

MTB Tour

Capanne di Cosola - Torriglia - Ottone -

Capanne di Cosola

23 ÷ 25 Aprile 1994

1ª Tappa

Capanne di Cosola - Monte Cavalumurone - Monte Legnà - pendici

Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte

Antola - Passo dei Colletti - Donnetta - Torriglia

2ª Tappa

Torriglia (galleria Buffalora) - pendici monte Lavagnola - Passo del

Portello - Sella della Giassina - Barbagelata - Cappella di Costa

Finale - Lago della Nava - Valico del Fregarolo - Passo del Gifarco

- Passo Prati di Foppiano - pendici Monte Dego - Ottone

3ª Tappa

Ottone - Truzzi - Campi - Bertone - Passo della Maddalena -

pendici monte Carmo - Passo del Legnà - fontana Ravinella -

Capanne di Cosola

Dati riepilogativi Tour

"Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di cosola"

<i>Zona</i>	<i>Alta Val Trebbia - Val Boreca</i>
<i>Durata</i>	<i>3 giorni</i>
<i>Altezza massima</i>	<i>m 1670 (Monte Carmo)</i>
<i>Dislivello complessivo salita</i>	<i>m 3299</i>
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	<i>m 3299</i>
<i>% ciclabilità salita</i>	<i>73,5 %</i>
<i>% ciclabilità discesa</i>	<i>94,4 %</i>
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	<i>Km 112,9</i>

Notizie Utili

Ospitalità

*Torriglia Albergo Posta
Ottone Albergo Genova*

Accesso Stradale

*Le Capanne di Cosola si raggiungono dalle statali
che risalgono o la Val Staffora o Val Borbera*

Cartografia

*Cartina della Comunità Montana Alta Val
Tebbia - 1:25000
Valli Borbera Tebbia Aveto FIE 1:50000*

Segnavia

1ª tappa - "quadrato blue" della Via del mare,
poi "OO" gialli dalle Capanne di Carrega fino a
Torriglia,

2ª tappa - "Δ" giallo dalla Costa Buffalora a
Barbagelata, "O" giallo da Barbagelata ad
Ottone

3ª tappa - da Campi a Bertone "tre bolli gialli",
dal Passo Maddalena alle pendii del monte
Carmo "due triangoli gialli" e fino alle Capanne di
Cosola il "quadrato blue" della Via del Mare
meno riconoscibile perchè fatti per il percorso
al contrario.

Difficoltà

*Tappe lunghe e faticose, una ottima
preparazione è richiesta soprattutto per
godere della bellezza del paesaggio e non tenere
sempre la testa bassa per la fatica.*

Giudizio Globale : Difficile per esperti

1ª Tappa**Capanne di Cosola - Monte Cavalmurone - Monte Legnà - pendici****Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte****Antola - Passo dei Colletti - Donnetta - Torriglia**

Altitudine partenza	: m. 1493
Altitudine arrivo	: m. 767
Altezza massima	: m. 1670 (Monte Cavalmurone)
Dislivello complessivo salita	: m 726
Dislivello complessivo discesa	: m 1452
% ciclabilità salita	: 63,2 %
% ciclabilità discesa	: 83,1 %
Sviluppo percorso indicativo	:26,5 Km
Tempo indicativo	: 7 ore

*L'itinerario della "Via del Sale" indica di usare il crinale che porta al Monte Carmo, (itinerario che segue la strada asfaltata che porta a Artana-Bogli, lasciandolo per un sentiero sulla destra (segnavia "OO" gialli) che risale le pendici del Monte Cavalmurone-1670 m (vedi foto 04).fino a raggiungere la sua sommità. Proseguiamo ora verso il Monte Legna-1669 m) percorso che per noi biker risulta poco pedalabile, quindi a fianco del ristorante situato sul passo delle **Capanne di Cosola***



Foto 04 - Il crinale della Via del Mare

(1496 m)
seguiamo la
strada asfalta
che porta ad
Artana-Bogli, al
primo bivio
teniamo la destra
per Bogli

