



Parco Naturale Regionale Porto Venere, Unione Sportiva Porto Venere A.S.D.,
AVIS Comunale Porto Venere
Organizzano



Con il patrocinio della Regione Liguria, della Provincia della Spezia e del Comune di Porto Venere.

La manifestazione podistica, non competitiva e a passo libero, è valida per i concorsi:

Palio del Marciatore - Piede Alato - FIASP e internazionale IVV. (Omologazione provinciale FIASP n° 13 del 02/01/2009)

In collaborazione con:

Comitato Coordinamento Provinciale Marce, Associazione Amici della Palmaria, P. A. Croce Bianca, Pro Loco Porto Venere, Associazione Mangia Trekking

PERCORSI

Case fortezza, edifici sacri e il castello Doria danno vita al borgo antico di Porto Venere, aumentando il valore storico culturale del Parco Naturale Regionale di Porto Venere, nel quale sono comprese l'Isola Palmaria, l'isola del Tino e del Tinetto. Dentro questo quadro da più di trent'anni viene svolta la CAMMINATA sull'ISOLA PALMARIA, unica isola abitata della Regione Liguria. Due itinerari si snodano nelle suggestive scenografie naturali, con partenza dalla FORTEZZA del MARE, un capolavoro di architettura militare oggi ristrutturata e adibita a Centro Convegni e sede logistica per iniziative varie. Il primo tratto di strada è comune per circa 700 m. per poi diramarsi con un percorso di circa **6 Km a ds** ed un altro di circa **12 Km a sn**. Il percorso più corto taglia l'isola a mezza costa verso il Golfo dei Poeti e la Baia di Porto Venere. Il percorso più lungo, con sullo sfondo le Alpi Apuane e la costa della Versilia, consente di raggiungere la Cala del Pozzale che ha di fronte l'Isola del Tino. Di seguito, il sentiero si snoda al di sopra delle ex cave di marmo portoro e delle calì per giungere a quota 180 m. circa s.l.m., ai piedi del Semaforo ad ovest e nelle vicinanze del Forte Cavour ad est. Ristorati al Centro di Educazione Ambientale, si segue la scalinata verso la strada militare asfaltata per inoltrarsi, dopo un paio di km, nel magnifico sentiero (interessato anche dall'itinerario più corto) che tra pini, corbezzoli e ulivi, si affaccia sulla baia. Seguirà una ripida discesa nella parte nord-occidentale più estrema dell'Isola che richiede molta attenzione per 10-15 minuti, ma che consente la visione spettacolare della chiesetta San Pietro e del borgo di Porto Venere. Ormai completamente in piano, attraversata la zona balneare di Carlo Alberto e l'area limitrofa allo "scheletrone", prossimo all'abbattimento, si giunge al seno del Terrizzo per arrivare, finalmente, alla Fortezza del Mare.

ISCRIZIONI

Singoli: fino alle ore 9,30 del 24/5 **Gruppi:** fino alle ore 21 di Venerdì 22 /5 (min 10 componenti)

RITROVO: Presso la Fortezza del Mare a 500mt dal punto di sbarco dei partecipanti

PARTENZA: Libera dalle 9,30 alle 10,00

CHIUSURA MANIFESTAZIONE: Ore 12,30-13,00 circa

CONTRIBUTO ORGANIZZATIVO

Iscrizione e trasporto marittimo incluso:

- | | |
|---|--|
| • La Spezia - Palmaria a/r Con riconoscimento € 7,00 Senza riconoscimento €5,50 | • Porto Venere - Palmaria a/r Con riconoscimento € 5,50 Senza riconoscimento €4,00 |
|---|--|

CONTRIBUTO per la sola iscrizione alla camminata:

Euro 2,00 senza riconoscimento Euro 3,00 con riconoscimento

COLLEGAMENTI

ANDATA

Via mare: La Spezia - Palmaria ore 8,40 Passeggiata Morin/Viale Italia Porto Venere - Palmaria dalle ore 8,30 alle ore 9,00 con frequenza continua. **Via terra** (La Spezia - Porto Venere): BUS Linea P ogni 30 minuti

RITORNO

Palmaria - La Spezia: 11,50; 13,00; 14,50; 17,15; Palmaria - Porto Venere: 13,00; 15,00; 17,00;

RICONOSCIMENTI

Ricordo a tutti i partecipanti con gadget

Estrazione a sorte di n° 4 pernottamenti in camera doppia (soluzione B&B)

Trofei **Franco MORI** - **Manuel CANESE** ai primi due gruppi con il maggior numero di partecipanti

Trofeo **AVIS** al gruppo AVIS con più partecipanti

Ad altri gruppi (almeno 10 persone): coppe, targhe, souvenir locali

RISTORI

Dalle 11,30 al traguardo per tutti i partecipanti

N° 3 intermedi lungo il percorso 12 km; N° 1 intermedio lungo il percorso 6 km

AVVERTENZE

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi tempo, anche variando il percorso in caso di pioggia. L'assenza non dà diritto al rimborso della quota versata.

