

Mappa dei sentieri

www.ziona.it



620 CARRO - PAVARETO - MOLA - PIETRA SPACCATA SELLA CIMA STRONZI - MONTE SAN NICOLAO (7 km)

Tempo di percorrenza h 2.15; Dislivello: in discesa 30 m; in salita 390 m

Il percorso, che va a collegarsi all'Alta Via delle Cinque Terre, inizia dal bivio per Pavareto, quindi si attraversa l'abitato della frazione di Pavareto e si sale verso il Passo della Mola, si prosegue sul crinale Pietra Spaccata - Cresta del Monte Groppi, si raggiunge il Monte San Nicolao da cui il panorama permette di ammirare la Corsica, le isole dell'Arcipelago Toscano, la Riviera di Ponente con i suoi rilievi, le Alpi Apuane e l'Appennino Tosco-Emiliano. Nei pressi del Monte San Nicolao, su un pianoro sottostante, sono presenti ancora i resti dell'antico "hospitale" di San Nicolao risalente al XII secolo.

621 PAVARETO - CASUN DU RISSU - QUATTRO STRADE (5 km)

Tempo di percorrenza h 1.30; Dislivello in salita 190 m

Il sentiero inizia da Pavareto, si prosegue lungo il percorso della Palestra nel Verde quindi si raggiunge la località "casun du Rissu".

621c CASUN DU RISSU - LUXIATA (1,2 km)

Tempo di percorrenza h 0.20; Dislivello in salita 20 m

Variante del percorso precedente, collegamento al percorso 622.

622 CARRO - TRAVO - ZIONA - LUXIATA - QUATTRO STRADE (4,6 km)

Tempo di percorrenza h 1.25; Dislivello: in discesa 70 m; in salita 270 m

Il percorso inizia da Carro. A Carro, luogo natio degli avi di Niccolò Paganini, merita una visita il suggestivo centro storico e la chiesa parrocchiale di San Lorenzo martire, edificata nel XV secolo conserva al suo interno La Madonna del Carmine attribuita a Domenico Piola e una tela di San Lorenzo del pittore fiammingo Giuseppe Dorffmeister. Si prosegue quindi per il bivio per la borgata del Travo, si scende al suddetto piccolo borgo, per poi giungere sul rio omonimo (Rio Travo). Lungo l'asse vallivo di quest'ultimo ruscello sono visibili ancora alcuni ruderi a testimoniare l'attività molitoria che un tempo faceva parte dell'economia locale; c'erano infatti almeno sette mulini ad acqua per la macinazione delle castagne e dei cereali. Continuando dal Rio Travo si risale verso Ziona. Nel borgo medievale di Ziona si può ammirare la chiesa del Santissimo Nome di Maria, elevata al titolo di parrocchiale già dal XIII secolo. Proseguendo si raggiunge la località Luxiata e quindi la località Quattro Strade.

**623 PASSO DELLA MOLA - VALICO DELLA FOCE - PIAN DELLA CHIESA
COSTA MANTEGHEA - CERRETE - CENERELLI - MONTE VAGIE (7 km)**

Tempo di percorrenza h 2.10; Dislivello: in discesa 210 m; in salita 180 m

Il percorso inizia dal Passo della Mola (654 m s.l.m.) Si prosegue, su strada asfaltata, per il Valico della Foce passando in ampie zone prative di suggestiva bellezza sino a giungere in località Pian della Chiesa, In prossimità della Costa Manteghea e sopra Pian della Chiesa si erge il Monte Castelfermo sulla cui cima e nella sottostante valle in località Cota erano insediate due "stazioni" dell'Età del Ferro , insediamenti dei Liguri preistorici.

623c VALICO FOCE - CONIOLE (0,8 km)

Tempo di percorrenza h 0.15; Dislivello in discesa 90 m

Variante del percorso precedente, collegamento al percorso 624.

624 GRATA - CONIOLE - PERA - CARPENESE - CENERELLI (7,9 km)

Tempo di percorrenza h 2.05; Dislivello: in discesa 185 m; in salita 85 m

Il percorso inizia dal bivio per Torza, superata la località Grata prosegue quindi sino all'abitato di Pera, piccolo paese immerso nei prati. Da Pera si sale poi verso la Foce di Salino e si percorre in seguito il versante sud del Monte delle Rocche e la valletta del Rio Colla, si attraversa il rio per risalire verso la località Cenerelli.

624c CARPENESE - COSTA MANTEGHEA (0,6 km)

Tempo di percorrenza h 0.15; Dislivello in salita 50 m

Variante del percorso precedente, collegamento al percorso 623.

**625 CARRO - TRAMBACCO - CERRETA - STANGA - CRAVIOLA
MONTE ROCHE - VAGIE (12,6 km)**

Tempo di percorrenza h 4.00; Dislivello: in discesa 390 m; in salita 600 m

Il percorso inizia dall'abitato di Carro, si percorre il versante sud del Monte Sepponi (491 m s.l.m.) per poi scendere sino in località Trambacco; qui si è nel SIC (IT 1343425) - Rio di Agnola, ambiente ripario torrentizio. L'importanza del sito deriva principalmente dalla popolazione di Ululone dal ventre giallo e dalla presenza di diversi invertebrati e crostacei protetti dalle norme comunitarie. Proseguendo si risale sino al Santuario della Cerreta (398 m s.l.m.), luogo natio di Sant'Antonio Maria Gianelli (1789-1846), Santo protettore della Val di Vara. Dal borgo di Cerreta si continua per Casa Stanga (206 m s.l.m.) poi si costeggia per un lungo tratto il Fiume Vara sino alla località Craviola (223 m s.l.m.). Si riprende risalendo sino al Monte Rocche per poi raggiungere infine il Monte Vagie.

626 ZIONA – CASE' - PONTE SANTA MARGHERITA - TRAMBACCO (4,8 km)**Tempo di percorrenza h 1,25; Dislivello in discesa 230 m**

Il percorso inizia dall'abitato di Ziona, si percorre dapprima il versante sud del crinale Colle Carpineto - La Rocca quindi si svalica nella valle del Torrente Trambacco e si discende sino ad attraversarlo nei pressi del paese di Ponte Santa Margherita per collegarsi quindi al percorso 625 in località Trambacco. Negli ultimi tratti del sentiero siamo in una zona ricompresa nel Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra.

627 CARRO - CASTELLO - CANNATE - VALDIAMARO - CRAVIOLA (8,2 km)**Tempo di percorrenza h 2,20; Dislivello: in discesa 415 m; in salita 240 m**

Il percorso inizia dall'abitato di Carro, attraversa il Rio Agnola per poi risalire sino al paese di Castello. A Castello, la frazione più grande del Comune, si può ammirare la chiesa parrocchiale di San Giorgio con al suo interno affreschi di notevole importanza e un imponente antichissimo organo. Fra le case del centro storico sono riscontrabili alcune facce apotropaiche ed interessanti portali in pietra arenaria. Lasciato il borgo di Castello si prosegue per la Valle delle Cannate, in un suggestivo e incontaminato paesaggio forestale, sino a raggiungere la località Valdiamaro e quindi la località Craviola.

627c AGNOLA - CASTELLO (0,9 km)**Tempo di percorrenza h 0.20 - Dislivello: in discesa 25 m; in salita 100 m**

Il percorso inizia dall'abitato di Agnola. All'interno del paese si può ammirare una singolare testa apotropaica. Dal centro abitato si scende al Rio Agnola per poi risalire sino a Castello collegandosi così al percorso 627.

628 CERRETE - VALDIAMARO (2,7 km)**Tempo di percorrenza h 0.40; Dislivello in discesa 300 m**

Collegamento tra il percorso 623 e il percorso 627.

630 SAN NICOLAO - MONTE PETTO D'ASINO - QUATTRO STRADE (3 km)**Tempo di percorrenza h 0.45; Dislivello in discesa 233 m**

Il percorso inizia sulla strada per il Monte San Nicolao (845 m s.l.m.), raggiunge il Monte Petto d'Asino (722 m s.l.m.) e quindi la località Quattro Strade.