

2ª 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. 1597 (Monte Antola)
Dislivello complessivo salita	: m 726
Dislivello complessivo discesa	: m 1452
% ciclabilità salita	: 63,3 %
% ciclabilità discesa	: 83,2 %
Sviluppo percorso indicativo	:26,5 Km
Tempo indicativo	: 7 ore



Foto 10 - il crinale verso il Monte Carmo

sentiero sulla destra (segnavia "OO" gialli) che risale le pendici del Monte

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

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



Foto 11 - la discesa dal Carmo

fianco del ristorante situato sul passo delle Capanne di Cosola (1496 m) seguiamo la strada asfalata 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 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



Foto 12 - Verso il Monte Antola

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



Foto 13 - il Monte Antola

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) (foto 11) 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 14 - il Rifugio Antola

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 (foto 12) ad incontrare un bivio sulla destra con un **sentiero**



Foto 15 - La discesa verso Donnetta

(**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 (foto 13) e tenendo la sinistra della Cappelletta raggiungiamo il vicino **Rifugio Case Antola 1549 m** (foto 14). 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 la vista a 360° e se il tempo lo permette é possibile anche vedere il mare.

*Scendiamo e proseguiamo sempre con il segnavia dei "OO" gialli, (in comune con i due quadrati vuoti gialli) e tenendo la destra sulla mulattiera, fino alla **quota 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 (foto 15) 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 **Toriglia (767 m)**.*