



LEGENDA - LEGEND - LEGENDE - LÉGENDE

Strade - Roads Straßen - Routes	Sentiero - Trail Wanderweg - Chemin	Sentiero Blu di Bergeggi Blue Trail of Bergeggi	Sede comunale Town hall Rathaus Commun	Centro Convegni Palace Palace Convention center Palace Kongresszentrum Centre de Convention	Biblioteca e Museo del Turismo / Library and Museum Bibliothek und Museum / Bibliothèque et musée	Torre di avvistamento Watchtower Wachturn Tour d'observation	Idrovolante Seaplane Wassersflugzeug Hydravion	Parapendio Paragliding Parapèdes Parapente	Area picnic Picnic area Raspplatz Aire de pique	Punto panoramico con cannocchiale Vantage point with telescope Aussichtspunkt mit Fernrohr Vue panoramique avec des jumelles	Casa del turismo House of tourism Haus des Tourismus Maison du tourisme	Punto panoramico Car Park Parkplatz Parking	Parcheggio Car Park Parkplatz Parking	
Ferrovie - Railway Eisenbahn - Chemin de fer	Autosstrada - Highway Autobahn - Autoroute	Spaggiolina libera attrezzata Beach facilities Strand Einrichtungen Plage gratuite équipée	Pluto Beach Dog beach Hundestrand Plage de chien	Area canina Dog park Hundezone Zone de chien	Area giochi Playground Spielplatz Zone de jeu	Castello Vescovile Bishop's Castle Bischöfburg Bishop's Palace	Trekking	Stazione ferroviaria Railway station Bahnhof Gare	Immersioni Diving Tauchgänge Plongée	Uff. Postale Post office Postamt Bureau de poste	Biblioteca Library Bibliothek Bibliothèque	Chiesa Church Kirche Église	Casa Museo Giletto Novaro House Museum Hausmuseum Musée de la maison	Paletta Sbravati Gym Turnhalle Gym

AREA MARINA PROTETTA ISOLA DI BERGEGGI

A RISERVA INTEGRALE

B RISERVA GENERALE

C RISERVA PARZIALE

LE DIECI REGOLE SUBACQUEE DA SEGUIRE PER UN'IMMERSIONE SICURA

- Frequenta corsi di specialità per mantenersi aggiornato e approfondire la conoscenza acquisita nel corso Open Water Diver, perfetta a un corso di BLS di Primo Soccorso con Ossigeno e di aggiornamento con istruttori qualificati.
- Sottoponiti ai controlli medico-subacquei annuali (anche dopo malattie ed infortuni o se devi assumere farmaci) preferibilmente presso un medico sportivo o di medicina sportiva.
- Mantieniti idratato bevendo regolarmente acqua o integratori salini. Evita alcol e sforzi intensi, prima e dopo l'immersione e non immergerti mai con il raffreddore.
- Controlla sempre il buono stato ed il perfetto funzionamento di tutta l'attrezzatura, tua e del compagno, soprattutto se noleggiata presso un centro immersioni. Assicurati che sia adeguata all'immersione pianificata e verifica di avere la giusta quantità di aria per l'immersione che ti appresti ad affrontare.
- Indossa jacket, doppio erogatore, manometro e celloso.
- Immergerti sempre in condizioni meteorologiche favorevoli, con adeguata assistenza in superficie. Usa la boa o la bandiera sulla barca.
- Immergiti entro i limiti del tuo brevetto. Evita profili "no-no", non trattenere mai il respiro durante la risalita, non immergerti mai da solo.
- Risali a 9-10 metri al minuto di velocità, utilizza sempre un computer subacqueo e rimani conservativo nel tuo uso.
- In caso di sospetta MDD, somministra subito ossigeno al 100% su abilitati rispettando gli insegnamenti del corso di abilitazione alla somministrazione di ossigeno con un erogatore adeguato (da scegliere a seconda del caso) e per il tempo necessario. Non tentare mai di tornare in acqua per ulteriori procedure di ricompressione in acqua.
- Prima di volare, segui le raccomandazioni impartite nel corso Open Water Diver: almeno 12 ore dopo una singola immersione ed almeno 24 ore dopo immersioni ripetitive o immersioni deco.

