



## Parcours V38

*Golfo dei Poeti Alta Via del Golfo della Spezia*

**88km 22cols et 2116m de dénivelée**

Départ *Romito Magra—Parcheggio Basko*

**44.102339°N et 9.953379°E**

Carte: Geo4MAP 25k 722 Golfo della Spezia

	V38
Diff:	MC/V2
Asph:	72
Chemin R1:	10
Sentier S1:	2
Sentier S2:	1
Piste Cycl.:	0.9
Cyclabilité	98%
T. Komoot	07:33



Depuis le Parking du centre commercial prendre le rond point en direction du centre de Romito Magra. Au deuxième rond point prendre à droite la **SP 331** en direction de La Spezia. Au **[V38\_1]** prendre la première rue à droite et au **[V38\_2]** prendre le sentier qui longe la Prima traversa Guercio. 50 m plus loin au **[V38\_3]** prendre le sentier balisé qui monte à travers le bois avec un poussage jusqu'au **Valico della Cisterna**. On rejoint une piste. **[V38\_4]** attention prendre la piste à droite jusqu'à la **Sella di Pin Bon**. On retrouve une route revêtue jusqu'à **La Colla [V38\_5]**.

Prendre à droite la Viale Enzo Fosella qui rejoint la **SP19 [V38\_6]**. Tourner à gauche pour Baccano en direction de Termo. **[V38\_7]** Tourner à droite la Via delle Vie pour éviter le sens interdit. Arrivé au rond point aller à gauche en aller/retour à la **Sella del Termo**.

Revenir au Rond point et prendre le 3ème sortie Via del Monte **[V38\_8]**. 150m plus loin à gauche à hauteur de la pharmacie la rue se rétrécit et s'arrête au pied d'un escalier. Il faut porter le vélo sur 200m d'escalier et on rejoint une partie revêtue. **[V38\_9]** on rejoint la **SP16**. La route descend jusqu'à Buonviaggio et **Valico di Buonviaggio**.

On traverse la **SP330** et **[V38\_10]** prendre en face la Via Valeriano. Avant Valeriano il y a un point d'eau au cimetière.

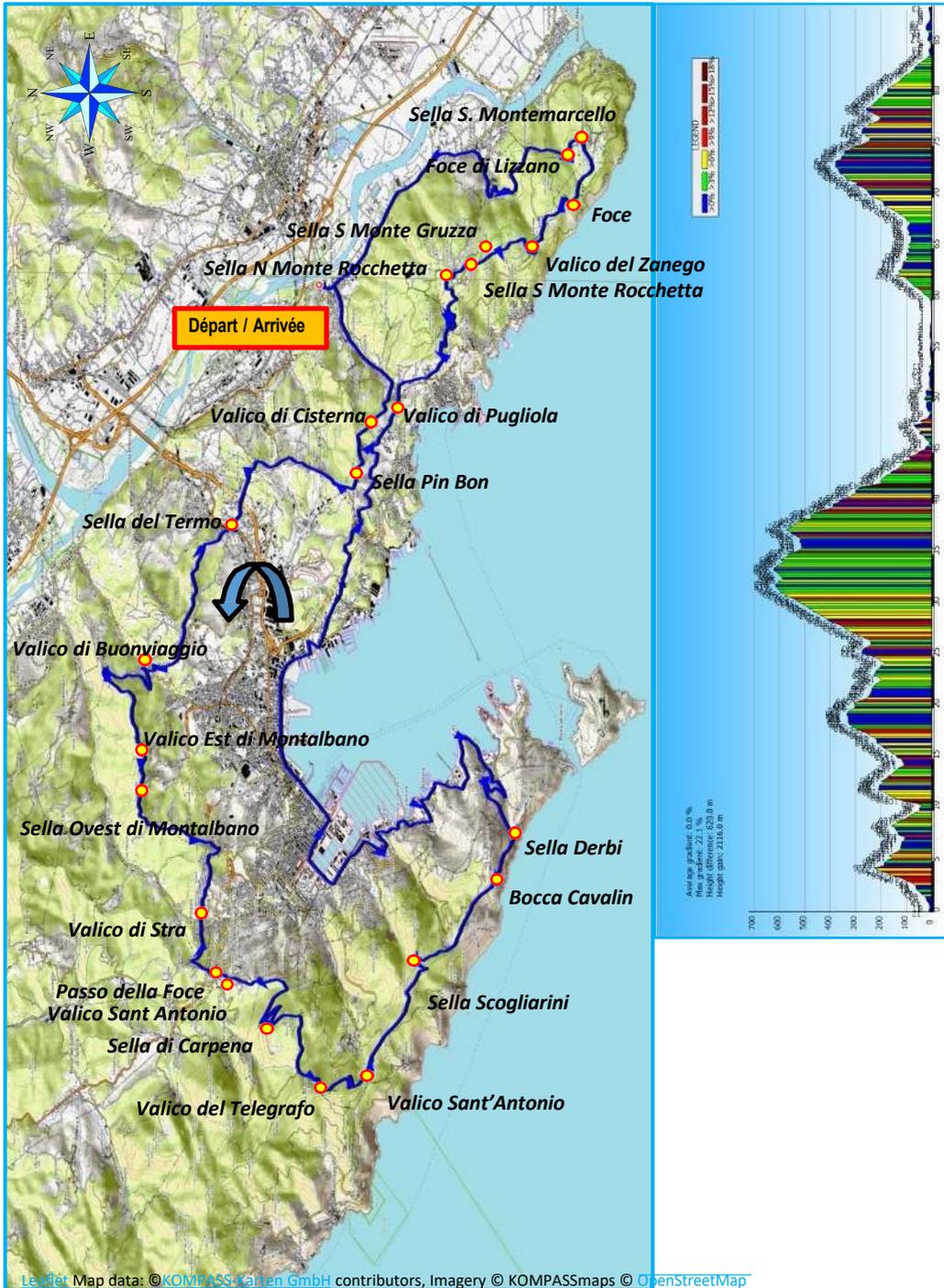
**[V38\_11]** A Valeriano prendre à gauche la Via Montalbano. La route panoramique offre un point de vue sur le Golfo dei Poeti. Tour à tour on dépasse le **Valico Est del Forte di Montalbano** puis le **Sella Ovest del Forte di Montalbano**. **[V38\_12]** on amorce une longue descente jusqu'à Sarbia **[V38\_13]**. La Via Montalbano à droite continue jusqu'au **Valico di Stra** légèrement sur la droite. Poursuivre la descente jusqu'à la SS21 Via Aurelia **[V38\_14]** tourner à droite vers le **Passo della Foce** en Aller retour (Point d'eau).

