

## AV5T - VALTARO VAL DI VARA LEVANTO

1. Informazioni generali
2. Descrizione percorso
3. Mappa - Quadro d'insieme
4. Altimetria e ristori
5. Cancelli orari
6. Punti recupero atleti ritirati
7. Mappa - Cartografia di dettaglio
8. Materiale obbligatorio
9. Logistica e trasporti
10. Programma



### 1. Informazioni generali

**Data:** sabato 23 settembre 2017      **Partenza:** 07:00 am

**Percorso:** Albareto - Passo del Cento Croci - AVML fino Colla Craiolo (Passo del Faggio) e Monte Prato Pianello - Sentiero 5T fino a raccordo per Levanto (sentiero 671) - Levanto

**Distanza :** 70 Km      **Aumento di dislivello:** 2715 m      **Tempo massimo:** 13 Ore

### 2. Descrizione percorso

La gara parte da Albareto, di fronte al Municipio, l'uscita dal paese sarà accompagnata dietro a mezzo dell'organizzazione per circa 1,5 Km fino all'inizio del tratto sterrato che conduce alla frazione di Folta. Raggiunta Folta si imbecca il raccordo dell'AVML in direzione Monte Scasella sentiero **CAI 849**. Raggiunto il crinale si prosegue a destra su strada asfaltata in direzione Passo del Cento Croci.

Da questo punto il percorso è contraddistinto dal simbolo:



Si prosegue poi lungo il crinale, sempre sull'Alta Via, passando per il Monte Ventarola, caratterizzato dai tralicci dell'altra tensione, e proseguendo sulla Costa dei Greci caratterizzata dai suoi pascoli.

La gara prosegue dal Colle Craiolo nel comune di Varese Ligure, a pochi Km dal Passo del Bocco, Imboccando il sentiero dell'Alta Via dei Monti Liguri in direzione Monte Prato Pianello / Monte Zatta. Da qui si inizia a salire in un bellissimo bosco di faggio ad alto fusto da cui si intravede la costa ligure.

Il panorama sulla costa ligure sarà una costante di tutta la tratta, in questa prima parte si potrà godere di magnifiche vedute sul ponente Ligure, sul golfo di Genova, il promontorio di Portofino, la foce dell'Entella con Chiavari e Lavagna sui suoi argini.

L'intero tratto in salita è contraddistinto dal simbolo:



Il tratto in salita termina dopo circa 3 km sul Monte Prato Pinello (1390 m) dove inizia il sentiero dell'Alta Via delle 5 Terre (AV 5T).

Si prosegue, svoltando a destra in discesa, in direzione Arzeno/Santuario di Velva. In questo secondo tratto si passa per il Passo del Gatto, Monte Chiappozzo (1126 m), Passo del Biscia.

Da questo punto il percorso è contraddistinto dal simbolo:



Piccola variante fuori dal sentiero 5T per passare in vetta al Monte Porcile (1249 m) per poi tornar sul 5T in direzione Passo di Bargone. Da queste cime si potranno ammirare Sestri Levante e Riva Trigoso. Se il primo tratto era quasi completamente nel bosco questo secondo tratto è caratterizzato da una costante esposizione su un crinale brullo e con caratteristiche tipiche degli alpeggi di alta montagna, saranno frequenti gli incontri con cavalli e mucche al pascolo.

Dopo circa 25 km dalla partenza, raggiunto il Santuario di Velva, situato al confine fra Castiglione Chiavarese e il comune di Maissana, si prosegue immersi nella macchia mediterranea sempre lungo il sentiero AV 5T con suggestivi passaggi a Cima Stronzi (845 m) con vista su Moneglia, Monte San Nicolao (810 m) con vista su Devia Marina.

In località Passo Colletto, al 66° Km, si imbecca il sentiero **CAI 671** che ci condurrà all'abitato di Levanto passando sul Monte delle Streghe da cui si potrà ammirare la città e le sue spiagge in tutta la loro bellezza.

### 3. Mappa - Quadro d'insieme



Cartografia a cura di Luca Galuppini sulla base di dati del CAI Club Alpino Italiano - sezione della Spezia e di strati informativi della Regione Liguria sotto licenza Creative Commons BY 3.0;

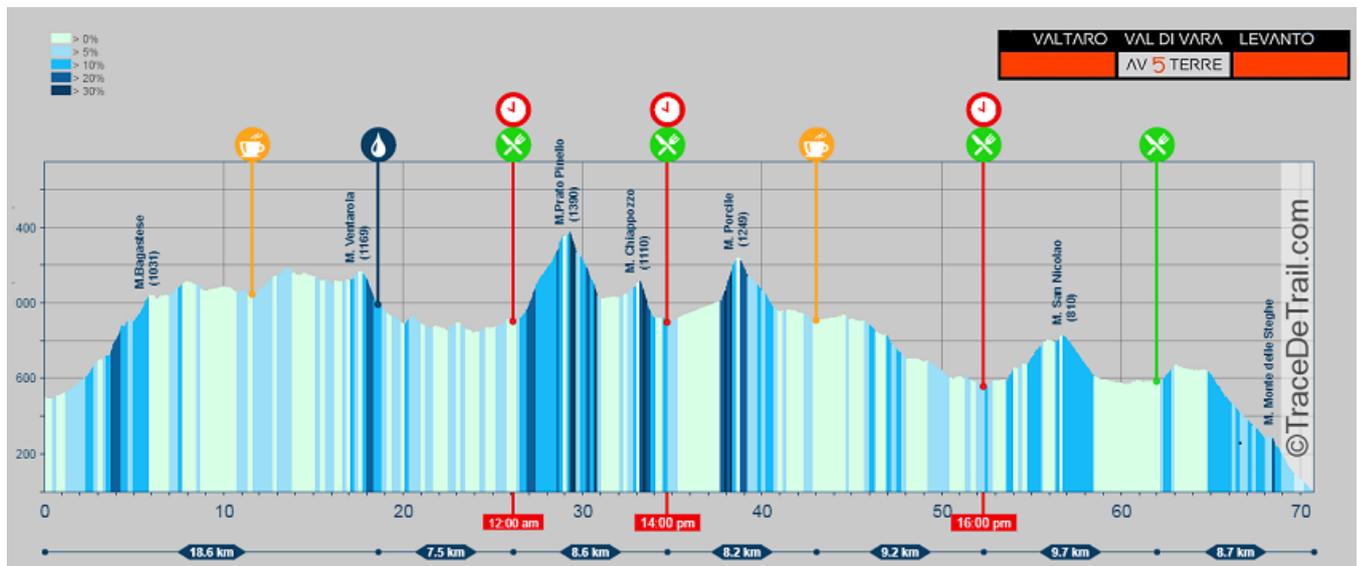
EU DEM Programma Copernicus - <http://www.eea.europa.eu/data-and-maps/data/eu-dem>;

