

Via dell'Amore

Speciale della Comunità di Riomaggiore, Manarola, Groppo, Volastra

Speciale N°7



Italiano English

A CURA
DELL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI RIOMAGGIORE

Speciale n°7 2024



Sommario / Contents

SPECIALE A CURA DELLA COMUNITÀ
DI RIOMAGGIORE, MANAROLA,
GROPPLO, VOLASTRA

Speciale n°7

Iscrizione registro stampa
n cronol. 1745/2019 - RG n 609/2019

Direttore responsabile Roberto Spinetta

Realizzazione No Noise



Facebook
@comune.riomaggiore



Twitter
@COMUNE_RIO

Sciacchetraill: 8 anni di corsa nelle Cinque Terre Sciacchetraill: 8 years of running in the Cinque Terre	pag. 6 pag. 7
Amore e recupero del territorio ritrovato Love and recovery of rediscovered territory	pag. 10 pag. 11
I sentieri delle Cinque Terre: colonna dorsale del territorio The trails of the Cinque Terre: backbone of the territory	pag. 12 pag. 13
Sciacchetraill e trail running: legame a doppio filo Sciacchetraill and trail running: a strong bond	pag. 14 pag. 15
I volti di Sciacchetraill The faces of Sciacchetraill	pag. 16 pag. 17
Attività per tutti: Sciacchetraill 365 giorni l'anno Activities for everyone: Sciacchetraill 365 days a year	pag. 21 pag. 22
Premio Alberto Capellini Alberto Capellini award	pag. 24 pag. 25
Sciacchetraill 47k: il percorso Sciacchetraill 47k: the route	pag. 26 pag. 27
Sciacchetraill 100k: il percorso Sciacchetraill 100k: the route	pag. 29 pag. 30

In copertina un'immagine scattata lungo il percorso dello Sciacchetraill.
[Cover photo taken on the Sciacchetraill route.](#)

Comune di Riomaggiore

Via T. Signorini 118 - 19017 Riomaggiore (SP)

P.IVA 00215200114

Tel. +39 0187 760211

Fax +39 0187 920866

Email: urp@comune.riomaggiore.sp.it

www.comune.riomaggiore.sp.it

Email Sindaco:

sindaco@comune.riomaggiore.sp.it



Editoriale Sciacchettrail

Sciacchettrail è una competizione sportiva che nasce dall'amore per il nostro territorio.

Definirla "corsa" è riduttivo; in realtà, è un evento che traccia simbolicamente il percorso storico e culturale delle Cinque Terre, unisce in modo indissolubile tutti gli aspetti che le caratterizzano, mettendo allo scoperto la vera anima di questi luoghi.

Attraverso la corsa tra i vigneti e le scale verticali è possibile entrare nel cuore del nostro paesaggio, comprenderne la fatica, la lotta tra uomo e natura che si è combattuta per secoli.

Il suo percorso unisce le diverse comunità, attraversa i borghi seguendo il tracciato della rete sentieristica, arriva ai Santuari per poi scendere al mare e risalire ancora verso gli insediamenti storici, fino a toccare i borghi dell'entroterra per ricostruire quella geografia umana da cui le Cinque Terre hanno avuto origine.

Più che un percorso sembra una danza, capace di offrire una visione autentica di bellezza e fragilità, passione e fatica, determinazione e volontà di non fermarsi mai.

Negli anni la gara ha consolidato la sua importanza agonistica a livello internazionale, richiamando atleti di tutte le nazionalità, i quali hanno l'opportunità di vivere un'esperienza unica in uno dei luoghi più belli del mondo.

Le Cinque Terre hanno così l'occa-

sione di presentarsi con una chiave di lettura diversa, rispetto al turismo di massa, e gli atleti diventano i nostri testimoni più preziosi.

La sfida è proprio quella di educare e sensibilizzare i visitatori sull'importanza della conservazione ambientale e culturale. Con una gestione oculata del turismo, possiamo garantire l'equilibrio delicato tra la promozione della nostra bellezza unica e la sua preservazione per le generazioni future.

Ringrazio l'ASD Polisportiva 5 Terre che ha creduto in questo progetto e tutti i volontari che collaborano alla sua realizzazione, i quali sono impegnati 365 giorni all'anno nella cura e nella manutenzione dei sentieri.

Infatti, per poter garantire un percorso sempre più ramificato e integrato con il territorio, sono stati riscoperti, puliti e mappati anche sentieri storici, riportando alla luce antiche tradizioni.

Altra peculiarità di questo evento è la sinergia tra Istituzioni che riesce a sviluppare, coinvolgendo, oltre ai Comuni delle Cinque Terre e il Parco, anche Regione Liguria, la Provincia della Spezia e i Comuni della Val di Vara.

La giusta occasione per creare progetti di destinazione verso l'entroterra, in chiave strategica per la distribuzione del flusso turistico, ma sempre legati alla storia e all'identità dei nostri borghi.

Quelli delle Cinque Terre sono, in-

fatti, "abitanti con le spalle al mare" ben descritti nel libro di Dorian Franceschetti che sarà presentato proprio il 22 marzo, prima della partenza della 100 km, al Castello di Riomaggiore. Dorian riceverà il premio "Alberto Capellini" per il suo instancabile lavoro di divulgazione e diffusione della conoscenza del parco dell'uomo.

E proprio la storia degli uomini che hanno vissuto le Cinque Terre, di cui Alberto Capellini è un grande esempio, diventa nel libro di Dorian la nostra storia di comunità. Da questa prospettiva e con questa forza dobbiamo guardare al futuro. Fieri del nostro ieri e responsabili di preservare e consegnare al domani un patrimonio di valori nel quale crediamo fortemente e nel quale ognuno di noi si sente a casa.

Invito tutti alla serata di apertura della manifestazione, una grande festa per celebrare lo sport, la cultura e la nostra identità, che si riscopre attraverso un legame forte e autentico dei suoi abitanti con questa terra.

#riomaggiorefacultura

La Sindaca
Fabrizia Pecunia

Contributo Presidente Parco Sciacchetrail 2024



Quello delle Cinque Terre è un vero e proprio ecosistema, un insieme di fattori biotici e abiotici che insieme creano un sistema autosufficiente, in continua evoluzione e adattamento, che vede un solo protagonista: l'uomo.

Alle Cinque Terre si vive ancora oggi un rapporto quasi simbiotico con la natura, dove fatica, sacrificio, coraggio ed eroismo da sempre si confondono nella potente bellezza del paesaggio.

Sciacchetrail celebra questi valori declinandoli in evento agonistico, rinnovando nello spirito e nell'organizzazione dell'evento agonistico il legame con il celebre passito simbolo delle eccellenze

delle Cinque Terre a cui è dedicato. L'ottava edizione sarà ancora una volta una sorta di vendemmia di sogni ed emozioni, in cui si può finalmente assaporare la forza e la lungimiranza di un grande progetto che suggella il patto tra valori sportivi e senso di comunità.

Oltre al fascino della sfida, all'esaltazione della bellezza scenica e della fatica come chiave di lettura del territorio, Sciacchetrail ci ricorda quanto il paesaggio e la natura fanno ogni giorno per noi e, soprattutto, quanto è importante averne cura perché ciò che proteggiamo oggi sarà occasione di vita e di realizzazione per chi verrà domani. È la sfida del millennio, mantenere il più possibile vitale questo fragile

ecosistema, è la mission del Parco Nazionale e l'impegno sottoscritto con l'Unesco in difesa di un prezioso patrimonio dell'umanità.

Penso ai sentieri del Parco, il più importante elemento di connessione di un territorio verticale: antiche vie ancora ampiamente percorribili nonostante la loro fragilità intrinseca che sono state scolpite e solcate da migliaia di vignaioli maestri della pietra a secco e straordinari osservatori della natura.

Oggi, proprio quelle vie perlopiù sapientemente lastricate, sono il tessuto connettivo del territorio, sono le connessioni verticali e orizzontali che lo rendono dinamico, e luogo simbolo per la comunità

outdoor internazionale, attenta agli aspetti etici, ambientali e sociali dei luoghi scelti per praticare sport in natura.

Una fitta rete di oltre 130 km di percorsi di cui il Parco si prende cura quotidianamente, offrendo ai camminatori provenienti da tutto il mondo un caleidoscopio di itinerari tra habitat naturali ricchi di biodiversità e testimonianze secolari legate alla pietra, alla vigna e al mare e che, in occasione di Sciacchettrail i manutentori del Parco curano con particolare attenzione.

Se in altre realtà i parchi rispondono alla finalità di difendere l'ambiente naturale sottraendolo all'azione quotidiana dell'uomo, qui la sfida è quella di riportare l'uomo a conservare e agire sul paesaggio, difendendo la sua biodiversità attraverso soluzioni sempre più innovative e sostenibili, proprio per consegnare questo patrimonio secolare alle generazioni future.

Sciacchettrail si è fatto interprete di questo orizzonte e attraverso il linguaggio universale e immediato dello sport ha esaltato la figura

del viticoltore delle Cinque Terre, produttore di paesaggio e centrale nelle sfide future del nostro Parco.

L'edizione 2024 punta lo sguardo ancora più in alto includendo il territorio della Val di Vara. Un'evoluzione naturale sia per la continuità degli habitat che gli atleti avranno la gioia di attraversare, sia per i legami secolari che avvicinano la costa all'entroterra, grazie ai sentieri verticali, per troppo tempo trascurati in passato, dando vita ad un unico grande organismo vivente in cui ritrovare, conoscenza di sé e delle meraviglie nascoste tra boschi, inediti affacci sul mare e insediamenti antichi ricchi di storia.

