

bike



**MIT
ROADBOOKS
UND
GPS-DATEN**

MOUNTAINBIKEN IN Finale Ligure

20 AUSGEWÄHLTE TOUREN

YOYO MARIENFELD



DELIUS KLASING

**MIT
8 FREERIDE
SPECIALS**

YOYO MARIENFELD

MOUNTAINBIKEN
IN
Finale Ligure

20 AUSGEWÄHLTE TOUREN

DELIUS KLASING VERLAG

INHALT

VORWORT	7
ZUM UMGANG MIT DEM BUCH	9
DIE REGION FINALE LIGURE	10
WISSENSWERTES	12
CROSS-COUNTRY-TOUREN	21
TOUR 1 CAPRAZOPPA	22
Start Via Caprazoppa	
Hm 441 Km 10,41 Zeit 1:45	
TOUR 2 SAN ROCCO	26
Start Finalborgo	
Hm 597 Km 14,71 Zeit 1:30	
TOUR 3 PANORAMA LE MANIE	32
Start Finalpia, Strandpromenade	
Hm 438 Km 19,13 Zeit 2:00	
TOUR 4 24H FINALE	38
Start Finalpia, Strandpromenade	
Hm 771 Km 22,72 Zeit 2:30	
TOUR 5 FINALENDURO	44
Start Via Brunenghi, Abzweig Straße XXV Aprile	
Hm 796 Km 26,51 Zeit 2:00	
TOUR 6 PONTI ROMANI	50
Start Finalpia, Strandpromenade	
Hm 559 Km 24,29 Zeit 2:15	
TOUR 7 I CIAPPI	56
Start Via Brunenghi, Abzweig Straße XXV Aprile	
Hm 827 Km 24,80 Zeit 2:30	
TOUR 8 COLLA SAN GIACOMO	62
Start Kreuzung der Hauptstraßen außerhalb Finalborgos	
Hm 1088 Km 31,53 Zeit 3:00	
TOUR 9 MONTE MAO	68
Start Finalpia, Strandpromenade	
Hm 1028 Km 37,80 Zeit 4:00	

TOUR 10	MADONNA DELLA NEVE	74
	Start Kreuzung der Hauptstraßen außerhalb Finalborgos	
	Hm 1058 Km 39,26 Zeit 3:30	
TOUR 11	SETTEPANI	80
	Start Via Aurelia	
	Hm 1330 Km 45,06 Zeit 4:00	
TOUR 12	TERRE ALTE E ALTA VIA	86
	Start Via Aurelia	
	Hm 1730 Km 62,30 Zeit 6:00	
	FREERIDE-TOUREN	93
TOUR 13	DOWNHILL DONNE	94
	Start Le Manie	
	Hm 310 Km 2,55 Zeit 0:15	
TOUR 14	DOWNHILL UOMINI	98
	Start Le Manie	
	Hm 318 Km 2,26 Zeit 0:15	
TOUR 15	JULIETTA	102
	Start Le Manie	
	Hm 400 Km 3,12 Zeit 0:15	
TOUR 16	BASE NATO	106
	Start Ehemalige Nato-Basis, Pian dei Corsi	
	Hm 337 Km 2,25 Zeit 0:10	
TOUR 17	ONE ONE FIVE	110
	Start Ehemalige Nato-Basis, Pian dei Corsi	
	Hm 279 Km 1,72 Zeit 0:10	
TOUR 18	CRAVAREZZA	114
	Start Ehemalige Nato-Basis, Pian dei Corsi	
	Hm 241 Km 2,13 Zeit 0:15	
TOUR 19	H - HELIKOPTER-PLATTFORM	118
	Start Hubschrauberplattform unterhalb der ehemaligen Nato-Basis	
	Hm 1053 Km 11,45 Zeit 0:35	
TOUR 20	MADONNA DELLA GUARDIA VS. CACCIATORE	122
	Start Straßenkreuzung gegenüber Restaurant Din, Melogno	
	Hm 908 Km 9,76 Zeit 0:30	
	ORTSREGISTER	126