OpenStreetMap sotto licenza ODBL <https://www.openstreetmap.org/copyright>

## 4. Altimetria e ristori

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro. Sono previsti 7 ristori lungo il percorso:

- Ristoro 1 – 12 Km Passo del Cento Croci, solido leggero e liquido
- Ristoro 2 – 19 Km Passo Chiapparino, liquido
- Ristoro 3 – 26 Km Colla Craiolo – Passo del Faggio, solido e liquido
- Ristoro 4 – 35 Km Passo del Biscia, solido e liquido
- Ristoro 5 – 43 Km Passo Bargone, solido leggero e liquido
- Ristoro 6 – 52 Km Santuario di Velva, solido e liquido
- Ristoro 7 – 62 Km Foce di Vaggi, solido e liquido



## 5. Cancelli orari

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 13 ore (entro le 20.00 di sabato 23 settembre). Lungo il percorso saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

- alle ore 12:00 a Colla Craiolo
- alle ore 14:00 al Passo Biscia
- alle ore 16:00 al Santuario del Velva.

## 6. Punti recupero atleti ritirati

I ritiri a causa di infortuni di lieve entità che non comportino l'intervento del soccorso medico dovranno avvenire solo in corrispondenza dei punti di recupero atleti prestabiliti e sarà cura dell'organizzazione trasportare gli atleti all'arrivo con apposite navette con orari prestabiliti.

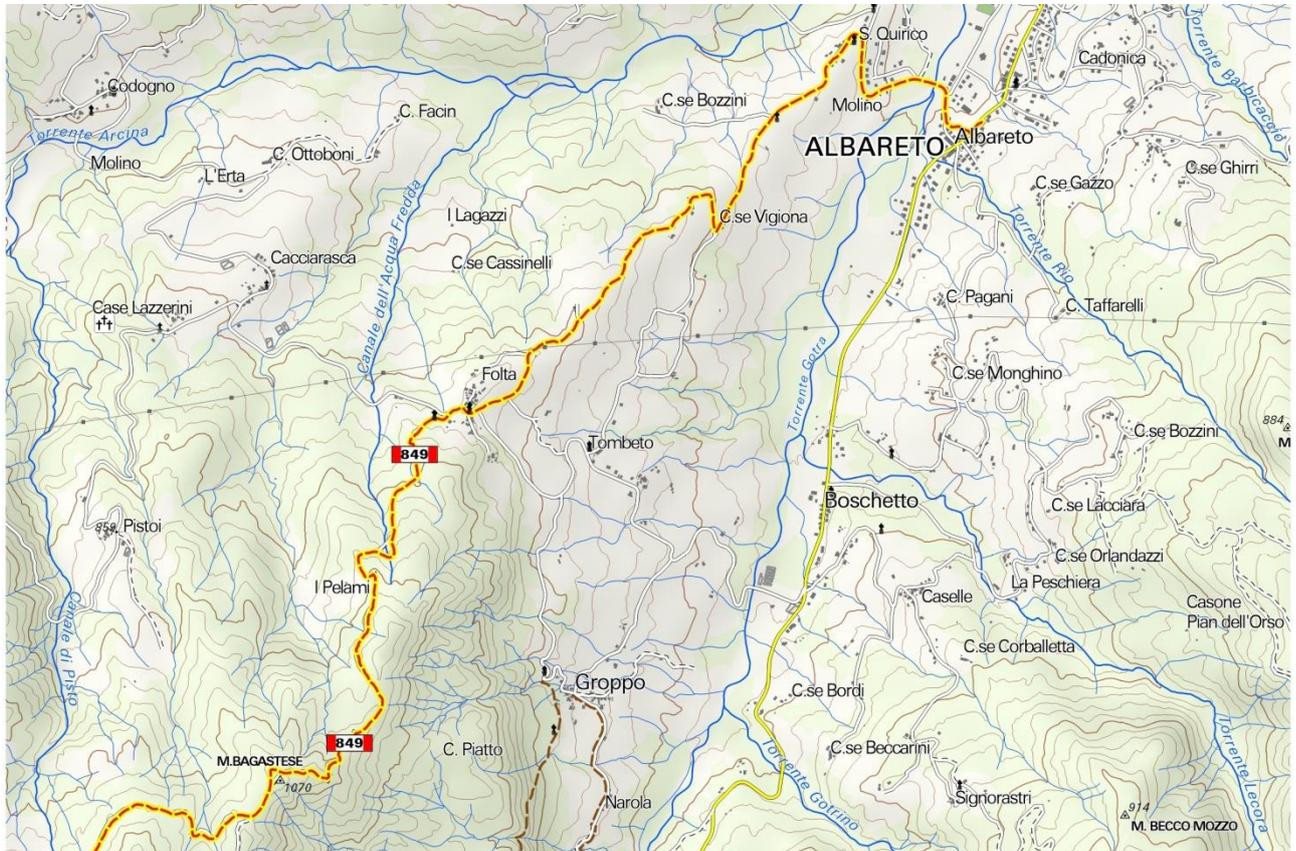
I punti di recupero e gli orari di trasporto indicativi sono:

- Passo del Centro Croci: 10:00
- Colla Craiolo - 12:30
- Passo del Biscia - 14:30
- Santuario del Velva - 16:30

## 7. Mappa - Cartografia di dettaglio

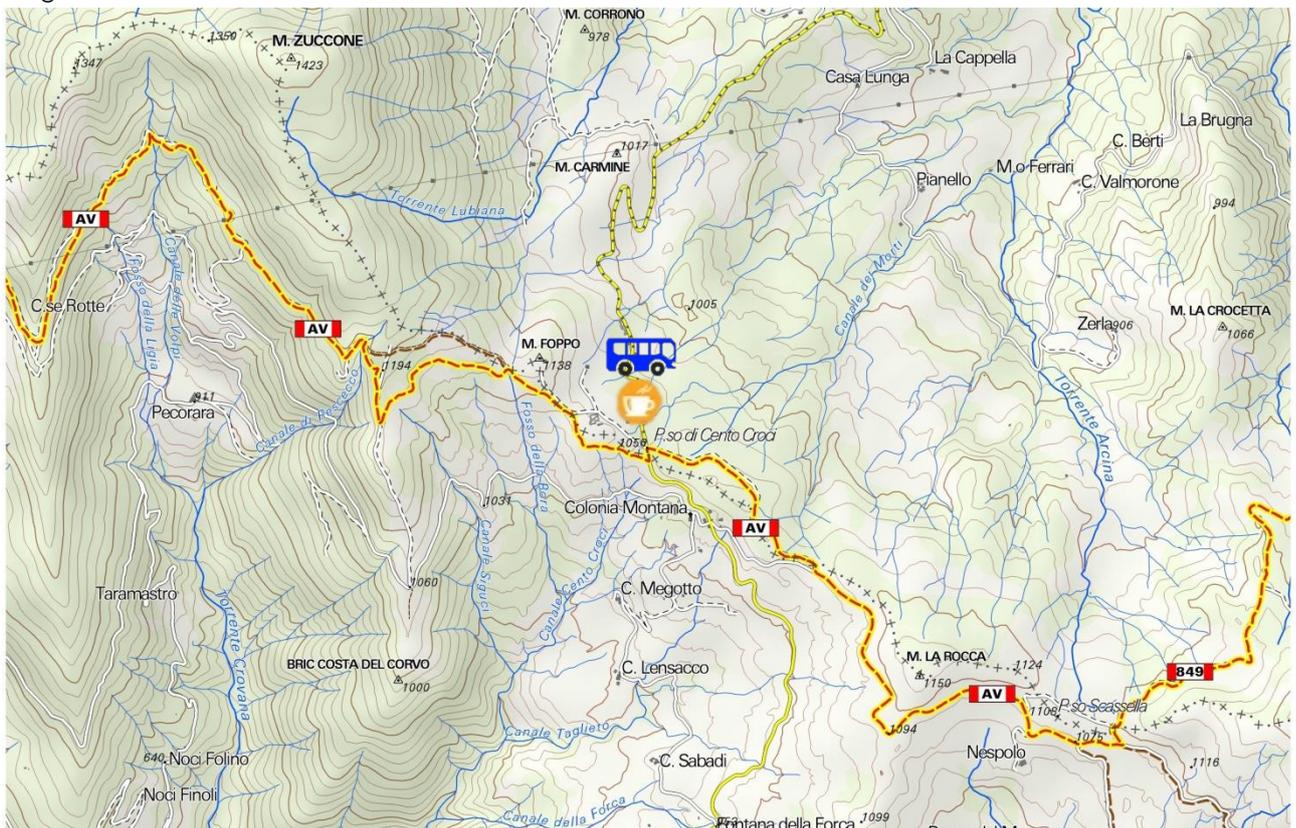
### Tratta 1

Albareto - Folta - M. Bagastese



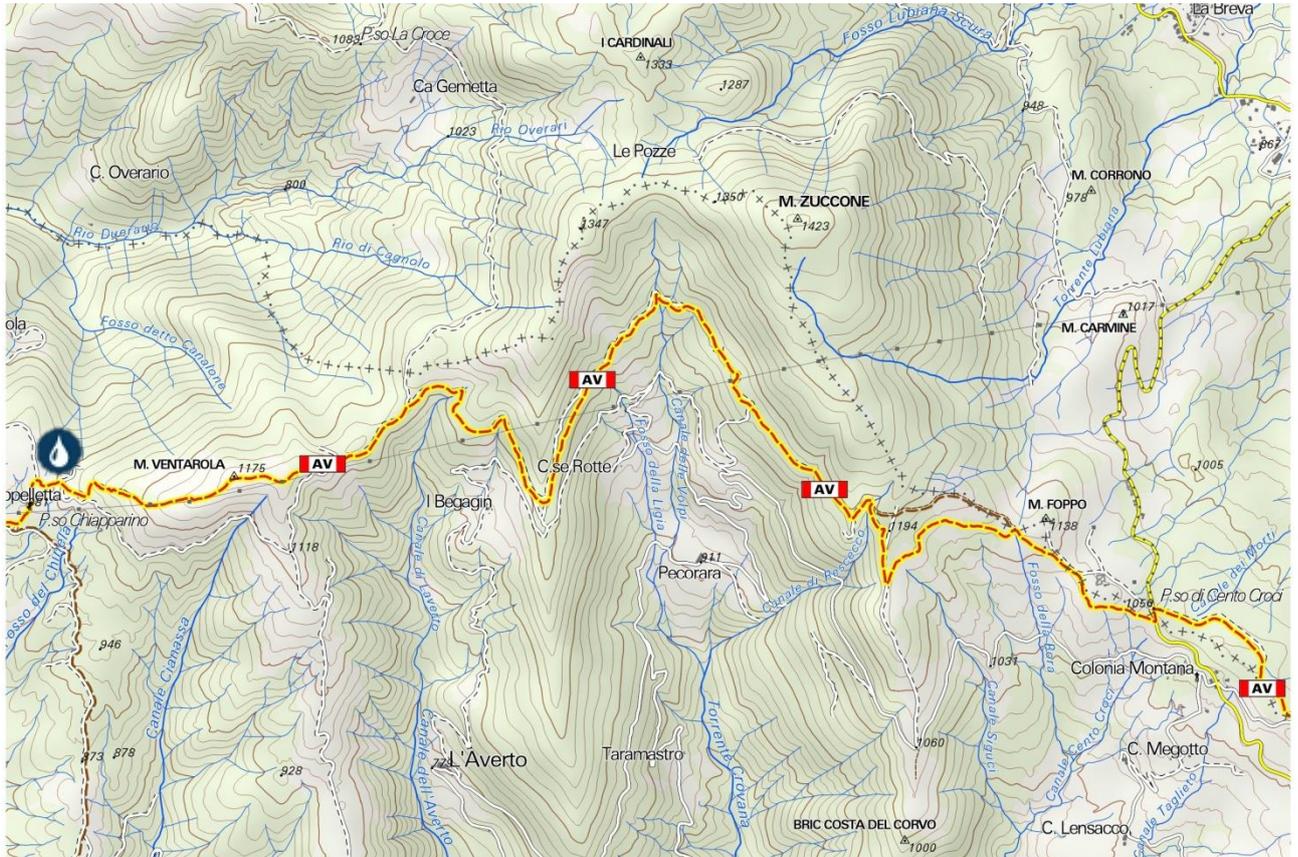
### Tratta 2

M. Bagastese - P.so Scassella - P.so Cento Croci - C.se Rotte



**Tratto 3**

P.so Cento Croci - C.se Rotte - M. Ventarola - P.so Chiapparino



**Tratto 4**

P.so Chiapparino - P.so di Pietrebianche - P.so della Barana



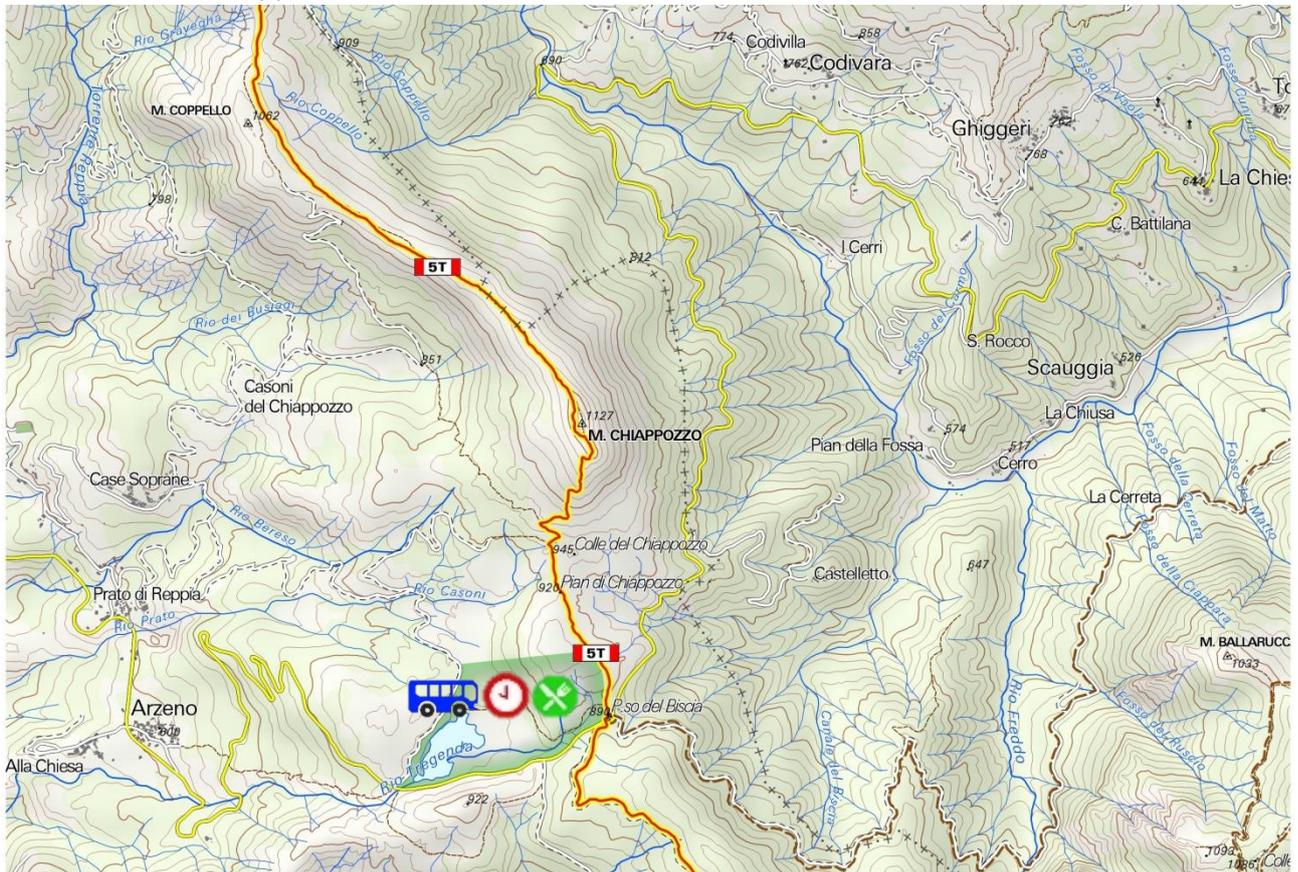
**Tratto 5**

P.so della Barana - P.so Colla Craiolo - M. Prato Pinello



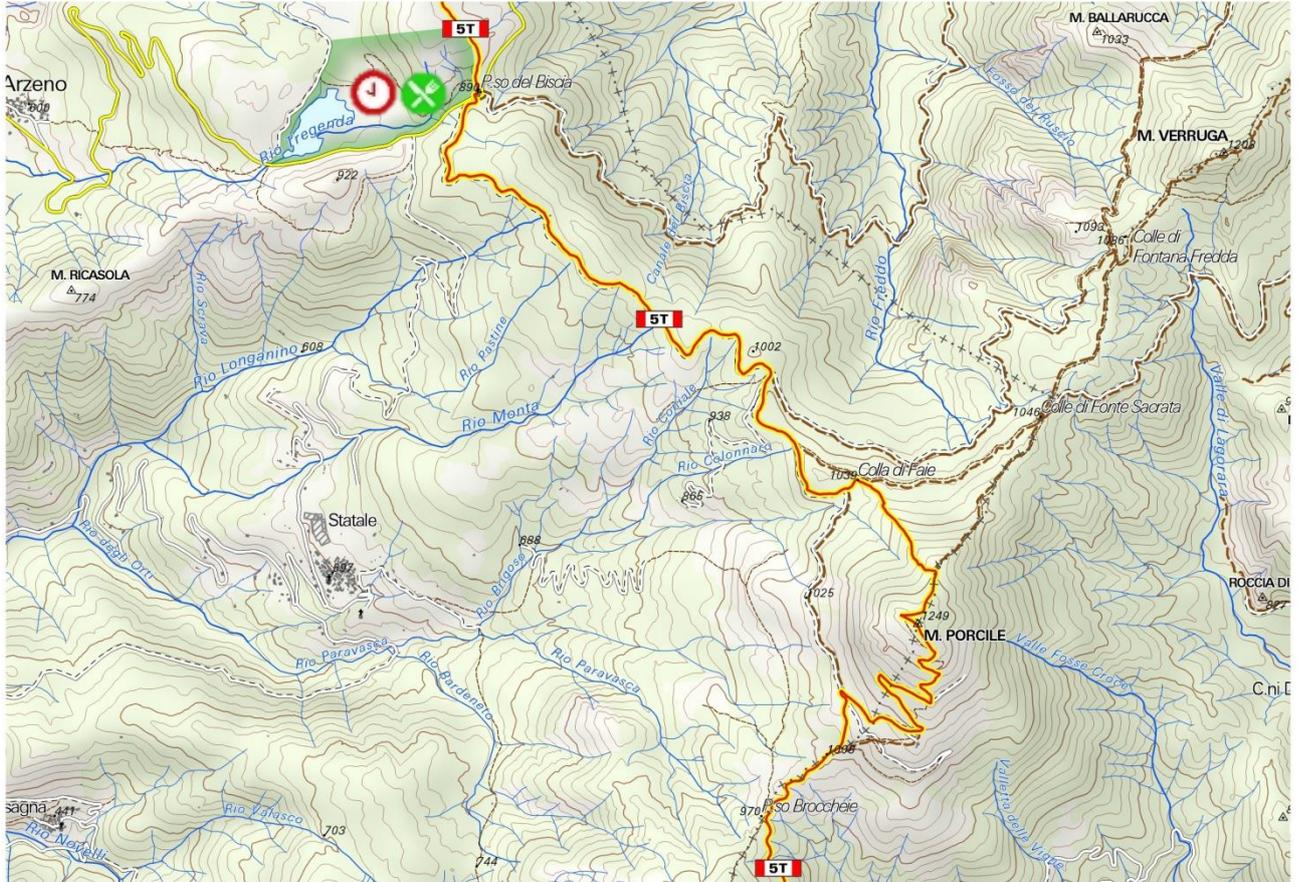
**Tratto 6**

M.Prato Pinello - M. Chiappozzo - P.sso Biscia



**Tratto 7**

P.so Biscia - M. Porcile - P.so Broccheie



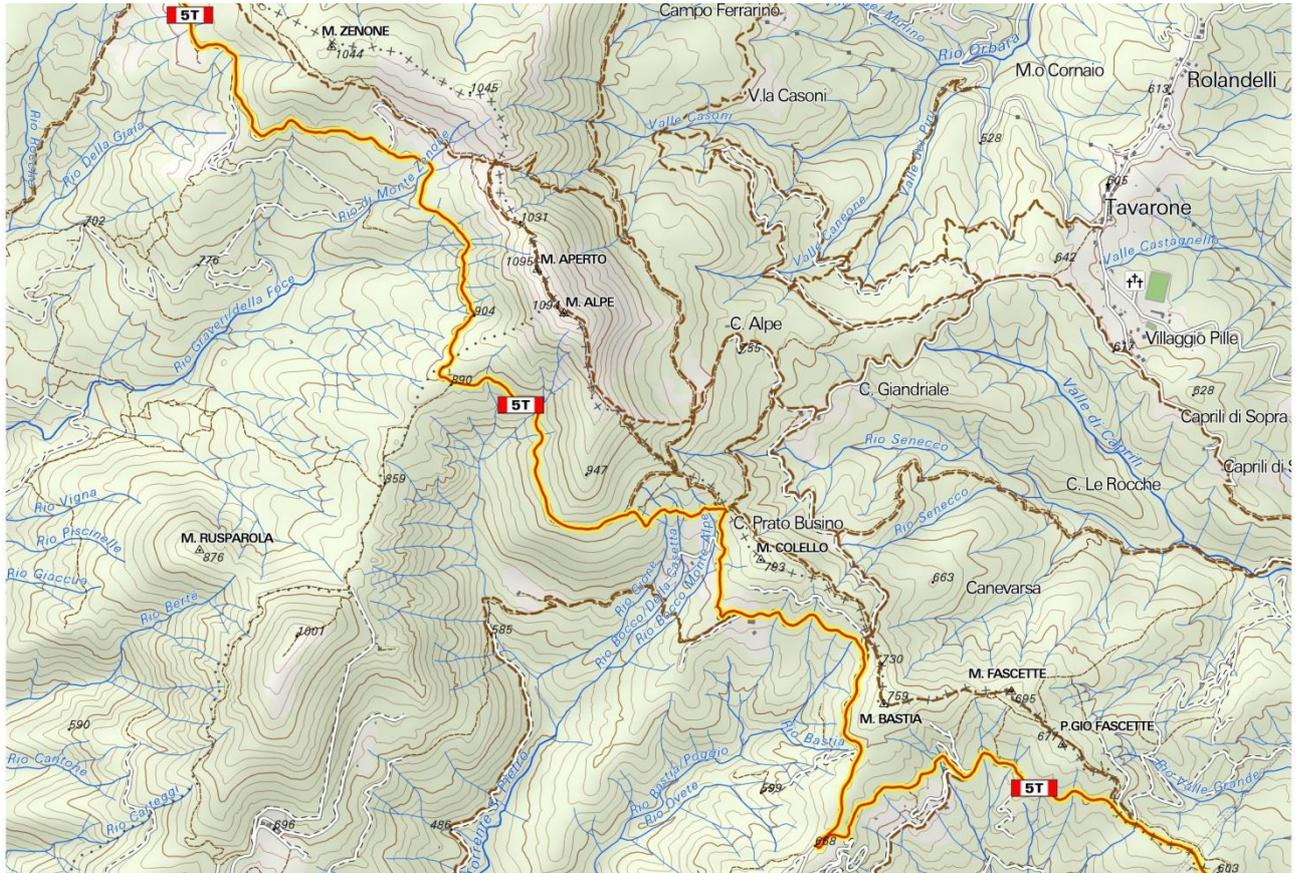
**Tratto 8**

P.so Broccheie - P.so del Bocco di Bargone - M. Aperto



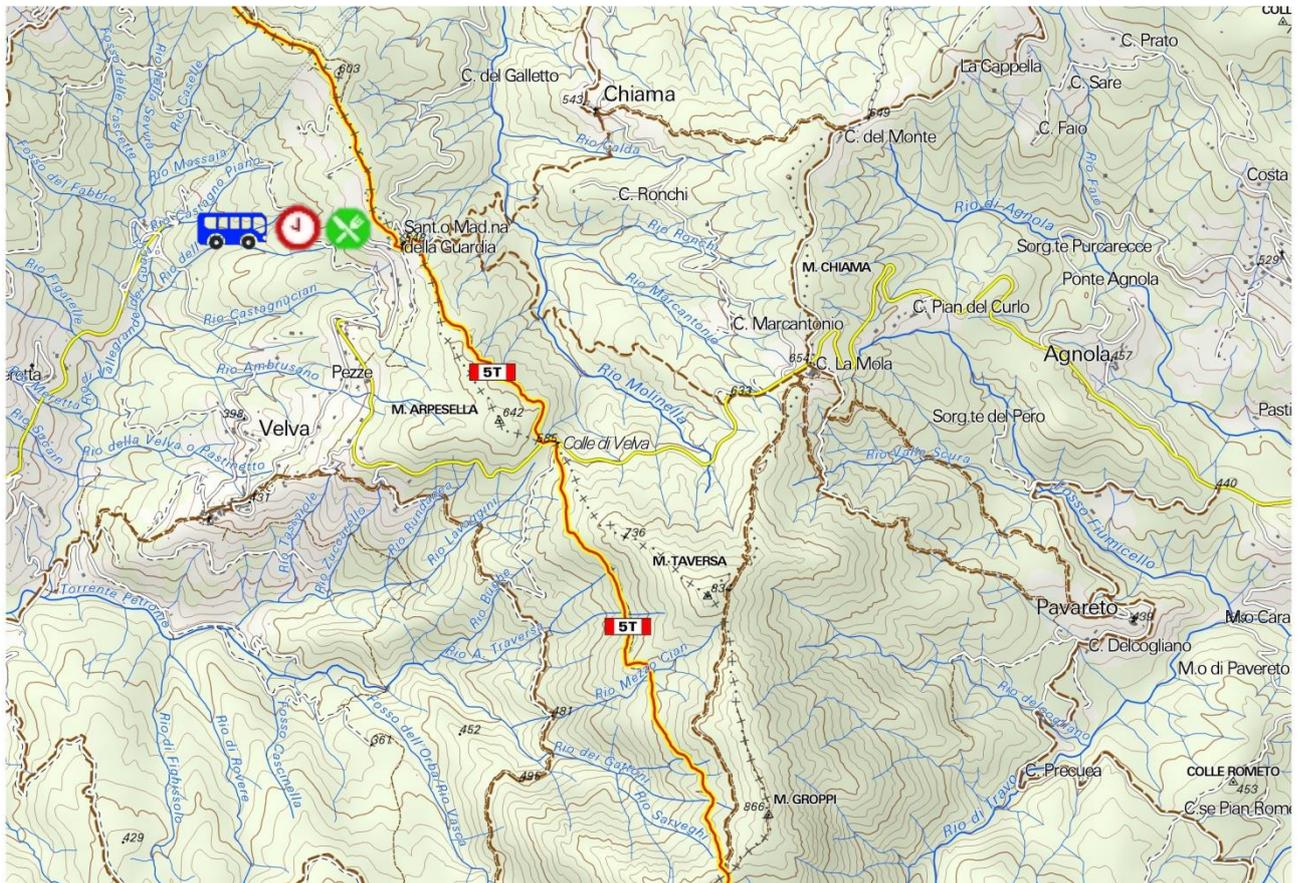
**Tratto 9**

M. Aperto - C. Prato Busino - Santuario del Velva



**Tratto 10**

Santuario del Velva - Colle di Velva - Sella Stronzi

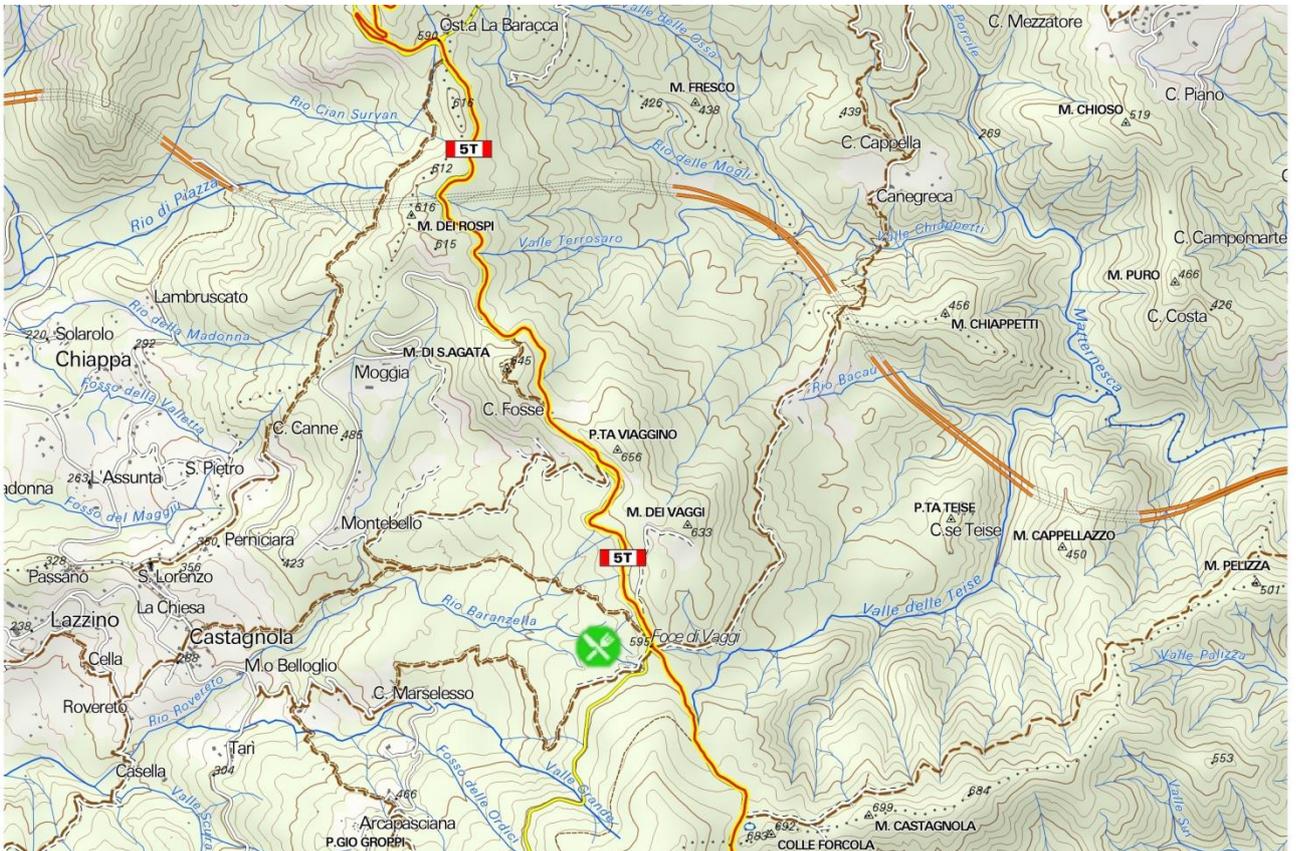


**Tratto 11**

Sella Stronzi - M. S. Nicolao - La Baracca

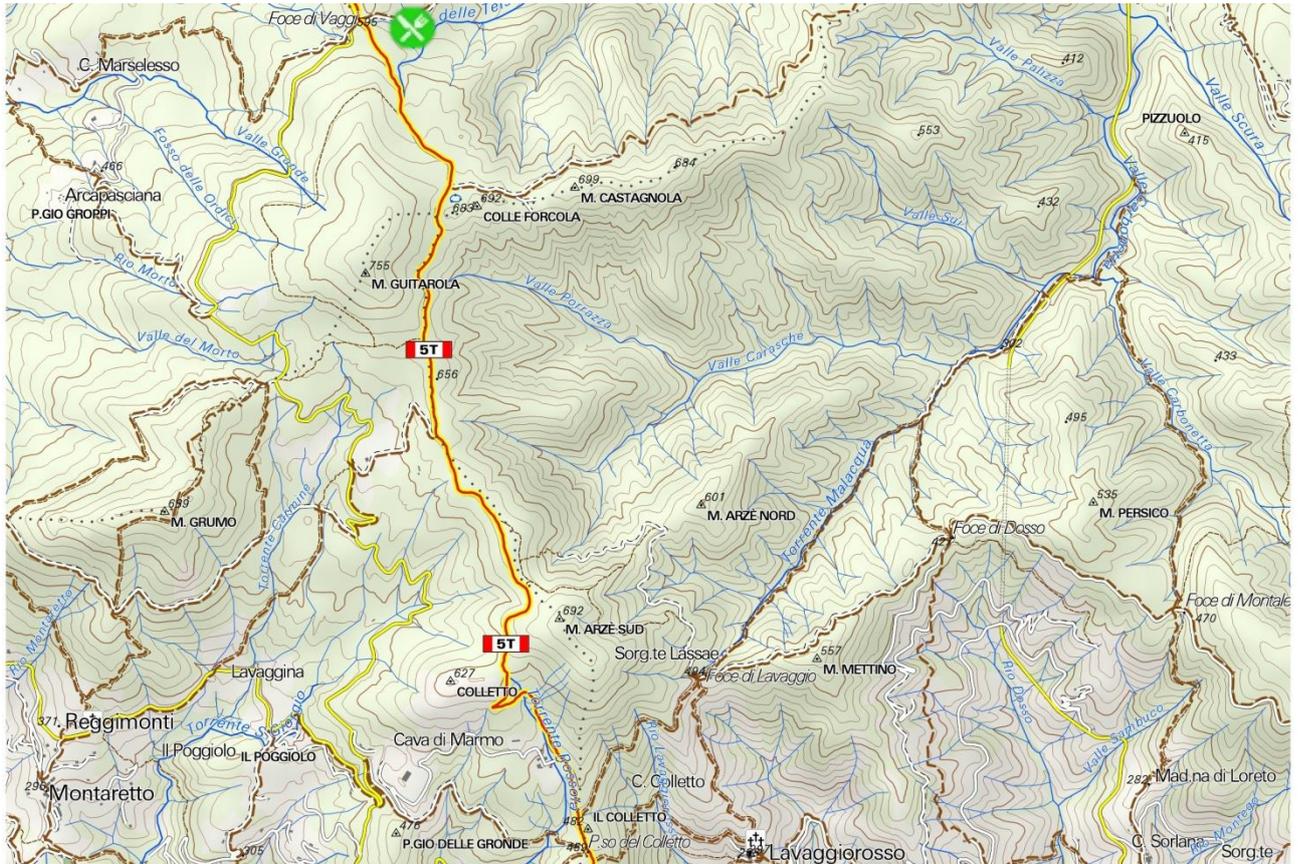
**Tratto 12**

La Baracca - Foce di Vaggi (tratto completamente su asfalto)



