

MTB Tour

Rocchetta Ligure - Capanne di Cosola -

Rocchetta Ligure

28 - 29 Ottobre 1995

1ª Tappa

Rocchetta Ligure - Costa Vendersi - Fontana Pian del Sale - Volpara

- Monte Gropà - Monte Panà - Monte Cosfrone - Monte Ebro -

Bocche di Crenna - Capanne di Cosola

2ª Tappa

Capanne di Cosola - Monte Legnà - pendici Monte Riondino -

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

Monte Antola - Monte Buio - Passo Sesenelle - Valico di San Fermo

- Monte Bossola - Rovello - Rocchetta Ligure

Dati riepilogativi Tour

"Rocchetta Ligure - Capanne di Cosola - Rocchetta Ligure"

Zona	<i>Val Borbera - crinale della Via del Mare -</i>
Durata	<i>2 giorni</i>
Altezza massima	<i>m 1700. (Monte Ebro)</i>
Dislivello complessivo salita	<i>m 2506</i>
Dislivello complessivo discesa	<i>m 2506</i>
% ciclabilità salita	<i>83,8 %</i>
% ciclabilità discesa	<i>97,0 %</i>
Sviluppo percorso indicativo	<i>Km 65,2</i>

Notizie Utili

Ospitalità

da Fausto alle Capanne di Cosola

Accesso Stradale

Rocchetta si raggiunge proseguendo lungo la statale 140 della Val Borbera

Cartografia

*Cartina della Comunità Montana Alta Val
Trebbia - 1:25000
Valli Borbera Trebbia Aveto FIE 1:50000
Carte della IGM al 50.000 di Cabella Ligure-
Bargagli*

Segnavia

*1^a tappa - Prima parte con i due bolli gialli
sulla Costa Vendersi, poi niente segnavia e sul
crinale verso il monte Ebro non serve usufruire
dei segnavia.*

*2^a tappa - Il crinale della Via del mare è
segnalata bene fino al monte Antola e così fino
alla Cappelletta di San Fermo. Bisogna fare
attenzione a tutti i bivi indicati nelle spiegazioni*

Difficoltà

1^a tappa - Non molto lunga ma impegnativa

*2^a tappa - Lunga ed impegnativa, qualche
tratto esposto*

Giudizio Globale : Difficile

1ª Tappa

Rocchetta Ligure - Costa Vendersi - Fontana Pian del Sale - Volpara

- Monte Gropà - Monte Panà - Monte Cosfrone - Monte Ebro -

Bocche di Crenna - Capanne di Cosola

<i>Altitudine partenza</i>	: m. 385
<i>Altitudine arrivo</i>	: m. 1493
<i>Altezza massima</i>	: m. 1700 (Monte Ebro)
<i>Dislivello complessivo salita</i>	: m 1472
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	: m 364
<i>% ciclabilità salita</i>	: 95,7 %
<i>% ciclabilità discesa</i>	: 98,7 %
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	: 26,7 Km
<i>Tempo indicativo</i>	: 7 ore

Il paese prescelto per questo itinerario é Rocchetta Ligure (385 m), dalla sua piccola piazza passiamo il ponte sul torrente Borbera seguendo la S.P. 140 della Valle Borbera in direzione Cantalupo Ligure e poco prima a quota 381 m imbocchiamo a sinistra la strada asfaltata poi carrareccia che porta alle Cascine Borassi (422 m) e poi alla Cascina Bisio (514 m) con segnavia due bolli gialli. La salita é ripida ma pedalabile e raggiunge un primo bivio dove teniamo la destra ed un secondo bivio (629 m) dove si svolta a sinistra per inoltrarci lungo la Costa

*Vendersi che risaliamo fino a raggiungere un altro **bivio (703 m)** fino alla strada asfaltata che risaliamo di un poco fino ad un **crocevia (735 m)** (vedi foto 5) vicino all'abitato di Vendersi. Dal crocevia notiamo il sentiero che risale sulla Costa*



Foto 05 - Bivio Vendersi

*Vendersi sempre con segnavia due bolli gialli (il segnavia si nota a destra del bivio Vendersi su un muretto). Il sentiero, pur avendo un ottimo fondo che induce a pedalare, ha in alcuni tratti pendenze proibitive che costringe i meno preparati a proseguire piedi, fino a raggiungere una biforcazione dove seguiamo diritto costeggiando la pineta fino ad una deviazione sulla destra in località **Fontana Pian del Sale***

quota 956 m. Qui le alternative che si propongono sono due: proseguire lungo questo crinale che porta alle pendici del monte Giarolo e trovare una deviazione sulla destra (quota 1492 m) da poco ripristinata ed allargata che raggiunge i prati del crinale tra i monti Giarolo e Gropà, più diretto ma molto più impegnativo con la facile possibilità di proseguire a piedi in alcuni tratti; mentre la

