

MTB Tour

Su e Giù per la Val Borbera

04 - 05 Ottobre 2002

1ª Tappa

Rocchetta Ligure - Dernice - Borgo Adorno - Piani di San Lorenzo -

Fontana Pian del Sale - Volpara - Monte Cosfrone - Monte Ebro -

Bocche di Crenna - Capanne di Cosola

2ª Tappa

Capanne di Cosola - Monte Legnà - 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

"Su e giù per la Val Borbera"

<i>Zona</i>	<i>Val Borbera - crinale della Via del Mare -</i>
<i>Durata</i>	<i>2 giorni</i>
<i>Altezza massima</i>	<i>m 1700. (Monte Ebro)</i>
<i>Dislivello complessivo salita</i>	<i>m 2729</i>
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	<i>m 2729</i>
<i>% ciclabilità salita</i>	<i>82,1 %</i>
<i>% ciclabilità discesa</i>	<i>97,4 %</i>
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	<i>Km 80,1</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
Tebbia - 1:25000
Valli Borbera Tebbia Aveto FIE 1:50000
Carte della IGM al 50.000 Cabella Ligure-
Bargagli*

Segnavia

*1^a tappa - Rombo blue da Dernice a Borgo
Adorno e nel tratto dal Monte Cosfrone alle
Capanne di Cosola*

*2^a tappa - Il crinale della Via del mare è
segnalata bene fino al monte Antola e così fino
alla Cappelletta di san Fermo.*

Difficoltà

*1^a tappa - Lunga ed impegnativa ma il panorama
ci ripaga ampiamente*

2^a tappa - come la prima tappa

Giudizio Globale : Difficile

1ª Tappa**Rocchetta Ligure- Dernice - Borgo Adorno - Piani di San Lorenzo -****Fontana Pian del Sale - Volpara - Monte Cosfrone - Monte Ebro -****Bocche di Crenna - Capanne di Cosola**

Altitudine partenza	: m. 385
Altitudine arrivo	: m. 1493
Altezza massima	: m. 1700 (Monte Ebro)
Dislivello complessivo salita	: m 1704
Dislivello complessivo discesa	: m 596
% ciclabilità salita	: 93,1 %
% ciclabilità discesa	: 99,1 %
Sviluppo percorso indicativo	: 39,9 Km
Tempo indicativo	: 8 ore

Da **Rocchetta Ligure (385 m)**, passiamo il ponte sul torrente Borbera seguendo la S.P. 140 della Valle Borbera in direzione **Cantalupo Ligure (375 m)** che passiamo imboccando la strada asfaltata a destra seguendo le indicazioni per **Dernice (621 m)** che raggiungiamo anche perché possiamo rifornirci alla fontana. La carrareccia che parte dal paese ci porta verso la **cappelletta di San Donnino (635 m)** con segnavia del "rombo blu" (poco prima di entrare in paese sempre il rombo blue ci porta in questo punto) proseguendo da qui con poca pendenza lungo la Costa Bregni



Foto 07 - La Costa Bregni e Dernice

(vedi foto 07), raggiungendo il vicino **Monte della Croce (595 m)** (una piccola croce in legno sulla cima) passando a sinistra poco più avanti ad evidente **bivio a quota 635 m** dove a destra si prosegue per

*Caviggino. Da qui si prosegue lungo la Costa ora Delle Vaie con qualche tratto con più pendenza alternato a tratti di veloce discesa raggiungendo la SP 135 a **bivio di quota 737 m** tenendo così la nostra destra e passiamo il ridente paesino di **Borgo***

***Adorno (718 m)** e poco più*

avanti nei pressi del vivaio

*della forestale al **bivio di***

***quota 720 m** si prende la*

strada ora asfaltata con le

indicazioni per il Rifugio dei

Piani di San Lorenzo. La strada



Foto 08 - Verso il monte Cosfrone

è per un lungo tratto asfaltato e presenta una pendenza notevole lasciando poi spazio alla carrareccia nei pressi di un rifugio del CAI oggi ristrutturato, nel tratto

*dove alcuni tornanti ci portano al **Rifugio Piani di San Lorenzo (1092 m)** dove poco*

*prima un sentiero che ci porta con ottima pendenza lungo la **Costa Vendersi al bivio***

*di quota 1175 m e raggiungiamo in veloce discesa una poco visibile sterrata che svolta decisamente alla nostra sinistra, in località **Fontana Pian del Sale (956 m)**.*



Foto 09 - Monte Ebro

Qualche saliscendi e poi in discesa bella (quota 894 m) e scorrevole fino ad attraversare un piccolo rio, poi il rio Pentema (quota 873 m) per proseguire in un ultimo tratto in salita ed arrivare alle

*prime case di **Volpara** nel tratto dove incontriamo l'asfalto; proseguiamo svoltando a sinistra al bivio, e poche centinaia di metri entrando nel paesino e alla **cappelletta (941 m)** svoltiamo destra. Arriviamo ad incontrare una fontana nell'abitato di Pian della Chiesa punto di sosta per affrontare questa seconda parte in salita. Sempre su asfalto proseguiamo attraversando e teniamo 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 con buona pendenza 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, dove non possiamo fare a meno di sorseggiare l'acqua davvero ottima. Lasciando la*

traccia alla destra della fontana ci portiamo sulla sua sinistra tenendo la sterrata delle due più a destra che ci porterà verso il Colle della Trappola. La salita dapprima è scorrevole ma rientrati nel bosco diventa davvero impegnativa (bivio a destra con una freccia di colore rosso, è un segnavia per chi percorre queste zone a cavallo). Usciamo di nuovo dal bosco alla **quota di 1401 m** sotto le pendici evidenti del Monte Roncasso. Il sentiero più a destra (segnato con uno sbiadito segnavia "triangolo vuoto giallo") ci evita la notevole pendenza verso il monte anche se il sentiero presenta un tratto difficile ed impegnativo che costringerà i poco allenati a lasciare la bici al fianco, sia per la pendenza che per il fondo sassoso; il sentiero recupera di nuovo la dorsale e punta verso il **monte Cosfrone (1659 m)** (vedi foto 08) dove se prima c'era

qualche speranza di percorribilità, ora purtroppo bisogna proseguire a piedi per poche decine di metri fino alla cima del monte. Si prosegue ora con il segnavia del "rombo