1 SENTIERI / PATHS / WANDERWEGE / SENTIERS

Tempi/H. Time Gehzeit/Sid. Foies	Descrizione sentieri - Trails description Beschreibung Wanderungen Description de chemins
2 h 30'	AVGI: Bergeggi - Gola Sant'Elena (Tappa 1)
1 h 30'	AVGI: Gola Sant'Elena - Colla Trevo (Tappa 2)
2 h 30'	AVGI: Colla Trevo - Vezzi (Tappa 3)
1 h 30'	Collegamento AVGI: Spotorno (Prelo) - Cascina Metti
1 h 30'	Spotorno (Prelo) - Cascina Metti
2 h 00'	Spotorno (Prelo) - Bric Colombino
2 h 00'	Spotorno (Vico Santa Caterina) - Colla Trevo
2 h 30'	Spotorno (Salita dei Frati) - Gola Sant'Elena
2 h 00'	Terre Alte: Spotorno (Via Antica Romana) - Monte Mao
5 h 30'	Terre Alte: Colla S. Giacomo - Spotorno
4 h 00'	Bergeggi - Rocca dei Corvi Sud

AVGI: Alta Via Golfo dell'Isola

2 SENTIERI / PATHS / WANDERWEGE / SENTIERS

Tempi/H. Time Gehzeit/Sid. Foies	Descrizione sentieri - Trails description Beschreibung Wanderungen Description de chemins
3 h 00'	Sentiero Botanico: Piazza Torre d'Ere - Gola di S. Elena - Forte S. Elena - Sughereta - Via Luccioni
2 h 30'	AVGI: Bergeggi - Gola Sant'Elena (Tappa 1)
1 h 30'	AVGI: Gola Sant'Elena - Colla Trevo (Tappa 2)
2 h 30'	AVGI: Colla Trevo - Vezzi (Tappa 3)
4 h 00'	Bergeggi - Rocca dei Corvi Sud