*seguendo la strada che diventa sterrata e prosegue tenendo la mezzacosta scendendo poi fino ad arrivare al primo tornante di una serie dove sulla destra parte un **sentiero (quota 1377)**. Il sentiero non ci permette di pedalare fino alla*



Foto 05 - Sotto il Carmo

*Fontana Ravinella, prosegue poi su mulattiera un poco più larga e solo nella sua parte finale riprenderemo a pedalare fino a raggiungere il **crinale (quota 1500 m circa)** dove si scende e si raggiunge il **Passo Legna (1466 m)** per poi proseguire in mezzacosta e poi in discesa fino a raggiungere un bivio sulla destra in discesa che tralasciamo per proseguire in salita con la bici al fianco risalendo sotto le pendici del Poggio Riondino (foto 10). Qui*

incontriamo un **bivio (quota 1564 m)**, dove teniamo la destra che scende così ad una **selletta (1555 m)** (vedi foto 05) e, superiamo le pendici del Monte Carmo fino



Foto 06 - Sotto l' Antola

le **Capanne di Carrega (1365 m)** (foto 11) qua disponibile in questo tratto di percorso. La strada che porta a Fascia e dopo circa 300 metri si unisce al sentiero sulla destra (segnavia "OO" gialli - 00) che porta al Monte Antola. Questo incrocia da sinistra il sentiero del Romano che attraversa in saliscendi sia zone che scende sul versante verso la Val Borbera sia sul versante che scende. Ci dirigendoci però a qualche breve tratto con la strada che porta a mboccare anche a fianco del vicino ristorante Case del Romano per risalire dalla vicina **Cappelletta delle Tre Croci (1406 m)** che troviamo proprio sul sentiero a ricordo della morte di tre uomini sorpresi da una improvvisa bufera di neve al vicino al Passo delle tre Croci. Dobbiamo tenere in considerazione il fatto che molti tratti dovranno per forza essere percorsi con la bici al fianco fino al Monte Antola. Si raggiunge il vicino **Monte Pio di Brugneto (1512 m)** superando in saliscendi le quote di **1485 m, 1531 m e 1509 m** (un cancello da attraversare e nei pressi una croce ed una tavola e panca per il picnic) per raggiungere così le vicine **pendici (quota circa 1540 m) del Monte delle Tre Croci**. Proseguiamo sempre nella boscaglia lungo il sentiero, reso difficile anche dal percorso rovinato da animali al pascolo, che ci porta ad incontrare un bivio sulla

destra con un **sentiero (quota 1495 m)** che proviene da Vegni ed al vicino **passo**



Foto 07 - La difficile discesa

strappo alla quota di 1526 m ed una ultima

affrontare a piedi la salita al Monte Antola.

onte Antola e passata una selletta con la bici

Croce sulla sua vetta e tenendo la sinistra

Rifugio Case Antola 1549 m (vedi foto 06)

bbliigo fare la deviazione per raggiungere la

ammirare da qui la vista a 360° e se il tempo

mare. Scendiamo e proseguiamo sempre con

con i due quadrati vuoti gialli) e tenendo la

a di 1486 m sotto le pendici del Monte

Cremardo che aggiriamo ad est dalla **selletta di quota 1467 m** arriviamo al **colletto**

delle Cianazze (1346 m) (tavoli e panche per il picnic). Proseguiamo ora verso i

1386 m della Casa del Picetto ormai diroccata ed aggiriamo ad est il Monte Duso

fino alla sella prativa chiamata **Passo Colletto (1317 m)**, arrivando ad una **sella a**

quota 1345 m sotto le pendici del monte Prelà (sorgenti del Trebbia). Aggiriamo ad

ovest ed iniziamo così la discesa verso Torriglia che inizia proprio all'indicazione

pitturata sul sasso al **Passo dei Colletti (1285 m)**, ed incontriamo una larga

mulattiera lastricata (vedi foto 07) che scende a **Donnetta (998 m)**. La discesa è

difficile e, se scivolosa, diventa pericolosa e ci raccomanda alla prudenza. Arrivando

alle prime case e proseguendo sulla destra del paese ritroviamo il nostro segnavia

