

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 400 m per poi diramarsi in tre percorsi di circa **5 - 7 Km - 11 Km**.

I primi due 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 raggiungere, 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 Terrizzo. 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

36^a edizione Domenica 21 Settembre 2014

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

Con il patrocinio di:

Regione Liguria, Provincia della Spezia, Comune di Porto Venere



Manifestazione ludico motoria a passo libero, valida per i concorsi:

Palio del Marciatore, Piede Alato, FIASP e internazionale IVV.

(Omologazione provinciale FIASP n°11 del 01/01/2014)



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 Lericci 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.

L'IPERMERCATO CHE
DIFENDE LA TUA SPESA

E. LECLERC



baldassini
dolce tradizione



ISCRIZIONI max 1500 persone

Singoli: fino alle 9,30 del 21/09

Gruppi: fino alle 21,00 del 20/09 (min 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 € 7,00
- Porto Venere - Palmaria a/r
Con riconoscimento € 6,50
Senza riconoscimento € 5,50

ISCRIZIONE SOLA CAMMINATA:

€ 2,00 senza riconoscimento

€ 3,00 con riconoscimento

Per i non tesserati FIASP verrà applicato un supplemento di 0,50€

COLLEGAMENTI CON L'ISOLA

Andata:

Da La Spezia Passeggiata Morin ore 8,40

Da 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 Barcaiole Porto Venere*

12,10 - 13,20 - 14,20 - 16,20

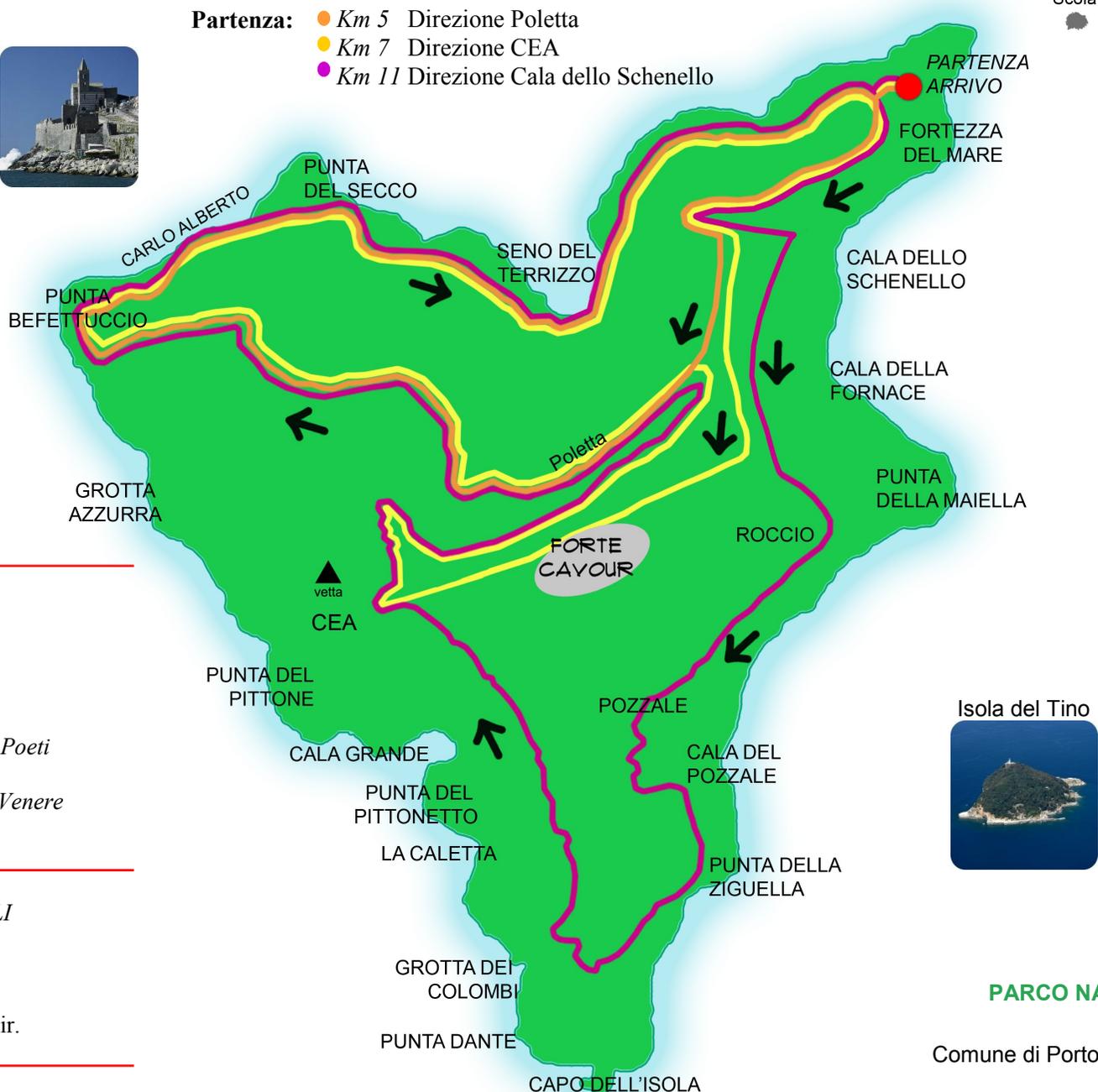
RICONOSCIMENTI

- Gadget
- Trofei *NILO RIBOLINI* e *DOMENICO BERTOLI* ai primi due gruppi più numerosi
- Trofeo *AVIS* al gruppo *AVIS* più numeroso
- Ad altri gruppi (min 10 persone) coppe e souvenir.

RISTORI

- N°1 presso CEA: per i percorsi km 7 e km 11
- Al traguardo: per tutti

Altitudine max mt 180



Torre Scola

AVVERTENZE

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi tempo, anche variando il percorso in caso di pioggia. 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. Con l'iscrizione, ogni partecipante attesta la propria idoneità fisica (D.M. 28.2.83 - tutela sanitaria attività non competitive). 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 26.10.1972. Si informa che, ai sensi dell'art. 13 D.Lgs n° 193/2003, i **dati anagrafici** da apporre sul cartellino di iscrizione alla manifestazione, vengono richiesti esclusivamente per gli adempimenti previsti dalla Compagnia Assicurativa, in relazione agli elenchi delle persone partecipanti ed in merito alle norme antinfortunistiche richiamate al D.P.C.M. 03/11/2010 pubblicato in G.U. n° 296/2010.



**PARCO NATURALE REGIONALE
DI PORTO VENERE**

Comune di Porto Venere Via Garibaldi, 9

T: 0187.794823

www.parconaturaleportovenere.it