Revenir au **[V38\_14]** et prendre à droite la Via del Parodi. 150m plus loin au **[V38\_15]** prendre l'escalier à droite qui mène à l'Alta via del Golfo et au **Valico di Sant Antonio** par un sentier cyclable. Revenir à la route. Monter par la droite vers le **Parc National des Cinque Terre**. A la **Sella di Carpena** poursuivre jusqu'au Bivio di Bramapane. On rejoint en descente le **Valico del Telegrafo**. Prendre à gauche la Strada Sant Antonio abate en direction du **Valico Sant'Antonio**. Peu avant le col on trouve un bar où l'on peut se rafraîchir ou pique niquer. Au col prendre la piste à gauche qui descend à la **Sella Scogliarini**.

**Variante:** à 800m dans le virage un sentier mène à la **Sella Gesirola** puis à la **Sella Scogliarini**.

20m après prendre la piste droite pour aller à Campiglia **[V38\_16]** puis la Via della Castellana jusqu'à la **Bocca Cavalin**. En VTT prendre le sentier **AV5T** qui mène directement à la **Sella Derbi**.

Pour les Gravels prendre la route à droite qui longe le Monte Castellana. A **[V38\_17]** prendre à droite la route qui monte à la **Sella Derbi**. Revenir au **[V38\_17]** et descendre vers la Spezia par la Via della Castellana. Au **[V38\_18]** prendre la Via Freschi à droite puis on rejoint le parcours **V38a**. **[V38\_19]**





## Parcours V38a

*Golfo dei Poeti Alta Via del Golfo della Spezia*  
**66km 16cols et 1407m de dénivelée**  
Départ Romito Magra—Parcheggio Basko  
44.102339°N et 9.953379°E