Sarà in funzione un servizio di pronto soccorso e di intervento. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose, prima, durante e dopo la camminata.

Con l'iscrizione, ogni partecipante attesta la propria idoneità fisica (D.M. 28.2.83 – tutela sanitaria attività non competitive).

I contributi di partecipazione, finalizzati alla realizzazione della camminata, non sono soggetti ad IVA a norma del 4° comma dell'articolo 4 del D.P.R. n° 633 del 26.10.1972.

Per informazioni contattare: Barbara Pazzi 339.3165140 0187.791017 Giuseppe Basso 333.6459602

Parco Porto Venere 0187.794885 0187.794823 - fax0187.794846

Concorso fotografico su panorami, flora e fauna dell'Isola. Le foto verranno pubblicate sul sito dell'Unione Sportiva e raccolte in un dvd ricordo che sarà recapitato a tutti i gruppi

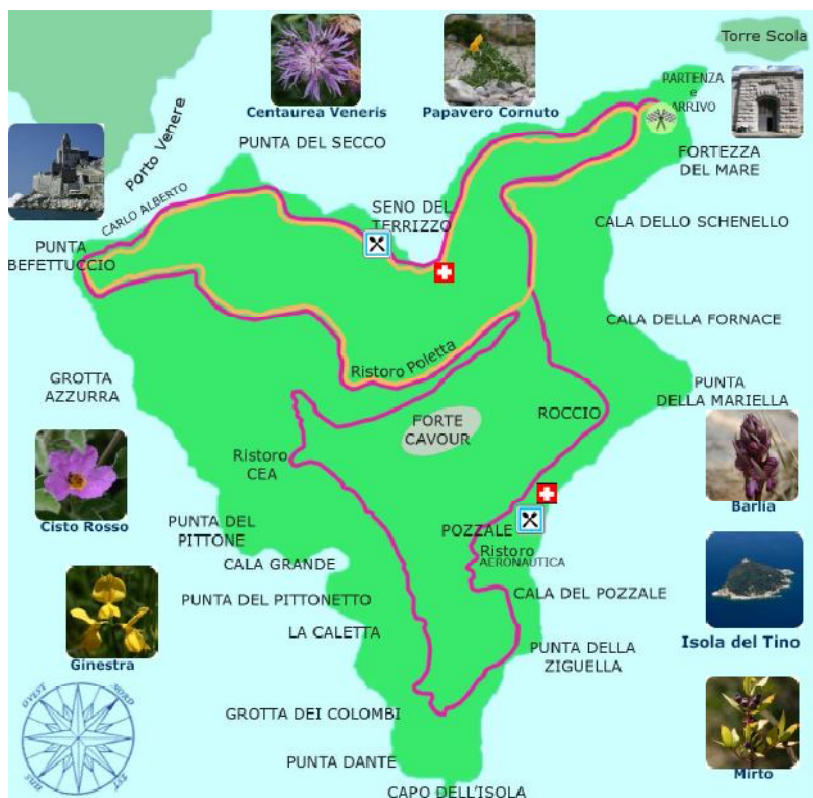
Ringraziamenti

Marina Militare - Comsubin - Aeronautica Militare - VVFF - Capitaneria di Porto - C.N.E.S Polizia - Corpo Forestale dello Stato - Carabinieri - Squadre Comunali Antincendio Protezione Civile - Associazione Amici del Mare - Porto Venere srl - Albergatori, Operatori Commerciali e Turistici di Porto Venere

Sponsors

Ipermercato LECLERC, Baldassini dolci tradizionali, Consorzio Marittimo Turistico 5Terre Golfo dei Poeti, Centro d'Educazione Ambientale Porto Venere, Hotel Belvedere, Hotel Genio, Hotel Paradiso, Grand Hotel Porto Venere, Hotel Royal Sporting, Rifugio del Muzzerone, Hotel della Baia, Hotel Le Grazie, Affittacamere La Tortuga, Affittacamere La Lanterna, Locanda Lorena, Locanda Ristorante Pizzeria La Lucciola, Residence I Gabbiani, Residence Le Terrazze

Percorso Arancione 6km Percorso Viola 12km



Immagini tratte da www.parconaturaleportovenere.it Tutti i diritti riservati