Se i sentieri di cui il Parco si prende cura sono la porta di accesso alla straordinaria ricchezza di paesaggi ispirati dalle ragioni del vino, agli atleti di Sciacchettrail affidiamo il compito di disegnare con la loro passione, una nuova geografia del vivere l'area protetta, con rispetto e consapevolezza di questo irripetibile santuario della natura e dell'uomo da consegnare intatto a chi verrà domani, sentendosi parte di una sfida più grande.

Buon vento agli atleti di Sciacchettrail 2024!

Presidente Ente Parco Nazionale
delle Cinque Terre

Donatella Bianchi

SCIACCHETRAIL 100KM

RIOMAGGIORE - VENERDI' 22 MARZO 2024



PREMIAZIONE SCIACCHETRAIL

MONTEROSSO AL MARE - SABATO 23 MARZO 2024

ORE 17:00

Sciacchetrail: 8 anni di corsa nelle Cinque Terre



Correva l'anno 1977, era il 12 giugno. Alle 9:30 partiva la 2a Marcia Internazionale tra i vigneti delle Cinque Terre.

Partenza da Manarola e passaggio a Riomaggiore, Montenero, Volastra, Groppo per tornare a Manarola. Un manifesto fatto a mano, nessuna indicazione di distanza né di dislivello. A testimonianza rimangono il manifesto e qualche foto e video. Ai tempi probabilmente un qualcosa di "particolare", di diverso che ci si poteva concedere con la famiglia, chi correndo, chi semplicemente passeggiando. Eppure un precursore dei tempi.

Un salto temporale di molti anni fino al 2014, quando un gruppo

di persone innamorate del proprio territorio, dei prodotti della zona, Sciacchetra in primis, e della corsa decide di provare a organizzare qualcosa. Vedono un potenziale che non è solo il classico turismo di massa, un qualcosa di più. Iniziano a pianificare, intessere relazioni, testare, fino alla prima edizione di Sciacchetrail il 28 marzo 2015. Pochi pettorali, poco più di 200. 47 km di distanza per circa 2400 m di dislivello positivo totale.

Un successo inatteso che profuma di internazionale.

Un successo forse inatteso, che però profuma già di internazionale con più di un'atleta stranie-

ro, tra cui quella che diventerà un'amica di Sciacchetrail: Sally McRae. E nasce anche il gemellaggio con il Valtellina Wine Trail, altra gara tra i vigneti.

Lo Sciacchetrail diventa una gara iconica, tutti vogliono correre Sciacchetrail.

Lo Sciacchetrail diventa subito una gara iconica, tutti vogliono correre Sciacchetrail.

Ma non solo la corsa, ci sono alcune cose che diventano leggenda, come i ristori clandestini, il ristoro del Telegrafo, il Pasta Party all'arrivo. Tutte particolarità che diventano quasi rituali per chi corre e

Sciacchetrail: 8 years of running in the Cinque Terre

It was the year 1977, June 12th. At 9:30, the 2nd International March among the vineyards of the Cinque Terre started. It began in Manarola and passed through Riomaggiore, Montenero, Volastra, Groppo, and returned to Manarola. A handmade poster, with no indication of distance or elevation, marked the event. Only the poster, a few photos, and videos remain as evidence. At the time, it was probably something “special,” different from what families usually did—some ran, while others simply took a stroll. Yet, it was a precursor of the times to come.

Fast forward many years to 2014, when a group of people who loved their territory, the local products—especially Sciacchetra—and running, decided to organize something. They saw a potential that went beyond the typical mass tourism. They began planning, building relationships, testing, and finally, on March 28, 2015, the first edition of Sciacchetrail took place. There were only a few race numbers, a little over 200. The course covered a distance of 47 km with a total positive elevation gain of around 2400 m.

It was perhaps an unexpected success, but it already had an international flavor with several foreign athletes, including one who would become a friend of Sciacchetrail: Sally McRae. The twinning with the Valtellina Wine Trail, another race among the vineyards, also began.

Sciacchetrail immediately became an iconic race—everyone wanted to run Sciacchetrail. But it wasn't just the race; there were certain things that became legendary, like the secret refreshment stations, the Telegrafo refreshment point, and the Pasta Party at the finish line. These unique aspects became almost ritualistic for those who ran and knew Sciacchetrail; without them, it wouldn't be a true Sciacchetrail.

Every year, Sciacchetrail achieved success. It quickly became evident how this race attracted athletes from all over the world—the percentage of foreign participants increased each year, fueling the excitement for each edition. The only thing that decreased was the time it took for race numbers to sell out. Famous names, both Italian and foreign, also in-

creased. Simone Corsini, Marco de Gasperi, Filippo Cannetta, Cinzia Bertasa, but also many international figures such as Sally McRae, Connie Gardner, Amanda Basham, Clare Gallagher.

The idea of Sciacchetrail365 started to take shape—an understanding that Sciacchetrail is not just a weekend event but a year-round experience. The course became permanent, and other events were organized on different days, like the Vertical Sciacchetrail.

Sciacchetrail is not just a race but an idea, a manifestation of love for the territory. It has transformed into more than a single event; it has become an entire line of thought, aiming for a more sustainable tourism approach for the fragile territory of the Cinque Terre.

In 2020 and 2021, the Covid-19 pandemic halted Sciacchetrail in terms of physical events. However, the idea didn't stop, and virtual events like the Virtual Sciacchetrail emerged, attracting thousands of participants.

In 2022, the race resumed after a two-year hiatus. There was a strong desire to restart and relive the experience. However, a snowfall in early April forced the race to be stopped a couple of hours after the start, although it offered a truly fascinating and unexpected sight.

2023 marked the first post-pandemic race completion as Sciacchetrail resumed at full capacity. The desire to bring communities together and rediscover the historical paths that connected the Cinque Terre with the surrounding territory also led to another ambitious project: the 100 km race. This year, along with the traditional 47 km race, 50 athletes will start on a course that connects the Cinque Terre with Levanto, Pignone, Riccio, and Vernazza, showcasing the beauty of the entire region.

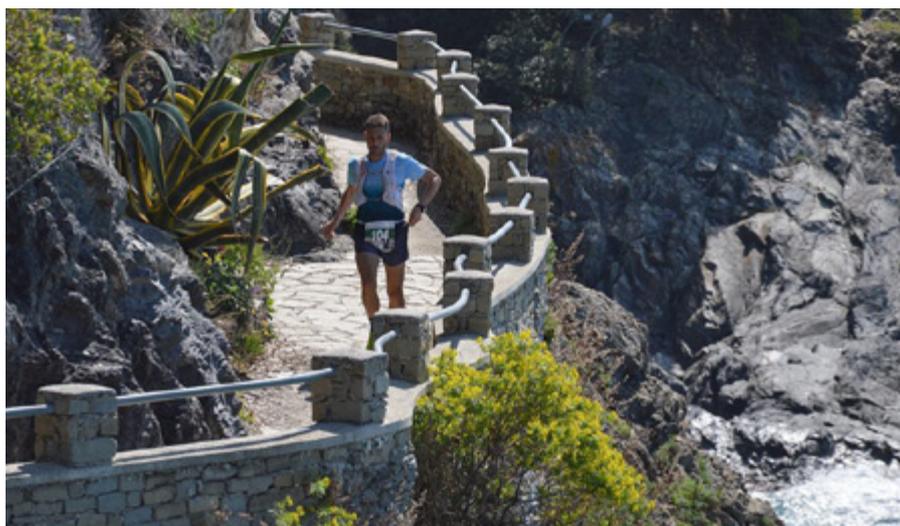
Sciacchetrail has come a long way in its eight years of existence. What started as a small event with a passionate group of people has grown into an internationally renowned race that attracts athletes from all over the world. It has become a symbol of the love for the territory, the local products, and the spirit of running.

Throughout the years, Sciacchetrail has broken records, welcomed famous names in the trail running world, and created lasting memories for participants. It has also adapted to the challenges posed by the pandemic, finding ways to engage with runners virtually and ultimately returning with a triumphant in-person race.

Sciacchetrail has not only become a race but an entire line of thought, encompassing a sustainable tourism approach for the delicate territory of the Cinque

Terre. It has transformed into a year-round experience, with various events and initiatives that celebrate the beauty and history of the region.

As Sciacchetrail continues to evolve and grow, it remains a testament to the passion, dedication, and love for the Cinque Terre and the sport of running. It has become an iconic event that showcases the stunning landscapes, the local culture, and the spirit of camaraderie among trail runners.



zione d'amore per il territorio. Sciacchetrail non si riduce più ad un evento unico, ma si afferma come un'intera linea di pensiero, puntando anche ad un turismo più sostenibile per il fragile territorio delle Cinque Terre.

Nel 2020 e 2021 la pandemia di Covid-19 ferma Sciacchetrail, ma solo dal punto di vista delle manifestazioni. L'idea non si ferma

conosce Sciacchetrail, senza di esse non sarebbe un vero Sciacchetrail.

Ogni anno Sciacchetrail colleziona successi. Ben presto si nota quanto questa gara attiri atleti da tutto il mondo, la percentuale di iscritti stranieri aumenta di anno in anno e aumenta l'hype ad ogni edizione. L'unica cosa che diminuisce è il tempo in cui terminano i pettorali disponibili. E aumentano i nomi importanti, sia italiani che stranieri. Simone Corsini, Marco de Gasperi, Filippo Cannetta, Cinzia Bertasa, ma anche tanti nomi stranieri come la stessa Sally McRae, Connie Gardner, Amanda Basham, Clare Gallagher.