Carte: Geo4MAP 25k 722 Golfo della Spezia

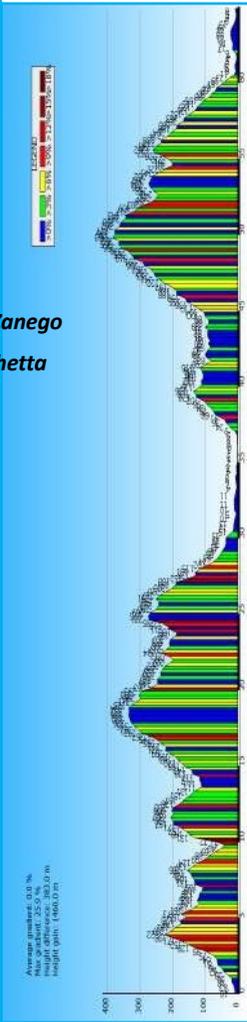
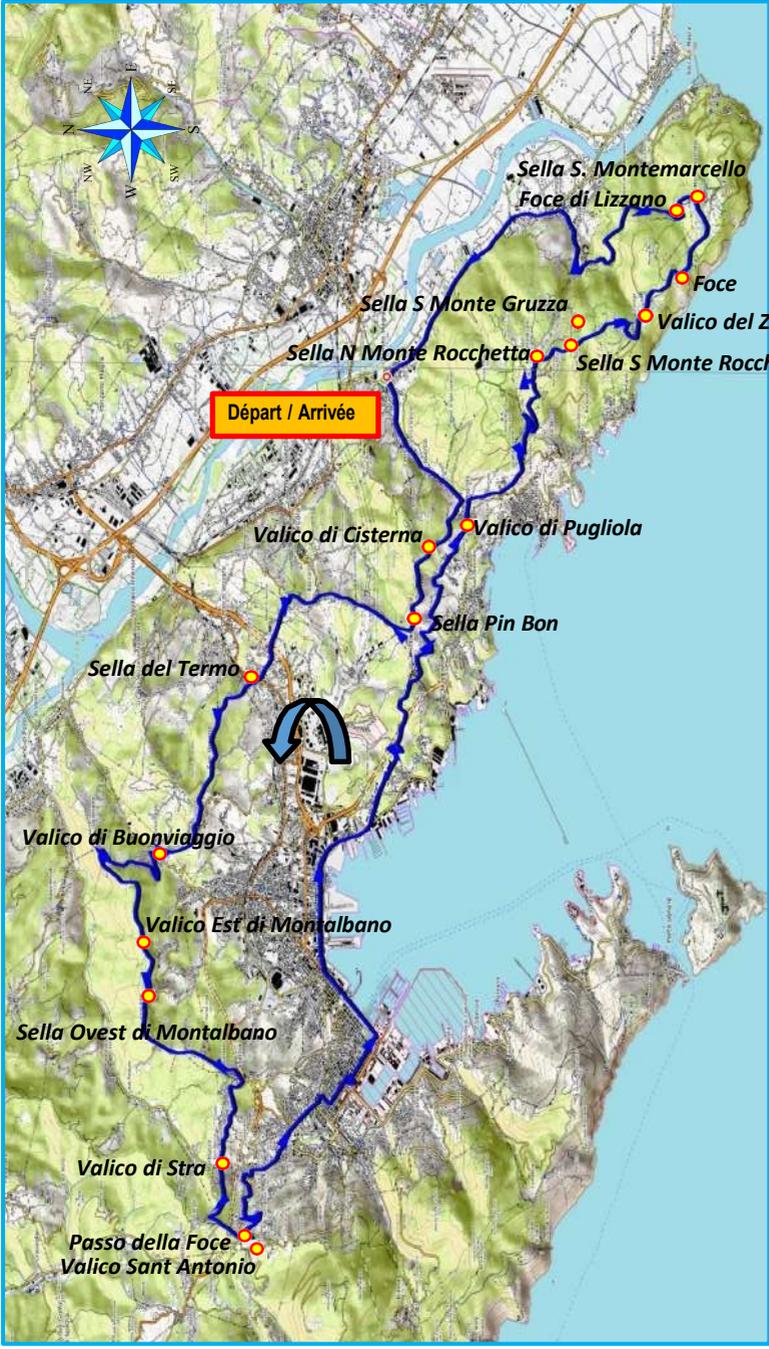
	V38a
Diff:	MC/V1
Asph:	59
Chemin R1:	3.5
Sentier S1:	0.6
Sentier S2:	
Piste Cycl.:	1.4
Cyclabilité	98%
T. Komoot	05:19