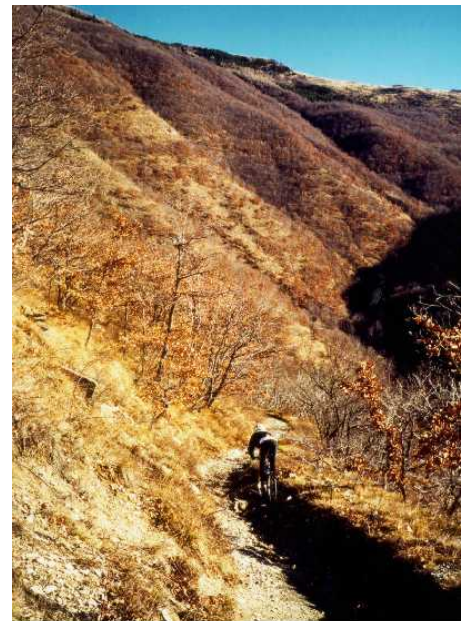


Foto 06 - La discesa per Volpara

seconda più lunga ma più interessante porterà a Volpara a ritrovare lo stesso punto

dalla direzione opposta. Qualche saliscendi con altezza massima a **quota 926 m** e poi in discesa bella e scorrevole (vedi foto 06) fino ad attraversare il **rio Pentema 873 m** per proseguire in un ultimo tratto in salita ed arrivare alle prime case dove



Foto 07 - Il crinale con in fondo il Giarolo

un tratto di strada asfaltata ci porta, svoltando a sinistra al bivio, e poi a **Volpara 941 m** nei pressi di un cappelletta (dal paesino si può prendere la direzione della Chiesa di Volpara

ma è sconsigliabile per via della pendenza; un'altra alternativa porta da Volpara risalendo il paese alla sua Chiesa per puntare dritto e risalire fino al bivio della variante precedentemente descritta). Arriviamo ad incontrare una fontana nell'abitato di Pian della Chiesa punto di sosta per affrontare questa seconda parte in salita. Sempre su asfalto seguiamo attraversando e tenendo la sinistra al **bivio alle Case Vignasse (1012 m)** lasciando l'asfalto per la mulattiera che ci conduce ad un cancelletto con il filo spinato per gli animali al pascolo (naturalmente da richiudere) ed una sterrata a destra da non prendere. La mulattiera risale alternando tratti di buona pendenza a zone pianeggianti che possono dare respiro alla nostra fatica; un ultimo strappo ed arriviamo alla fontana con la vasca adibita ad abbeveratoio chiamata **Fontana della Gure (1196 m)** per gli animali al pascolo (in inverno e con il forte gelo il ghiaccio trasforma la fontana in una scultura). Qui il

percorso si divide in due sterrate: quella a destra si dirige verso il Colle della Trappola mentre a sinistra si proseguirà con buona pendenza (il dislivello tra i due punti risulta di poca differenza ma il percorso per noi sarà comunque difficoltoso



Foto 08 - Monte Ebro - parla da solo

*perché copre tratti di discesa a tratti di forte pendenza) ad una seconda vasca chiamata **Fontana Cune (1211 m)** dove ritroviamo la sterrata da poco aperta*

*che proveniva da quota 1492 prima indicata. Ora risaliamo il crinale che porta al Monte Gropà passando tra alcuni alberi su tratto erboso alla **quota di 1398 m** dove teniamo la destra tenendoci alle spalle la statua del Redentore posta sulla vetta del Monte Giarolo (1473 m). Contorniamo la cima del **Monte Gropà (1446 m)** e passando la stazione della seggiovia dopo un breve tratto abbandoniamo la larga sterrata (inizio delle piste da sci e di una gara di down-hill) per prendere un sentiero che scavalca il crinale costeggiando una recinzione e passando i ruderi del Castello di Brusamonica, Arriviamo al **Passo di Brusamonica (1394 m)** lungo un ripiano erboso fino alla **quota di 1433 m** dove abbiamo di fronte a noi due alternative: la prima di tenere la destra e percorrere le pendici del Monte Panà per poi riprendere il crinale e che comunque non sempre ci permette di pedalare per il*