Inizia anche a profilarsi il cosiddetto Sciacchetrail365, ossia l'idea che Sciacchetrail non è solo un fine settimana, ma tutto l'anno. Il percorso diventa permanente,

si organizzano manifestazioni anche in altri giorni come il Vertical Sciacchetrail.

Una manifestazione d'amore per il territorio.

Sciacchetrail non è solo una gara, ma un'idea, una manifesta-



e nascono manifestazioni virtuali come Virtual Sciacchettrail, con migliaia di adesioni.

Dopo la pandemia, Sciacchettrail è ripartito a pieno regime.

Si riparte nel 2022, dopo due anni di stop. C'è voglia di ricominciare, di rivivere. Ma una nevicata ai primi di aprile blocca la gara dopo un paio d'ore dalla partenza, seppur donando uno spettacolo decisamente affascinante e inaspettato.

2023 la prima gara post pandemia che giunge al termine, Sciacchettrail è ripartito a pieno regime. La voglia di unire le comunità e di riscoprire i percorsi storici che collegavano le Cinque Terre con il territorio circostante fa partire anche un altro progetto molto ambizioso: la 100 km. E quest'anno, insieme alla storica 47 km, partiranno 50 atleti su un percorso che unirà le Cinque Terre a Levanto, Pignone, Riccò del Golfo, Beverino e Spezia, pas-



sando per i luoghi storici che hanno segnato la storia anche delle Cinque Terre.

Amore per il territorio, recupero e riscoperta delle radici.

Luoghi di scambio, commercio, cultura e tradizione, all'insegna di quello spirito che da sempre ha segnato Sciacchettrail: l'amore per il territorio, il suo recupero e la riscoperta delle nostre radici.



Amore e recupero del territorio ritrovato

Sciacchetraail ha tra i suoi valori fondanti l'amore per il territorio e il recupero della storia e della cultura che ne permea le forme e lo spirito.

Un territorio fragile, ma ricco in tesori.

E il nostro è un territorio fragile, ma ricco in tesori, spesso ancora da scoprire.

Ovviamente non parliamo di forzieri pieni d'oro, ma di una ricchezza più materiale, di sentieri, scorci, muri, infrastrutture antiche e spesso rimaste solo nella memoria di pochi.

Questo tesoro va spesso tirato fuori da anni di incuria e abbandono e poi mantenuto, sistemato. È un lavoro che è dovere degli enti, delle amministrazioni e anche delle comunità. Ma è un impegno che porta enormi soddisfazioni.

E una soddisfazione enorme è stata proprio la riapertura del sentiero che da Manarola porta al Monte delle Croci, un antico sentiero pieno di storia per la popolazione del borgo, dove la ripida salita costeggia antichi campi che erano colti-



vati a vigna dalle mani di vecchi ormai rimasti nella memoria.

Altro grande successo è il recupero del sentiero della Donega, l'antico sentiero di collegamento tra Manarola e Volastra. La Donega è stata per secoli l'unica via che portava gli abitanti di Volastra, nucleo originario della popolazione di Manarola, al mare per la pesca e il commercio, all'abitato di Manarola, ma anche sede di pel-

legrinaggio e via per il cimitero, come dimostrano le molte stazioni votive lungo il percorso.

Amore del territorio è anche riscoperta delle antiche vie di commercio.

Amore del territorio è anche riscoperta delle antiche vie di commercio, come il 523c che collegava Sella Carpena all'abitato di Spezia passando a fianco al paese di Biassa. Questo ripido sentiero era un'importantissima via di comunicazione per lo scambio di merci con le Cinque Terre, in particolare il vino che si produceva lato mare e veniva commerciato oltre il crinale dei monti.

Ma i sentieri non vivono se non vengono ripopolati. E per questo è importante che le persone, soprattutto gli abitanti, li scoprano e conoscano, li facciano propri acquistando quel senso di appartenenza che solo una comunità può avere verso il proprio territorio.



Love and recovery of rediscovered territory

Sciacchetra has among its founding values the love for the territory and the recovery of its history and culture that permeate its forms and spirit.

Our territory is fragile but rich in treasures, often yet to be discovered. Of course, we are not talking about chests full of gold, but rather a more material wealth of trails, views, walls, ancient infrastructure that often remains only in the memories of a few.

This treasure often needs to be unearthed from years of neglect and abandonment and then maintained and repaired.

It is a task that falls on institutions, administrations, and communities. But it is a commitment that brings immense satisfaction.

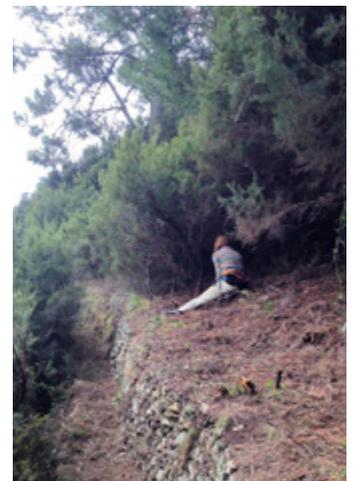
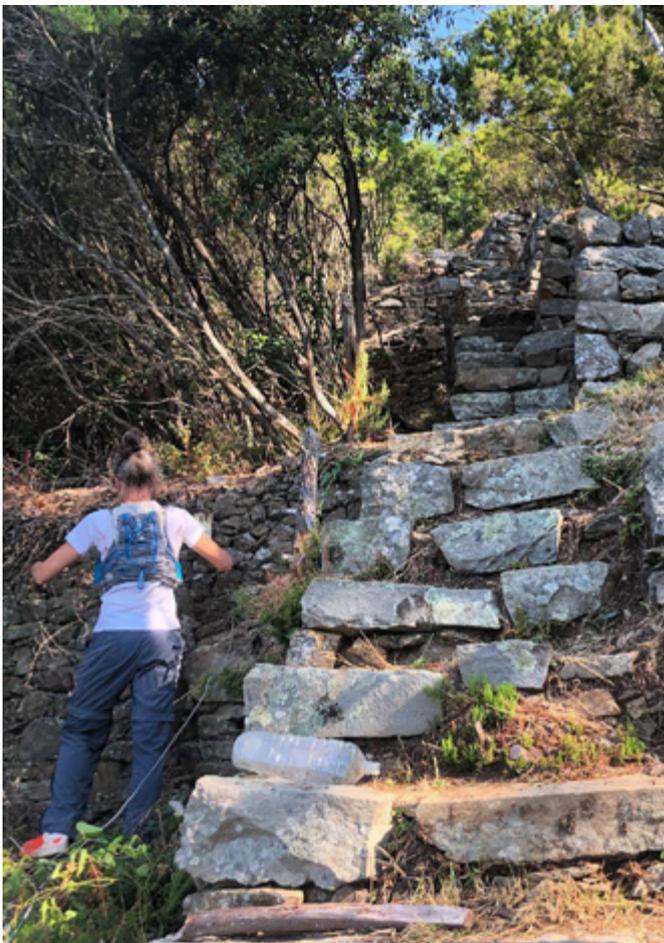
One huge satisfaction was the reopening of the trail that leads from Manarola to Monte delle Croci, an ancient path full of history for the village's population, where the steep climb borders ancient fields that were once vineyards tended by hands long gone but remembered in our memories.

Another great success is the recovery of the Donega

trail, the ancient connecting path between Manarola and Volastra. For centuries, the Donega was the only route that brought the inhabitants of Volastra, the original nucleus of Manarola's population, to the sea for fishing and trade, to the settlement of Manarola, and also served as a pilgrimage path and route to the cemetery, as evidenced by the many votive stations along the way.

The love for the territory also involves rediscovering ancient trade routes, such as the 523c that connected Sella Carpena to the settlement of Spezia, passing by the village of Biassa. This steep trail was a vital communication route for the exchange of goods with the Cinque Terre, particularly the wine produced near the sea and traded beyond the mountain ridge.

But trails cannot thrive without being repopulated. That is why it is important for people, especially residents, to discover and familiarize themselves with the trails, to make them their own and acquire that sense of belonging that only a community can have towards its territory.



I sentieri delle Cinque Terre: colonna dorsale del territorio



La rete sentieristica del nostro territorio ha una storia antichissima e piena di importanza. In tempi antichi, ma anche fino a qualche decennio fa, l'unico modo per viaggiare era tramite sentieri.

I sentieri erano un tesoro da mantenere e curare.

I sentieri erano un tesoro da mantenere e curare perché erano l'unico modo di evitare il totale isolamento e commerciare con le realtà circostanti, favorendo quello scambio di merci e pensieri che ha plasmato il nostro territorio. Storicamente le Cinque Terre sono sempre state un territorio estremamente isolato, con tutti i pro e i contro. Un mare di fronte meraviglioso, ma che non garantiva la navigabilità tutti i giorni,

dei monti boscosi da attraversare e svalicare. Spesso i sentieri erano l'unico modo di raggiungere i borghi circostanti per scambiare merci che mancavano in cambio di ciò che si produceva in più. E infatti osservando una mappa dei sentieri si vede bene questo aspetto.

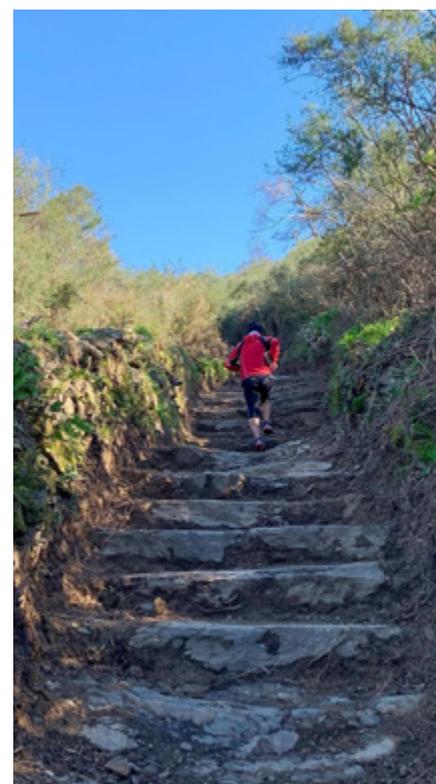
In crinale corre un tratto dell'Alta Via delle Cinque Terre, importantissimo sentiero che collega Portovenere con il Monte Zatta sull'Alta Via dei Monti Liguri. Un sentiero di crinale, pensato per le lunghe percorrenze, per collegare i vari paesi e che faccia da collegamento principale non solo per le Cinque Terre, ma anche per Portovenere e l'entroterra, oltre ad essere ponte per arrivare al resto del levante ligure, come Levante e tutti i paesi costieri verso Sestri Levante e Genova.

A questa spina dorsale si collegano delle vere e proprie costole, ossia sentieri che partono dai vari paesi, salgono fino all'Alta Via delle Cinque Terre dove scollinano e riscendono verso la Val di Vara e i suoi borghi, diventando i sentieri principali per il commercio con l'entroterra.

Intersecante questi sentieri principali esiste tutta una rete di sentieri che collega i campi, le fonti, i santuari, i paesi e quindi le persone.

I sentieri sopravvivono grazie a chi se ne prende cura o decide di riscoprirli.

Antiche scalinate, muri secolari, storia che permea questi sentieri dal panorama splendido che sopravvivono anche grazie all'opera di chi se ne prende cura o decide di riscoprirli.



The Trails of the Cinque Terre: backbone of the territory

The trail network of our territory has an ancient and significant history.

In ancient times, and even until a few decades ago, the only way to travel was through trails. The trails were a treasure to maintain and care for because they were the only way to avoid complete isolation and engage in trade with the surrounding areas, promoting the exchange of goods and ideas that shaped our territory. Historically, the Cinque Terre has always been an extremely isolated territory, with its pros and cons. It had a magnificent sea in front of it, but navigation was not guaranteed every day, and there were wooded mountains to cross and descend. Often, the trails were the only way to reach the neighboring villages to exchange goods that were lacking in exchange for what was produced in surplus. In fact, this aspect is clearly visible when observing a trail map.

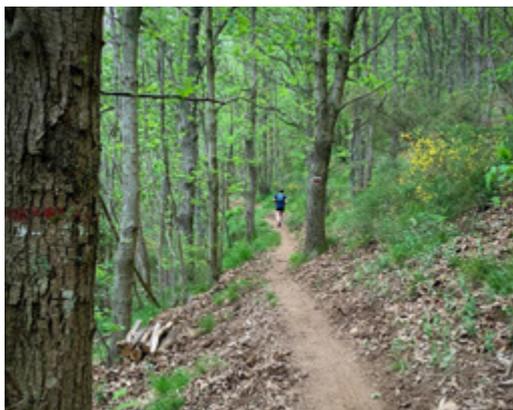
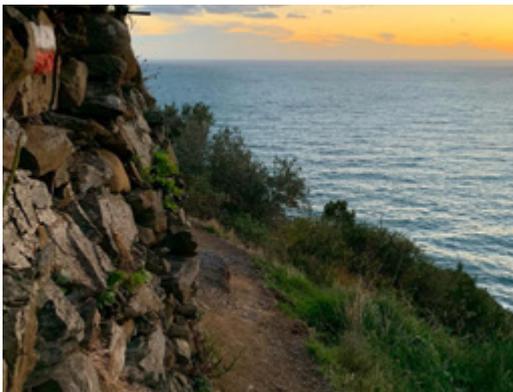
A section of the Alta Via delle Cinque Terre runs along the ridge, an extremely important trail that connects Portovenere with Monte Zatta on the Alta Via dei Monti Liguri. It is a ridge trail designed for long distances, connecting various towns and serving as the

main link not only for the Cinque Terre but also for Portovenere and the hinterland. Furthermore, it acts as a bridge to reach the rest of the Ligurian Levant, such as Levanto and all the coastal towns towards Sestri Levante and Genoa.

These ridge trails are connected to true “ribs”, which are trails that start from the various towns, climb up to the Alta Via delle Cinque Terre, crest the ridge, and descend towards the Val di Vara and its villages, becoming the main trails for trade with the hinterland.

Intersecting these main trails is an entire network of trails that connects fields, springs, sanctuaries, towns, and, therefore, people. Ancient staircases, centuries-old walls, and a history that permeate these trails, all complemented by the splendid panoramic views that survive thanks to the efforts of those who take care of them or decide to rediscover them.

The trails are our heritage, the history of those who walked them before us and those who will walk them after us. They unite not only the places but also the people, as threads in the marvelous tapestry that is our territory and its history.



Sciacchetrà e trail running: legame a doppio filo



Sciacchetrail deve il suo nome al nettare che viene prodotto nelle Cinque Terre: lo Sciacchetrà.

Un vino che lascia basito chiunque lo assaggi la prima volta, creato da veri eroi contadini che coltivano e mantengono campi in questo territorio così aspro e scosceso, dove il mare si lega indissolubilmente al paesaggio e alle vigne. E il legame con questa meraviglia è nato sin dalla prima edizione della nostra manifestazione.

Lo Sciacchetrà permea tutto Sciacchetrail.

Lo Sciacchetrà permea tutto Sciacchetrail. Dal passaggio dentro le cantine della Cooperativa degli agricoltori delle Cinque Terre agli innumerevoli campi di vite che vedono passare i nostri atleti, dagli incontri con i viticoltori dentro allo Sciacchetrail Village fino alle degustazioni guidate da sommelier delle produzioni delle diverse cantine del territorio.

Non è un caso se la manifestazione sportiva è legata a doppio filo con l'evento dedicato ai viticoltori del-

la zona, Rio Divino.

Un evento che premia la fatica e l'impegno di questi uomini e donne che si prodigano per mantenere il territorio, producendo un qualcosa che ci rende famosi in tutto il mondo. E proprio a Rio Divino è

stata fatta la presentazione ufficiale di Sciacchetrail 100k a fine 2023.

Il vino lega da sempre aspetti differenti. Un esempio ne è stato Sciacchetrail 2022, quando proprio nell'ambientazione del Castello di Riomaggiore si è unito sotto l'egida del vino e dello Sciacchetrail la degustazione, lo sport e il cinema con la conferenza stampa del regista Enrico Casarosa, fresco di candidatura al Premio Oscar con il lungometraggio Disney "Luca", e la degustazione di numerosi vini.

Sciacchetrà come collante tra la popolazione, la tradizione, la cultura, lo sport e il futuro delle Cinque Terre, un futuro che si spera più sostenibile e che riesca a sfruttare nel modo migliore e più consapevole tutte le ricchezze del nostro territorio.



Sciacchetrà and trail running: A strong bond territory

Sciacchettrail owes its name to the nectar produced in the Cinque Terre: the Sciacchetrà wine. It is a wine that astonishes anyone who tastes it for the first time, created by true peasant heroes who cultivate and maintain fields in this harsh and steep territory, where the sea is inseparably linked to the landscape and vineyards. The bond with this wonder has existed since the first edition of our event.

Sciacchetrà permeates everything about Sciacchettrail. From passing through the cellars of the Cooperative of Cinque Terre Farmers to the countless vineyards that our athletes pass through, from meetings with winemakers inside the Sciacchettrail Village to guided tastings by sommeliers showcasing the productions of different wineries in the area.

It is no coincidence that the sports event is closely linked to the event dedicated to winemakers in the region, Rio Divino. An event that rewards the hard

work and dedication of these men and women who strive to maintain the territory, producing something that makes us famous worldwide. The official presentation of Sciacchettrail 100k took place at the end of 2023 during Rio Divino.

Wine has always brought together different aspects. An example of this was Sciacchettrail 2022, when in the setting of the Riomaggiore Castle, tasting, sports, and cinema came together under the umbrella of wine and Sciacchettrail.

The director Enrico Casarosa, fresh from his Oscar nomination with the Disney feature film “Luca,” held a press conference, and numerous wines were tasted. Sciacchetrà acts as a bond between the population, tradition, culture, sports, and the future of the Cinque Terre—a future that we hope will be more sustainable and able to make the best and most conscious use of all the riches our territory has to offer.



I volti di Sciacchetrail



Sciacchettrail è anche una serie di volti, e ogni volto porta la sua storia. Ogni volto ha un passato, una storia, e spesso arriva al traguardo con la sua storia stampata in faccia, fatta di fatica, sudore, anche dolore a volte, ma felice di aver vissuto un'esperienza unica. E sono tanti i volti che abbiamo visto a Sciacchettrail, più o meno noti.

Il primo volto che ricordiamo è quello di **Sally McRae**, atleta Nike

che ha scelto di correre proprio la prima edizione di Sciacchettrail. Un sorriso contagioso che abbiamo rivisto spesso a Sciacchettrail. La Yellowrunner statunitense ha creduto fin dall'inizio a questo grande progetto.

