

SUGGERIMENTO DI VIAGGIO **2**



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

ALTA INFO
H24 VIA



DA CAMPO LIGURE A SARZANA
Km totali 275,10

Sette 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. +39.338.1629347
ospitalita.altavia@gmail.com



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

Giorno 1

Da Campo Ligure a Pietralavezzara

Km 33,00 | Dislivello in salita m. 930 | Dislivello in discesa m. 810

I partecipanti potranno raggiungere Campo Ligure con i propri mezzi (che qui verranno posteggiati) o, meglio, con il treno.

Chi desidera raggiungere Campo Ligure la sera prima della partenza potrà pernottare presso il B&B Il Giardino Fiorito o B&B Ca' du Tu o altro.

■ Prevista partenza dalla Piazza di fronte alla Stazione F.S. alle ore 09.00.

Raggiungeremo Masone percorrendo per sei km la Strada Provinciale.

Abbandonato il paese, costeggiamo un affluente del fiume Stura e procediamo in costante salita fino a Ratorondanino (ristorazione su richiesta anticipata).

Raggiungiamo l'asfalto sulla SP4 che ci conduce fino ai piani di Praglia.

Da qui spettacolari vedute su Genova ed il suo Mar Ligure.

Superati i Piani di Praglia, inizia la discesa che ci porta in località Caffarella prima, e Isoverde poi (qui negozi e servizi vari inclusa farmacia).

Da Isoverde una breve ma ripida salita ci conduce in località Gheresi (700 metri prima di Pietralavezzara, famosa per il suo marmo verde) dove risiede Claudio, autore della guida in rete altaviainfoh24.com, attuale gestore del servizio telefonico Alta Via Info H24 +39. 338. 16 29 347 e co-autore di questo suggerimento di viaggio.

Anche lui proprietario di una delle tantissime strutture ricettive presenti su questo percorso, qui in località Gheresi troverete il suo B&B Casa Torre dove verrete ospitati.

Se il tempo lo consentirà sarà prevista una variante (non contemplata nella distanza e nel dislivello positivo indicati più avanti) ai Laghi del Gorzente, imponente bacino idrico a servizio degli acquedotti di Genova la cui costruzione iniziò nel 1883.

■ Pranzo al sacco.

■ Cena a Pietralavezzara presso trattoria/pizzeria della rete di accoglienza.

■ Pernottamento e colazione presso il B&B Casa Torre o altro.

Giorno 2

Da Pietralavezzara a Garaventa

Km 44,80 | Dislivello in salita m. 1.370 | Dislivello in discesa m. 878

■ Partenza ore 09.00 da www.ferroviagenovacasella.it



- Pranzo nei pressi del Santuario della Vittoria presso l'Agriturismo il Castello o altro.
- Cena presso trattoria della rete di accoglienza.
- Pernottamento e prima colazione presso il B&B Villa Tiffa y o altro.

Giorno 3

Da Garaventa a Lago delle Lame

Km 39,70 | Dislivello in salita m. 730 | Dislivello in discesa m. 650

■ Partenza ore 09.00.

Da Garaventa raggiungeremo Barbagelata, Priosà, Cabanne e Rezzoaglio per raggiungere infine il lago delle Lame.

- Pranzo al sacco.
- Cena, pernottamento e colazione presso Albergo Lago delle Lame o altro.

Giorno 4

Da Lago delle Lame a Passo del Bocco

Km 44,00 | Dislivello in salita m. 1.180 | Dislivello in discesa m. 1.265

■ Partenza ore 08,30.

Entriamo ora nel fantastico Parco Aveto attraversando le sue rigogliose faggete. Quando fuori da queste, panorami aerei e mozzafiato, che spaziano fino al mare.

- Pranzo presso Rifugio di Pratomollo, Casermette del Penna o altro.
- Cena, pernottamento e prima colazione presso Rifugio Antonio Devoto o altro.

Giorno 5

Da Passo del Bocco a Passo Scassella

Km 24,90 | Dislivello in salita m. 860 | Dislivello in discesa m. 750

■ Partenza ore 09.00.

Qualche chilometro in discesa, aggirando il massiccio del Monte Zatta da cui originano i fiumi Vara, Entella e Taro, ci conduce a Colla Craiolo ove inizia lo sterrato che ci conduce al Passo di Cento Croci. Qualche chilometro ancora e raggiungeremo Passo Scassella nei cui pressi pernosteremo.

■ Pranzo al sacco.

■ Cena presso trattoria in zona.

■ Pernottamento e prima colazione presso il B&B Canova o altro.

Giorno 6

Da Passo Scassella a Casoni di Suvero

Km 49,10 | Dislivello in salita m. 1.650 | Dislivello in discesa m. 1.730

■ Partenza ore 09.00.

Risaliamo al Passo Scassella per raggiungere quello della Cappelletta dove abbandoniamo la Alta Via "a piedi" non pedalabile. Godiamo delle bellezze paesaggistiche e naturalistiche di questi monti che non hanno molti eguali.

Ora sconfiniamo in Emilia prima e subito dopo in Toscana. In località Boschetto volgiamo il manubrio a destra per salire fino a Zum Zeri. Da qui discesa fino a Adelano, Passo di Rastello (o Rastrello), nel bel mezzo di ampie praterie e pascoli, per raggiungere infine Casoni.

■ Pranzo a Zum Zeri presso il Rifugio faggio Crociato o altro.

■ Cena, pernottamento e colazione presso Cuccaro Club o altro.

Giorno 7

Da Casoni di Suvero a Sarzana

Km 39,60 | Dislivello in salita m. 500 | Dislivello in discesa m. 1.480

■ Partenza ore 09.00.

Tristemente è questo l'ultimo giorno del nostro viaggio. Raggiungiamo Bolano con ampi spazi aperti prima e nel bel mezzo di folti boschi poi. Arrivati a Ceparana, terminale della AV "a piedi" proseguiamo fino a Sarzana lungo la bellissima, tortuosa ma pianeggiante, pista ciclabile del Canale Lunense. Qui abbiamo la stazione ferroviaria da dove potremo rientrare.

Ci salutiamo qui con l'auspicio di rivederci presto su un'altra tratta della Alta Via dei Monti Liguri. Grazie per avere pedalato con noi.

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 € 930,00 (novecentotrenta)

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: ospitalita.altavia@gmail.com

C.F. SMNCLD50E29D969T

Informativa riservata ai soli aggregati.

Questo suggerimento di viaggio viene promosso da e in collaborazione con:

