



Feuille de route V3

Les hauts de Cinque terre

31 km 14 cols et 972m de dénivelée Cyclable à 99%

Départ: San Benedetto (49km et 54mn)

Parking : sur la Via 4 Novembre **P1 44.132 703°N et 009.777866°E**

Terrain de tennis **P2 44.131842°N et 009.775995°E**

Par la Via del 4 Novembre prendre la direction Codeglia. Au village **[V3_1]** laisser le village à droite et prendre la route qui monte vers la crête. La route monte régulièrement jusqu'à la **Sella Carpena** . On pénètre dans le Parc National des Cinque Terre. La pente s'adoucit à flanc de montagne jusqu'au point **[V3_2]** . A cet endroit tourner à droite et passer la tranchée sur 20m et tourner à gauche. Un joli single, un peu technique descend vers le **Valico del Telegrafo**. Prendre la piste en sous bois qui passe devant les vestiges d'un ancien fort puis on arrive au **Valico di Sant' Antonio**. Une buvette vous attend où vous pourrez vous attabler avant de reprendre la piste à gauche. La piste descend et au point **[V3_5]** dans le virage emprunter le sentier de chasseurs qui descend vers la **Sella Gesirola**.

Attention la descente est glissante

Prendre le sentier à droite qui risque d'être encombré par des arbres abattus (rencontré en 2017). Le sentier mène à la **Sella Scogliarini**.

Au point **[V3_6]** par le sentier à gauche il est possible d'atteindre la **Bocca dei Cavalin** (alt. 351m) et la **Sella Derbi** (Alt. 190m) en A/R.

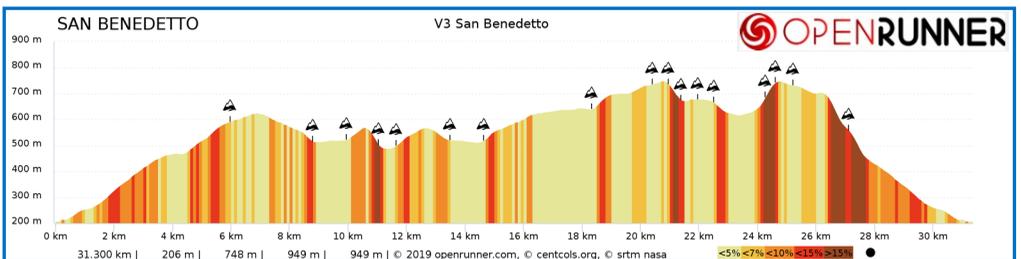
Au point **[V3_6]** monter la piste qui ramène au Valico Sant'Antonio. Prendre la route à droite jusqu'au point **[V3_4]** . Au Valico del Telegrafo prendre la route à droite jusqu'au Bivio di Bramapane. Traverser à nouveau la tranchée et prendre la piste à droite qui se transforme en single cyclable à partir du **Valico La Croce** jusqu'à la **Sella Galera**. On retrouve une piste roulante pour atteindre la **Sella di Monte Capri** puis **Sella di Monte Cuna**. Prendre le GR très pentu à gauche et glissant jusqu'au **Valico del Marvede**. Tourner à droite vers la **Sella del Monte Marvede Nord Est** en A/R. Au valico prendre le single jusqu'à la **Sella del Monte Marvede Nord Ouest** en A/R. Le retour à la Sella di Monte Cuna nécessite un petit poussage.

On atteint sans difficulté par la piste la Sella Galera. Prendre sur la gauche le single cyclable sur une bonne partie en direction de Codeglia.

A la **Sella Casao** prendre en A/R le sentier **02a** jusqu'à la **Sella del Termo** puis revenir à la sella Casao et rejoindre Codeglia.

Attention la descente est un peu difficile pour se terminer par un escalier.

On rejoint la route à Codeglia au point **[V3_1]** tourner à gauche en direction de San Benedetto.



Un extra: Une fois arrivé à San Benedetto il est possible de gravir la **Colla di Ghiaccio** depuis San Benedetto (à 3.7km et 125m de dénivéléé)