Sempre tra le donne come non ricordare la fortissima **Amanda Basham**, atleta professionista di Altra Running. Storica la sfida con Clare Gallagher nel 2018, at-

leta che si è sempre confermata fortissima.

Un'occasione per discutere anche dei problemi che affliggono il territorio.

Altro volto femminile noto al mondo che orbita attorno a Sciacchettrail è proprio **Clare Gallagher**. Ultra runner e attivista del team Patagonia, arrivata dal

The faces of Sciacchettrail

Sciacchettrail is also about a series of faces, and each face carries its own story. Every face has a past, a history, and often arrives at the finish line with their story imprinted on their face, forged through effort, sweat, sometimes pain, but happy to have lived a unique experience. And there are many faces we have seen at Sciacchettrail, some more well-known than others.

The first face we remember is that of **Sally McRae**, a Nike athlete who chose to run in the very first edition of Sciacchettrail. Her contagious smile was often seen at Sciacchettrail. The American Yellowrunner believed in this great project from the beginning.

Among the women, how can we forget the incredibly strong **Amanda Basham**, a professional athlete from Altra Running. The challenge with Clare Gallagher in 2018 was historic, and Gallagher has consistently proven her strength.

Another well-known female face in the world revolving around Sciacchettrail is none other than **Clare Gallagher**. An ultra runner and activist from the Patagonia team, she arrived from Colorado and fully embraced the spirit of Sciacchettrail, contributing to the discussion of the issues affecting our territory.

The runner who lived twice also made it to Sciacchettrail. We're talking about **Alexis Pappas**, a Greek-American middle-distance runner, who brought her story to Sciacchettrail, filled with successes, challenges, and above all, rebirth. A stellar performance was anticipated, but snow halted her progress and that of others in 2022.

Marco De Gasperi, a great friend of Sciacchettrail from the very beginning.

A professional athlete from Bormio, he boasts numerous excellent results in his track record, including

multiple world championships in Mountain Running with the Forest Service. His epic battles with skyrunning alien Kilian Jornet Burgada are legendary.

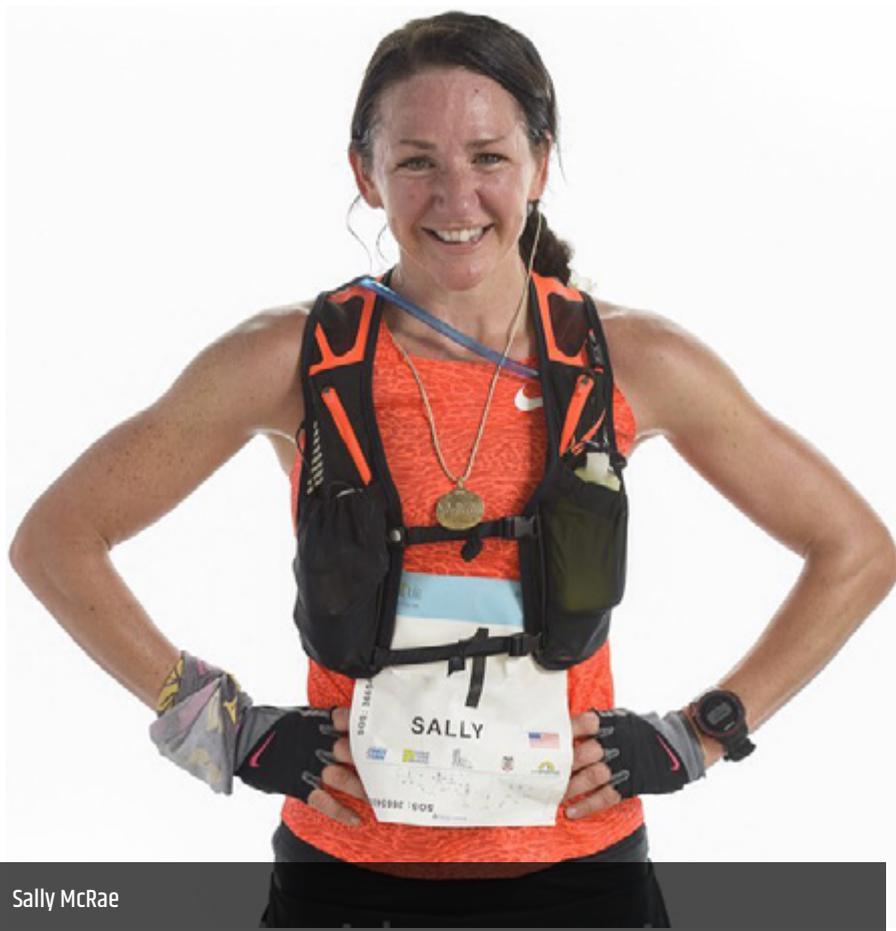
Simone Corsini, a very strong athlete who finished second in the Tor de Geants in 2022, is a devoted fan of Sciacchettrail, consistently achieving excellent results, including a victory in 2023.

How can we not remember the participation of **Enrico Casarosa**, an accomplished trail runner but best known as the director of "Luca," the beautiful Disney animated film set in our very own villages. We owe a special mention to someone who is unfortunately no longer with us, a friend not only of Sciacchettrail but of the entire Trail Running community:

Francesco "Paco" Gentilucci. An outstanding athlete, but above all, one of the people who embodied the true spirit of a Trail Runner, a free spirit who loved what he did and embraced every aspect and form of the experience. For him, as for many of us, Trail Running was not just about competition but a life experience to be savored with eyes, touch, ears, nose, and taste buds, an experience to be lived in all its aspects and forms. His contagious smile remains in the minds and hearts of those who knew him, and not only them.

Sciacchettrail has always paid great attention to the faces of those who ran and those who revolved around this world, leading to the creation of Running Heads, a widespread exhibition held in Manarola in 2018, where the faces are often reused and displayed in subsequent editions of Sciacchettrail.

Many faces, many stories, faces of athletes, friends, volunteers, winemakers— people who share the same spirit and want to be part of this wonderful experience.



Sally McRae

Colorado ha sposato appieno lo spirito di Sciacchetrail e portato il suo contributo anche per discutere dei problemi che affliggono il nostro territorio.

La runner che visse due volte è arrivata a Sciacchetrail.

La runner che visse due volte è arrivata a Sciacchetrail. Stiamo parlando di **Alexis Pappas**, mezzofondista statunitense naturalizzata greca, ha portato la sua storia a Sciacchetrail, fatta di successi, difficoltà, ma soprattutto di rinascita. Si prospettava una prestazione stellare, ma la neve ha fermato lei come gli altri nel 2022.

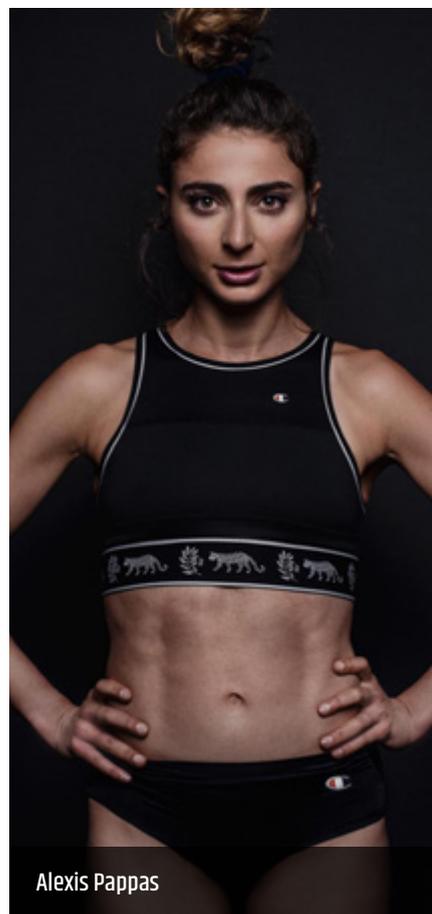
Marco De Gasperi, grande amico di Sciacchetrail sin dalla prima ora. Atleta professionista di Bormio, ha nel palmares moltissimi ottimi ri-



Amanda Basham



Clare Gallegher



Alexis Pappas



Marco De Gasperi

sultati, tra cui più volte campione del mondo di Corsa in montagna con la Forestale. Epiche le sue battaglie con l'alieno dello skyrunning Kilian Jornet Burgada.

