

7 PIGNONE - VERNAZZA Sentiero Liguria (Vernazza)

Due distinti sentieri collegavano il borgo di **Pignone** al mare, raggiungendo le attuali Monterosso al Mare e Vernazza. Del primo tracciato poco rimane. Resta invece, con tutto il suo fascino, l'altro sentiero (sentiero 556) che unisce Pignone (180 m) a Vernazza lungo un tracciato che affonda le sue radici nella storia. Risalendo il monte Castellaro (insediamento dell'Età del Bronzo) si prosegue in direzione del monte Cravadora e da questo fino alla località Prato di Corno (730 m) dove incontra l'Alta Via delle **Cinque Terre** (sentiero AV5T). Percorso un tratto di quest'ultima alle pendici del monte Malpertuso (812 m) si raggiunge Foce di Drignana. Da qui si scende (sentiero 508) al Santuario della Madonna di Reggio che domina dall'alto Vernazza e da dove, con strada mulattiera selciata, si arriva in circa mezz'ora al borgo marinaro delle **Cinque Terre** e al **Sentiero Liguria**.

PIGNONE - VERNAZZA Sentiero Liguria (Vernazza)

Le village de **Pignone** était relié à la mer et aux actuels villages de Monterosso al Mare et Vernazza par deux sentiers différents. Le premier chemin a presque disparu. L'autre sentier (sentier 556), au contraire, continue à relier le petit village de Pignone (180 m) et Vernazza par un magnifique parcours historique. En montant le Mont Castellaro (colonie de l'âge du bronze), il faut continuer vers le Mont Cravadora et ensuite vers l'hameau Prato di Corno (730 m) où le sentier s'unit avec l'Alta Via delle **Cinque Terre** (sentier AV5T). Après un portion du sentier AV5T au pied du Mont Malpertuso (812 m), vous arrivez à la Foce di Drignana. D'ici vous devez descendre (sentier 508) jusqu'au sanctuaire de la Madonna di Reggio, qui domine Vernazza, où vous pouvez arriver dans une demi-heure par un chemin muletier pavé.



