

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Prima tappa (Valico dei Casoni - Passo Alpicella)</u>
Località toccate	<u>Valico dei Casoni, Monte Pietrebianche, Monte Cornoviglio, Passo Alpicella</u>
Luogo di partenza	<u>Valico dei Casoni - Comune di Rocchetta di Vara (SP) - Trattoria Cacciatori</u>
Luogo di arrivo	<u>Passo Alpicella - Comune di Calice al Cornoviglio (SP) - Agriturismo Nido del Falco</u>
Fondo stradale	<u>in gran parte strada sterrata</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>70 m</u>
Dislivello in discesa	<u>350 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 2,30</u>
Lunghezza	<u>Km 8,419</u>
Segnavia	<u>AVML bianco/rosso</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Escursione lungo l'Alta via dei Monti Liguri, dal Valico dei Casoni al Passo Alpicella - Questo tratto dell'Alta Via dei Monti Liguri è l'ideale per chi ama gli spazi aperti, i grandi panorami... e le piccole fatiche. L'itinerario si snoda, infatti, su un'ampia e comoda sterrata che scende dolcemente lungo il crinale che separa la Val di Magra dalla Val di Vara.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
1	Trattoria cacciatori	Valico dei Casoni	Proseguire Diritto trattoria dx	0,000	0,000
2	Incrocio strada		Imboccare strada sterrata Sx	0,156	0,156
3	Bivio		Tenere la DX	1,000	1,156
4	Bivio		Proseguire Diritto	1,500	2,656

5	Bivio		Tenere la SX	0,746	3,402
6	Deviazione		Proseguire Diritto	1,100	4,502
7	Incrocio strada		Imboccare strada sterrata DX	0,506	5,008
8	Bivio		Proseguire Diritto	0,828	5,836
6	Deviazione		Svoltare su sentiero DX	0,182	
7	Bivio		Sentiero SX	0,081	
8	Incrocio strada		Proseguire Diritto		0,263
9	Bivio		Tenere la DX acquedotto sx	1,100	6,936
10	Incrocio strada		Tenere la DX	0,062	6,998
11	Panorama			0,536	7,534
12	incrocio		Tenere la DX in discesa	0,395	7,929
13	Bivio		Svoltare a SX a metà tornante	0,146	8,075
14	Agriturismo "Il nido del Falco"	Loc. Passo Alpicella	Fine della tappa	0,344	8,419

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Seconda tappa (Passo Alpicella, Valico dei Solini)</u>
Località toccate	<u>Passo Alpicella, Valico dei Solini</u>
Luogo di partenza	<u>Passo Alpicella - Comune di Calice al Cornoviglio (SP) - Agriturismo Nido del Falco</u>
Luogo di arrivo	<u>Valico dei Solini - Comune di Fosdinovo (MS)</u>
Fondo stradale	<u>in prevalenza strada sterrata</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>120 m</u>
Dislivello in discesa	<u>240 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 1,30</u>
Lunghezza	<u>Km 4,219</u>
Segnavia	<u>AVML bianco/rosso</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Si tratta di una breve tappa di collegamento, che può essere agevolmente concatenata con il tratto precedente o quello successivo dell'Alta Via dei Monti Liguri. Il percorso comincia presso l'agriturismo Nido del Falco, dove si imbecca il sentiero che sale verso sinistra. L'itinerario segue fedelmente la carrareccia che si snoda fra i boschi. A differenza del tratto che dal Valico dei Casoni porta al Passo Alpicella, qui si incontrano diversi saliscendi.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
14	Agriturismo "Il nido del Falco"	Loc. Passo Alpicella	Imboccare sentiero SX in salita	0,000	0,000
15	Incrocio		Proseguire Diritto su sterrata principale	0,297	0,297
16	Bivio		Tenere SX in discesa	0,274	0,571

17	Incrocio		Proseguire Diritto in discesa	0,535	1,106
18	Bivio		Tenere SX in discesa	0,943	2,049
19	Bivio		Proseguire Diritto	1,500	3,549
20	Incrocio		Tenere DX	0,117	3,666
21	Incrocio		Svoltare DX su strada asfaltata	0,520	4,186
22	Fine della tappa	Loc. Valico dei Solini		0,033	4,219