**G** Depuis le Parking du centre commercial prendre le rond point en direction du centre de Romito Magra. Au deuxième rond point prendre à droite la **SP331** en direction de La Spezia. Au **[V38\_1]** prendre la première rue à droite et au **[V38\_2]** prendre le sentier qui longe la Prima traversa Guercio. 50 m plus loin au **[V38\_3]** prendre le sentier balisé qui monte à travers le bois avec un passage jusqu'au **Valico della Cisterna**. On rejoint une piste. **[V38\_4]** attention prendre la piste à droite jusqu'à la **Sella di Pin Bon**. On retrouve une route revêtue jusqu'à **La Colla [V38\_5]**. Prendre à droite la Viale Enzo Fosella qui rejoint la **SP19 [V38\_6]**. Tourner à gauche pour Baccano en direction de Termo. **[V38\_7]** Tourner à droite la Via delle Vie pour éviter le sens interdit. Arrivé au rond point aller à gauche en aller/retour à la **Sella del Termo**.

Revenir au Rond point et prendre le 3ème sortie Via del Monte **[V38\_8]**. 150m plus loin à gauche à hauteur de la pharmacie la rue se rétrécit et s'arrête au pied d'un escalier. Il faut porter le vélo sur 200m d'escalier et on rejoint une partie revêtue. **[V38\_9]** on rejoint la **SP16**. La route descend jusqu'à Buonviaggio et **Valico di Buonviaggio**. On traverse la **SP330** et **[V38\_10]** prendre en face la Via Valeriano. Avant Valeriano il y a un point d'eau au cimetière. **[V38\_11]** A Valeriano prendre à gauche la Via Montalbano. La route panoramique offre un point de vue sur le Golfo dei Poeti. Tour à tour on dépasse le **Valico Est del Forte di Montalbano** puis le **Valico Ovest del Forte di Montalbano**. **[V38\_12]** on amorce une longue descente jusqu'à Sarbia **[V38\_13]**. La Via Montalbano à droite continue jusqu'au **Valico di Stra** légèrement sur la droite. Poursuivre la descente jusqu'à la SS21 Via Aurelia **[V38\_14]** tourner à droite vers le **Passo della Foce** en Aller retour (Point d'eau). Revenir au **[V38\_14]** et prendre à droite la Via del Parodi. 150m plus loin au **[V38\_15]** prendre l'escalier à droite qui mène à l'Alta via del Golfo et au **Valico di Sant Antonio** par un sentier cyclable. Revenir à la route et à la **SS1** par laquelle on descend jusqu'à la Gare. Au rond point 2ème sortie sur Via Fiume puis à droite Via Lamarmora. Au bout, tourner à droite sur Via Amendola.  
(suite **V38** et **V38a**)

**[V38\_19]** continuer jusqu'à **[V38\_20]** prendre à gauche la piste cyclable jusqu'à **[V38\_21]** prendre en face la Viale S. Bartolomeo **SP331**. A la hauteur de **Tigota** prendre la piste cyclable sur le pont qui enjambe la voie ferrée. Prendre la Via delle Casermette à gauche et au Rond point 1ère sortie. A **[V38\_22]** Via Pitelli à gauche. A Pitelli prendre la direction de Lerici. **[V38\_23]** Tre Strade prendre la Via Militare à gauche jusqu'au **Valico di Pugliola**. **[V38\_24]** Tourner à droite sur la **SP28** Via Barcola et monter jusqu'à la station de service où on continue la **SP28** à **[V38\_25]** à gauche direction Rocchetta. Par une belle montée on rejoint la **Sella Nord di Monte Rocchetta**. Au col prendre la piste **AVG CAI 411** vers la **Sella Sud di Monte Rocchetta**. Poursuivre la piste et à **[V38\_26]** par un bref A/R on passe la Sella Sud di Monte Gruzza. A **[V38\_27]** Pian della Chiesa prendre le sentier à gauche. A la bifurcation **[V38\_28]** prendre à droite la belle piste puis encore à gauche **[V38\_29]** la piste qui descend jusqu'à la **SP28 [V38\_30]** sur laquelle on passe successivement le **Valico del Zanego** et la **Foce**. On arrive alors à la **Sella Sud di Montemarcello**. Il ne reste plus qu'à dévaler la **SP28** jusqu'à la **Foce di Lizzano** puis Ameglia avant de rejoindre la **SP442 [V38\_31]**.

Au Rond point **[V38\_32]** rejoindre le parking du Centre commercial de Romito Magra.



Average gradient: 0.8 %  
 Maximum elevation: 3833.0 m  
 Highest point: (4000.0 m)