1 IMMERSIONI - DIVING - TAUCHEN - PLONGÉE

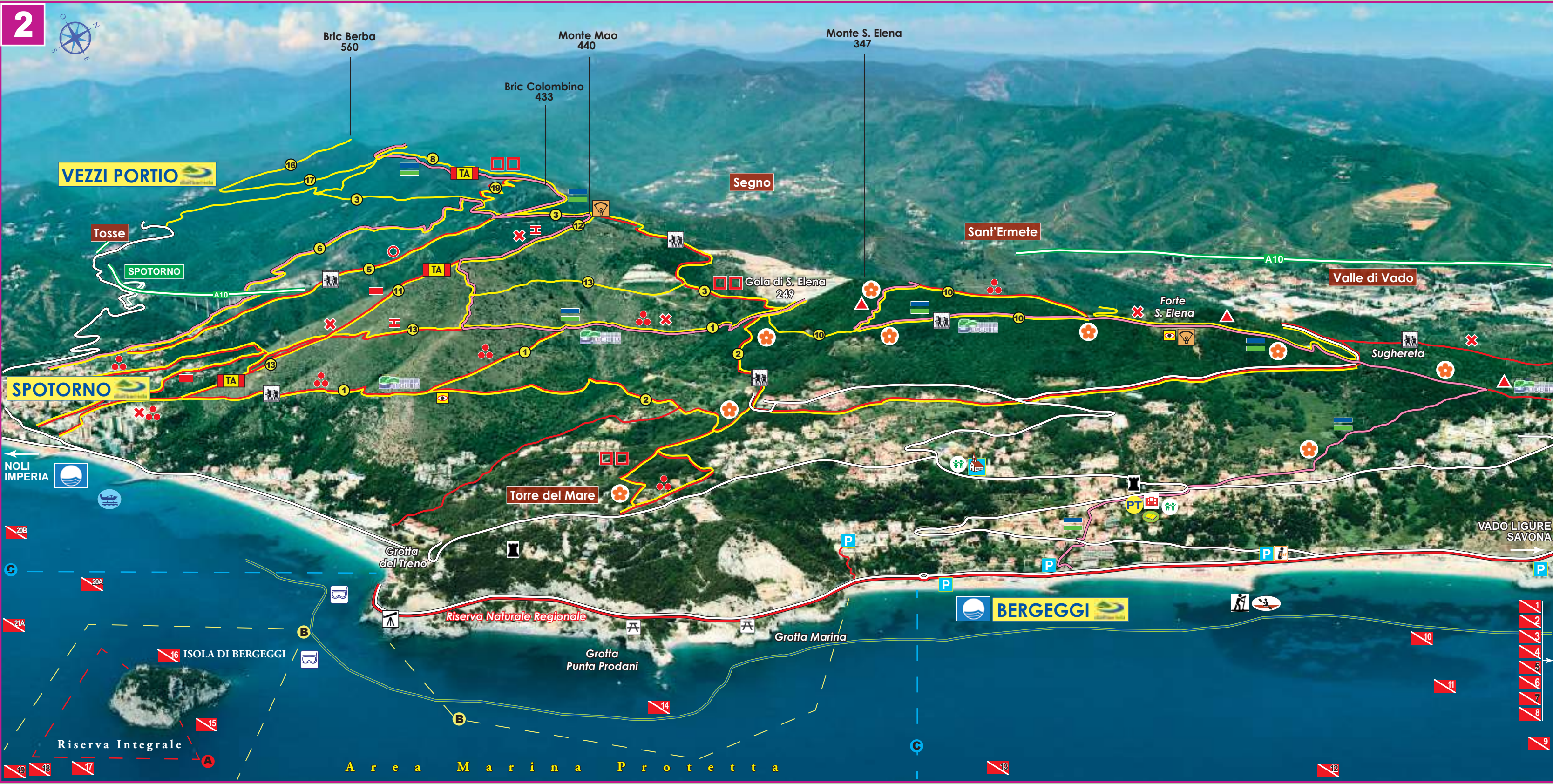
Nr. No. No.	Profondità entro 150 m - Depth within the 50 m Tiefe innerhalb der 50 m Profondeur à moins de 50 m	Nr. No. No.	Profondità oltre 150 m - Depth over 50 m - Tiefe nach 50 m Tiefe innerhalb der 50 m Profondeur au-delà de 50 m
204	Barriera artificiale	Manufatti	Maledetti 4
205	Barriera artificiale	Manufatti	Maledetti 3
206	Barriera artificiale	Manufatti	Maledetti 2
207	Barriera artificiale	Manufatti	Maledetti 1

● Medio/Middle/Mittel/Moyenne ● Difficile/Hard/Schwierig/Difficile

2 IMMERSIONI - DIVING - TAUCHEN - PLONGÉE

Nr. No. No.	Profondità entro 150 m - Depth within the 50 m Tiefe innerhalb der 50 m Profondeur à moins de 50 m	Nr. No. No.	Profondità oltre 150 m - Depth over 50 m - Tiefe nach 50 m Tiefe innerhalb der 50 m Profondeur au-delà de 50 m
208	Magazzino	Secca/Scoglio	Spugne
209	Gorgonia Bianca	Secca/Scoglio	Barriera artificiale
210	Corallo Nero	Secca/Scoglio	Barriera artificiale
211	Ramoni	Secca/Scoglio	Profondità oltre 150 m
212	Bibiz	Secca/Scoglio	Depth over 50 m - Tiefe nach 50 m
213	Gemelli	Secca/Scoglio	Profondeur au-delà de 50 m
214	Garage	Secca/Scoglio	Rossi e Gialli
215	Secca del Faro	Secca/Scoglio	Biboz
216	Le Poppe	Secca/Scoglio	Banano
217	Predani	Parete	Travacca
218	Canalone	Parete	Marione
219	Pifferaio	Parete	Dente dell'Uomo
220			Maledetti 4