fondo sconnesso, la seconda è quella di affrontare a piedi la cima del **Monte Panà (1559 m)** e restare sul crinale costeggiando la recinzione. La discesa ci permette di riprendere fiato ma dopo poco ricomincia la salita verso il **Monte Cosfrone (1661 m)** che raggiungiamo sempre seguendo il crinale continuando a seguire la recinzione e tenendo la nostra sinistra in discesa raggiungendo una **sella (1646 m)** per risalire il **Monte Ebro (1700 m)** sulla cui cima troviamo una croce ed un cippo. La vista di tutto il crinale fin qui fatto dal monte Giarolo è ottima (vedi foto 07) e qui una sosta è più che mai meritata. Si scende lungo la ben marcata sterrata (vedi foto 08) e passando un gobba il percorso si fa impegnativo per il terreno sconnesso fino alle **Bocche di Crenna (1553 m)** dove teniamo la destra in discesa con una poco evidente traccia di sentiero, segnata però dalle bande bianco rosse della Via del Mare, che contorna le pendici del Monte Chiappo e raggiunge la **Fontana dell'Uomo Morto (1523 m)**. Proseguendo ora con il segnavia del "quadrato giallo" fino ad un evidente **bivio di quota 1498 m**, passiamo una piccola cappelletta e raggiunta la piccola costruzione (passare il cancelletto) dell'acquedotto in località **Fontana Zerba (1490 m)** possiamo respirare lungo la bella sterrata che ci permette di raggiungere il passo alle **Capanne di Cosola (1493 m)**.

2ª Tappa

Capanne di Cosola - Monte Legnà - pendici Monte Riondino -
pendici Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci -
Monte Antola - Monte Buio - Valico di San Fermo - Monte Bossola -
Rovello - Rocchetta Ligure

<i>Altitudine partenza</i>	: m. 1493
<i>Altitudine arrivo</i>	: m. 385
<i>Altezza massima</i>	: m. 1669 (Monte Legna)
<i>Dislivello complessivo salita</i>	: m 1034
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	: m 2142
<i>% ciclabilità salita</i>	: 71,9 %
<i>% ciclabilità discesa</i>	: 95,3 %
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	: 38,5 Km
<i>Tempo indicativo</i>	: 8 ore

A fianco del ristorante situato sul passo delle **Capanne di Cosola (1496 m)** parte il nostro 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 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 (1496 m)** seguiamo

la strada asfaltata 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

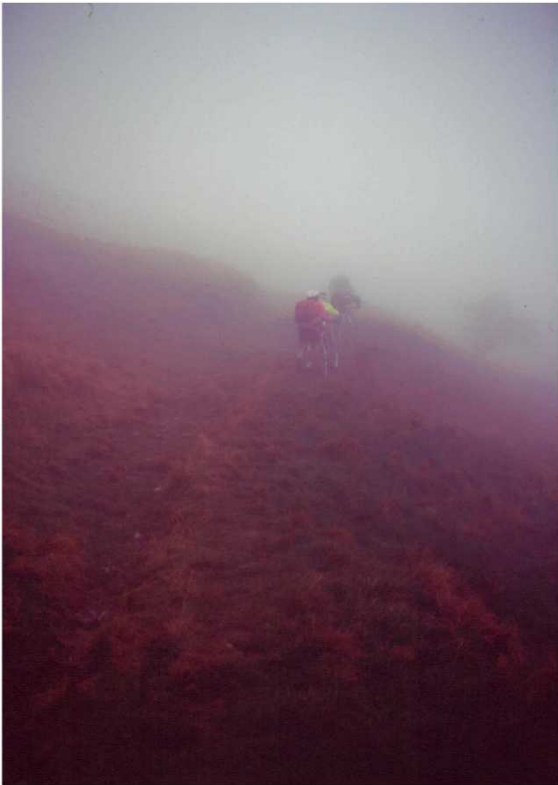


Foto 09 - Lasciato Capanne di Cosola

parte un **sentiero (quota 1377)**. Il sentiero non ci permette di pedalare fino alla 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)** (foto 09) 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)** e superiamo le pendici del Monte Carmo fino al bivio da cui inizia la discesa verso le **Capanne di Carrega (1365 m)** dove la fontana ci può dare l'unica acqua disponibile in questo tratto di percorso. Proseguiamo ora lunga la strada asfaltata che porta a Fascia e dopo circa 300 metri sulla nostra destra imbocchiamo il **sentiero sulla destra (segnavia "OO" gialli - 1400 m circa)** con le indicazioni per il Monte Antola.

Questo incrocia da sinistra il sentiero che proviene dalle Case del Romano che attraversa in saliscendi sia zone prative che boschive alternandoci sia sul versante verso la Val Borbera sia sul versante verso la Val Trebbia e, costringendoci però a



qualche breve tratto con la bicicletta al fianco. Il sentiero si può imboccare anche a fianco del vicino ristorante Case del Romano per risalire dalla vicina

Foto 10 - Raggiunto il crinale della Via del Mare

*Cappelletta delle Tre Croci (1406 m) che notiamo 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 delle Tre Croci (1493 m)**. Un ultimo strappo alla **quota di 1526 m** ed una ultima discesa alla **quota di 1483 m***