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Terza tappa (Valico dei Solini - Bolano)</u>
Località toccate	<u>Valico dei Solini, Cavanon, Tirolo, Bolano</u>
Luogo di partenza	<u>Valico dei Solini - Comune di Fosdinovo (MS)</u>
Luogo di arrivo	<u>Bolano (SP) - borgo antico</u>
Fondo stradale	<u>strade sia sterrate che asfaltate</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>80 m</u>
Dislivello in discesa	<u>340 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 3,30</u>
Lunghezza	<u>Km 7,242</u>
Segnavia	<u>AVML bianco/rosso</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Tappa di facile approccio e alla portata di tutti. La gran parte del percorso è in discesa su strada carrozzabile e si differenzia rispetto alle tappe dell'Alta Via che la precedono per il fatto di avvicinarsi di più ai centri abitati. Notevoli i panorami anche in questo tratto.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
22	Incrocio	Loc. Passo dei Solini	Imboccare strada SX	0,000	0,000
23	Bivio		Tenere DX	0,776	0,776
24	Bivio		Tenere SX	0,171	0,947
25	Bivio		Proseguire Diritto	0,241	1,188

26	Bivio		Tenere strada carrozzabile SX	0,308	1,496
27	Bivio		Proseguire Diritto	0,420	1,916
28	Bivio		Proseguire Diritto su carrozzabile principale	0,250	2,166
29	Bivio		Proseguire Diritto su carrozzabile principale	0,120	2,286
30	Incrocio		Tenere DX discesa	0,360	2,646
31	Incrocio		Tenere SX strada asfaltata	0,272	2,918
32	Bivio		Tenere SX strada asfaltata	0,276	3,194
33	Bivio		Tenere SX strada asfaltata	0,393	3,587
34	Bivio	Loc. Cavanon	Tenere SX campo sportivo dx	0,278	3,865
35	Panorama		Centro logistico	0,358	4,223
36	Incrocio		Proseguire Diritto	0,680	4,903
37	Bivio		Tenere SX	0,185	5,088
38	Bivio		Tenere SX	0,134	5,222
39	Incrocio	Loc. Tirolo	Svoltare a DX	0,750	5,972
40	Fine della Tappa	Loc. Bolano		1,270	7,242

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Quarta tappa (Bolano – Santo Stefano Magra)</u>
Località toccate	<u>Bolano, Tirolo, Albiano Magra, Santo Stefano Magra</u>
Luogo di partenza	<u>Bolano (SP)</u>
Luogo di arrivo	<u>Santo Stefano Magra (SP)</u>
Fondo stradale	<u>prevalentemente strada asfaltata</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>20 m</u>
Dislivello in discesa	<u>260 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 3</u>
Lunghezza	<u>Km 7,08</u>
Segnavia	<u>assente</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Escursione da Bolano a Santo Stefano Magra - Un itinerario decisamente "urbano", ma non per questo meno affascinante degli altri che si percorrono lungo il tratto finale dell'Alta Via dei Monti Liguri. L'itinerario percorre strade asfaltate dove il traffico automobilistico è decisamente ridotto, toccando borghi antichi e frazioni dal fascino caratteristico.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
40	Incrocio	Loc. Bolano	Imboccare strada DX direzione Tirolo	0,000	0,000
39	Bivio	Loc. Tirolo	Proseguire Diritto	1,270	1,270
41	Bivio		Proseguire Diritto	2,970	4,240
42	Incrocio	Loc. Albiano Magra	Imboccare strada SX	0,890	5,130

43	Incrocio		Imboccare strada provinciale SX	0,170	5,300
44	Incrocio		Seguire strada DX stazione	0,650	5,950
45	Bivio		Imboccare strada sterrata DX	0,050	6,000
46	Bivio		Proseguire Diritto	0,430	6,430
47	Guado		Proseguire Diritto	0,080	6,510
48	Ponticello		Imboccare sentiero SX sopra ponte	0,460	6,970
49	Incrocio	Loc.S.Stefano Magra	fine della tappa	0,110	7,080

