

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 "00" 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)**.*