**Tratto 13**

Foce di Vaggi - P.so del Colletto



**Tratto 14**

P.so del Colletto - M. delle Streghe - Levanto



## 8. Materiale obbligatorio

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- zaino o marsupio che possa contenere tutto il materiale obbligatorio
- UN LITRO di riserva idrica e riserva alimentare di almeno DUE gel o barretta
- pettorale di gara, portato sul petto o ben visibile durante tutta la durata della corsa
- telo di sopravvivenza
- giacca antivento/antipioggia adatta a condizioni di brutto tempo
- telefono cellulare
- benda elastica per fasciature
- fischietto
- tazza, bicchiere o borraccia (ai ristori non saranno presenti bicchieri)
- lampada frontale (per ripartenza dopo le 15:00 dal check-point Santuario di Velva)

È fortemente consigliato partire con il seguente materiale:

- carta del percorso
- scarpe da trail
- maglia a maniche lunghe e pantaloni che coprano il ginocchio
- bandana o cappellino

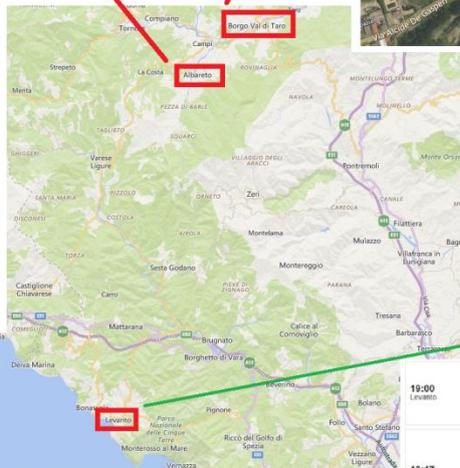
È consentito l'uso dei bastoncini.

## 9. Logistica e trasporti

### TRASPORTI PER LA PARTENZA AV5T - 45 KM

Il trasferimento dalla stazione ferroviaria di Borgo Val di Taro, dove è possibile lasciare l'auto, alla partenza di Colli Craiolo è previsto in pullman con partenza alle 7.00 dalla stazione FS di Borgo Val di Taro, il pullman farà sosta sempre a Borgo Val di Taro in Piazza Verdi alle 7.10.