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Quinta tappa (Santo Stefano Magra – Ponzano Superiore)</u>
Località toccate	<u>Santo Stefano Magra, Ponzano Superiore</u>
Luogo di partenza	<u>Santo Stefano Magra (SP) - Piazza della Pace</u>
Luogo di arrivo	<u>Ponzano Superiore (SP) - Via Riolo</u>
Fondo stradale	<u>in prevalenza sentiero con alcuni tratti su sterrata e asfalto</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>340 m</u>
Dislivello in discesa	<u>130 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 1,30</u>
Lunghezza	<u>Km 4,743</u>
Segnavia	<u>Sentiero n°5 bianco/rosso</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Escursione da Santo Stefano Magra a Ponzano Superiore - L'itinerario ci porta nella natura incontaminata, lungo il sentiero che sale fra le coltivazioni di vite e conduce alla scoperta di angoli dal fascino un po' magico e misterioso, come la grotta della "Tana delle Fate" affacciata sulle acque cristalline del torrente Ri.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
50	Biblioteca civica	S.Stefano Magra	Da pza della pace prendere Via Cisa Nord	0,000	0,000
49	Incrocio		Imboccare strada provinciale DX	0,030	0,030
51	Bivio		Imboccare strada DX	0,190	0,220

52	Bivio		Tenere SX in salita	0,100	0,320
53	Bivio		Imboccare strada SX discesa	0,360	0,680
54	Guado		Attraversare torrente del Ri (larg. 3 mt circa)	0,510	1,190
55	Bivio		Tornante SX in salita	0,150	1,340
56	Bivio		Tornante SX in salita	0,310	1,650
57	Bivio		Imboccare sentiero DX in salita	0,340	1,990
58	Bivio		Tenere DX	0,930	2,920
59	Bivio		Tornante DX in salita, rudere sx	0,130	3,050
60	Incrocio		Strada asfaltata DX e subito sterrata DX	0,110	3,160
61	incrocio		Imboccare strada asfaltata SX	1,060	4,220
62	Bivio		Proseguire Diritto	0,200	4,420
63	Scalinata		Proseguire Diritto lungo strada	0,220	4,640
64	Scalinata		Proseguire Diritto (fine scalinata sx)	0,090	4,730
65	Fine Tappa	Ponzano Superiore		0,013	4,743

Itinerario	<u>Sulle orme dei pellegrini - Sesta tappa (Ponzano Superiore - Sarzana)</u>
Località toccate	<u>Ponzano Superiore, Brina, Sarzana</u>
Luogo di partenza	<u>Ponzano Superiore (SP) - piazza principale</u>
Luogo di arrivo	<u>Sarzana (SP) - bastioni della Fortezza</u>
Fondo stradale	<u>misto: sentiero, strade sterrate e asfalto</u>
Difficoltà	<u>Turistico</u>
Dislivello in salita	<u>20 m</u>
Dislivello in discesa	<u>180 m</u>
Tempo di percorrenza	<u>ore 3</u>
Lunghezza	<u>Km 6,07</u>
Segnavia	<u>Via Francigena bianco/Rosso</u>
Periodo consigliato	<u>Primavera / Autunno</u>

Descrizione

Escursione da Ponzano Superiore a Sarzana, lungo un tratto della Via Francigena - Più che un percorso escursionistico è un vero e proprio cammino nella storia. Ci muoviamo infatti sui sentieri che hanno visto il transito dei pellegrini della Via Francigena e attorno a noi abbondano le testimonianze dei secoli passati, come il castello della Brina e lo stesso centro storico di Sarzana, ancora racchiuso fra le possenti mura.

WPT	OGGETTO	LUOGO	DESCRIZIONE	km	
				Parziale	Km Totale
65	Piazza Aia di Croce	Ponzano Superiore	Imboccare via Fontolo	0,000	0,000
66	Bivio		Imboccare via Cattarello	0,290	0,290
67	Punto panoramico		Proseguire Diritto	1,290	1,580
68	Rovine castello	Loc. Brina	Proseguire Diritto	0,320	1,900

69	Bivio		Proseguire Diritto su traccia principale	0,440	2,340
70	Bivio		Tenere Dx su traccia principale	0,120	2,460
71	Bivio		Proseguire Diritto in discesa	0,260	2,720
72	Bivio		Tenere SX in discesa	0,080	2,800
73	Incrocio		Proseguire Diritto in discesa	0,090	2,890
74	Incrocio		Svoltare a Sx su strada asfaltata	0,070	2,960
75	Incrocio		Svoltare a DX su via Falcinello	0,130	3,090
76	incrocio		Svoltare a DX su via Falcinello	1,460	4,550
77	Incrocio		Svoltare a DX in via Turi	0,180	4,730
78	Incrocio		Svoltare a SX in via Cisa	0,610	5,340
79	Rotonda		Proseguire Diritto	0,430	5,770
80	Bastioni	Sarzana	Fine della Tappa	0,300	6,070