

ITALIA

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, "cruze" e borghi antichi 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 alte, 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 degustare 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

- | | | | | |
|----|---|---------|-------|--------|
| 0 | Luni - Bocca di Magra | 10,6 Km | 0 m | 2h 30' |
| 1 | Bocca di Magra - Lerici | 9,7 Km | 411 m | 3h 50' |
| 2 | Lerici - La Spezia | 21,7 Km | 629 m | 7h |
| 3 | Portovenere - Riomaggiore | 13,4 Km | 688 m | 6h |
| 3* | Variante: La Spezia - bivio tappa 3 (S. Antonio) | 4,4 Km | 496 m | 1h 30' |
| 4 | Riomaggiore - Monterosso | 14,6 Km | 797 m | 7h 15' |
| 5 | Monterosso - Bonassola | 10,3 Km | 546 m | 4h 20' |
| 5* | Variante: Levanto - Bonassola | 5,5 Km | 0 m | 1h 30' |
| 6 | Bonassola - Moneglia | 16,9 Km | 935 m | 7h 40' |
| 7 | Moneglia - Sestri Levante | 15,4 Km | 805 m | 6h |

GENOVA

- | | | | | |
|-----|---|---------|--------|---------|
| 8 | Sestri Levante - Zoagli | 16,9 Km | 568 m | 6h |
| 8* | Variante: Chiavari - Rapallo (via Montallegro) | 13,9 Km | 718 m | 4h 30' |
| 9 | Zoagli - Portofino | 25 Km | 915 m | 8h |
| 10 | Portofino - Camogli | 15,8 Km | 956 m | 6h |
| 11 | Camogli - Genova Nervi | 16,5 Km | 826 m | 6h |
| 12 | Genova Nervi - Genova Porto Antico | 11,1 Km | 91 m | 3h 30' |
| 12* | Variante: Genova Nervi - Genova Sturla | 7 Km | 464 m | 3h 30' |
| 13 | Genova Pegli - Acquasanta | 11,2 Km | 680 m | 4h 30' |
| 13* | Variante 1: Genova - Pso della Bocchetta | 33,9 Km | 1829 m | 10h 30' |
| 13* | Variante 2: Pso della Bocchetta - Acquasanta | 24 Km | 733 m | 7h 30' |
| 14 | Acquasanta - Arenzano | 22 Km | 1050 m | 8h |
| 14* | Variante: Acquasanta - Pso della Gava - Arenzano | 29 Km | 1298 m | 11h |

distanza

dislivello in salita

tempo

SAVONA

- | | | | | |
|-----|---|---------|--------|---------|
| 15 | Arenzano - Varazze | 11,2 Km | 0 m | 2h 30' |
| 16 | Varazze - Albisola Sup. | 16,3 Km | 517 m | 6h 30' |
| 17 | Albisola Sup. - Vado | in bus | | |
| 18 | Vado - Noli | 10,3 Km | 413 m | 3h 15' |
| 19 | Noli - Finalborgo | 19 Km | 639 m | 6h |
| 20 | Finalborgo - Boissano | 26,4 Km | 1093 m | 8h 15' |
| 21 | Boissano - Toirano | 12,2 Km | 895 m | 4h 15' |
| 22 | Toirano - Albenga | 16,6 Km | 624 m | 4h 45' |
| 22* | Variante: Toirano - Arnasco - Andora | 36,6 Km | 1600 m | 14h 30' |
| 23 | Albenga - Andora | 19 Km | 870 m | 5h 45' |
| 24 | Andora - Cervo | 10,4 Km | 448 m | 3h 30' |

IMPERIA

- | | | | | |
|-----|--|---------|--------|--------|
| 25 | Cervo - Imperia | 13,4 Km | 155 m | 4h |
| 26 | Imperia - Taggia | 26,4 Km | 928 m | 7h |
| 27 | Taggia - Sanremo | 13,5 Km | 415 m | 4h 30' |
| 27* | Variante 1: Taggia - Dolceacqua | 30,5 Km | 1544 m | 8h 15' |
| 27* | Variante 2: Dolceacqua - Grimaldi | 29,6 Km | 2053 m | 8h 30' |
| 28 | Sanremo - Ventimiglia | 26,9 Km | 1070 m | 10h |
| 29 | Ventimiglia - Grimaldi | 7,7 Km | 160 m | 3h 30' |

be active

LIGURIA

SENTIERO LIGURIA

ITALIA

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



Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo



www.sentieroliguria.it
www.beactiveliguria.it
www.turismoinliguria.it



be active
LIGURIA

SENTIERO
LIGURIA

Hiking lungo
la costa ligure



www.sentieroliguria.it

© MERCANTINI - BECCO



Aree Protette, Parchi e Riserve Naturali

- A Parco naturale regionale di Montemarcello-Magra-Vara
- 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'Aveto
- 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 Torsero
- 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

