

LA MOUNTAIN BIKE IN LIGURIA

I tanti sentieri mountain bike presenti in questo angolo di Liguria, all'estremo ponente d'Italia, diventano un patrimonio unico, organizzato per una esperienza speciale. Gran parte degli itinerari sono disponibili 12 mesi all'anno, ottimi per vacanze economiche "fuori stagione". La rete dei sentieri MTB di Sanremo Outdoor è in continua crescita.

Per ulteriori proposte e dettagli: www.sanremooutdoor.it

MOUNTAIN BIKING IN LIGURIA

The many mountain bike trails present in this corner of Liguria, at the extreme west of Italy, become a unique heritage, organised for a special experience. Most mountain bike routes are available 12 months a year, excellent for cheap holidays "off-season". The network of Sanremo Outdoor's mtb trails is constantly growing.

For further proposal and details: www.sanremooutdoor.it

| Comprendorio District Zones (*) | N. | Nome Name Nom | Lunghezza Length Long (km) | Dislivello El. change D. altitude (m) | Inizio Start Début | Fine End Fin |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Montenero Bignone | 10 | Le Creste | 5,5 | +140 -170 | Galleria Brunengo | M. Carparo (poi innesto al n. 20) |
| | 11 | Scogli Grossi | 0,67 | -125 | Le Creste | S.P. 61 |
| | 12 | Cinque Stelle | 0,5 | -125 | Le Creste | S.P. 61 |
| | 13 | Up and down | 1 | -180 | Le Creste | Curva del Marzocco |
| | 14 var | Tubi variante alta | 3,6 | -500 | Monte Carparo | A nord di Coldirodi |
| | 14 | Tubi | 3,3 | -400 | Curva del Marzocco | A nord di Coldirodi |
| | 20 | Str. Carini - Cancellotti | 3,0 | 0 | Prato S. Romolo, quota 777 | Strada comunale di M. Ortigara |
| | 21 | Bevino - Isola | 3,4 | -570 | Punta Savona | Giro dell'Isola |
| | 22 | Bruciato - Isola | 3,7 | -543 | Punta Savona | Giro dell'Isola |
| | 23 | Due Muri | 1,3 | -250 | Strada M. Ortigara | Gozzo |
| | 24 | Antigravity | 1,4 | -315 | Loc. Marzocco | Strada comunale di M. Ortigara |
| | 30 | DH Bignone | 2,9 | -450 | Antenne Bignone | Curva del maneggio |
| 31 | Scogli Rossi | 3,5 | -645 | Antenne Bignone | Curva del maneggio | |
| 40 | Ciandame | 2,9 | -662 | S.P. n. 56 per Bajardo | S.P. n. 55 (Cimitero) | |
| 51 | Vamos a la Playa N | 1,75 | -94 | Passo della Lisega | Montenero quota 449 m | |
| 52 | Vamos a la Playa S | 0,77 | -126,8 | Sud Montenero quota 446 m | pista di raccordo a Colla Merello, quota 320m | |
| Colline costiere | 11 | Lavatrice | 2,64 | +40 | Circa 1 km sulla carrabile da Cipressa per Pompeiana | Loc. I Brughi, sulla carrabile ca 500 m prima (quota 405) |
| | 12 | Anello della Pineta | 2,1 | +40 | Carrabile appena sopra Cipressa | |
| | 13 | Le fate | 0,93 | - | 1,3 km ad W di Lingueglietta su comunale del Prati | 0,5 km ad W di Lingueglietta, su strada Vignasse |
| | 14 | Emma | 1,3 | -57 | Carrabile sopra Cipressa, poche decine di m ad est (quota 357 m) | Carrabile sterrata per chiesa di S. Antonio (quota 300 m) |
| Valle Argentina | 11 | Partigiani | 5,2 | -615 | S.P. n. 67, 560 m / Colla Langan (quota 1143 m) | Lago Degno (e raccordo S.P. n. 65 a quota 480 m) |
| | 12 | Fascisti | 4,4 | -615 | S.P. n. 67 loc. Langan (quota 1143 m) | Lago Degno (e raccordo S.P. n. 65 a quota 480 m) |
| | 13 | Fantasy | 4,4 | -696 | S.P. n. 75, Carmo S. Vincenzo, (quota 1143 m) | S.P. n. 65 (quota 480 m) |
| Valli Roia Nervi | 11 | Palazzo del Maggiore | 4,7 | -619 | Loc. Carmo Binelli, quota 1230 m | S.P. n. 65, loc. Palazzo del Maggiore |
| | 12 | KOM | 11 | -1089 | S.P. 69 Loc. Gouta - M. Alto | S.P. n. 64, bivio per Rocchetta (70 m) |
| Valli Roia Nervi | 13 | Spettinato | 1,65 | +81,5 - 236,5 | S.P. 69 Loc. Madonna della Neve | Periferia Camproso |