VORWORT

Manches, was einem später lieb wird, entdeckt man durch einen bloßen Zufall. Auf diese Weise lernte ich Finale Ligure kennen. Eigentlich wollten wir in zwei Tagen zu unserer alljährlichen Alpenüberquerung aufbrechen, als unser mittelmäßig geplantes Vorhaben jäh in sich zusammenbrach: Der Freund, der uns mit seinem Bus aus dem entfernten Zielort unserer Tour zurückholen wollte, verlor seinen Führerschein. Kurzerhand verwarfen wir also unsere Pläne und unterbrachen so die jahrelange Tradition unserer jährlichen Alpenüberquerung, die für alle einen Fixpunkt in der Jahresplanung darstellte. Mir fiel der Name eines Ortes ein, von dem mir ein entfernter Bekannter mal erzählt hatte: Finale Ligure. Es wurde googelt und wenig später fanden alle Bike-Urlaub und Strand eine verlockende Mischung. Da wir ohne-

hin die ligurische Küste erkunden wollten, wurde kurz entschlossen ein seltsames Hotel gebucht und unvermutet fanden wir uns auf der kurvigen Küstenautobahn wieder, um nach Finale Ligure zu fahren. Ich muss zugeben, dass ich recht empfänglich bin für den italienischen Lebensstil. Doch auch von diesen subjektiven Vorlieben abgesehen, liegen die Vorteile der italienischen Riviera auf der Hand.

Ligurien im Allgemeinen und Finale Ligure im Speziellen vereint viele der unterschiedlichen, liebenswerten Aspekte Italiens auf engstem Raum: Die Menschen hier sind tüchtig und freundlich, die ligurische Küche zählt mit ihrer Kombination aus raffinierten Fischgerichten und bodenständigen Pasta- und Fleischgerichten zu den besten Italiens. Die Topographie und Natur ist atemberaubend: Die einsame, wunderschö-



Typisch Finale: Meer und Strand vom Trail aus stets im Blick.

ne Bergwelt steht im Gegensatz zur mediterranen, belebten Küstenregion mit dem weiten Meer. Nicht zuletzt ist die Region auch durch ihre lange, bewegte Geschichte, teils durch die Nähe zum übermächtigen Genua, teils durch die geografische Schlüsselfunktion im Römischen Reich geprägt.

Für uns Biker bietet Finale Ligure viele abwechslungsreiche Möglichkeiten: ausgedehnte Touren in einem einsamen Wegenetz auf verschiedensten Untergründen mit tollen Weitblicken über das Meer. Bergaborientierte Fahrer können auf Trails unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade dem Meer entgegenstürzen, um sich dann erneut hinaufshutteln zu lassen. Alle profitieren von der vorhandenen Infrastruktur rund um unseren Sport, und schnell spürt man, dass wir Biker hier nicht nur willkommen sind, sondern dass die findigen Ligurier schon einiges für uns auf die Beine gestellt haben.

Ich bin sicher, Sie teilen meine Be-

geisterung für diese tolle Region sehr bald, und ich hoffe Ihnen mit diesem Buch eine Hilfe an die Hand zu geben, Finale Ligure ganz persönlich für sich zu entdecken. Gerne können Sie auch Anregungen und Feedback an mich richten. Besuchen Sie dafür die Website zum Buch: www.finaleligure.de.

Ich habe während dieses Buchprojektes viel gelernt und tolle neue Erfahrungen gemacht.

Besonders freute ich mich über die positive Einstellung der Menschen vor Ort gegenüber meinem Projekt. Einige wurden erst zu Helfern, später zu Freunden. Mein besonderer Dank gilt allen, die mir so hilfsbereit zur Seite standen: Carola Westermair, Christoph Hemberger, Matthias Busse, Christoph Bayer, Elena Granaiola, Marco Marchese, Lorenzo Carlini, Riccardo Negro und Silvia Prada.

Yoyo Marienfeld



Die Finale-Formel, die glücklich macht: Trails, Sonne und Meer.



Finale-Style: Dirt und blauer Himmel.