In alternativa è previsto il trasferimento in pulman da Albareto con partenza alle ore 7.30



### TRASPORTI PER LA PARTENZA AV5T - 70 KM

Il trasferimento dalla stazione ferroviaria di Borgo Val di Taro, dove è possibile lasciare l'auto, alla partenza di Albareto è previsto in pullman con partenza alle 5.30 dalla stazione FS di Borgo Val di Taro, il pullman farà sosta sempre a Borgo Val di Taro in Piazza Verdi alle 5.40.

### TRENI PER RIENTRO

19:00 Levanto	20:56 Borgo Val Di Taro	01:56 Isoschy 675 Cento 1 Velli	Basso Regionale 2258 Ordinaria	a partire da 15,30 €
19:17 Levanto	21:13 Borgo Val Di Taro	01:58 Cento 1 Velli	Regionale 2258 Ordinaria	a partire da 8,30 €
20:35 Levanto	22:04 Borgo Val Di Taro	01:29 Regionale 2257	Ordinaria	a partire da 8,30 €

## 10. Programma

### VENERDI' 22 Settembre 2017

- Consegna pettorali ore 18.00 – 20.00 presso il bar “Al Bar Eto” ad Albareto (PR)
- 19.00 Inizio briefing pre – gara
- 20:00 Cena di benvenuto atleti

### SABATO 23 Maggio 2017

- Colazione e consegna pettorali ore 5.45 – 6.30 presso il bar “Al Bar Eto” ad Albareto
- 6.30 – 7.00 Controllo materiale obbligatorio e briefing pre – gara
- 7.00 Partenza gara AV5T – 70KM
- 13.30 primi arrivi
- 14.00 inizio pasta party
- 17.00 premiazioni
- 20.00 ultimi arrivi e chiusura manifestazione