*percorrendo un tratto piano che lascia il lastricato tralasciando una diramazione sulla destra e proseguendo poi su sterrata. Il percorso prosegue di nuovo su mulattiera ed al bivio teniamo la sinistra girando subito dopo a destra (fonte). Si prosegue verso sud passando alcune case (fonte) e, poi, un ponticello sul rio fino alla strada asfaltata che passando per Via Colomba arriva a a **Torriglia (767 m)**.*

2ª Tappa

Torriglia (galleria Buffalora) - pendici monte Lavagnola - Passo del

Portello - Sella della Giassina - Barbagelata - Cappella di Costa

Finale - Lago della Nava - Valico del Fregarolo - Passo del Gifarco

- Passo Prati di Foppiano - pendici Monte Dego - Ottone

Altitudine partenza : m. 767

Altitudine arrivo : m. 492

Altezza massima : m. 1450 (pendici Monte Dego)

Dislivello complessivo salita : m 1251

Dislivello complessivo discesa : m 1526

% ciclabilità salita : 64 %

% ciclabilità discesa : 100 %

Sviluppo percorso indicativo : 54,6 Km

Tempo indicativo : 10 ore

Si riparte da Torriglia (767 m) percorrendo la strada per Montebruno, passata la galleria sulla nostra destra parte una sterrata (quota 859 m) (segnavia "Δ" in comune con il segnavia bianco azzurro IFF) e proseguiamo in leggera salita lungo la Costa di Buffalora a Scagno (911 m) ed alle vicine Case Comandoli (950 m). La sterrata, poco sotto il crinale prosegue fino ad incontrare il bivio (1073 m) sulla

nostra sinistra arrivando così alle **pendici del Monte Lavagnola**. Bisogna voltarsi indietro e scorgere per scorgere la vetta dove è stata messa una lapide a ricordo



Foto 08 - Il Lavagnola

dei caduti in guerra) (vedi foto 08) sul sentiero con segnavia marcato "O" che porta al **Passo del Portello (1102 m)** dopo aver attraversato il **Colle del Monte Montaldo (1080 m)**. Percorriamo ora la strada asfaltata svoltando a destra e arrivando alla **Sella della Giassina (928 m)** dove imbocchiamo la larga rotabile a sinistra che passa nei pressi di una cascina e ad un bivio si sale a destra (ora sterrata) al **Colle ovest del Monte Bocco (954 m)** dove un tratto ripido di fronte a noi e non ciclabile ci porta ai **1020 m del Colle est del Monte Bocco**. Il sentiero ormai si allarga e diventa pedalabile nel tratto finale di discesa passando le pendici del Monte Larnaia ed arrivando all'asfalto sulla S.P. n° 23 nei pressi di una **lapide commemorativa ai partigiani caduti (quota 1110 m)**; svoltiamo a sinistra e raggiungiamo **Barbagelata (1115 m)**. Dall'interno del piccolo paese scendiamo verso la strada per Montebruno e quasi usciti notiamo sulla destra un paletto con indicato i segnavia del "O" giallo (che ci accompagnerà fino alla fine del percorso) che in un primo tratto non pedalabile, porta alla **Cappella di Costa Finale (1163 m)**, e con un tratto pianeggiante (vedi foto 11) seguito da una leggera salita passiamo le pendici del Monte Posasso per arrivare al **Passo di Cardenosa (1182 m)**

*(al bivio si prosegue dritti) ed alla vicina **Cappella di Cardenosa (1217 m)**.*

*Proseguiamo ora verso il **Passo della Rocca (1245 m)** dopo aver oltrepassato le*

pendici del Monte

Collere e

raggiungiamo dopo

una difficile discesa

le praterie del Lago

della Nava (1173

m), che teniamo sulla



Foto 09 - Verso il Valico del Fregarolo

nostra destra ed una salita impegnativa con la bicicletta la fianco ci permette di

