SUGGERIMENTO DI VIAGGIO 1

A chi ha a diposizione solo qualche giorno, proponiamo una serie di suggerimenti in alcune delle tratte dell'Alta Via Dei Monti Liguri.

ALTA VIA INFO H24

DA BARDINETO A CROCETTA D'ORERO

Km totali 174,40

Quattro giorni in mountain bike o e-bike seguendo il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri e sue varianti. Interamente pedalabile, fantastici panorami, pernottamenti e ristorazione presso le strutture ricettive di Ospitalità Alta Via.

Tel. +39. 338. 16 29 347
ospitalita.altavia@gmail.com

GUIDA DI MOUNTAIN BIKE
Accademia Nazionale di Mountain Bike

Claudio Simonetti
guida di Mountain Bike
LIGURIA - ITALIA

L'Alta Via dei Monti Liguri (AVML) nasce dall'idea di un sentiero che percorra tutto lo spartiacque ligure-padano da Ventimiglia a Ceparana (SP). E'un percorso dalle mille suggestioni che attraversa innumerevoli ambienti naturali, dalla macchia mediterranea e le colline coperte di uliveti alle praterie alpine e le foreste di larici.
Dalle grandi faggete prealpine ai boschi di castagno appenninici. Dal sentiero spesso si vedono il mare da un lato e il Monviso o il Monte Rosa dall'altro. Nelle giornate più limpide si può anche scorgere la Corsica lontana all'orizzonte.
Anche da un punto di vista storico culturale via via che si procede da ponente a levante, si percepiscono le mille sfumature del percorso, cambiano le genti, cambia la cucina, cambiano le attività umane. Sul crinale la cultura ligure della costa via via si è mescolata con quella brigasca, quella piemontese, quella emiliana, quella lunense.

L'itinerario nasce circa trent'anni fa come percorso a piedi. Poi con l'avvento della MTB molti si sono cimentati pedalando sui suoi sentieri. Per seguire però fedelmente il percorso pedonale con la bici occorre avere ottime capacità tecniche e mettere in conto lunghi tratti di "portage".
Per rendere fruibili i luoghi attraversati ad un pubblico più vasto, in continuo incremento anche per via delle e-bike, Claudio Simonetti, per conto della rete di accoglienza di Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri di cui è socio fondatore, ha creato un percorso che utilizzi l'AVML pedonale laddove pedalabile e percorra varianti il più possibile sterrate dove si renda necessario evitare i tratti troppo tecnici.

Con i suoi 590 km totali raggiunge la sua quota massima ai 1960 metri di Col Bertrand e, nella sua interezza può essere conservativamente percorso in 10/13 tappe giornaliere appoggiandosi alle moltissime strutture ricettive di Ospitalità Alta Via per la ristorazione, pernottamenti, ricarica batterie, trasporto bagagli, guide mtb e molto ancora.
Il tracciato così elaborato rappresenta un'ottima opportunità per lo sviluppo sostenibile dei territori attraversati in quanto rivolgendosi al grande pubblico potrà esprimere dei numeri nettamente superiori alla nicchia rappresentata dagli sportivi super esperti.

A FIAB (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) - Genova questo progetto è piaciuto molto perché perfettamente in linea con gli scopi statutari di promozione eco sostenibile del territorio. Si è pertanto deciso di sostenerlo attivamente.
Per questo motivo, in collaborazione con la rete di accoglienza di Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri, andremo con un massimo di 15 nostri soci a percorrere in MTB il primo tratto da Ventimiglia a Genova. Questi, quando torneranno a casa, se gli sarà piaciuto il percorso potranno a loro volta promuoverlo fra amici e parenti in quanto crediamo che non ci sia nulla di meglio che la promozione diretta di chi un itinerario realmente lo ha percorso.

Romolo Solari
Presidente FIAB - Genova

www.liguriatrail.it **www.altaviainfoh24.com** **https://youtu.be/LFtYyhJV9r0**

Giorno 1

Da Bardineto a Cascina Miera

Km 61,20 | Dislivello in salita m. 1.550 | Dislivello in discesa m. 1.540

I partecipanti raggiungeranno Bardineto con i propri mezzi che qui verranno posteggiati. Chi preferisce raggiungere Bardineto la sera precedente la partenza può soggiornare presso Albergo Maria Nella, Agriturismo Oddone o B&B Kalimera o altro.

- Partenza prevista dalla Piazza di fronte all'Albergo Maria Nella alle ore 09.00.

È questa la tappa delle grandi foreste di faggio. L'Alta Via dei Monti Liguri è qui quasi tutta pedalabile e ne segue in gran parte il suo tracciato.
Raggiunta la Bocchetta di Altare (Cadibona) abbandoneremo le Alpi per incominciare a pedalare sull'Appennino Ligure.

- Pranzo al sacco.
- Cena e pernottamento presso la splendida Cascina Miera o altro.

Giorno 2

Da Cascina Miera a Masone

Km 65,50 | Dislivello in salita m. 1.615 | Dislivello in discesa m. 1.951

- Partenza ore 09.00.

Altra tappa nel bel mezzo di folti boschi passando per Sassello località rinomata per i suoi amaretti e la raccolta e lavorazione del fungo porcino.
Supereremo Palo per entrare nel Parco del Beigua dove l'omonimo monte ci impedisce di rimanere agevolmente in cresta.
Un lungo sterrato di condurrà al Passo del Faiallo che supereremo per raggiungere poi la nostra destinazione al Passo del Turchino. Panorama aereo della città di Genova e del suo golfo.

- Pranzo a Palo presso Albergo Delfino o altro.
- Cena presso trattoria convenzionata.
- Pernottamento presso B&B Il Giardino Fiorito o altro.

Giorno 3

Da Masone a Pietralavezzara

Km 28,70 | Dislivello in salita m. 800 | Dislivello in discesa m. 760

Tempo permettendo, possibile variante di Km. 12,40 sui Laghi del Gorzente.

- Partenza ore 09.00.

Lasciata Masone ci arrampicheremo fino alle Capanne di Marcarolo attraversando il suo omonimo Parco.
Da qui, condizioni meteo permettendo, la vista si perde a sud fino alla Corsica e a nord alla catena delle Alpi.
Raggiunti i Piani di Praglia faremo, visibilità permettendo, un'interessante variante per raggiungere e costeggiare il Laghi del Gorzente e le sue neviere.
I laghi, le cui dighe furono costruite a partire dal 1883, sono un gruppo di invasi naturali che alimentano gli acquedotti di Genova.

- Pranzo al sacco.
- Cena presso trattoria convenzionata a Pietralavezzara.
- Pernottamento presso B&B Casa Torre o altro.

Giorno 4

Da Pietralavezzara a Crocetta d'Orero

Km 19,00 | Dislivello in salita m. 470 | Dislivello in discesa m. 500

- Partenza ore 08.30.

Breve tappa che ci consentirà di rientrare in giornata a Bardineto dove recupereremo i nostri mezzi. Il tracciato della tappa di oggi si snoda quasi esclusivamente su facili sterrati e raggiunge Crocetta d'Orero da dove potremo poi scendere su Genova Bolzaneto e, da qui con cambio a Genova Sampierdarena, raggiungere in treno Albenga. I soli autisti verranno condotti a Bardineto con un nostro mezzo, lì recupereranno i loro mezzi per tornare poi a Albenga a recuperare gli amici in attesa e tutte le biciclette.

- Pranzo presso Agriturismo Cascina Castello o altro.
- Raggiunta Crocetta d'Orero rientreremo con piacevole discesa su Genova Sampierdarena da dove il gruppo raggiungerà Albenga in treno.
- Giunti a Albenga servizio navetta su Bardineto per i soli autisti costo extra € 50,00 a viaggio per 4 passeggeri.

Cosa è incluso in questo suggerimento di viaggio

- Sistemazione in mezza pensione (cena pernottamento e colazione) in strutture della rete di accoglienza di Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri.
  Nota: il pernottamento è previsto in camere multiple o camerate.
  In caso di folta partecipazione in alcuni terminali di tappa
  potrebbe essere necessario il pernottamento in strutture diverse.
- Guida.
- Trasporto bagagli.
- Quanto necessario per piccole riparazioni della bicicletta.
- Iscrizione gratuita e temporanea quale
  Socio Aggregato all'Accademia Nazionale di Mountain Bike.
- Mappe cartacee in visione.

Cosa non è incluso in questo suggerimento di viaggio

- Trasporto fino al luogo di partenza e rientro.
- Pranzi.
- Eventuale noleggio mountain bike o e-bike che potrà essere prenotata
  e fornita anche a cura dall'organizzazione.
- Tutto quanto non specificatamente descritto in questo suggerimento di viaggio.

Costo totale a persona € 530,00 (cinquecentotrenta)
è previsto uno sconto nel caso in cui i partecipanti superino il minimo di 5.

Partecipanti Minimo 5 - Massimo 15 persone.

Periodo Fatte salve eccezionali precipitazioni nevose, tutto l'anno.

Nota L'organizzazione si riserva il diritto, se necessario e/o per cause di forza maggiore, di apportare correzioni al programma mantenendo tuttavia invariati i prezzi indicati.

Guida MTB: Claudio Simonetti
Telefono: +39. 338. 16 29 347
mail: altaviainfoh24@gmail.com

C.F. SMNCLD50E29D969T

Informativa riservata ai soli aggregati.
Questo suggerimento di viaggio viene promosso da e in collaborazione con:

fase genova - studiofase.it