalini sulla sinistra conduce ad un'altra stradina che in breve ci porta sulla litoranea, dove si affrontano gli ultimi 6 km fino alla stazione ferroviaria di La Spezia.