*raggiungere il **Monte Laghicciola (1260 m)** (antenne televisive - vedi foto 09) e la*

*discesa verso il vicino **valico del Fregarolo (1203 m)** (se si scende di un poco a*

sinistra lungo la strada asfaltata un ristorante-bar ci potrà dare ristoro). Il

sentiero di fronte a noi (attraversando la strada asfaltata) ci indica un tratto dove

dovremo proseguire con la bicicletta al fianco e poi attraversare un tratto in

*saliscendi alla quota di **1390 m** (tratto a piedi) del **Monte Castello Fante** (bivio a*

*dx) ed il vicino **Passo del Gifarco (1279 m)**. Il nostro sentiero prosegue sempre*

attraversando le pendici del Monte Gifarco (vedi foto 10) e del Monte Roccabruna

*sempre con il nostro segnavia "O" giallo, tenendo la nostra destra verso la **quota di***

1357 m** proseguendo verso le praterie del **Passo Esola (1208 m)** arrivando al **Passo

***Ertola (1303 m)** dopo una breve salita. Il percorso prosegue sempre con il nostro*

*segnavia verso il **Passo Vallersone (1310 m)** restando sul sentiero sotto le pendici del Monte Montarlone e con alcuni saliscendi raggiungiamo **Rifugio dei Prati di Foppiano (1362 m)**. Ripartiamo ritrovando come segnavia il bollo giallo e due*



Foto 10 - Sotto il Gifarco

*triangoli sempre gialli con salita verso il **Passo dello Sbirro (1445 m)** ed il **Passo del Monte (1416 m)**. Qui si lasciano i due triangoli gialli, sotto le pendici del monte Oramara, per il solo bollo giallo uscendo dal bosco per i prati dove si comincia a vedere il monte Alfeo al di là del Trebbia. Il sentiero scende di un poco per poi svilupparsi in mezza costa per arrivare alla **quota di circa 1450 m** ad*

incrociare la carrareccia che risale per il vicino Monte Deگو nei pressi della Cappelletta della Madonnina (poco sopra noi). Teniamo la sinistra ed il bollo giallo ci accompagna ancora in questa ultima parte e, dopo un cancelletto a sx da attraversare, e da richiudere, si risale a piedi la zona prativa sulla nostra sinistra dove inizia la lunga discesa verso Ottone. Arriviamo così ad una fontana in località

Moglia di Sopra (1000 m circa) e poi in località Moglia Piccino (900 m circa) fino alle case di Toveraia ed alla cappelletta di Toveraia (600 m circa) dove teniamo la nostra destra e raggiungiamo la strada asfaltata per la vicina Ottone (492 m).

3° Tappa

Ottone - Truzzi - Campi - Bertone - Passo della Maddalena -
pendici monte Carmo - Passo del Legnà - fontana Ravinella -
Capanne di Cosola

Altitudine partenza	: m. 492
Altitudine arrivo	: m. 1493
Altezza massima	: m. 1567 (pendici Monte Carmo)
Dislivello complessivo salita	: m 1322
Dislivello complessivo discesa	: m 321
% ciclabilità salita	: 93,2 %
% ciclabilità discesa	: 100 %
Sviluppo percorso indicativo	: 31,8 Km
Tempo indicativo	: 7 ore

*Iniziamo il nostro percorso dalla bella piazza di **Ottone (492 m)**, noto paese della Val Trebbia, per percorrere poche centinaia di metri lungo la statale che porta a Genova, e trovare il bivio sulla destra direzione Truzzi / Campi marcato con indicazione "MTB" (il percorso iniziale è anche marcato con il n° 113, segnavia del CAI, che però non deve essere preso in considerazione perché segue poi altre vie che sono esclusivamente per il trekking). La salita per il primo tratto è in asfalto,*