● Medio/Middle/Mittel/Moyenne ● Difficile/Hard/Schwierig/Difficile



1 2 MOUNTAINBIKE - VTT

Descrizione - Description Beschreibung - Description	Cross Country - All Mountain
1 Via Antica Romana	Cross Country - All Mountain
2 Orto Botanico (Bergeggi)	Cross Country - All Mountain
3 Tosse Vado (Trevo)	Cross Country - All Mountain
4 Colle Trevo - Passo Tretto (Via Laiolo)	All Mountain - Enduro
5 La Rete di Puddu	Enduro
6 La Folla (Metti)	Enduro
7 Via alla Rocca	All Mountain - Enduro
8 Pannelli (Bric Colombino)	Cross Country - All Mountain
9 Monte S. Elena - Decolli (Bergeggi)	Cross Country - All Mountain
10 Direttissima del Mao	Downhill
11 Discesa Monte Mao	Enduro
12 Cava - Tappeto Verde	Enduro
13 Gaggero (Bosco Ricetta)	All Mountain - Enduro
14 Bric Berba	All Mountain - Enduro
15 Collegamento Vilmar	Cross Country - All Mountain
16 Cà de Badin	All Mountain
17 Sentiero del Grillo	All Mountain XC

LEGENDA - LEGEND - LEGENDE - LÉGENDE

Strada - Roads Straßen - Routes	Sentiero - Trail Wanderweg - Chemin
Ferrovia - Railway Eisenbahn - Chemin de fer	Autostrada - Highway Autobahn - Autoroute
Mountainbike - VTT Alta Via Golfo dell'Isola	
SUP	Parcheggio Car Park Parkplatz
Chiesa Church Kirche	Museo Museum Musée
Kayak	Ufficio turistico Tourist office Tourismusbüro
Camping	Stazione ferroviaria Railway station Bahnhof - Gare
Snorkeling	Zona sportiva Sports area Sportzone
Trekking	Arrampicata Climbing Klettern
Punto panoramico Beautiful view Schöne Aussicht	Arampicata Climbing Escalade
Immersioni Diving Taufgänge	Idrovolante Scaplane Wasserflugzeug

**ITINERARI A PIEDI - HIKES
WANDERUNGEN - RANDONNÉES**

Tempi/H. Time Gehzeit/Std.	Difficoltà Height diff. Höhenmeter/hoch	Descrizione Description Beschreibung
2 h 30'	A/R	266 m Noli - Capo Noli
0 h 45'	A/R	130 m Dal sentiero 1 - Grotta dei Falsari
0 h 45'	A/R	35 m Capo Noli (sentiero 1) - Torre delle Streghe
1 h 30'	A/R	80 m Noli - Villa Ada
2 h 00'	A/R	250 m Sentiero Amico
4 h 30'	A/R	250 m Capo Noli - Bric dei Monti
1 h 00'	A/R	130 m Sentiero natura di Noli
0 h 45'	A/R	70 m Anello del Buon Giardino
2 h 00'	A/R	280 m Sentiero Acquaviva
2 h 15'	A/R	210 m Noli - Luminella - Voze
2 h 15'	A/R	210 m Strada Romana Noli - Voze
2 h 45'	A/R	220 m Noli - Castello - Bric Groppino - Voze
2 h 15'	A/R	210 m Strada Romana Spotorno - Voze
3 h 15'	A/R	125 m Strada comunale Voze - Tosse
1 h 40'	A/R	200 m Voze - Bric dei Monti