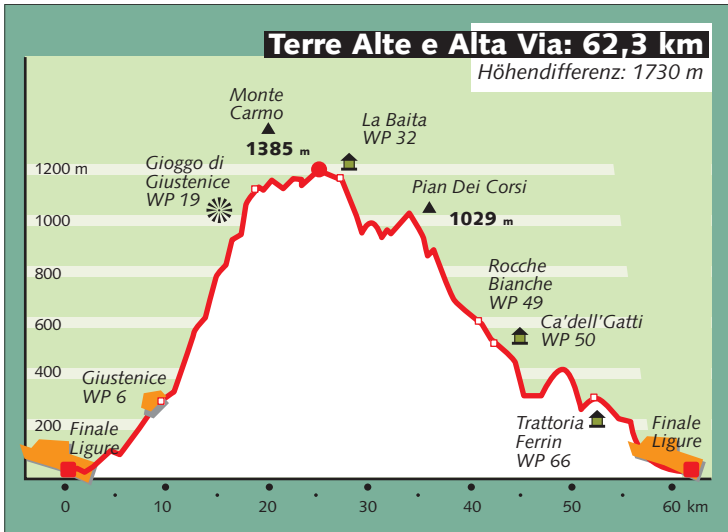
Dieser Mountainbikeführer soll das Erlebnis Mountainbiken in Finale Ligure so leicht erreichbar wie möglich machen. Zu jeder Tour gibt es eine Kurzbeschreibung, die die Charakteristika der jeweiligen Tour knapp und prägnant beschreibt. Die folgende ausführliche Beschreibung bietet zudem Hintergrundinformationen, die mir als wissenswert oder unterhaltsam erscheinen. Um zum jeweiligen Startpunkt der Tour zu gelangen, nutzen Sie bitte die Übersichtskarte von Finale Ligure vorn im Buch. Für die Freeride-Touren empfiehlt es sich, auf die im Buch erwähnten Shuttleanbieter zurückzugreifen.

Das Roadbook einer jeden Tour schließlich führt so einfach wie nur möglich durch die Tour. Dabei basiert das Roadbook auf der Beschreibung neuralgischer Punkte, an denen ein Verfahren möglich ist. Auf Symbole habe ich bewusst verzichtet, diese haben sich für mich meist als wenig nützlich erwiesen. Wenn nicht anders beschrieben, bitte immer dem offensichtlichen Hauptweg folgen. Die Angabe der Schwierigkeitsgra-

de stellt einen groben Richtwert dar, die Fahrzeit der Touren ist großzügig bemessen und versteht sich inklusive Pausen. Sicherlich erreichen Sie durch die Navigation mithilfe der GPS-Daten ein noch angenehmeres Tourenerlebnis, weswegen ich Ihnen die Nutzung der GPS-Daten empfehlen möchte. Das vorliegende Buch wurde nach bestem Wissen zusammengestellt, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch nicht gegeben werden.

Bitte achten Sie beim Mountainbiken stets zuerst auf Ihre Gesundheit: Tragen Sie Helm und Handschuhe. Speziell beim Freeriden sollten Sie unbedingt geeignete Protektion wählen: Integralhelm, Knie- und Schienbeinschoner sowie Protektorenjacke sind Pflicht! Denken Sie bitte daran: Sie sind nicht in einem Bikepark, Sie befinden sich in einer abgelegenen Gebirgsregion mit entsprechend langen Rettungswegen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem vorliegenden Buch und hoffe, Sie werden Mountainbiken in Finale Ligure ebenso genießen wie ich.



- › Asphalt: 35,50 km
- › Schotter: 20,18 km
- › Trails: 6,62 km
- › Schieben/Tragen: 0,00 km
- › Kondition:
- › Landschaft:
- › Bike-Fun-Faktor:
- › Fahrtechnik:

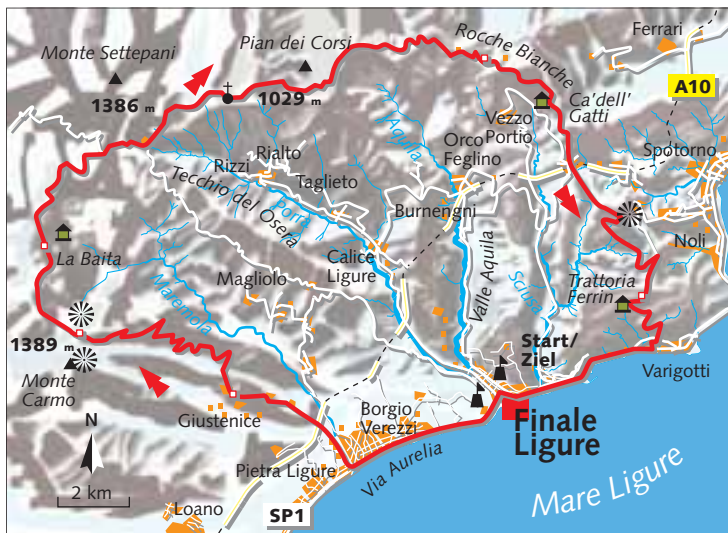
Kurzbeschreibung

Schwere, große Runde über die gesamte Bergkette, die Finale Ligure zum Landesinneren hin umgibt. Zahllose Höhepunkte, Panorama satt. Imposante Tour, die durchwegs bestens fahrbar ist und nie zu technisch wird.

Alta Via ist der Name eines bekannten, aber trotzdem wenig besuchten Höhenwegs, der Ligurien von der Grenze zu Frankreich bis nach La Spezia durchzieht. Der angelegte Weg, der Forststraßen ähnelt und immer an dem Bergzug entlangführt, welcher dem Meer zugewandt ist, bietet so neben oftmals einsamen Naturerlebnissen eindrucksvolle Meerblicke aus respektabler Entfer-

nung. Eigentlich für Wanderer angelegt, ist der etwa vierhundertfünfzig Kilometer lange Höhenweg auch für Mountainbiker ideal. Der kleinere Bruder der Alta Via ist der Höhenweg Terre Alte, der nur in der Region um Finale Ligure, aber ebenfalls in erster Bergreihe verläuft und die Alta Via dabei öfter frech schneidet. Beide in Kombination bilden die Bühne für diese ausgedehnte Tour, die außer ihrer Länge keine größeren Schwierigkeiten bereitet. Die Route führt halbkreisförmig an allen Bergen entlang, die Finale Ligure in einem weit gefassten Bogen umspannen – Panorama supreme!

Zu Beginn führt uns die Route die Via Aurelia in südöstlicher Richtung entlang. Wir verschwinden durch den Tunnel im Berg Caprazoppa, der hier die natürliche Begrenzung der Bucht von Finale bildet, und kurbeln auf der anderen Seite noch einige Kilometer bis nach *Pietra Ligure*. Hier verlassen wir nun die geschäftige Küstenstraße und bahnen uns auf der schmalen, gleichmäßig wenig steilen Asphaltstraße unseren Weg hinauf



nach *Giustenice*. In dem verschlafenen Weiler kann man an heißen Tagen seine Wasservorräte an der Wasserstelle direkt vor dem kleinen Rathaus auffrischen, bevor man dem Sträßchen weiter bergauf folgt.

Langsam kommt der stattliche Monte Carmo näher und man kann, wenn man genau hinsieht, Unterschiede zu den anderen Bergen der Region ausmachen. Dass Gestein und Vegetation anders sind, bemerkt man, während man sich weiter auf seinen Hängen dem dreizackigen Gipfel nähert. Der Monte Carmo ist der südlichste Vertreter der Alpen und bildet die Grenze zwischen Südalpen und Apennin. Später tauschen wir die Asphaltstraße gegen eine gut befahrbare Schotterstraße ein, die teilweise angenehm schattig und weiterhin mäßig steil gen Gipfel führt. Dieser westlich gelegene Abschnitt des wundervollen Hinterlandes von Finale wird selten von Mountainbikern besucht. Schon oft bin ich diesen langen Tourabschnitt gefahren, ohne dass mir auch nur ein Wanderer oder Biker begegnet wäre.

Man hat einen unglaublichen Ausblick hinab auf die sattgrünen Hänge, über die entfernten Orte und das tiefblaue Meer, während man unterhalb des Gipfels passiert.