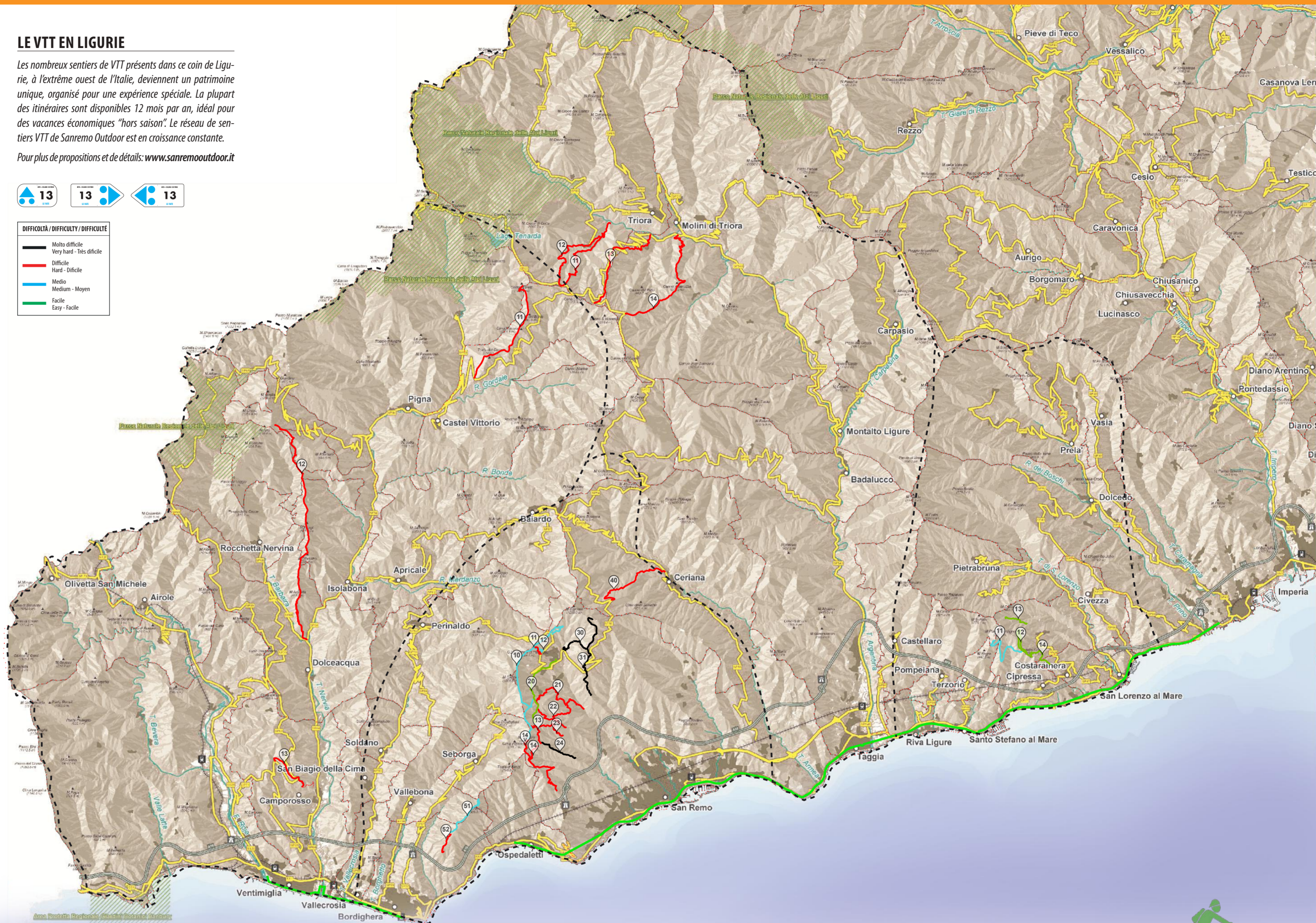
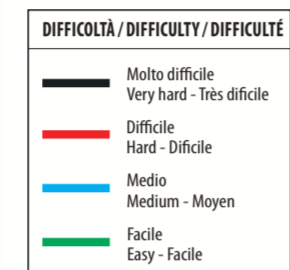