MOUNTAINBIKE - VTT

Tempi/H. Time Gehzeit/Std.	Descrizione Description Beschreibung	TRK-AMEN
1 h 30'	Noli - Capo Noli	XC-TRK
0 h 30'	Capo Noli - Grotta dei Falsari	TRK
0 h 40'	Capo Noli - Torre delle Streghe	TRK
2 h 00'	Sentiero Amico	AMEN
2 h 30'	Bric dei Monti - S. Michele (Noli)	AMEN
1 h 15'	Manie - Acquaviva	XC
1 h 30'	Noli - Voze	TRK
2 h 00'	Voze - Tosse	XC

TRK= Trekking XC= Cross Country AMEN= All Mountain/Enduro
● Facile/Easy/Leicht/Facile ● Medio/Middle/Mittel/Moyenne ● Difficile/Hard/Schwierig/Difficile



3 MOUNTAINBIKE - VTT

Tempi/H. Time Gehzeit/Std.	Descrizione Description Beschreibung	TRK-AMEN
1 h 00'	Colla Magnone - Landrassa	XC
1 h 30'	Rocca dei Corvi Nord	XC-AM
1 h 15'	Rocca dei Corvi Sud	XC-AM
1 h 30'	Colla Magnone - Ponti Romani	XC-AM-TRK
0 h 50'	Tosse - Masca Bruciata	TRK
1 h 20'	Boragni	XC-AM-TRK
TA	Terre Alte	XC
AV	Alta Via dei Monti Liguri	XC

TRK= Trekking XC= Cross Country AM= All Mountain
● Facile/Easy/Leicht/Facile ● Medio/Middle/Mittel/Moyenne

3 SENTIERI / PATHS / WANDERWEGE / SENTIERS

Tempi/H. Time Gehzeit/Std.	Descrizione sentieri - Trails description Beschreibung Wanderungen Description de chemins
2 h 30'	AVGI: Colla Trevo - Vezzi (Tappa 3)
1 h 45'	AVGI: Vezzi - Le Manie (Tappa 4)
1 h 45'	AVGI: Le Manie - Noli (Chiesa S. Paragorio) (Tappa 5)
5 h 00'	Noli - Colla di Magnone - Vezzi Portio - Colla di S. Giacomo
TA	5 h 30' Terre Alte: Colla S. Giacomo - Spotorno
□	4 h 00' Bergeggi - Rocca dei Corvi Sud
■	3 h 45' Valleggia - Rocca dei Corvi - Rocche Bianche
●	2 h 15' Ponte di Vezi - Cà du Puncin - Colla Magnone
●	1 h 00' Cà du Puncin - Portio
■	1 h 30' Ponte Cornei - S. Lorenzino
■	2 h 30' Varigotti - Ponte di Voze
■	0 h 45' Valle dei Frassini
++	3 h 00' Feglino - Colla di S. Giacomo
AV	3 h 45' Alta Via dei Monti Liguri: Colla S. Giacomo - Colla di Cadibona

AVGI: Alta Via Golfo dell'Isola

4 ALTA VIA GOLFO DELL' ISOLA

■	2 h 30' AVGI: Colla Trevo - Vezzi (Tappa 3)
■	1 h 45' AVGI: Vezzi - Le Manie (Tappa 4)
■	1 h 45' AVGI: Le Manie - Noli (Chiesa S. Paragorio) (Tappa 5)

4 IMMERSIONI - DIVING - TAUCHEN - PLONGÉE

Profondità entro i 50 m Depth within the 50 m No. Taie innerhalb der 50 m Nr. Profondeur à moins de 50 m		Profondità oltre i 50 m Depth over 50 m No. Taie nach 50 m Nr. Profondeur au-delà de 50 m	
● Gronchi	Secca	● Perotta (Re Faruk)	Relitto
● Capo Noli	Parete	● S. Antonio	Secca

● Medio/Middle/Mittel/Moyenne ● Difficile/Hard/Schwierig/Difficile