Nun wird der immer noch breite Weg über weite Strecken eben und führt uns in eine andere Welt, die man hier so nicht erwartet: Almwiesen, Kühe, Nadelbäume und eine Aussicht auf die im Hinterland Reihe um Reihe gelegenen Zweitausender, die auch



Weniger Trainierte können diese Tour auch mit dem E-Bike genießen.



Kilometerlange Abfahrten entlohnen für die anstrengenden Anstiege.

im Hochsommer noch Schneereste offenbaren. Nach wenigen Kilometern und rund zwölfhundert Höhenmetern befinden wir uns im Alpenambiente, wenn auch mit südlichem Einschlag.

War es seit Beginn der Schotterstraße die Terre Alte, der wir folgten, so befinden wir uns nun auf der Alta Via, und beide werden sich im weiteren Tourverlauf immer wieder unmerklich abwechseln. Im lichten, alten Bergwald führt der Höhenweg hier schattig und in wechselndem Auf und Ab den Hang entlang, bis wir ein verlassenenes, stattliches Portal mit Eisentor als Überrest der Zivilisation entdecken. Wir folgen weiter der nun bergab führenden Schotterstraße, bis wir schließlich, mittlerweile weit abgelegen, wieder die dem Meer zuwandte Bergseite erreichen. Hier bietet sich ein großer, flacher Felsvorsprung direkt am Wegesrand als ideale Aussichtsplattform an, und wenn man hier auf das tiefe Tal hinuntersieht oder hinüber zum mittlerweile in großer Distanz liegenden Gipfel des Monte Carmo, fällt auf, wie spärlich diese Berge hier doch

besiedelt sind. Nichts als tiefgrüne, dichte Wälder, die nur von teils schroffen Felsformationen unterbrochen werden. Wir folgen weiter bergab und erreichen die Bergstraße, die das *Melognogebiet* mit dem im anderen Tal gelegenen Calizzano verbindet. Nur wenige Meter links bietet sich die Trattoria La Baita als willkommene Einkehrmöglichkeit an. Wenn man vor dem Haus seine Pasta genießt, blickt man auf die mächtige Wehranlage, die ehemals den Verkehr über den Pass kontrolliert hat.

Noch heute führt die Straße direkt durch die Befestigungsanlage und nach unserer Rast passieren auch wir auf ihr die dicken Mauern. Die Straße führt bergab und bietet immer wieder Panoramablicke, die uns ab jetzt die Tour entlang begleiten sollen. Wir biegen nach links und folgen weiter der Alta Via, die hier asphaltiert ist, entlang des Pian dei Corsi, auf nun ebener Fahrt.

Wir passieren die zwei neuen, völlig unpassenden Windräder am Straßenrand, bevor wir nach links bergauf und weiter auf Asphalt dem Abzweig

zur verlassenen ehemaligen Nato-Basis folgen. Vor der bizarr anmutenden Ruine folgen wir einem Singletrail am Zaun entlang und lassen schließlich auf einem kurzen Bergauf-Abschnitt das Gelände hinter uns. Vor der spaßigen Abfahrt wartet noch ein weiterer Aussichtspunkt: Hinterland auf uns, bevor wir dem Pfad auf dem bewaldeten Berg Rücken des Cravarezza entlang folgen. Hier nimmt uns nun wieder die breite Alta Via in Empfang, die uns weiter und weiter bergab führt. Erneut wechseln wir dann auf die Terre Alte, die hier lediglich ein kleiner Pfad durch einen jungen Zauberwald ist, der schließlich beim Panoramapunkt Colla San Giacomo endet.

Auf dem nun folgenden Abschnitt zeigen uns die AV-Schilder entlang unseres Weges, dass wir abermals auf die Alta Via gewechselt sind. Es geht bald immer mäßig steil, jedoch beständig bergab. Ein weiterer Grund zum Anhalten sind die Felsen Rocce Bianche direkt auf unserem Weg, die ihren Namen der hellen Farbe verdanken, die sie annehmen, wenn man sie vom weit entfernten Tal aus betrachtet. Nahe dem Ort *Magnone* erreichen wir wieder den Asphalt, folgen bergab und zweigen wenig später auf eine Nebenstraße bergauf ab. Dem Charakter der Tour entsprechend wird das Sträßchen bald zu einer Schotterstraße, dann zu einem mediterranen Schotterpfad, der uns letztlich zum Aussichtspunkt Bric dei Monti führt. So blicken wir nun in die entgegengesetzte, östliche Richtung die Küste entlang und können von hier aus problemlos das entfernte Genua ausmachen, das sich dicht ans Meer in einen Bergkessel drückt.

