

**1ª Tappa****Marsaglia - Passo del Mercatello - Monte Carevolo - Passo del  
Cantone - Passo dello Zovallo - Passo del Tomarolo - Passo della  
Spingarda - Magnasco**

<b>Altitudine partenza</b>	<b>: m. 320</b>
<b>Altitudine arrivo</b>	<b>: m. 840</b>
<b>Altezza massima</b>	<b>: m. 1552 (Monte Carevolo)</b>
<b>Dislivello complessivo salita</b>	<b>: m 1474</b>
<b>Dislivello complessivo discesa</b>	<b>: m 954</b>
<b>% ciclabilità salita</b>	<b>: 80,4 %</b>
<b>% ciclabilità discesa</b>	<b>: 100 %</b>
<b>Sviluppo percorso indicativo</b>	<b>: 73 Km</b>
<b>Tempo indicativo</b>	<b>: 10 ore</b>

*Il percorso attraversa incantevoli posti di estremo interesse naturalistico sulle dorsali delle valli Trebbia, Aveto e Nure. La partenza in sella delle nostre MTB è a Marsaglia (320 m) e su asfalto seguiamo le indicazioni per il Passo del Mercatello. Salendo lo scenario sulla Val Trebbia è notevole e toccando paesi molto piccoli ma altrettanto colmi di interesse storico (vedi la Chiesa di Castelcanafurone) come Casaldrino (428 m) Lovetti (816 m) Castelcanafurone (900 m) Brugnato (903 m) e Noce (1009 m) arriviamo al Passo del Mercatello (1056 m) con sosta per dissetarsi alla fontana e panoramica ai monti che lo circondano. La salita ci ha*

*permesso di scaldarci bene e di affrontare finalmente, dal Passo del Mercatello, i sentieri in "single track" sulla dorsale tra la val Aveto e la val Nure. Il sentiero con segnavia parte dalla nostra destra a fianco con segnavia "bollo giallo e Via Longa n° 1" proprio nel mezzo delle due strade che portano a Tornarezze e a Caserarsò. Il percorso é in quota con qualche salita che ci obbliga l'uso dei rapporti molto corti. Dopo poco Incontriamo un trivio, noi stiamo nel mezzo, segnavia "bollo giallo" che ci porta sulla destra. Tutte le indicazioni con bollo giallo e VL1 sono ben visibili*



**Foto 05 - L'attacco al Carevolo**

*rendendoci il tracciato molto agevole, non considerando alcune deviazioni e senza perdite di tempo. Arriveremo ad un altro bivio dove le indicazioni ci portano a seguire il triangolo blue, la salita comincia a diventare pesante e con molta difficoltà saliamo a piedi nel bosco fino ad*

*uscirne per l'ultima fatica all' attacco della cima del **Monte Carevolo (1552 m)** (vedi foto n° 05) con la croce nel suo punto più alto. La discesa è sotto di noi ed è anche per veri bikers che non hanno paura, chi ce l'ha la fa a piedi oppure può scegliere il sentiero che con alcuni tornanti e partendo poco prima della vetta, ci porta fino alla **quota di circa 1500 m**. Rientriamo nel bosco dopo aver attraversato un bel prato verde e ricominciamo a salire ad incontrare un cancello di legno con indicazione "dogana" con tratti di pedalata in sella alla nostra bicicletta. La discesa fino alla Fontana Benedetta, sosta per rifornimento acqua, e ripartenza fino ad uscire dal bosco per un bel prato al **Passo del Cantone (1507 m)** dove riprende la salita con*

*segnavia che ritorna "bollo giallo". Ora la discesa fino ad incrociare la strada asfaltata a destra per il **Passo dello Zovallo (1421 m)** che dopo circa 5 Km raggiungeremo su asfalto. La sosta è d'obbligo con ripresa su asfalto verso il **Passo del Tomarolo (1458 m)** che, dopo 6 km circa e sempre su asfalto, raggiungeremo (sulla nostra destra incontreremo una fontana). Proseguiamo sulla nostra destra seguendo la strada principale per poi svoltare a sinistra per il **Passo del Chiodo**, indicazione per la Casermetta della Forestale del Monte Penna e segnavia VL1. La strada asfaltata ci porta prima in piano, poi in discesa fino al **poggio Casale (1349 m)** ed ultimo strappo fino al **Prato del Chiodo (1400 m circa)**. Il bivio ci porta a destra fino a raggiungere alcune deviazioni (quella alla nostra destra porta alla Casermetta della Forestale del Monte Penna); la nostra strada ci indica il **Passo dell'Incisa** in un bosco di larici molto rinomato per la raccolta funghi. Si prosegue*



**Foto 06 - Il Passo della Spingarda**

*per poi svoltare sulla nostra destra con indicazioni Monte Aiona e per il Passo della Spingarda. La bicicletta in poco tempo ci porta ad d un ponte (Re di*

*Coppe) con il rio che scende a cascata e subito dopo a **quota di circa 1400 m** si scende dalla bicicletta per proseguire a piedi e dopo una lunga salita si arriva al **Passo della Spingarda (1547 m)** (vedi foto n° 06) ove un grosso masso indica la posizione con i relativi sentieri (uno di questi per il Monte Aiona -1701 m - sulla nostra destra dove si può scorgere il mare) tra cui il più evidente è quello dell' Alta Via dei Monti Liguri "AV". Prendiamo il sentiero in direzione Sud che in discesa (le*

*tracce non sempre visibili) ci porta al **Rifugio Prato Mollo (1498 m)**. Scendiamo ancora un poco di quota su carrareccia che con un lungo saliscendi tra i 1300 e 1400 metri (lasciando altre carrarecce sulla nostra sinistra ) ci porta alla **Cappella delle Lame (1300 m)**. Passata la Cappella delle Lame ed il Passo della Gonella ci immergiamo in un bosco di abeti dove vicino a noi, ma un poco nascosti si possono ammirare numerosi laghi tra cui quello degli Abeti dove nel suo fondo si possono vedere tronchi di abete bianco ben conservati e risalenti a 2600 anni fa. La carrareccia prosegue sempre in saliscendi per poi diventare solo discesa fino al **Lago delle Lame** ed al **rifugio omonimo (circa 1050 m)**. Si scende sempre fino ad incrociare la strada asfaltata fino a **Magnasco (840 m)**.*