Simone Corsini, fortissimo atleta che nel 2022 è arrivato secondo al



Simone Corsini

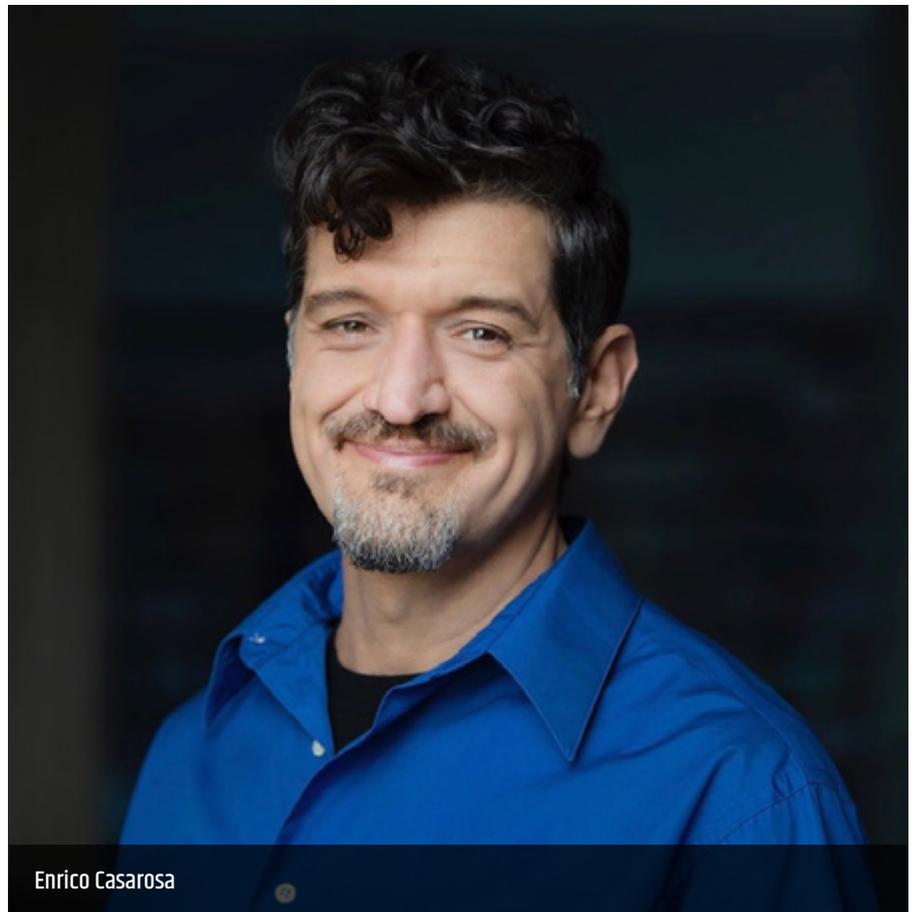
Tor de Geants, è un aficionado di Sciacchetrail, portando sempre a casa ottimi risultati, tra cui la vittoria nel 2023.

Il regista di "Luca" corre Sciacchetrail.

Come non ricordare la partecipazione di **Enrico Casarosa**, trail runner di ottime prestazioni, ma conosciuto ai più come il regista di Luca, il bellissimo film di animazione Disney ambientato proprio nei nostri paesi.

Il ricordo di un amico non solo di Sciacchetrail, ma di tutto il mondo del Trail Running.

Una menzione speciale la dobbiamo ad una persona che purtroppo non c'è più, un amico non solo di Sciacchetrail, ma di tutto il mondo del Trail Running, il trail runner che tutti dovremmo o vorremmo essere: **Francesco "Paco" Gentilucci**. Un ottimo atleta, ma soprattutto una delle persone che più ha incarnato il vero spirito del Trail Runner, uno spirito libero



Enrico Casarosa



Francesco "Paco" Gentilucci

che ama quello che fa e vive con ogni senso l'esperienza che sta facendo. Per lui, come per molti di noi, il Trail Running non era solo agonismo, ma un'esperienza di vita da assaporare con occhi, tatto, orecchie, naso e papille gustative, un'esperienza da vivere in ogni suo aspetto e forma. Il suo sorriso contagioso rimane nella mente e nel cuore di chi lo ha conosciuto, ma non solo.

Running Heads 2018: i volti di Sciacchetraail esposti a Manarola.

L'attenzione di Sciacchetraail verso i volti di chi correva e di chi girava attorno a questo mondo è sempre stata molto alta, portando anche a Running Heads, una mostra diffusa che si è tenuta nel 2018 a Manarola e i cui volti vengono spesso riutilizzati ed esposti nelle

nuove edizioni di Sciacchetraail. Tanti volti, tante storie, volti di atleti, amici, volontari, viticoltori, tutte persone che condividono lo stesso spirito, che vogliono far parte di questa meravigliosa esperienza.

Attività per tutti: Sciacchetrail 365 giorni l'anno



Sciacchetrail non è solo corsa. Sciacchetrail è qualcosa che va oltre una semplice gara di corsa in natura. Sciacchetrail è uno spirito che permea il territorio.

Sciacchetrail è un percorso percorribile tutto l'anno.

Innanzitutto Sciacchetrail è un percorso permanente, percorribile tutto l'anno. Entrambi i percorsi sono contrassegnati lungo il tracciato da apposite targhette, azzurre lungo Sciacchetrail 47 km, arancioni quelle di Sciacchetrail 100km. Chiunque può percorrere l'intero tracciato oppure una sua sezione in qualsiasi momento dell'anno.

Come non ricordare lo Sciacchetrail Village? Nei 3 giorni della gara l'arrivo di Sciacchetrail si trasforma in un piccolo villaggio vero e proprio. Qui è possibile trovare eventi, associazioni, si può assaggiare i prodotti locali o provare il surfskate o l'arrampicata. Un punto di svago e intrattenimento per chiunque, famiglie e atleti. E soprattutto il leggendario Pasta Party!

Sciacchetrail vuole anche essere un momento di cultura. Tavole rotonde, degustazioni, ma anche momenti di ritrovo delle tradizioni. Non solo durante il fine settimana della gara, ma tutto l'anno, creando e partecipando attivamente a eventi in collaborazione che si svolgono sul territorio e che condividono con noi lo stesso spi-

rito e lo stesso amore per il nostro territorio. Durante l'anno vengono anche realizzate vere e proprie gare "alternative".

Sciacchetrail Vertical: una conquista arrivare in cima!

Ci sono all'attivo un paio di edizioni di Sciacchetrail Vertical, una corsa di sola salita, uno sparo per "assaggiare" le nostre pendenze e la fatica che è stata fatta per addomesticare questi territori così difficili. Una conquista arrivare in cima! Le famiglie poi possono partecipare alle passeggiate organizzate insieme alle associazioni locali. Ma non solo durante il periodo della gara.

Activities for Everyone: Sciacchetrail 365 days a year

Sciacchetrail is not just about running. Sciacchetrail is something that goes beyond a simple trail running race. Sciacchetrail is a spirit that permeates the territory.

First and foremost, Sciacchetrail is a permanent route, accessible all year round. Both routes are marked along the trail with appropriate signs—blue markers for the Sciacchetrail 47 km and orange markers for the Sciacchetrail 100 km. Anyone can walk or run the entire route or a section of it at any time of the year.

Who could forget the Sciacchetrail Village? During the three days of the race, the finish line of Sciacchetrail transforms into a small village of its own.

Here, you can find events, associations, taste local products, try surfskating or climbing. It's a place of leisure and entertainment for everyone, families, and athletes. And, above all, the legendary Pasta Party!

Sciacchetrail also aims to be a cultural experience. Roundtable discussions, tastings, and moments of reconnecting with traditions. Not only during the race weekend but throughout the year, actively creating and participating in collaborative events held in the area, sharing the same spirit and love for our territory.

Throughout the year, there are also alternative races. A couple of editions of the Sciacchetrail Vertical have

been organized—a race solely focused on uphill running, a challenge to “taste” our steep slopes and the effort made to tame these challenging terrains. Reaching the top is a great achievement!

Families can participate in organized walks with local associations. And not just during the race period. The spirit of Sciacchetrail, especially now with the launch of the 100 km race, is to create awareness and a sense of belonging within local communities, which are crucial in rediscovering our trails and forests.

By rediscovering and embracing them, the trails come back to life and are preserved—an invaluable legacy for future generations.

Significant emphasis is given to young trail runners with a race dedicated entirely to them. On the Sunday following the main race, the Mini Sciacchetrail takes place—a non-competitive run designed for the youngest participants to discover the beauty of trail running in nature.

Reducing Sciacchetrail to the few hundred runners who traverse the trails during the race weekend is highly misleading. Sciacchetrail is something that exists 365 days a year, engaging with the community and the territory in every aspect, all around 360 degrees.

Lo spirito di Sciacchetrail, a maggior ragione ora che viene lanciata la 100 km, è quello di creare consapevolezza e senso di appartenenza nelle comunità locali, sentimenti estremamente importanti per riscoprire i nostri sentieri e i nostri boschi. Riscoprendoli e facendoli propri, i sentieri rivivono e si mantengono, un'eredità importantissima per chi verrà dopo di noi.

Una gara totalmente dedicata ai piccoli runner.

Grande importanza è dedicata ai piccoli trail runner, con una gara totalmente dedicata a loro. La domenica dopo la gara dei grandi si corre infatti il MiniSciacchetrail, una corsa non competitiva dedica-

ta ai più piccoli per fargli scoprire la bellezza della corsa in natura.

Ridurre Sciacchetrail a quelle poche centinaia di runner che calcano i sentieri nel fine settimana del-

la gara è estremamente fuorviante. Sciacchetrail è un qualcosa che esiste 365 giorni l'anno, toccando la comunità e il territorio a 360 gradi in ogni suo aspetto.





Premio Alberto Capellini

Intervista a Giacomo Capellini, figlio di Alberto di Manarola e di Germana di Pignone



Perché un premio con cui ricordare Alberto?

Mio padre, Alberto, è scomparso a Luglio 2022, ma la sua figura e il suo mondo di valori ancora resistono nei paesi: amore per le proprie origini e la propria comunità, un legame fortissimo con la terra, la vigna, i muri da ricostruire, la voglia di far conoscere il vino delle Cinque Terre. Alberto

in questo era un precursore, lui sapeva che “le Cinque Terre esistono grazie al loro vino!”

Perché consegnarlo a SciaccheTrail?

Alberto, come tutta la sua generazione e quelle che per secoli lo hanno preceduto, era un resiliente. Tutti i contadini delle Cinque Terre sono e sono stati

degli “endurance athletes” per sopravvivere.