Nun steht die schöne Abfahrt, immer noch auf dem Schottertrail, zu den Feldern von Andrassa an, die heute

zu Picknick oder zum bloßen Verweilen einladen. Ein kurzer, wenig anstrengender Uphill mit anschließendem kurzem, aber spielerischem Singletrail trennt uns nun noch von der Hauptstraße von *Le Manie*, der wir latent bergab nach rechts folgen. Weil wir nun mal Mountainbike fahren, nehmen wir dann erneut einen Trail, der uns zur ersten Wohnlage der noblen Ebene von *Le Manie* führt: Bevor wir schließlich zur finalen Abfahrt auf der kleinen, wenig befahrenen Küstenstraße ansetzen, können wir hier noch die schönen Häuser und Gärten bewundern. So fädeln wir uns, immer entlang der Grundstücksgrenzen, offroad durch den Weiler Isasco. Auch beim letzten Downhill bleibt uns der südländische Panoramaausblick treu und das Meer rückt nun näher und näher, bis wir endlich direkt an der Strandpromenade zum Stehen kommen. Die abschließenden Kilometer, die wir auf der Küstenstraße Via Aurelia entlang zurück nach Finale Ligure und zum Startpunkt der Tour fahren, geben Gelegenheit, die tollen Eindrücke der Tour Revue passieren zu lassen.

Startpunkt:

Via Aurelia in Finale Ligure auf Höhe der Abzweigung der Straße Via Brunenghi (Straße nach Finalborgo)

Einkehr/Verpflegung:

Restaurant La Baita, Restaurant Ca' dell' Gatti, Restaurant Ferrin

Sehenswertes:

Befestigungsanlage Melogno, Aussichtspunkt Giogo di Gustenice, Aussichtspunkt Colla San Giacomo, Aussichtspunkt Bric dei Monti

Karte:

Alp Finalese Cartoguide 2
M 1:25 000 (teilweise)

Terre Alte e Alta Via 62,30 km 1730 hm 6:00 Std.

WP	KM	HM	BESCHREIBUNG
0	0,00	17	Via Aurelia in Finale Ligure auf Höhe der Abzweigung der Straße Via Brunenghi (Straße nach Finalborgo). Der Via Aurelia Richtung Ventimiglia folgen.
1	5,04	13	Am Kreisverkehr in Pietra Ligure die zweite Ausfahrt, die geradeaus führt, nehmen.
2	5,13	14	Nach Überquerung der Brücke rechts abbiegen Richtung Giustenice.
3	5,23	14	Man kommt auf die Hauptstraße und folgt dieser Richtung Giustenice.
4	6,33	13	Nach links in die Straße Richtung Giustenice abbiegen und dieser Hauptstraße stets folgen.
5	8,30	97	An Straßengabelung dem linken, flacheren Abzweig folgen.
6	9,97	135	In Giustenice der Hauptstraße nach rechts unmittelbar nach dem Rathaus (Municipio) bergauf folgen und wenig später durch die Linkskehre weiter bergauf halten.
7	10,16	155	An T-Kreuzung nach rechts bergauf folgen.
8	10,25	156	Den Parkplatz links passieren und dann der Straße nach rechts bergauf Richtung Monte Carmo folgen. Weiter der Beschilderung Monte Carmo folgen.
9	10,41	175	Der Hauptstraße weiter geradeaus bergauf folgen, Abzweige nach rechts und links ignorieren.
10	10,57	194	Der Hauptstraße durch die Rechtskehre bergauf folgen.
11	12,43	344	An der T-Kreuzung der Straße nach rechts bergauf folgen.
12	13,35	444	Asphaltstraße geht in Schotterstraße über, der man stets weiter folgt.
13	13,93	521	Der Forststraße weiter geradeaus folgen, linken Wegabzweig liegen lassen.
14	14,62	601	Hauptweg durch die Kehre folgen, rechten Wegabzweig ignorieren.
15	15,24	657	Dem Hauptweg durch die Rechtskehre weiter bergauf folgen, linken Wegabzweig liegen lassen.
16	16,18	791	Der Forststraße geradeaus weiter folgen, rechten Wegabzweig ignorieren.
17	17,20	880	An der Abzweigung nach rechts der Forststraße folgen.
18	19,40	1124	Dem Schotterweg durch die Rechtskehre bergauf folgen, den linken Wegabzweig liegen lassen.
19	19,65	1124	Man erreicht den Aussichtspunkt Giogo di Ginsterice, weiter dem Hauptweg folgen.
20	20,04	1120	Dem zweiten der beiden Rechtsabzweige (markiert mit rot/weißem AV-Zeichen) folgen, nicht dem Hauptweg durch die Linkskehre folgen.
21	21,08	1170	Geradeaus weiter der AV folgen, rechten Bergab-Abzweig liegen lassen.
22	21,65	1138	Alta Via (AV) mündet auf Forststraße, der man nach rechts geradeaus folgt, nach wenigen Metern weiter dem Hauptweg folgen.
23	22,11	1151	Dem Hauptweg weiter geradeaus folgen, den linken Wegabzweig ignorieren.
24	22,83	1170	Durch die Kehre leicht bergab dem Hauptweg folgen, linke Grundstückseinfahrt liegen lassen.

