

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 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

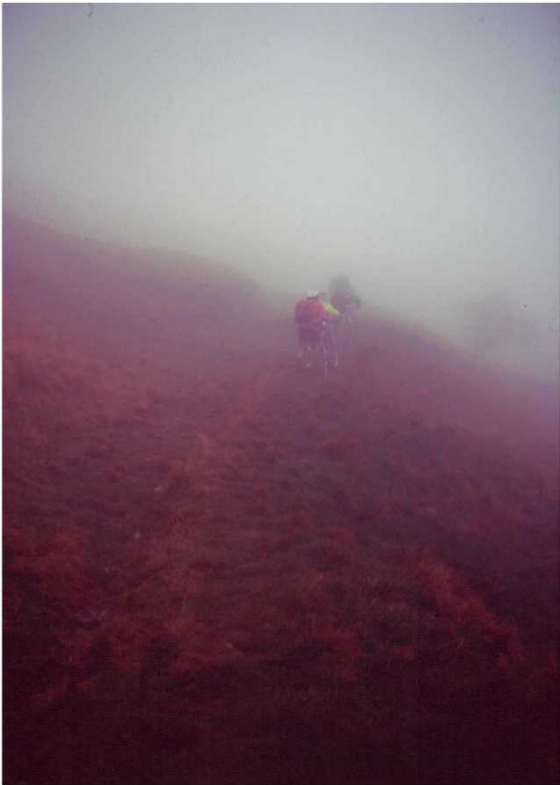


Foto 09 - Lasciato Capanne di Cosola

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)**.*