

SUGGERIMENTO DI VIAGGIO

3



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 VENTIMIGLIA A CROCETTA D'ORERO
Km totali 366,80

Nove 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



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 Ventimiglia a La Colla

Km 20,10 | Dislivello in salita m. 530 | Dislivello in discesa m. 23

- Prevista partenza dalla Piazza di fronte alla Stazione F.S. intorno alle ore 12.00. Tappa mediterranea. Percorriamo la bella ciclabile della Val Nervia per arrivare al borgo medioevale di Dolceacqua da dove raggiungiamo la Colla fra uliveti, vigneti e macchia.
- Pranzo a Ventimiglia prima della partenza.
- Cena, pernottamento e colazione presso struttura della rete di accoglienza.

Giorno 2

Da La Colla a Colle Langan

Km 49,90 | Dislivello in salita m. 1.760 | Dislivello in discesa m. 1.160

- Partenza ore 09.00.
Con ex strada militare sterrata ci addentriamo nella selvaggia Val Barbaira. Alla Gola di Gouta il paesaggio si fa alpino. L'imponente e invalicabile per la MTB massiccio roccioso del Monte Toraggio, prima vetta delle Alpi Liguri di un certo rilievo che incontriamo, ci impone di scendere a Pigna. Ne vale comunque la pena perché il borgo medioevale merita sicuramente una visita. Percorrendo i 13 km della Strada SP65 costeggeremo il borgo di Castel Vittorio per poi raggiungere Colle Langan.
- Pranzo al Rifugio Gola di Gouta o altro.
- Cena, pernottamento e colazione presso Agriturismo Il Rifugio nei pressi di Colle Langan o altro.

Giorno 3

Da Colle Langan a Realdo

Km 26,90 | Dislivello in salita m. 730 | Dislivello in discesa m. 800

■ Partenza ore 09.00.

Qui avremo due alternative: la prima è quella di percorrere la traccia GPX che scende a Molini di Triora, per risalire a Triora e terminare poi a Realdo. Stupendi panorami che ci costringono però a notevoli dislivelli. In alternativa è possibile salire a Colla Melosa e da qui percorrere la bellissima strada ex militare che ci condurrà alla Bassa di Sansson da dove scenderemo a Realdo in terra brigasca. Questa variante si snoda in quota fino a raggiungere il punto più alto di tutto l'itinerario, il Col Bertrand (1.960 m). Si percorrono lunghi panoramici tratti sul confine fra Italia e Francia in un ambiente tipicamente alpino con abeti, larici, rododendri, pascoli d'alta quota.

■ Pranzo a Triora se percorriamo la traccia integrale, al sacco nel caso in cui si opti per la variante.

■ Cena, pernottamento e colazione presso Rifugio di Realdo o altro.

Giorno 4

Da Realdo a Rifugio Pian dell'Arma

Km 49,40 | Dislivello in salita m. 1.515 | Dislivello in discesa m. 1.250

■ Partenza ore 08.30.

Lasciamo Realdo per risalire alla Bassa di Sansson, Passo della Guardia, Galleria del Garezzo, Colle San Bernardo di Mendatica. In questa tratta dovremo attraversare una lunga e umida galleria totalmente buia: è necessario munirsi di lampada frontale.

Una bella discesa ci conduce ora al Colle di Nava, importante valico alpino fra Piemonte e Liguria dove i Savoia decisero di edificare un sistema di cinque fortificazioni risalenti al XIX secolo. Lasciato il Colle saliamo e raggiungiamo il Passo di Prale per raggiungere, poco dopo, il Rifugio Pian dell'Arma.

■ Pranzo al Colle San Bernardo di Mendatica presso il Ristorante da Settimia o altro.

■ Cena, pernottamento e prima colazione presso Rifugio Pian dell'Arma o altro.

Giorno 5

Da Rifugio Pian dell'Arma a Bardineto

Km 45,90 | Dislivello in salita m. 820 | Dislivello in discesa m. 1.360

■ Partenza ore 09.00.

Una salita di qualche chilometro ci conduce al Colle San Bartolomeo d'Ormea. Da qui una esilarante discesa nel bel mezzo di una rigogliosa faggeta ci conduce sulla riva del Fiume Taro. Ne percorriamo la sponda destra sulla pista ciclabile fino a Garessio dove troviamo ogni tipo di servizio, negozi ecc. Raggiunto poi il Colle San Bernardo di Garessio raggiungiamo infine Bardineto.

■ Pranzo a Garessio.

■ Cena, pernottamento e colazione presso struttura della rete di accoglienza di Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri.

Giorno 6

Da Bardineto a Cascina Miera

Km 61,20 | Dislivello in salita m. 1.550 | Dislivello in discesa m. 1.534

■ Partenza 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.

Giorno 7

Da Cascina Miera a Alberola

Km 36,60 | Dislivello in salita m. 1.000 | Dislivello in discesa m. 815

■ 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.

■ Pranzo a Palo presso Albergo Delfino o alt o.

■ Cena presso trattoria convenzionata.

■ Pernottamento presso B&B Il Giardino Fiorito o altro.

Giorno 8

Da Alberola a Pietralavezzara

Km 57,80 | Dislivello in salita m. 1.415 | Dislivello in discesa m. 1.900

■ Partenza ore 09.00.

Un lungo sterrato di condurrà al Passo del Faiallo che supereremo per raggiungere il Passo del Turchino e Masone poi. Panorama aereo della città di Genova e del suo golfo.

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, tempo 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 della rete di accoglienza a Pietralavezzara.

■ Pernottamento presso B&B Casa Torre o altro.

Giorno 9

Da Pietralavezzara a Crocetta D'Orero

Km 19,00 | Dislivello in salita m. 466 | Dislivello in discesa m. 496

■ Partenza ore 09.00.

Breve tappa che ci consentirà di rientrare in giornata a Ventimiglia dove, chi li avrà posteggiati là, potrà tornare per recuperare i propri 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 qualsiasi località della nostra riviera.

■ Pranzo di buon'ora presso Agriturismo Cascina Castello o altro.

■ Raggiunta Crocetta d'Orero rientreremo con piacevole discesa sulla stazione FS di Genova Sampierdarena.

Cosa

è incluso in questo suggerimento di viaggio

- Sistemazione in mezza pensione (cena pernottamento e colazione) in strutture Associate 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 € 1.170,00 (millecentosettanta)

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:

