



SENTIERO LIGURIA

Sentiero Liguria è un itinerario turistico-escursionistico che attraversa tutta la Liguria dal confine francese alla Toscana, un percorso parallelo alla costa e uno sviluppo di oltre 600 km alla scoperta di un ambiente unico tra uliveti, vigneti e boschi di leccio, lidi e scogliere, percorsi della devozione e antiche strade romane, "creuze" e borghi storici di grande suggestione.

Il tracciato consente di scoprire tutta la Liguria costiera toccando sia località famose in tutto il mondo (le Cinque Terre, Portofino, la Riviera dei Fiori) che altre meno conosciute ma capaci di offrire inaspettate emozioni anche all'escursionista più esigente.

I periodi migliori per percorrere il Sentiero Liguria sono sicuramente l'autunno e la primavera, quando i colori e i profumi della macchia mediterranea sono più intensi. Da maggio a ottobre è possibile concedersi un tuffo rinfrescante prima di rimettersi in cammino, tra una tappa e l'altra. Anche nei mesi invernali il clima della costa ligure rende il percorso fruibile e particolarmente gradevole, in particolare nelle giornate in cui la tramontana rende limpido il cielo e nitidi gli scenari marini.

Il sentiero può essere percorso indistintamente nelle due direzioni da Levante o da Ponente sempre vista mare, dove è frequente avvistare da terra balenottere e delfini. In alcuni punti sono previste varianti alle, un po' più impegnative, che conducono a siti e ambienti di pregio nei territori dell'immediato entroterra, che consentono di scoprire le meraviglie dei tanti borghi medievali liguri.

Il percorso può essere affrontato anche parzialmente ed ogni tappa termina in località con stazioni ferroviarie che permettono di spostarsi senza la minima difficoltà.

La sera è possibile soggiornare in strutture ricettive di ogni tipologia e categoria e gustare la tipica cucina ligure con un'offerta ricca e in grado di soddisfare ogni esigenza.

Sentiero Liguria fa parte della rete escursionistica ligure (REL) e si collega sia con la rete ciclabile ligure (RCL) che con l'Alta Via dei Monti Liguri (AVML) e permette di collegare la "Via Francigena" con i "Cammini di Santiago" attraverso le "Grandes Randonnées" francesi.

TAPPE DA EST A OVEST

LA SPEZIA	SAVOIA
0 Luni - Bocca di Magra	15 Arenzano - Varazze
1 Bocca di Magra - Lerici	16 Varazze - Albisola Sup.
2 Lerici - La Spezia	17 Albisola Sup. - Vado
3 Portovenere - Riomaggiore	18 Vado - Noli
3* Variante: La Spezia - bivio tappa 3 (S. Antonio)	19 Noli - Finalborgo
4 Riomaggiore - Monterosso	20 Finalborgo - Boissano
5 Monterosso - Bonassola	21 Boissano - Toirano
5* Variante: Levante - Bonassola	22 Toirano - Albenga
6 Bonassola - Moneglia	22* Variante: Toirano - Arnasco - Andora
7 Moneglia - Sestri Levante	23 Albenga - Andora
	24 Andora - Cervo

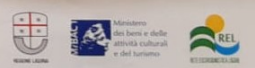
GENOVA	IMPERIA
8 Sestri Levante - Zoagli	25 Cervo - Imperia
8* Variante: Chiavari - Rapallo (via Montalegreto)	26 Imperia - Taggia
9 Zoagli - Portofino	27 Taggia - Sanremo
10 Portofino - Camogli	27* Variante 1: Taggia - Dolceacqua
11 Camogli - Genova Nervi	27* Variante 2: Dolceacqua - Grimaldi
12 Genova Nervi - Genova Porto Antico	28 Sanremo - Ventimiglia
12* Variante: Genova Nervi - Genova Sturla	29 Ventimiglia - Grimaldi
13 Genova Pegli - Acquasanta	
13* Variante 1: Genova - Pso della Bocchetta	
13* Variante 2: Pso della Bocchetta - Acquasanta	
14 Acquasanta - Arenzano	
14* Variante: Acquasanta - Pso della Gava - Arenzano	

distanza	dislivello in salita	tempo
10,6 Km	0 m	2h 30'
9,7 Km	411 m	3h 50'
21,7 Km	629 m	7h
13,4 Km	688 m	6h
4,4 Km	496 m	1h 30'
14,6 Km	737 m	7h 15'
10,3 Km	546 m	4h 20'
5,5 Km	0 m	1h 30'
16,9 Km	935 m	7h 40'
15,4 Km	805 m	6h
11,2 Km	0 m	2h 30'
16,3 Km	517 m	6h 30'
10,3 Km	413 m	3h 15'
19 Km	639 m	6h
26,4 Km	1093 m	8h 15'
12,2 Km	895 m	4h 15'
16,6 Km	624 m	4h 45'
16,6 Km	1600 m	14h 30'
19 Km	870 m	5h 45'
10,4 Km	448 m	3h 30'
11,4 Km	155 m	4h
26,4 Km	928 m	7h
13,5 Km	415 m	4h 30'
30,5 Km	1544 m	8h 15'
29,6 Km	2053 m	8h 30'
26,9 Km	1070 m	10h
7,7 Km	160 m	3h 30'

be active
LIGURIA

SENTIERO LIGURIA

Il nuovo percorso escursionistico lungo la costa ligure da Lumi (SP) a Ventimiglia Grimaldi (IM)



www.sentieroliguria.it
www.beactive Liguria.it
www.turismo Liguria.it



be active
LIGURIA

SENTIERO LIGURIA

Hiking lungo la costa ligure

Arete Protette, Parchi e Riserve Naturali

- A Parco naturale regionale di Montemarcello-Magra-Vare
- B Parco naturale regionale e Area di tutela marina di Porto Venere
- C Parco nazionale e Area marina protetta statale delle Cinque Terre
- D Parco naturale regionale dell'Aseto
- E Parco naturale regionale e Area marina protetta statale di Portofino
- F Parco naturale regionale dell'Antola
- G Area naturale protetta di interesse locale Parco delle Mura
- H Giardino botanico di Pratorondanino
- I Parco naturale regionale del Beigua
- J Riserva naturale regionale e Area marina protetta statale di Bergeggi
- K Riserva naturale regionale dell'Adelasia
- L Parco naturale regionale di Piana Crixia
- M Parco naturale regionale di Bric Tana
- N Riserva naturale regionale Rio Torso
- O Riserva naturale regionale e Area marina protetta statale dell'Isola Gallinara
- P Parco naturale regionale delle Alpi Liguri
- Q Area protetta regionale e Area di tutela marina Giardini Hanbury

* GR51 - Cammino di Santiago

* Via Francigena