

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 due percorsi di circa **5 e 7 Km a ds** e **12 Km a sn**. 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

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

34ª edizione Domenica 27 maggio 2012



Con il patrocinio di:

Regione Liguria, Provincia della Spezia, Comune di Porto Venere



Realizzazione Francesca Pappacena ©

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° 15 del 01/01/2012)



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

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

ISCRIZIONI (max 1500)

Singoli: fino alle 9,30 del 27/5

Gruppi: fino alle 21,00 di Venerdì 25/5
(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 8,40
Porto Venere dalle 8,30 alle 9,00.

Ritorno: per La Spezia: 11,50; 13,00; 14,40; 17,15
per Porto Venere: 13,00; 14,40; 17,00
oppure ogni 15 minuti (su richiesta a pagamento)

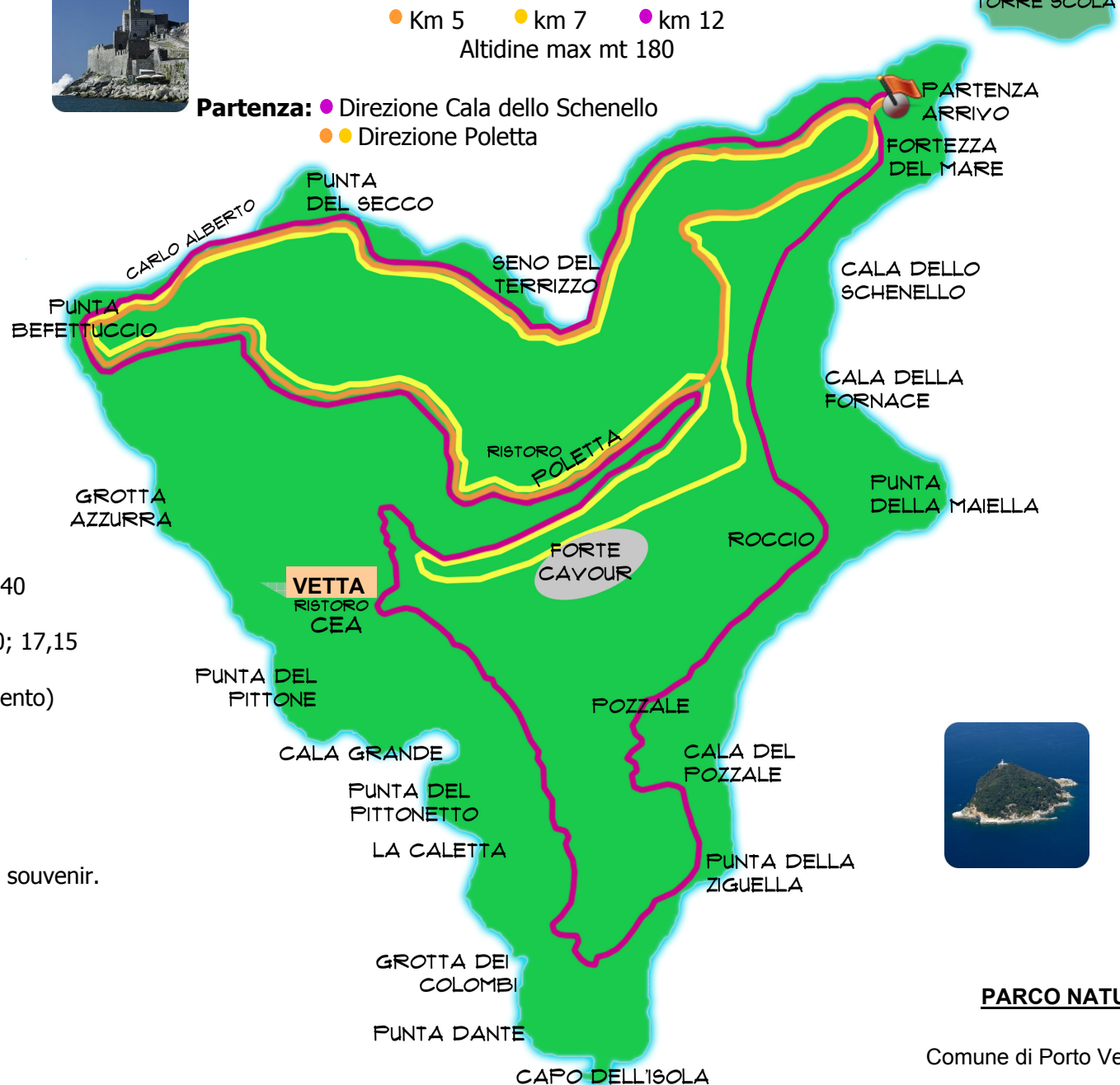
RICONOSCIMENTI

Ricordo a tutti i partecipanti con gadget
Trofei **Franco MORI** e **Manuel CANESE**
ai primi due gruppi più numerosi
Trofeo **AVIS** al gruppo AVIS più numeroso
Ad altri gruppi (almeno 10 persone) coppe e souvenir.

RISTORI

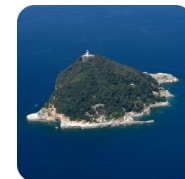
Dalle 11,00 al traguardo
N° 1 intermedio lungo i percorsi

US Porto Venere: B. Pazzi 339.3165140 G. Basso 333.6459602 camminatapalmaria@gmail.com
Pro Loco Porto Venere: tel.0187.790691 fax0187.790215 www.prolocoportovenere.it info@prolocoportovenere.it



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. 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.



**PARCO NATURALE REGIONALE
DI PORTO VENERE**

Comune di Porto Venere Via Garibaldi, 9

T: 0187.794823-885

www.parconaturaleportovenere.it