*prima di affrontare a piedi la salita al Monte Antola. I prati ci indicano che siamo vicini al Monte Antola e passata una selletta con la bici al fianco, si comincia ad intravedere la Croce sulla sua vetta e tenendo la sinistra della Cappelletta raggiungiamo il vicino **Rifugio Case Antola 1549 m**. Prima però di arrivare al rifugio è d'obbligo fare la deviazione per raggiungere la vetta del **monte Antola (1597. m)**. Dal rifugio seguiamo con il segnavia "quadrato giallo" procedendo a mezza costa e alternando lo spartiacque con alcuni tratti di forte pendenza fino ad una **selletta (quota 1299 m)** (riconoscibile perché vi si trovano delle panche ed una tettoia) in cui arriva il sentiero che proviene da Tonno. Proseguiamo sul nostro crinale arrivando alla **Bocchetta di Tonno (1275 m)** sempre con i nostri segnavia, alternando alcuni tratti camminati, verso le **pendici del monte Buio (1400 m)** da fare a piedi imboccando il sentiero che risale sulla destra sempre seguendo il segnavia del "quadrato giallo" (anche se si può stare sul sentiero alle sue pendici, anche per dare uno sguardo se il tempo lo permette al panorama e anche per vedere la croce sulla sua vetta). Scendiamo così in un tratto tecnico all'imbocco del bosco al **Passo Sesenelle (1254 m)** dove incontriamo il segnavia "tre punti gialli" che, tenendo la destra, prosegue sotto le pendici del monte Sopracosta con divertenti saliscendi ma facendo attenzione in un tratto esposto. Seguiamo infine la mulattiera che arriva al **Valico di San Fermo (1129 m)** nei pressi di una lapide commemorativa e fare visita così alla vicina **Cappelletta di San Fermo (1177 m)** che raggiungiamo per ammirare il panorama attorno a noi, imboccando il sentiero*

sulla nostra destra non pedalabile, oppure aggirando la strada asfaltata e risalendo la "gobba" dalla parte opposta (segnavia "rombo vuoto giallo"). Ritorniamo al valico ed imbocchiamo dopo neanche 50 metri il sentiero sulla nostra sinistra in veloce discesa ad incrociare la carrareccia di nuova costruzione (nell'anno 1995 anno tour c'era un bellissimo sentiero) che lascia un poco di divertimento ma che ci permette di risparmiare un poco di tempo visto che la giornata si sta facendo lunga. Il percorso ora è sempre in saliscendi alternando tratti di veloce discesa a tratti di salita impegnativa, passando le quote di 1080 m, 1106 m, passando sotto le pendici del Monte Castello fino alla quota di 1034 m, 1002 m, 997 m passando sotto la Cima dell'Erta, proseguendo poi sempre in salita fino alla quota ad incrociare la carrareccia che collega Cerendero a Mongiardino e risalendo verso destra si arriva al colle di **quota 1118 m** dove a sinistra; il sentiero con una ripida salita con la bicicletta al fianco raggiunge la vetta del **Monte Bossola (1137)** (un paletto in legno lo indica). Si comincia a scendere lungo un sentiero divertente, arrivando in un punto panoramico dove dobbiamo svoltare a destra lungo un tratto in discesa ripida ed acciottolata; il nostro sentiero ora si è allargato e con veloce discesa incrocia un primo bivio dove svoltiamo a sinistra e ad un secondo a destra, dove un tratto divertente in mezzo al bosco lungo un sentiero stretto ci porta ad un altro bivio sulla destra. Affrontiamo un ultimo tratto in discesa ripida e difficoltosa per i sassi smossi, fino ad immettersi in un altro sentiero che imbocchiamo a sinistra proseguendo in salita. Si riprende per poi scendere ad

*incrociare una larga mulattiera che imbocchiamo tenendo la nostra destra e proseguamo ora con velocità fino al paesino di **Rovello (640 m)** dove una fontana ci aspetta per il rifornimento di acqua e per riordinare le idee visto che anche quest'ultimo tratto sarà caratterizzato dalle molte deviazioni peraltro non difficili da individuare. Lasciamo la fontana per imboccare la vicina mulattiera che risale ripida fino ad un bivio dove svoltiamo a sinistra a percorrere un tratto lungo la Costa di Bosco dove la nostra strada si è allargata fino ad un bivio che in ripida salita ci porta ad un altro bivio a sinistra (cappelletta votiva) arrivando in un tratto pianeggiante al bivio con una carrareccia a sinistra (**quota 724 m**) che porta all'antenna sopra di noi; tenendo la nostra destra ed iniziando quest'ultimo tratto di discesa veloce. Il percorso prosegue su carrareccia larga ed il primo tratto della discesa è ripido e sconnesso fino ad un primo bivio dove teniamo la nostra destra, si prosegue ora velocemente incrociando tre deviazioni ravvicinate dove teniamo rispettivamente la sinistra-sinistra-destra, che terminano in un tratto ripido ad oltrepassiamo il cimitero per raggiungere la vicina **Rocchetta Ligure (385 m)**.*