poi carrareccia fino al paesino di **Truzzi (588 m)** dove incontriamo un bivio ed una segnavia con la "bandierina bianco-rossa" che ci porta a sinistra in direzione di Campi. Scendiamo di un poco e, passato il rio su un piccolo ponte, riprendiamo la salita su sentiero dove dovremo scendere dalla sella per pochi brevi tratti; una piccola discesa ed un ultimo sforzo su carrareccia sotto la Chiesa di Campi in località **Cabosa (732 m)**. Svoltiamo a sinistra sulla strada asfaltata che porta a Bertone e che percorriamo per poche centinaia di metri fino al bivio dove troviamo il cartello che indica la direzione per il Monte Alfeo; costeggiamo l'Azienda agrituristica di Campi dove a destra inizia un bella e panoramica carrareccia verso i Pra di Cò (**bivio quota 779 m**) che lasciamo per una sterrata a sinistra a mezzacosta che porta a Bertone marcata con il n° "113" che passa dapprima a **Botraia (784 m)** ed arriva su sentiero a **Campi Vecchio (806 m)**. In discesa e sempre su sentiero passa il piccolo rio a quota **792 m** (vedi foto 11) e prosegue passando la **quota di 777 m**, per la salita alle quote di **794 m, 814 m ed 842 m**, dovendo lasciare la pedalata per raggiungere le quote di **900 m e 970 m**, arrivando così a **Bertone (1068 m)** (vedi foto 12). Possiamo così far sosta alla bella fontana dove possiamo notare i segnavia: che portano al "Cappello" del Monte Alfeo. Il nostro percorso prosegue a sinistra con la indicazione "MTB" e recuperiamo l'asfalto, usciamo dal paese in discesa e ci portiamo verso destra a percorrere la carrareccia che costeggia la Valle Dorbera e che si fa pianeggiante fino al **bivio che a destra indica "Suzzi/Pizzonero" (quota di circa 950 m)** dove ricomincia la

salita. La pendenza (vedi foto 13) ci costringe ad un buon impegno fisico fino al **Passo della Maddalena (1378 m)** che raggiungiamo dopo aver passato una casetta prefabbricata ormai fatiscente. Sul passo e sulla nostra sinistra parte il sentiero con il segnavia dei "due triangoli gialli" che lascia la strada fin qui percorsa e si dirige verso il Monte Carmo. Si scende fino alla quota di circa **1350 m circa** dove sulla nostra sinistra incontriamo il **bivio** con il sentiero che si collega ad Alpe che naturalmente tralasciamo proseguendo sempre sul crinale fino alla **quota di 1320 m** dove una sella prativa ci indica che dovremo risalire e portare la bicicletta al fianco. Raggiungiamo la **quota di 1375 m** dove lasciamo il nostro segnavia proseguendo a destra per portarci verso le pendici del Monte Carmo non senza difficoltà per i tratti ripidi che dovremo affrontare. L'ultimo tratto verso le pendici nord del Monte Carmo si dovrà effettuare a piedi con parecchie difficoltà lungo tratti ripidi fino alla **sella di quota 1567**. Proseguiamo lungo il crinale verso nord (segnavia due bolli gialli e bandierina bianco rossa) raggiungendo la **sella di quota 1555** e il **bivio di quota 1564 m** sotto le pendici del Poggio Rondino dopo aver alternato tratti di sterrata e di sentiero tra boschi di faggio. Aggiriamo il Poggio Rondino lungo il sentiero ad Ovest ritornando così sul crinale che punta sempre verso nord fino alla **Sella di Cartasegna o Passo del Legnà (1466 m)** dopo alcuni tornanti in discesa nella faggeta. Puntiamo ora verso il Monte Legnà lungo il crinale ed uscendo dal bosco vedendo la sua vetta imbocchiamo il sentiero sulla destra (**quota 1525 m circa**) che scende veloce verso la **Fontana Ravinella (1425 m circa)** lungo un

*sentiero difficoltoso per i molti rovi lungo il percorso ormai in disuso e poco frequentato. Passata la fontana si proseguirà sempre verso il basso puntando diritto arrivando alla **quota di 1376 m** ad incrociare la rotabile che presa a sinistra ed in salita ci porta alle **Capanne di Cosola (1493 m)**.*