La loro giornata iniziava prima dell'alba, tempo permettendo, e salivano fino oltre il crinale nei mesi estivi per raccogliere il sottobosco, lo “stramu”, per concimare la vigna.

Ricostruivano muri cavando le pietre di arenaria dalla montagna, risalivano scalinate acrobatiche sul mare e disegnavano così quel paesaggio terrazzato che ha reso questo territorio prima che Parco Nazionale il Parco dell' Uomo.

Perché dopo aver premiato Marco De Gasperi, hai deciso di premiare Dorian Franceschetti, al Castello di Riomaggiore, prima della partenza di SciaccheTrail 100km?

Lo scorso anno ho deciso di premiare Marco De Gasperi, il campionissimo della Valtellina di corsa in montagna, per l'aiuto che ci ha dato a far nascere il progetto SciaccheTrail nel lontano 2015.

Quest'anno, ho pensato di premiare Dorian Franceschetti per il suo instancabile lavoro di divulgazione e diffusione della conoscenza del parco dell'uomo. Il suo impegno ha visto il suo compimento nel suo ultimo libro, “Cinque Terre, con le spalle al mare. Testimonianze di vita”.

Abbiamo deciso con gli organizzatori della gara e con la Sindaca di Riomaggiore, Fabrizia Pecunia, di assegnare il premio al Castello di Riomaggiore la sera della partenza della 100km.

Questa scelta non è casuale, per-



ché con il suo libro Dorian è stato un precursore del racconto, che definisce la cento chilometri, siamo scesi al mare dall'entroterra, ma il nostro sguardo è rivolto alla montagna, che precipita vertiginosa in basso, siamo appunto "con le spalle al mare".

Grazie Giacomo, per il tuo impegno e la tua testimonianza.

Alberto Capellini Award

Interview with Giacomo Capellini, son of Alberto from Manarola and Germana from Pignone

Why an award to remember Alberto?

My father, Alberto, passed away in July 2022, but his figure and his world of values still endure in the villages: love for one's origins and community, a strong connection with the land, the vineyards, the walls to be rebuilt, the desire to make the wines of Cinque Terre known. Alberto was a pioneer in this regard; he knew that "Cinque Terre exists thanks to its wine!"

Why award it to SciacchéTrail?

Alberto, like his entire generation and the ones that preceded him for centuries, was resilient. All the farmers of Cinque Terre are and have been "endurance athletes" to survive.

Their day began before dawn, weather permitting, and they climbed beyond the ridge during the summer months to gather the undergrowth, the "stramu," to fertilize the vineyards.

They reconstructed walls by extracting sandstone stones from the mountains, climbed acrobatic staircases along the sea, and thus designed the terraced landscape that made this territory the Park of Man before it became the National Park.

Why did you decide to award Dorian Franceschetti at Riomaggiore Castle before the start of the SciacchéTrail 100km, after awarding Marco De Gasperi?

Last year, I decided to award Marco De Gasperi, the champion of Valtellina mountain running, for the help he gave us in giving birth to the SciacchéTrail project back in 2015.

This year, I thought of awarding Dorian Franceschetti for his tireless work in promoting and spreading knowledge of the Park of Man. His dedication culminated in his latest book, "Cinque Terre, with our backs to the sea. Testimonies of life."

We decided with the race organizers and the Mayor of Riomaggiore, Fabrizia Pecunia, to present the award at Riomaggiore Castle on the evening of the 100km race's departure. This choice is not random because with his book, Dorian was a pioneer of storytelling, which defines the hundred kilometers. We descended from the hinterland to the sea, but our gaze is turned towards the mountain, which plunges precipitously downwards; indeed, we are "with our backs to the sea."

Thank you, Giacomo, for your commitment and testimony.

Sciacchetrail 47k: il percorso

Sciacchetrail 47k è il percorso classico di Sciacchetrail: 47 km con 2600 m di dislivello positivo totale diviso in due parti molto diverse. Chi conosce Sciacchetrail questa cosa la sa bene: Sciacchetrail non inizia a Monterosso.

O meglio, Sciacchetrail inizia a Monterosso al Mare, sul lungomare di Monterosso vecchia, sotto il grande arco dello Sciacchetrail Village. Percorso tutto il lungomare di Monterosso inizia la prima salita vera e propria, quella che costeggiando la Villa del Gigante e Villa Montale porta verso Punta Mesco.

Da qui, passando a pochi metri dall'Eremo di Sant'Antonio, si co-

steggia Monte Vè fino a Colle di Gritta per attaccare poi l'Alta Via delle Cinque Terre, il sentiero di crinale che passa attraverso tutte le cime delle Cinque Terre come il Monte Malpertuso, un lungo saliscendi fino al Colle del Telegrafo.

Una volta varcata la soglia dello SVA al Telegrafo, inizia la vera sfida.

Chi conosce Sciacchetrail sa che il vero Sciacchetrail inizia solo qui, una volta varcata la soglia dello SVA al Telegrafo inizia la vera sfida. Da qui il paesaggio cambia completamente: il classico sentiero di bosco lascia il posto a scabri sentieri pieni di scalini e spesso

senza alcuna copertura. Il cambio di difficoltà viene però bilanciato da paesaggi spettacolari e meraviglia ad ogni metro.

Il sentiero scende con tanti scalini fino al Santuario di Montenero, forse la chiesa che più ricorda quelle chiese liguri di cui raccontava Cardarelli nella sua "Liguria". Giusto il tempo di uno sguardo al panorama e si continua a scendere lungo l'antica scalinata che porta al Lavaccio di Riomaggiore, il primo segno di vera civiltà dalla partenza.

Attraversato il paese si costeggia la chiesa per raggiungere forse la salita più dura di tutte: la Beccara. Gioia e dolore di chiunque la af-



Sciacchettrail 47k: the route

Sciacchettrail 47k is the classic Sciacchettrail route: 47 km with a total positive elevation gain of 2600 m, divided into two very different parts. Those who know Sciacchettrail are well aware of this: Sciacchettrail doesn't start in Monterosso.

Or rather, Sciacchettrail starts in Monterosso al Mare, on the promenade of Monterosso Vecchia, under the large arch of the Sciacchettrail Village. After traversing the entire promenade of Monterosso, the first real ascent begins, which, skirting the Villa del Gigante and Villa Montale, leads towards Punta Mesco.

From there, passing just a few meters from the Hermitage of Sant'Antonio, you follow along Monte Vè until you reach Colle di Gritta, and then you attack the Alta Via delle Cinque Terre, the ridge trail that passes through all the peaks of the Cinque Terre, such as Monte Malpertuso, a long series of ups and downs until reaching the Colle del Telegrafo.

Those who know Sciacchettrail know that the real Sciacchettrail begins only here. Once you cross the threshold of the SVA at the Telegrafo, the true challenge begins. From here, the landscape changes completely: the classic forest trail gives way to rough paths full of steps and often without any covering. However, the increase in difficulty is balanced by spectacular landscapes and wonder at every step.

The trail descends with many steps until you reach the Sanctuary of Montenero, perhaps the church that most resembles those Ligurian churches described by Cardarelli in his "Liguria." Just enough time to take in the panorama, and you continue to descend along the ancient staircase that leads to the Lavaccio of Riomaggiore, the first sign of true civilization since the start.

After crossing the village, you skirt the church to reach what is perhaps the toughest ascent of all: La Beccara. It brings both joy and pain to anyone who faces it, as it is a long, almost vertical staircase that leads to Corniolo and formerly connected the villages of Riomaggiore and Manarola before the construction of the famous Via dell'Amore in the 1930s. By the time participants reach this point in the Sciacchettrail, they have already covered more than thirty kilometers.

Once you reach Corniolo, you ascend along the coast of the same name, passing through ancient vineyards to reach the Cantina Sociale del Groppo, one of the most characteristic moments of the route.

Here, participants literally run inside the premises where the barrels and vats are located, where the famous Sciacchettrà and various wines of the Cantina Sociale are produced. From here, there is another staircase that descends to the village of Manarola, the second coastal village encountered along the route. Passing between the ancient church and its characteristic bell tower, you arrive in front of the ancient mill of Manarola, where its wheel marks the starting point of the final real ascent of Sciacchettrail.

Leaving behind the village of Manarola, you follow the ancient path of Donega, which for centuries was the only connection between Volastra and Manarola and has recently been restored. When you reach Volastra, you head towards Corniglia along trail 586, a coastal path that passes through the ancient settlements of Case Porciana and Case Pianca, in a long series of ups and downs that is almost a relief for those running for over 35 km. From Case Pianca, a long and particularly technical descent begins, leading to the village of Corniglia. In Corniglia, the athletes take more clearly "touristic" trails, but not necessarily easier. From Corniglia, they once again take the SVA path that runs just above the sea, offering incredible views. Upon reaching Vernazza, skirting the Tower along the ancient staircase, you cross the main road and continue towards Monterosso along a trail that includes steep climbs and long staircases. When you reach Hotel Porto Roca, you take the coastal path that leads back to the finish line under the inflatable arch of the Sciacchettrail Village.

The 47k route is a challenging one that surprises many during their first experience.

However, it offers incredible emotions, not only visually, but also through the scent of vineyards and flowers, the touch of centuries-old dry stone walls, and the sound of the sea, so distant yet so close, making Sciacchettrail an experience to be lived with all the senses.



fronta, è una lunga scalinata pressoché verticale che porta fino al Corniolo e collegava anticamente il paese di Riomaggiore e quello di Manarola, prima della costruzione della più famosa Via dell'Amore negli anni 30. E chi partecipa allo Sciacchettrail ci arriva con già più di una trentina di km nelle gambe.