(*) La numerazione progressiva dei sentieri è relazionata ad ogni singolo comprendorio. The progressive numbering of the paths is related to each individual district. La numérotation progressive des sentiers est liée à chaque zone

LE VTT EN LIGURIE

Les nombreux sentiers de VTT présents dans ce coin de Ligurie, à l'extrême ouest de l'Italie, deviennent un patrimoine unique, organisé pour une expérience spéciale. La plupart des itinéraires sont disponibles 12 mois par an, idéal pour des vacances économiques "hors saison". Le réseau de sentiers VTT de Sanremo Outdoor est en croissance constante.

Pour plus de propositions et de détails: www.sanremooutdoor.it



TREKKING IN LIGURIA DI PONENTE

I percorsi di trekking qui proposti (una selezione, sulla base di criteri che ne garantiscono l'attrattiva e la fruibilità) sono percorribili tutto l'anno, grazie al clima assolutamente unico di questa parte d'Italia. Ma il territorio "Sanremo Outdoor" dispone di innumerevoli possibilità e diversificazioni, di cui andare alla scoperta comune per comune.

Per ulteriori proposte e dettagli: www.sanremooutdoor.it

| N. | Nome / Name / Nom | (km) | +(m) | Inizio / Start / Début | Fine / End / Fin |
|----|--|------|------|---|--|
| 1 | AIOLE - OLIVETTA | 5,5 | 360 | Sud paese (ex.S.S. n. 20) | Piazza di Olivetta |
| 2 | A.M.I. (TAPPA 2) - DA BAIARDO A SANREMO | 10,4 | 46 | Baiardo, quota 851 | Sanremo |
| 3 | ATTORNO A M. CEPPO | 3 | 242 | Loc. Fascia Runda, quota 1500 m | |
| 4 | ATTORNO A M. BIGNONE | 8,4 | 404 | Parcheggio ovest Galleria Brunengo, quota 896 m | |
| 5 | ANELLO BAIARDO - BERZI | 7 | 340 | Cappella S. Rocco in Baiardo | |
| 6 | ANELLO CERIANA - CIMA FURCHE | 7 | 690 | | Ceriana centro |
| 7 | ANELLO DI LORETO | 5,5 | 220 | | Pizza Collegiata in Triora |
| 8 | ANELLO MADONNA DELLA NEVE | 6 | 600 | | Chiesa di S. Nicolò, in cima a Badalucco |
| 9 | ANELLO PERINALDO - S. PANCRAZIO - NEGI | 10 | 304 | | Perinaldo est |
| 10 | ANELLO PIETRABRUINA - S. SALVATORE | 6,5 | 300 | | Pizza Giovanni XIII in Pietrabruna |
| 11 | ANELLO S. ROMOLO - M. CAGGIO - PIAN DEL RE | 9 | 390 | | Prato di S. Romolo, quota 777 m |
| 12 | ANELLO SEBORGIA - M. CARPARO | 5,4 | 400 | | Chiesa S. Bernardo, quota 500 m |
| 13 | ATTORNO AL T. SAN LORENZO | 12 | 420 | | Ponte Aurelia in S. Lorenzo al mare |
| 14 | BORGATE DI DOLCEDO | 8 | 250 | | Piazza davanti municipio |
| 15 | BORCHI ALTA VAL PRINO | 13,1 | 553 | | Chiesa parrocchiale Molini di Prela |
| 16 | BORCHI SOLE - MARE | 6,3 | 310 | | Pizza torre saracena di Riva Ligure |