Terre Alte e Alta Via 62,30 km 1730 hm 6:00 Std.

WP	KM	HM	BESCHREIBUNG
25	22,94	1171	Dem Hauptweg (AV) nach rechts weiter folgen, linken Wegabzweig liegen lassen.
26	23,17	1164	Weiter der Alta Via geradeaus folgen, rechten Abzweig ignorieren.
27	23,50	1155	Der Alta Via (AV) weiter folgen, linken Wegabzweig ignorieren.
28	24,39	1177	Dem Hauptweg durch die Kehre weiter folgen, vorher rechten Wegabzweig nach Calizzano liegen lassen.
29	25,24	1189	Ersten linken Wegabzweig vor Hütte ignorieren, an Weggabelung direkt an der Hütte nach links vorbeifahren.
30	26,62	1169	Man passiert großes Eisentor mitten im Wald direkt auf dem Hauptweg. Dieser mündet wenig später auf andere Forststraße, man folgt bergab.
31	27,22	1129	An Weggabelung nach links bergab folgen.
32	28,27	1047	Hinaus auf die Asphaltstraße folgen, vorher rechten Wegabzweig ignorieren. Gegenüber von Befestigungsanlage Einkehr im Restaurant La Baita, danach zurück und der Hauptstraße nach rechts durch die Befestigungsanlage hindurch folgen.
33	29,92	964	An Straßenkreuzung nach links abbiegen Richtung Pian dei Corsi.
34	30,80	961	Der Straße geradeaus folgen (Richtung Pian dei Corsi), linken Straßenzweig ignorieren.
35	34,73	945	Nach links bergauf von Hauptstraße abzweigen und der Straße bis vor das Gelände der ehemaligen Nato-Basis folgen.
36	36,00	1004	Dem Pfad rechts neben dem Grundstück der Nato-Basis am Zaun entlang folgen, am Grundstücksende links weiter am Zaun entlang und dann weiter dem Pfad geradeaus bis über die Grundstücksgrenze hinaus folgen.
37	36,48	1028	Links Aussichtspunkt, nach Rast weiter auf Pfad geradeaus.
38	37,41	966	Man trifft auf eine Forststraße und folgt dieser nach rechts.
39	37,62	957	An der Weggabelung nach links folgen.
40	38,69	876	Man erreicht eine Lichtung, quert die Wiese auf dem kleinen geraden Pfad und zweigt somit vom Hauptweg ab.
41	38,90	860	An kleiner Weggabelung nach rechts dem Trail folgen, wenig später mit TA (Terre Alte) gekennzeichnet. Diesem stets folgen.
42	39,77	840	Man erreicht den Aussichtspunkt Colla San Giacomo. Nach Rast geradeaus der Forststraße (AV) folgen (Richtung Orco).
43	40,19	806	An Weggabelung nach rechts Alta Via verlassen.
44	41,02	742	Weiter geradeaus bergab folgen, rechten Wegabzweig liegen lassen.
45	41,29	704	Weiter geradeaus dem Hauptweg folgen, linken Wegabzweig ignorieren.
46	41,52	698	Wieder geradeaus bergab folgen, rechten Wegabzweig liegen lassen.
47	41,75	673	Durch die Rechtskehre Hauptweg bergab folgen, von geradeaus münden zwei Wege ein.
48	42,24	651	Nach links weiter dem Hauptweg folgen, rechten Abzweig liegen lassen. Wenig später rechts halten.
49	42,67	617	Man erreicht die Rocce Bianche, nach rechts geradeaus der Asphaltstraße bergab folgen, zwei Wege von links ignorieren.