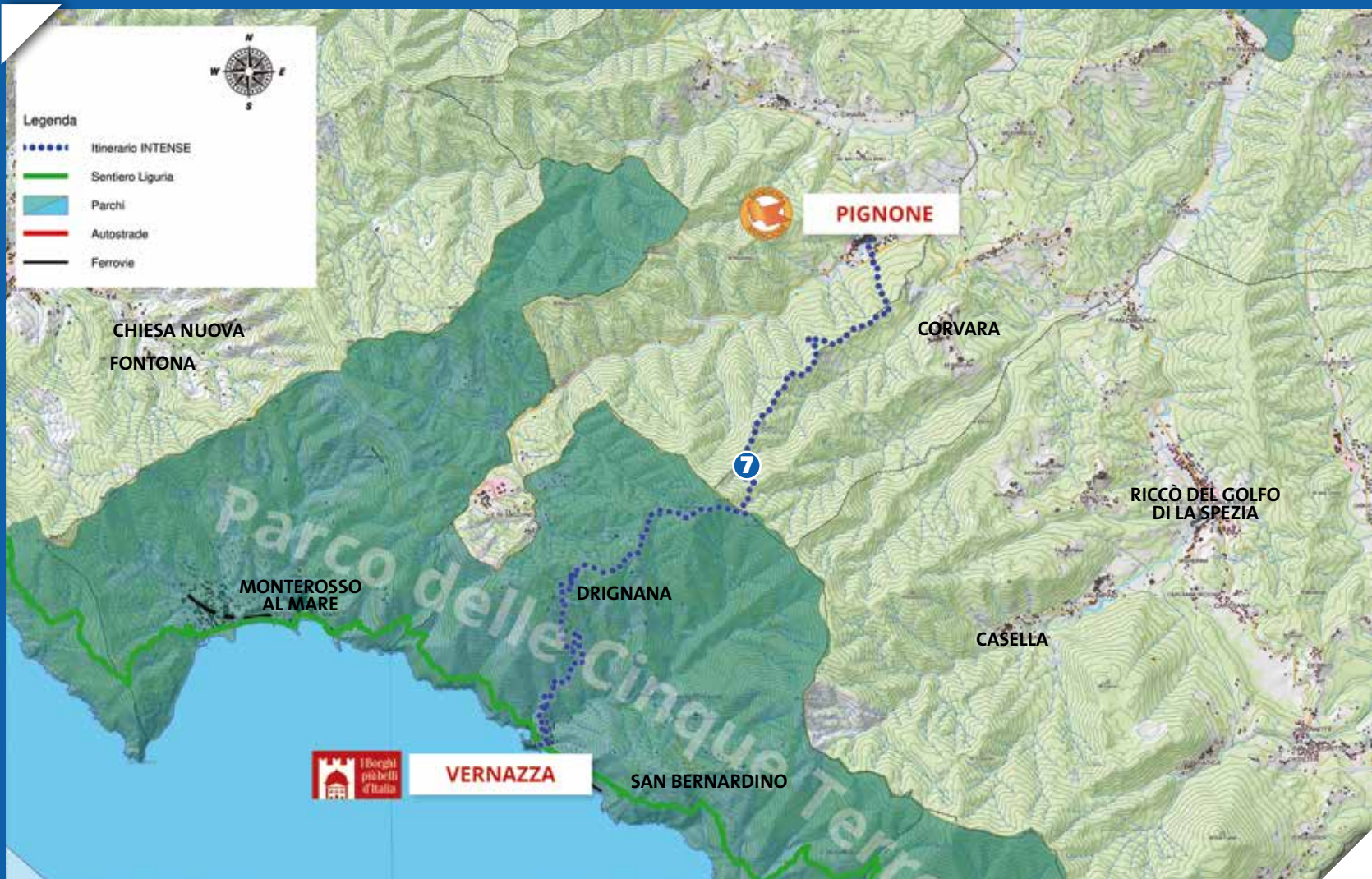
Pignone

8 CASTELNUOVO MAGRA - CANALE LUNENSE Sentiero Liguria (Luni)

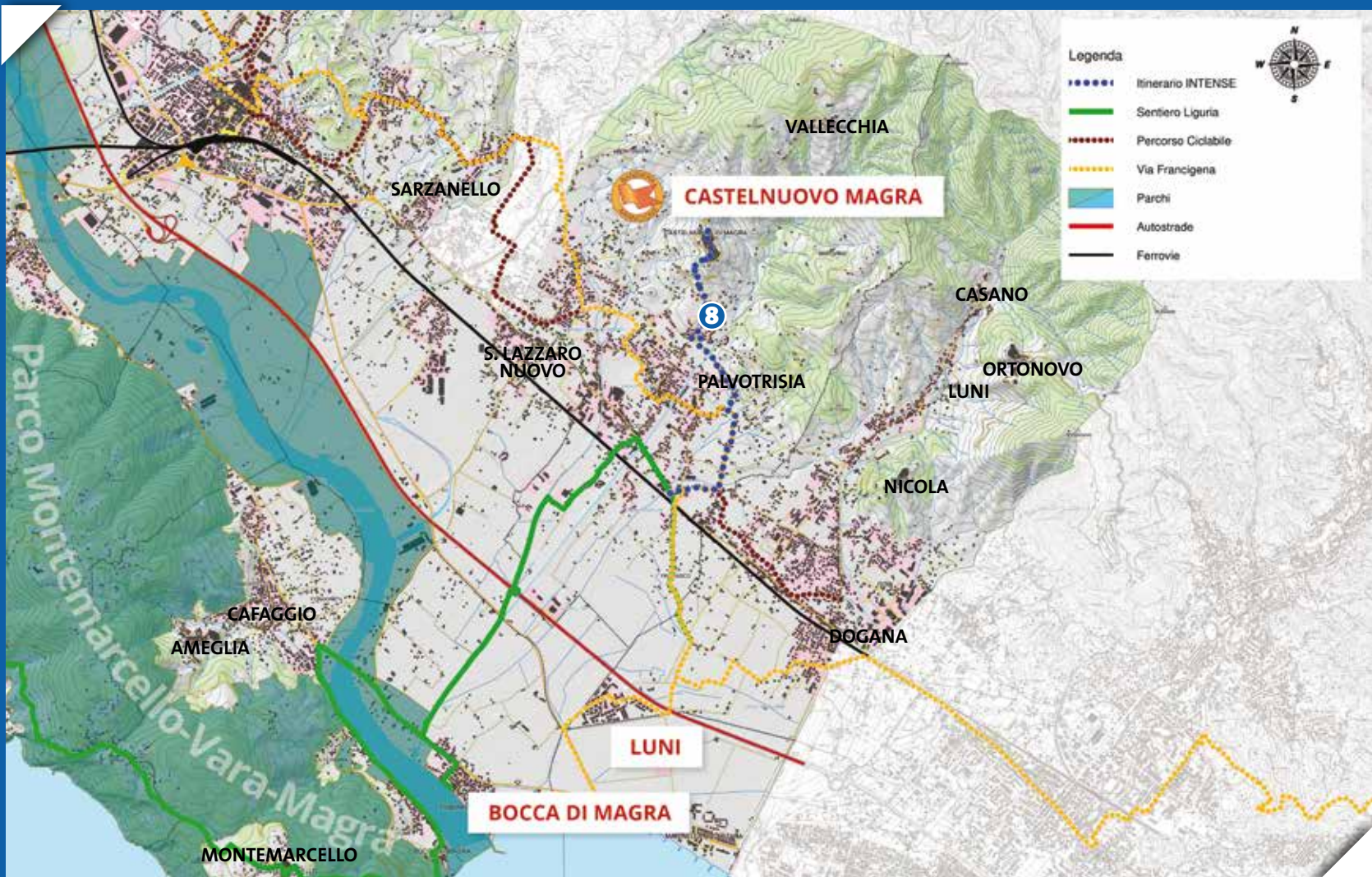
Dal borgo di **Castelnuovo Magra** si percorre l'antica Montà, ossia la mulattiera in pietra che rappresenta lo storico collegamento tra il centro storico (188 m) e il mare, identificato come sentiero CAI 301, fino all'intersezione con via Molino del Piano (sentiero CAI 393). Da qui si giunge all'antico Ponte Romano e, una volta attraversato, si percorre Via Olmarello in direzione sud, per poi proseguire su Via Corta fino ad incontrare la **Pista Ciclope-donale sul Canale Lunense** che coincide con la Via Francigena. Questa si segue anche quando abbandona la pista sul Canale Lunense e, attraverso Via Orti, incontra, nella zona di interscambio tra Via Aurelia e Via Provasco, la Tappa 0 del **Sentiero Liguria** che conduce, verso est, a Luni e, verso ovest, a Bocca di Magra.

