

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.



**ZANGANI SNC - LA SPEZIA**

Agenzia Assicurazioni Unipolsai

divisione UNIPOL



Realizzazione F. Pappacena ©



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

**Organizzano**

**37<sup>a</sup> edizione Domenica 20 Settembre 2015**



**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°10 del 01/01/2015)



**Collaborano:**

Comitato Coordinamento Provinciale Marce, Pro Loco Porto Venere, Pubblica Assistenza Croce Bianca Porto Venere, Gruppo RIA, Associazione Mangia Trekking, Soccorso Alpino.

**Con l'apporto di:**

Marina Militare, Comsubin, Aeronautica Militare, Capitaneria di Porto, C. N. E. S. Polizia, Corpo Forestale dello Stato, Carabinieri, Squadre Comunali e Provinciali Antincendio-Protezione Civile, Pubblica Assistenza Leric 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, Baldassini dolce tradizione, Supermercati Conad, Agenzia Zangani Unipolsai.

## ISCRIZIONI max 1500 persone

**Singoli:** fino alle 9,30 del 20/09

**Gruppi:** fino alle 21,00 del 18/09 (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; 17,10

Per Porto Venere:

Con i biglietti del *Consorzio Marittimo Golfo dei Poeti*

13,00 - 14,40 - 17,00

Con i biglietti della *Cooperativa Barcaiolì Porto Venere*

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

## RICONOSCIMENTI

• Gadget

• Trofei *BRUNO GRIANTA e GIORGIO MARLETTI*

ai primi due gruppi più numerosi

• Trofeo *AVIS*

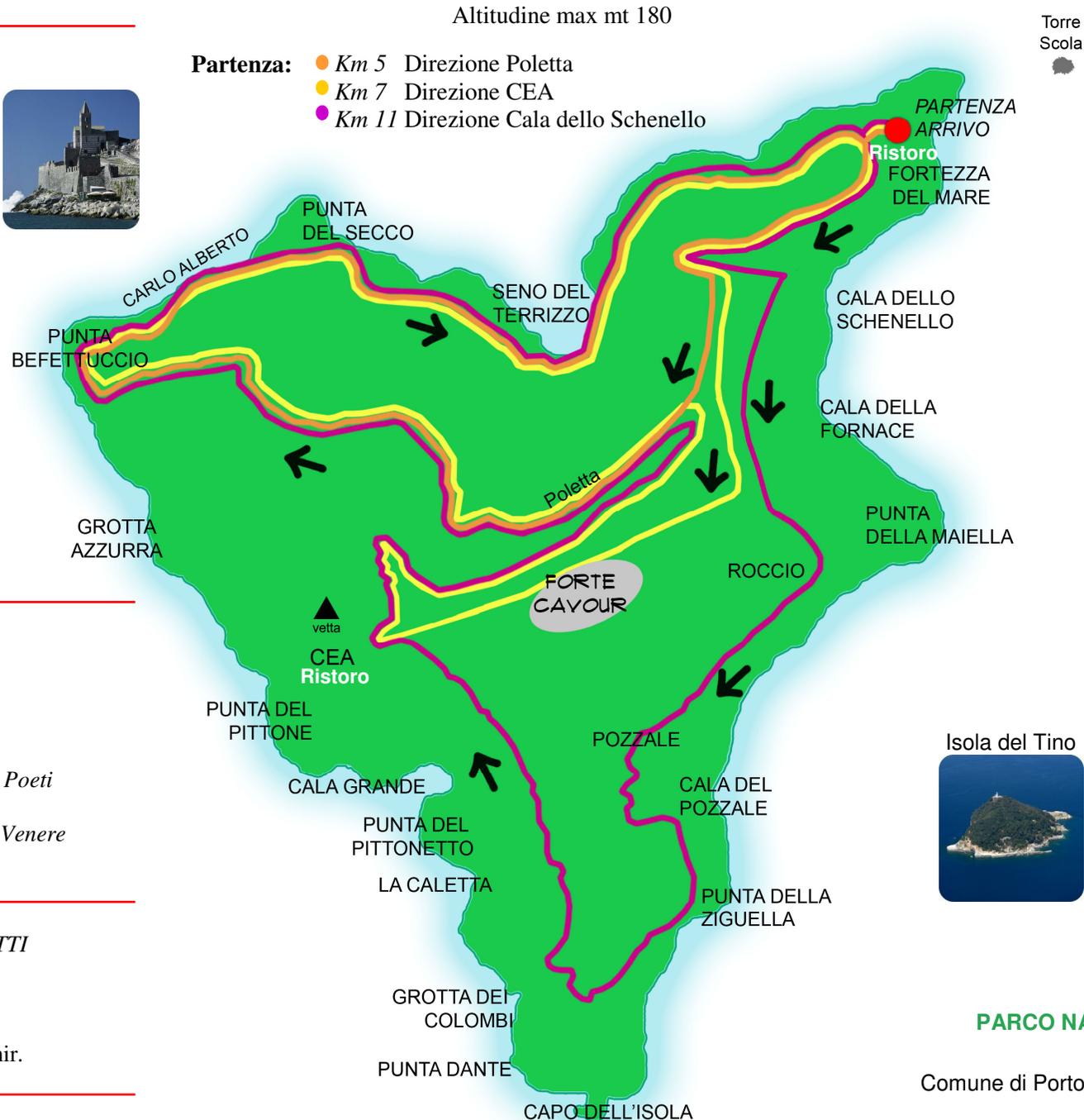
al gruppo *AVIS* più numeroso

• 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



## 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 l'attività 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



**PARCO NATURALE REGIONALE  
DI PORTO VENERE**

Comune di Porto Venere Via Garibaldi, 9

T: 0187.794823

[www.parconaturaleportovenere.it](http://www.parconaturaleportovenere.it)