La Cantina sociale del Groppo, uno dei momenti più caratteristici del percorso.

Giunti al Corniolo si sale lungo l'omonima costa lungo antiche vigne per raggiungere la Cantina sociale del Groppo, uno dei momenti più caratteristici del percorso. Qui infatti i partecipanti correranno letteralmente all'interno dei locali dove sono presenti le botti e i tini dove viene prodotto il famoso Sciacchettrà e i vari vini della Cantina Sociale. Da qui altra scalinata che scende fino al paese di Manarola, il secondo paese costiero che si incontra lungo il per-

corso. Passando tra l'antica chiesa e il suo caratteristico campanile, si arriva di fronte all'antico mulino di Manarola dove la sua ruota indica il punto di inizio dell'ultima vera salita di Sciacchettrail.

Lasciandosi alle spalle il paese di Manarola, si percorre l'antico sentiero della Donega, per secoli l'unica via di collegamento tra Volastra e Manarola, recentemente restaurato. Arrivati a Volastra si parte in direzione Corniglia lungo il sentiero 586, un sentiero di costa che corre passando per gli antichi abitati di Case Porciana e Case Pianca, in un lungo saliscendi che è quasi un toccasana per chi sta correndo da oltre 35 km. Da Case Pianca inizia una lunga discesa particolarmente tecnica che porta fino al paese di Corniglia. A Corniglia si prendono sentieri nettamente più "turistici", ma non per questo semplici. Da Corniglia gli atleti prendono infatti nuovamente lo SVA che corre appena sopra al mare, regalando scorci incredibili. Raggiunta Vernazza costeggiando

la Torre lungo l'antica scalinata si attraversa la strada principale e si riparte in direzione Monterosso lungo un sentiero che non manca di avere ripide salite e lunghe scalinate. Arrivati all'Hotel Porto Roca si prende il sentiero lungomare che porta nuovamente all'arrivo sotto l'arco gonfiabile dello Sciacchettrail Village.

Un percorso duro, che sorprende molti alla loro prima esperienza.

Il percorso della 47k è un percorso duro, che sorprende molti alla loro prima esperienza. Ma è un percorso che regala emozioni incredibili, non solo alla vista, ma il profumo delle vigne e dei fiori, il tatto della storia di muretti a secco secolari, il suono del mare così lontano eppure così vicino rendono Sciacchettrail un'esperienza da vivere con tutti i sensi.

Sciacchetrail 100k: il percorso

5100 km tra vigneti, paesi e boschi, un anello che tocca le Cinque Terre e tutti i paesi circostanti. Sciacchetrail 100K è la novità di Sciacchetrail per il 2024, una sfida organizzativa oltre che per gli atleti, improntata a portare quello spirito di amore e recupero del territorio anche oltre i confini delle Cinque Terre, in mezzo a quelle comunità che da sempre hanno avuto contatti con le Cinque Terre e che ne hanno plasmato storia e tradizioni, come le Cinque Terre hanno plasmato le loro.

**Sciacchetrail 100K:
partenza Venerdì 22 Marzo,
dalla Piazza della
Chiesa di Riomaggiore**

Si parte Venerdì 22 Marzo a mezzanotte dalla Piazza della Chiesa di Riomaggiore, si costeggia il Castello e si attacca il 501 per andare a prendere la Via dei Santuari fino a Volastra. Da qui il tracciato ricalca esattamente l'ultima parte di Sciacchetrail 47k, passando per Corniglia, Vernazza e arrivando a Monterosso nella seconda parte della nottata.

A Monterosso gli atleti raggiungeranno Punta Mesco passando a fianco alla Villa del Gigante e a Villa Montale. Arrivati sulla cima continueranno sullo SVA per raggiungere Levanto, costeggiare l'antico Castello e il Casinò percorrerne il lungomare e iniziare la lunga salita che li porta a Scernio e

poi sulla cima del Monte Rossola, da cui potranno ammirare un panorama fantastico sulla vallata di Levanto e su quella di Bonassola. Ridiscesi dalla Rossola a Levanto costeggeranno l'antica Torre dell'Orologio per raggiungere il borgo di Sopramare e da qui la Terrazza Panoramica di Monte Rossini.

Raggiunto Colle di Gritta gli atleti scenderanno in direzione di Pignone, antico paese alle porte della Val di Vara, raggiungeranno il Ponte romano, il Rifugio Calzetta, il Prato di Corvara fino a risalire sull'AV5T a Cigoletta. Da Cigoletta, sede di uno storico ristoro di Sciacchetrail 47k, percorreranno tutto l'AV5T fino alla



Sciacchetrail 100k: the route

100 kilometers through vineyards, villages, and forests, a loop that touches the Cinque Terre and all the surrounding towns. Sciacchetrail 100K is the new addition to Sciacchetrail for 2024, an organizational challenge as well as a challenge for the athletes, aimed at bringing that spirit of love and recovery for the territory beyond the borders of the Cinque Terre, into those communities that have always had contact with the Cinque Terre and have shaped their history and traditions, just as the Cinque Terre have shaped theirs.

It starts on Friday, March 22nd at midnight from the Piazza della Chiesa in Riomaggiore, skirts the Castle, and takes the 501 to join the Via dei Santuari up to Volastra. From here, the route follows exactly the last part of the Sciacchetrail 47k, passing through Corniglia, Vernazza, and reaching Monterosso in the second part of the night.

In Monterosso, the athletes will reach Punta Mesco, passing by the Villa del Gigante and Villa Montale. Once on the summit, they will continue on the SVA to reach Levanto, skirting the ancient Castle and the Casinò, walking along the promenade and starting the long ascent that leads them to Scernio and then to the top of Monte Rossola, from where they can admire a fantastic panorama of the Levanto valley and the Bonassola valley. After descending from Rossola to Levanto, they will follow the ancient Torre dell'Orologio to reach the village of Sopramare, and from there, the Terrazza Panoramica di Monte Rossini.

Once they reach Colle di Gritta, the athletes will descend towards Pignone, an ancient village at the gateway to the Val di Vara. They will reach the Roman Bridge, the Rifugio Calzetta, the Prato di Corvara, and then climb up the AV5T to Cigoletta. From Cigoletta, the location of a historic refreshment point for Sciacchetrail 47k, they will follow the entire AV5T to Sella La Croce, from where they will descend to Sella Termo and reach many villages in the Riccò del Golfo area such as Casella, Bovecchio, and Ponzò.

Upon arriving in Riccò del Golfo, they will find a base camp, a well-equipped refreshment area for rest and potential clothing changes. But the rest will be

short as they continue on the ascent that leads to the Sanctuary of Madonna dell'Agostina, one of the most beautiful panoramic terraces overlooking the Bassa Val di Vara and the Apennines. After a quick photo, they will continue to Quaratica and historical towns like Porcale, Castè the village of artists, and Carpena with its view of the Gulf of La Spezia.

From Carpena, they will reach the Sella di Carpena near the former Rifugio Paradiso, take the renewed 523c, and through the 520, reach the ancient village of Biassa, an ancient residence of one of the most important and ancient families in the area. After crossing Biassa, they will take the ancient staircase that leads to Monte Sant'Antonio and from there to the Colle del Telegrafo, where the route follows the entire path of Sciacchetrail 47k.

104 kilometers, 4700 meters of total elevation gain, Sciacchetrail 100k is a long journey into the history of the Cinque Terre and the surrounding communities, with whom they have woven relationships and connections over the centuries, essential to avoid isolation and obtain the basic necessities that could be lacking on one side or the other. But not only that, these relationships have literally shaped the communities, giving them the form we see today and that we do not want to be lost, erased by unaware and absolutely unsustainable tourism for our territories.





sità che potevano mancare da una parte o dall'altra. Ma non solo, relazioni che hanno letteralmente plasmato le comunità, dandogli quella forma che vediamo oggi e che non vogliamo venga persa, cancellata da un turismo inconsapevole e assolutamente insostenibile per i nostri territori.

Sella La Croce, da cui scenderanno a Sella Termo e raggiungeranno molti paesi della zona di Riccò del Golfo come Casella, Bovechchio e Ponzò.

Arrivati a Riccò del Golfo troveranno una base vita, ossia un ristorante attrezzato per il riposo e l'eventuale cambio degli abiti. Ma il riposo sarà breve per ripartire sulla salita che porta al Santuario della Madonna dell'Agostina, una delle più belle terrazze panoramiche sulla Bassa Val di Vara e gli Appennini. Il tempo di una foto e si riparte per Quaratica e paesi storici come Porcale, Castè il paese degli artisti e Carpena con la sua vista sul Golfo della Spezia.

Da Carpena si raggiunge la Sella di Carpena presso l'ex Rifugio Paradiso, si prende il rinnovato

523c e tramite il 520 si raggiunge l'antico borgo di Biassa, antica residenza di una delle casate più importanti e antiche della zona. Attraversata Biassa si prende l'antica scalinata che porta a Monte Sant'Antonio e da qui al Colle del Telegrafo, da cui il tracciato ricalca in toto il percorso di Sciacchetraail 47k.

104 km: un lungo viaggio nella storia delle Cinque Terre

104 km, 4700 m di dislivello totale, Sciacchetraail 100k è un lungo viaggio nella storia delle Cinque Terre e di quelle comunità che le circondano, con cui hanno inteso relazioni e contatti nei secoli, basilari per non rimanere isolati e ottenere quei beni di prima neces-



SCIACCHE RAIL
CINQUE TERRE ULTRA TRAIL