

# MTB SULL'ALTA VIA DEI MONTI LIGURI

Finale Ligure - Varazze







In mountain bike sull'Alta Via dei Monti Liguri con partenza da Finale Ligure utilizzeremo lo shuttle per salire alla Base Nato da dove inizieremo a pedalare in direzione del Parco del Beigua, per poi scendere a Varazze passando dalla Madonna della Guardia, con un bellissimo punto panoramico con vista su tutto il golfo ligure. Attraverseremo due Parchi Regionali alternando salite e discese tra boschi, bellissime faggete, e viste mozzafiato sulla costa ligure. Passeremo la notte presso il Rifugio Cascina Miera con cena e colazione (costo non incluso nella quota).

# IL TOUR GIORNO PER GIORNO

Finale Ligure - Cascina Miera: 33 km +700 m Ritrovo a Varazze in mattinata, dove prenderemo il treno o lo shuttle che ci porterà a Finale Ligure e alla Base Nato. (A seconda del numero dei partecipanti, potremo prendere lo shuttle per Base Nato direttamente da Varazze o dovremo arrivare a Finale in treno e prenderlo dal piazzale di partenza a Finalborgo).

Dall'iconico piazzale di Base Nato dopo le foto di rito, inizieremo il nostro viaggio, scenderemo lungo il trail del Crestino (flow, con qualche breve tratto di rock garden) per intersecarsi alla Colla di San Giacomo sullo sterrato dell'Alta Via. Da qui sarà un susseguirsi di salite e discese su carrabile, anche il fondo si alternerà tra il compatto e lo sconnesso.

Attraverseremo la **Riserva Naturalistica dell'Adelasia**, nell'entroterra della provincia di Savona, con le sue bellissime faggete, fino ad arrivare a **Cascina Miera**, il nostro rifugio per la notte. Qui una buona birra, una doccia calda e una cena con vista sulle alpi liguri ci permetteranno di rimetterci in forza.

Cascina Miera - Varazze: 70 km +1.600 m

Dopo una abbondante colazione ci rimetteremo in marcia,

per una nuova giornata epica. Direzione **Colle del Giovo**, ancora attraverso bei boschi che all'improvviso si aprono per farci vedere in lontananza il mare. Passeremo da **Sassello**, bel borgo famoso per la produzione degli amaretti, e da qui su strada asfaltata inizierà la salita per arrivare in cima al **Monte Beigua**. Superata la cima, scenderemo un poco fino al **Rifugio Pratorotondo**, con vista spettacolare a 180 gradi sulòla costa. Qui potremo pranzare, riposarci un poco e fare una ricarica alle nostre e-MTB.

Dal rifugio lasceremo l'Alta Via, per scendere verso **Varazze**, ci sono vari trail a disposizione,di difficoltà differente, noi sceglieremo quello più adatto alle capacità del gruppo. Bisognerà essere comunque in grado di guidare le nostre bici su fondi scassati, ma mai pericolosi.

Scendendo lasceremo alle nostre spalle i grandi boschi per entrare nella tipica macchia mediterranea, fatta di coriacei arbusti bassi. Nostra Signora della Guardia, chiesa costruita in cima ad un colle sopra Varazze ad un certo punto ci apparirà, manca una dura salita per arrivarci, ma il panorama che ci regalerà sarà valso tutti gli sforzi. Manca veramente poco all'arrivo, una bella strada, ripida e scassata il giusto, ci porterà velocemente in paese, dove potremo vedere finalmente il mare da vicino.



**Distanza:** 100 km circa, +2.300 (dislivello totale) da percorrere in due giorni

**Giorno 1:** 33 km circa +700m **Giorno 2:** 70 km circa +1600m

Difficoltà fisica: media (con e-bike)

**Difficoltà tecnica:** media (capacità di guidarte su scassato e su trail flow)

**Giorni:** 2 (1 notte al Rifugio Cascina Miera con cena e colazione - non incluso nella quota)

Ritrovo: a Varazze in prima mattinata

Arrivo: a Varazze nel tardo pomeriggio

Notti: Rifugio Cascina Miera - camerata con

letti singoli e bagno in comune)

Bici consigliata: e-bike

Terreno: sterrato e trails medio/facili

Gruppo: minimo 3 partecipanti, massimo

7 partecipanti.

## **COSA È INCLUSO NEL COSTO DEL TOUR**

- Guida cicloturistica (Accompagnatore Cicloturistico Regione Piemonte (LR 33/2001) e guida di mountain bike)
- Assicurazione anti infortunistica
- Assistenza meccanica d'emergenza
- · Shuttle per Base Nato

## COSA NON È INCLUSO NEL COSTO DEL TOUR

- La mezza pensione presso il rifugio Cascina Miera (60 euro circa)
- Pranzi
- La quota non comprende i costi di spostamento per raggiungere il luogo di partenza e il rientro
- Quant'altro non specificato nella voce "la quota comprende"

### **COSTI**

 170 euro a partecipante.
 Escluso il pernottamento e la cena presso il Rifugio Cascina Miera (60 euro)

Per maggiori informazioni: **349 4670201** 

o info@ghiaiagravel.com