Terre Alte e Alta Via 62,30 km 1730 hm 6:00 Std.

WP	KM	HM	BESCHREIBUNG
50	42,95	609	Man passiert die Einkehrmöglichkeit Ca' dell' Gatti.
51	44,34	538	An Straßengabelung nach rechts bergab folgen.
52	45,15	500	An Forststraßengabelung nach rechts bergab folgen, etwas später Hauptweg nach links folgen.
53	46,49	388	Man erreicht in Magnone die Hauptstraße und folgt ihr nach links.
54	46,98	338	An Straßenkreuzung nach rechts Richtung Noli/Portio folgen.
55	47,15	324	Nach links Straßenzweig Richtung Le Manie folgen.
56	47,27	326	Nach rechts auf Nebenstraße bergauf abzweigen. Straße, später auf Schotter weiter folgen.
57	48,88	355	Am Ende der Schotterstraße vor Grundstück nach links auf Pfad abzweigen.
58	49,15	371	Nach links bergauf dem Hauptpfad folgen, Rechtsabzweig liegen lassen.
59	49,79	405	Geradeaus vorbei an rechtem Bergab-Abzweig.
60	49,86	407	Zum Aussichts- und Rastpunkt Bric dei Monti nach rechts abbiegen, danach auf gleichem Wege zurück zum WP 58.
61	50,10	409	Zurück an WP 58 biegen wir nun nach links ab und folgen dem Weg bald steil bergab.
62	50,81	375	Nach links bergab dem Weg weiter folgen, linken Pfadabzweig liegen lassen. Diesem Hauptweg nun stets folgen.
63	51,58	289	Bei Erreichen des offenen Platzes nach Auffahrt scharf nach rechts auf kleinen Trail abbiegen.
64	51,68	272	Dem Hauptpfad geradeaus folgen, die beiden Linksabzweige ignorieren.
65	51,94	288	Man erreicht die Hauptstraße über die Ebene von Le Manie und folgt ihr nach rechts.
66	52,28	315	Gegenüber dem Restaurant Ferrin nach dem großen Stein mit der Aufschrift »Ferrin« dem Trail nach rechts folgen. Die breitere Forststraße vor dem Stein passieren.
67	52,71	316	Geradeaus bergab folgen, rechten Pfadabzweig liegen lassen.
68	53,00	314	Wir erreichen erneut die Hauptstraße und überqueren diese. Auf der anderen Seite gehen zwei kleine Trails in den Wald ab, wir folgen dem linken.
69	53,71	301	Vor Hauseinfahrt rechts dem Pfad an den Grundstücken vorbei folgen (erst parallel zur Hauptstraße oberhalb, dann durch Gärten), nicht links der Asphaltstraße bergauf folgen.
70	54,01	288	An Pfadgabelung nahe der Grundstücke den linken Trail nehmen und diesem entlang der Grundstücke bis hinaus auf die Straße folgen.
71	54,43	258	Der Straße nach rechts bergab folgen.
72	57,13	45	Die Straße trifft auf die Küstenstraße Via Aurelia, dieser nach rechts folgen bis nach Finale Ligure zum Ausgangspunkt der Tour.