

Il borgo antico di Porto Venere con le case fortezza, le chiese e il castello Doria, aumenta il valore storico culturale del **Parco Naturale Regionale di Porto Venere**, nel quale sono comprese le isole della Palmaria, del Tino e del Tinetto. In questa splendida scenografia, da più di trent'anni, viene organizzata la **CAMMINATA sull'ISOLA PALMARIA**, unica isola abitata della Regione Liguria. Si parte dalla FORTEZZA del MARE, un capolavoro di architettura militare, oggi ristrutturata e adibita a Centro Convegni e sede logistica per iniziative varie. Il tragitto è comune nei primi 500 m per poi diramarsi in tre percorsi di circa **5 - 7 Km - 12 Km**. I primi comprendono la "salita dei condannati" e attraversano l'isola solo nel versante che si affaccia sulla baia di Porto Venere. Il più lungo presenta sullo sfondo le Alpi Apuane, la costa della Versilia e il Tino da diverse angolazioni, permettendo di raggiunge-

re, con prudenza, la Cala del Pozzale. Un po' d'acqua e zucchero per risalire, sfiorando le ex cave di marmo e superando le cali, fino a quota 180 m. s.l.m., ai piedi del Semaforo ad ovest e in prossimità del Forte Cavour ad est. A poco più di 1 ora (a passo) dalla partenza, ristoro nel Centro di Educazione Ambientale. Una breve scalinata ed eccoci nella strada asfaltata. Discesa per circa 1 km fino al sentiero (comune a tutti e 3 i percorsi) che, tra pini, corbezzoli e ulivi, porta nella punta di ponente dell'Isola. La chiesetta di San Pietro e il borgo di Porto Venere offrono una visione spettacolare ai partecipanti: attenzione nel tratto ripido! Giunti a due passi dal mare si affronta la parte finale di circa 2 km, interessata da un'importante riqualificazione: zona balneare di Carlo Alberto, punta del Secco, Saladero e seno del Terrazzo. Ultimi 500 m ed ecco l'arrivo alla Fortezza del Mare, da dove si è partiti.



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

35^a edizione Domenica 29 SETTEMBRE 2013

ecOPALMARIA

CAMMINATA ECOLOGICA ISOLA PALMARIA
PARCO NATURALE REGIONALE PORTO VENERE
memorial Federico Bertoli

Con il patrocinio di:

Regione Liguria, Provincia della Spezia, Comune di Porto Venere



Manifestazione podistica, non competitiva e a passo libero, valida per i concorsi: Palio del Marciatore, Piede Alato, FIASP e internazionale IVV.

(Omologazione provinciale FIASP n°4 del 01/01/2013)



In collaborazione con: Comitato Coordinamento Provinciale Marce, Associazione Amici della Palmaria, Pro Loco Porto Venere, Pubblica Assistenza Croce Bianca Porto Venere, Gruppo RIA, Associazione Mangia Trekking, Soccorso Alpino.

Si ringrazia: Marina Militare, Comsubin, Aeronautica Militare, VVF, Capitaneria di Porto, C. N. E. S Polizia, Corpo Forestale dello Stato, Carabinieri, Squadre Comunali e Provinciali Antincendio-Protezione Civile, Pubblica Assistenza Lerici Croce Rosso Bianca, Ass. Amici del Mare, Porto Venere Srl, Albergatori Operatori Commerciali e Turistici di Porto Venere, Navigazione Golfo dei Poeti, Cooperativa Barcaioli Porto Venere, Conad LECLERC, Baldassini dolce tradizione.



Realizzazione F. Pappacena ©

US Porto Venere: B. Pazzi 339.3165140 G. Basso 333.6459602

Pro Loco Porto Venere: tel.0187.790691 www.prolocoportovenere.it e-mail: info@prolocoportovenere.it

ISCRIZIONI (max 1500)

Singoli: fino alle 9,30 del 29/09

Gruppi: fino alle 21,00 di Venerdì 27/09
(minimo 10 persone)

RITROVO: Fortezza del Mare 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 € 8,00
Senza riconoscimento € 5,00
- Porto Venere - Palmaria a/r
Con riconoscimento € 6,50
Senza riconoscimento € 4,00

ISCRIZIONE SOLA CAMMINATA:

- € 2,00 senza riconoscimento
- € 3,00 con riconoscimento

COLLEGAMENTI

Via terra BUS Linea P ogni 30 minuti

Via mare

Andata: La Spezia Passeggiata Morin ore 8,30
Porto Venere dalle 8,30 alle 9,00.

Ritorno: per La Spezia:
11,50; 13,00; 14,40; 17,15

per Porto Venere:

Con i biglietti del Consorzio Marittimo Golfo dei Poeti
13,00 - 14,40 - 17,00

Con i biglietti della Cooperativa Barcaioi Porto Venere
12,10 - 13,20 - 14,20 - 16,20

RICONOSCIMENTI

Ricordo a tutti i partecipanti con gadget

Trofei **GianCarlo BARBIERI** e **Salvatore COLUCCIA**

ai primi due gruppi più numerosi

Trofeo **AVIS** al gruppo AVIS più numeroso

Ad altri gruppi coppe e souvenir.

RISTORI

Dalle 11,00 al traguardo

N° 1 intermedio lungo i percorsi



Altitudine max mt 180

Partenza: ● Km 5 Direzione Poletta
● Km 7 Direzione CEA
● Km 12 Direzione Cala dello Schenello



Isola del Tino



**PARCO NATURALE REGIONALE
DI PORTO VENERE**

Comune di Porto Venere Via Garibaldi, 9

T: 0187.794823

www.parconaturaleportovenere.it

AVVERTENZE

In caso di maltempo la Camminata potrebbe essere annullata a discrezione dell'organizzazione. 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. 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 6.10.1972.