Foto 10 - Dalle Bocche di Crenna

blue" che raggiunge, seguendo la recinzione, una **sella (1646 m)** per risalire la cima del **Monte Ebro (1700 m)** (vedi foto 09) dove troviamo una croce ed un cippo. La vista di tutto il crinale fin qui fatto dal monte Giarolo è ottima e qui una sosta è più che mai meritata. Si scende lungo la ben marcata sterrata 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 (vedi foto 10), 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)**. Proseguiamo ora con il segnavia del "quadrato giallo" fino ad un evidente **bivio di quota 1498 m** e, passando una piccola cappelletta raggiungiamo la piccola costruzione (passare il cancelletto) dell'acquedotto in località **Fontana Zerba (1490 m)** dove 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 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 1025
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	: m 2133
<i>% ciclabilità salita</i>	: 71,2 %
<i>% ciclabilità discesa</i>	: 95,7 %
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	: 40,2 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 (vedi foto 11) (segnavia "due bolli gialli") alla di **quota di 1466 m** che ci porta ad un cancelletto dove rientrando nel bosco si dovrà in alcuni tratti proseguire con la bici al fianco costeggiando poi le pendici del Monte Cavalmurone. Verso la **quota di 1514 m** si prosegue a piedi fino a raggiungere il **Monte Legna (1669 m)** (vedi foto 12) e sempre in discesa raggiungiamo il **Passo**



Foto 11 - Lasciato Capanne di Cosola

*Legna (1466 m) dove la strada ora larga trova una deviazione a destra in ripida discesa che diventa una bella strada che prosegue in mezzacosta arrivando alla **Fontana di Cavanna (1475 m circa)** (ora*

*ricostruita) costeggiando le pendici del Poggio Rondino. Lasciamo la strada che scende fino alle vicinanze di Cabella Ligure per un sentiero che parte appena dopo la fontana dovendo poi risalire a piedi fino alla **quota di (1555 m)** sotto le pendici del Monte Carmo, costeggiandole fino nella parte più a sud dove un cancelletto indica 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 - 1409 m) con le indicazioni per il Monte Antola che incrocia da sinistra il sentiero che proviene dalle Case del Romano attraversando in saliscendi sia zone prative che boschive alternandoci sia sul versante verso la Val Borbera sia su quello verso la Val Trebbia, 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 e risalire dalla vicina Cappelletta delle Tre Croci (1406 m) dove notiamo le tre croci proprio sul*

sentiero a ricordo della morte di tre uomini sorpresi da una improvvisa bufera di neve avvenuta al Passo delle Tre Croci). Si raggiunge il vicino **Monte Pio di Brugneto (1475 m)** superando in saliscendi le quote di **1535 m e 1510 m** (un cancello da attraversare e nei pressi una croce ed una tavola e panca per il picnic) per raggiungere così il **Monte delle Tre Croci quota circa 1565 m**. 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 che proviene da Vegni ed al vicino **passo delle Tre Croci (1500 m)**. Un ultimo strappo alla quota di **1526 m** ed una ultima

breve 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



Foto 12 - Verso il Monte Legna

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)** per ammirare da qui l'ampia visda e se il tempo lo permette é possibile anche vedere il mare. Dal rifugio seguiamo con il segnavia "quadrato giallo" procedendo a mezza costa 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 dove arriva il sentiero che proviene da Tonno. Proseguiamo sempre 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 (vedi foto 13)



Foto 13 - Verso il Monte Buio

imboccando il sentiero che risale sulla destra sempre seguendo il segnavia del "quadrato giallo" (anche se si può stare sul sentiero alle sue pendici, per dare uno sguardo con il bel tempo al panorama e vedere la croce sulla sua vetta). Scendiamo così in un tratto tecnico all'imbocco del bosco al **Passo Sesenelle (1254 m)** dove teniamo la sinistra sempre con il nostro segnavia che prosegue sotto le pendici del monte Sopracosta con divertenti saliscendi ma alternando tratti di percorso che si incrociano fino ad una larga che incrocia la strada asfaltata che presa a destra risale verso il **Valico di San Fermo (1129 m)** nei pressi di una lapide commemorativa. Da qui il sentiero con segnavia "rombo giallo vuoto" ci porta in veloce discesa ad incrociare la carrareccia di nuova costruzione (vedi foto 14) (nel 1995 anno dell'altro 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 sarà lunga. Il percorso ora è sempre in



Foto 14 - Dopo San Fermo

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'Ertà e, proseguendo poi sempre in salita fino alla quota ad incrociare la carrareccia che collega Cerendero a Mongiardino. Si risale verso destra e 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 altro sentiero che imbocchiamo a sinistra proseguendo in salita. Si riprende poi per scendere ad incrociare una larga mulattiera che imbocchiamo tenendo la nostra destra e proseguendo 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 e percorriamo 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 (edicola votiva) arrivando in un tratto pianeggiante al bivio con una carrareccia a sinistra (**quota 724 m**) che porta all'antenna sopra di noi. Dobbiamo però tenere la nostra destra ed iniziare 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 oltrepassare il cimitero e raggiungere la vicina **Rocchetta Ligure (385 m)**.*