

**Proposta di n° 3 escursioni in mountain bike
a cura di Sergio Loiacono Guida Escursionistica
e Accompagnatore di Mtb**

1^ escursione: Dall'Hotel della Baia a Sella Derbi, a Foce di Termine, a Monterosso (possibilità di interrompere l'itinerario). Rientro lungo la Strada dei Santuari o in treno fino a La Spezia. Rientro in hotel.

Lunghezza: circa km 40; percorso lungo km 70

Difficoltà: itinerario impegnativo.

Caratteristiche: strada sterrata, sentiero, strada asfaltata. Il rientro lungo la Via dei Santuari contempla circa 30 km in più.

Attrezzatura: bicicletta da montagna, casco (obbligatorio), guanti protettivi, camere d'aria di ricambio, zainetto (consigliato).

2^ escursione: dall'Hotel della Baia a La Spezia al Monte Verrugoli, per strada asfaltata. Discesa, su sentiero tecnico, fino alle loc. il Telegrafo, S. Antonio e Campiglia. Salita alle cave del Monte Castellana (panorami mozzafiato) e discesa a Sella Derbi. Salita del Monte Muzzerone, discesa a Portovenere e rientro in hotel.

Lunghezza: circa km 45

Difficoltà: itinerario mediamente impegnativo

Caratteristiche: strada asfaltata, sentiero, strada sterrata.

Attrezzatura: bicicletta da montagna, casco (obbligatorio), guanti protettivi, camere d'aria di ricambio, zainetto (consigliato).

3^ escursione: dall'Hotel della Baia trasferimento in auto fino a Bocca di Magra e partenza per S. Terenzo e Lerici. Salita di Monte Branzi e Monte Rocchetta e discesa fino al paese di Ameglia. Risalita al paese di Montemarcello e discesa su Bocca di Magra. Rientro in hotel.

Lunghezza: circa km 65 (per la lunghezza)

Difficoltà: itinerario impegnativo.

Caratteristiche: strada asfaltata, sentiero, mulattiera.

Attrezzatura: bicicletta da montagna, casco (obbligatorio), guanti protettivi, camere d'aria di ricambio, zainetto (consigliato).



Periplo dell'Isola Palmaria a cura di Sergio Loiacono Guida Escursionistica e Accompagnatore di Mtb

Il programma comprende il percorso , tra i diversi itinerari possibili, di quello che corre all'incirca intorno al perimetro sub-triangolare dell'isola, e che presenta scorci panoramici grandiosi sulle “cale” e sulla scogliera a strapiombo sul mare, nonché sul borgo medioevale di Portovenere e sulla costa delle Cinque Terre.

L'isola, la più grande dell'arcipelago spezzino, rappresenta uno dei poli di maggior interesse naturalistico della provincia della Spezia. La colonizzazione della Palmaria da parte dell'uomo fin dalla preistoria è ben documentata (Museo Civico Castello San Giorgio), e l'interesse della visita è accresciuto dalla presenza di numerose grotte (Barma o Balma = grotta, da qui il nome dell'isola) e dal paesaggio caratterizzato in alcuni punti dalla macchia mediterranea ed in altri dalla vegetazione rupestre, ma anche dalla presenza di numerosi endemismi e dai resti evidenti dell'escavazione del marmo “portoro”, prezioso materiale lapideo cavato fin dai tempi dei Romani.

Partenza dall'Hotel e arrivo a Portovenere (3 km), in bici oppure in pullman.

Imbarco per l'isola Palmaria. Rientro a Portovenere in battello dove il pullman verrà a recuperare il gruppo.

Caratteristiche dell'itinerario: lunghezza km 6,5
dislivello m 270
quota max m 180
tempo di percorrenza 5h

Il tempo di percorrenza è comprensivo di soste didattiche e di pausa per il pranzo, ovviamente al sacco.

Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche ma, trattandosi di un itinerario che per caratteristiche e ambienti attraversati è equiparabile ad un sentiero di montagna, si consigliano abbigliamento e calzature adeguati, indumenti di ricambio, sufficiente scorta d'acqua e, in caso di tempo incerto, ombrellino o mantellina antipioggia.