| N. | Nome / Name / Nom | (km) | +(m) | Inizio / Start / Début | Fine / End / Fin |
|----|--|------|----------|---------------------------------|--|
| 17 | BORCHI VAL CARPASINA | 17 | 444 | Montalto sud (Gruppi) | Centro Carpasio |
| 18 | COLLA DI MONTENERO | 7,4 | 476 | Centro Carpasio | Montalto sud |
| 19 | DA CAMPOROSSO A VENTIMIGLIA VIA AVML | 8,5 | 420 | Pizza Europa in Ospedaletti | spianata del Capo in Bordighera |
| 20 | DA CASTELVITTORIO A BAIARDO | 6 | 656 | Castelvittrio centro | Baiardo centro |
| 21 | DA VALLEBONA A VALLECROSCIA | 7 | 300 | Pizza Marconi in Vallebona | loc. S. Rocco in Vallecrosia |
| 22 | SOLDANO - GIRO DELLE VIGNE | 7,2 | ?? | | Centro Soldano |
| 23 | IL SANTUARIO DELL'ADDOLORATA | 8 | 552 | | Chiesa S. Antonio in Dolceacqua |
| 24 | ISOLABONA - APRICALE | 6 | 190 | | Isolabona a nord |
| 25 | LA NEVIERA GRANDE DI TAGGIA | 14 | 800 | | Vallone S. Lucia ad ovest di Taggia |
| 26 | LA VIA JULIA AUGUSTA | 6,9 | 50 | Porta Nizza in Ventimiglia Alta | Ponte S. Luigi, confine Stato |
| 27 | MOLINI E ANDAGNA | 4,5 | 285 | | Centro di Molini di Triora ponte sul T. Caprio |
| 28 | MONTE SETTE FONTANE | 6,4 | 625 | | Castellaro a nord |
| 29 | PIGNA - PASSO MURATONE - AVML | 21 | 950; 463 | Sagrato chiesa in Pigna; Gouta | Gouta; Pigna |
| 30 | ROCCETTA NERVINA - PAU' | 9,5 | 831 | | Viale Rimembranza in Rocchetta n. |
| 31 | SAN BIAGIO E BIAMONTI | 6,4 | 350 | | Centro San Biagio della Cima |
| 32 | VAR. SENTIERO LIGURIA - DA CERIANA A PERINALDO | 13,8 | 876 | | Centro di Ceriana, quota 367 m |

--- ALTA VIA DEI MONTI LIGURI:
https://www.calliguria.it/AVML/portale/it/tappa_per_tappa.html

--- SENTIERO LIGURIA:
<http://www.beactive Liguria.it/it/beactive/a-piedi/sentiero-liguria.html>

— PISTA CICLOPEDONALE (Parco Costiero della Riviera dei Fiori)



TREKKING IN WESTERN LIGURIA

The paths proposed here for hiking (a selection, based on criteria that guarantee its attractiveness and usability) can be used all year round, thanks to the unique climate of this part of Italy. But the "Sanremo Outdoor" area has countless possibilities and diversification, to discover other trekking routes in the various municipalities.

For further proposal and details: www.sanremooutdoor.it

TREKKING EN LIGURIE DE L'OUEST

Les itinéraires de trekking proposés ici (une sélection, sur la base de critères qui garantissent l'attractivité et la praticabilité) sont praticables toute l'année, grâce au climat absolument unique de cette partie de l'Italie.

Mais le territoire "Sanremo Outdoor" dispose d'innombrables possibilités et diversifications, à découvrir commune par commune.

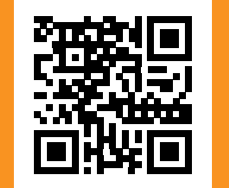
Pour plus de propositions et de détails: www.sanremooutdoor.it



DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY / DIFFICULTÉ

Facile / Turistico
Easy / Facile
Percorsi evidenti, su strade, mulattiere, comodi sentieri generalmente in bassa quota
Easily visible trails on roads, mule tracks, comfortable paths generally at low altitude
Des chemins évidents, sur des routes, des chemins muletiers, des sentiers confortables généralement à basse altitude.

Medio / Escursionistico
Medium / Moyen
Percorsi generalmente su sentieri o tracce, anche a quote elevate; possono essere solo limitatamente esposti o impegnativi.
Trails generally on paths or tracks, even at high altitudes; they only occasionally can be exposed or challenging
Itinéraires généralement sur des sentiers ou des pistes, même à haute altitude; ne peuvent être exposés ou difficiles que de manière limitée.



The SANREMO OUTDOOR project promotes the enhancement and discovery of the inner valleys for outdoor experiences of great emotion and good quality.
Le projet SANREMO OUTDOOR promeut la valorisation et la découverte des vallées intérieures pour des expériences de grande émotion et de bonne qualité.