CASTELNUOVO MAGRA - CANALE LUNENSE Sentiero Liguria (Luni)

En partant du village de **Castelnuovo Magra**, il faut parcourir l'ancienne Montà, un chemin muletier de pierre qui représente la connexion historique entre le centre historique (188 m) et la mer (sentier CAI 301) jusqu'à l'intersection avec Via Molino del Piano (sentier CAI 393). En partant d'ici vous arrivez à l'ancien Pont Romain, puis vous devez parcourir Via Olmarello en direction sud et ensuite continuer sur Via Corta jusqu'au carrefour avec le **Canale Lunense**. La piste cyclable le long du canal coincide avec la Via Francigena, que vous devez suivre même quand le sentier quitte la piste cyclable (par Via Orti). Il faut continuer sur la Via Francigena jusqu'à l'étape 0 du **Sentiero Liguria** (au croisement entre Via Aurelia et Via Provasco) qui arrive à Luni (est) et à Bocca di Magra (ouest).



7 sentiero di collegamento - chemin de connexion: Pignone - Vernazza



8 sentiero di collegamento - chemin de connexion: Castelnuovo Magra - Canale Lunense

INTENSE ITINERARI TURISTICI SOSTENIBILI

con sentieri di collegamento

7 Pignone - Vernazza

8 Castelnuovo Magra - Canale Lunense



INTENSE ITINÉRAIRES TOURISTIQUES DURABLES

avec des chemins de connexion



www.sentieroliguria.it - www.lamialiguria.it

Itinerari INTENSE - Itinéraires INTENSE

1	APRICALE - PERINALDO	3,8 Km	599	1:30
2	S. STEFANO AL MARE - SENTIERO LIGURIA	4,8 Km	470	2:00
3	CASTELBIANCO - ZUCCARELLO	8,0 Km	460	3:00
4	LOANO - VERZI	7,0 Km	270	2:30
5	CELLE LIGURE - SANDA	2,4 Km	242	1:30
6	CAMPO LIGURE - BRIC DEL DENTE	10,4 Km	840	3:30
7	PIGNONE - VERNAZZA	11,3 Km	600	4:00
8	CASTELNUOVO MAGRA - CANALE LUNENSE	3,2 Km	175	1:00



Altire di Vernazza

Piste ciclabili - Pistes cyclables

A	PARCO COSTIERO DEL PONENTE LIGURE (SAN LORENZO - OSPEDALETTI)	24,0 Km
B	ARENZANO - VARAZZE	10,0 Km
C	LEVANTO - BONASSOLA - FRAMURA	3,0 Km
D	CANALE LUNENSE	21,0 Km



Castelnuovo Magra



SCARICA LA APP
LA MIA LIGURIA

