

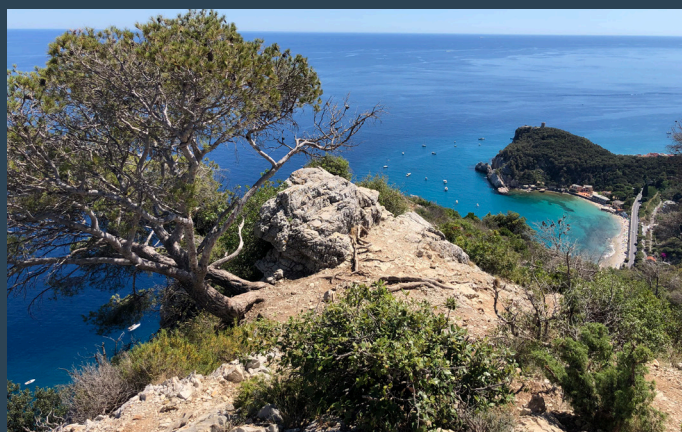


GHIAIA
MICRO AVVENTURE IN BICI

MTB SULL'ALTA VIA DEI MONTI LIGURI

Varazze - Finale ligure

15 - 16 Giugno





In **mountain bike sull'Alta Via dei Monti Liguri** con partenza da Varazze utilizzando lo shuttle per salire al **Parco Naturale del Monte Beigua** da dove inizieremo a pedalare in direzione della Base Nato al **Colle del Melogno**, per poi scendere a **Finale Ligure** utilizzando, in base alle capacità dei partecipanti, i numerosi **trails che portano al mare**. 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

Varazze - Cascina Miera: 37 km +950 m

Ritrovo a **Varazze** in mattinata dove prenderemo lo shuttle che ci porterà in cima al **Monte Beigua**, risparmiandoci diciannove chilometri e 1.300 metri di dislivello. Dalla **cima del Monte Beigua (1267 m)** partiremo in direzione ovest attraverso uno splendido bosco di pini, passeremo dal **Colle Bergogn** per arrivare a **Sassello**.

Da qui costeggeremo parte del **Parco Naturale Regionale del Beigua** fino al **Colle del Giovo**. Sempre su un continuo saliscendi tra boschi e improvvise vedute del mar Ligure arriveremo alla **Cascina Miera**, dove passeremo la notte, dopo la birra di ordinanza e una cena all'aperto con vista sul mare e Savona.

Cascina Miera - Finale Ligure: 45 km +800 m

Dopo una abbondante colazione ci rimetteremo in marcia attraversando la **Riserva Regionale dell'Adelasia** e la splendida **Foresta di Cadibona** a nord di Savona. Una discesa ci condurrà al **Colle di Cadibona** poi una ripida salita ci riporterà in quota fino al **Monte Baraccone**, da qui parte una lunga discesa verso l'**altipiano delle Manie**, da dove sui sentieri della **24h** vedremo tutto l'arcipelago di **Capo Noli**. In alternativa potremo scendere e risalire fino alla **Base nato del Colle del Melogno** e in base alla capacità dei partecipanti percorrere una serie di trail fino ad arrivare a Finale Ligure. Da qui potremo prendere il treno che in 40 minuti ci riporterà al Varazze, nostro punto di partenza.



COSA PORTARSI:

- Zainetto con un cambio e una giacchetta per la sera, necessario per la notte
- Casco e ginocchiere se le avete
- Sacco letto per la notte (non serve il sacco a pelo)
- Camere d'aria, multi tool e attrezzi con cui girate solitamente
- Caricabatterie per chi viene con l'e-bike

Distanza: 80 km circa, +1.750 (dislivello totale) da percorrere in due giorni

Giorno 1: 37 km circa - **Giorno 2:** 45 km circa

Difficoltà fisica: media

Difficoltà tecnica: media

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

Ritrovo: a Varazze in prima mattinata

Arrivo: a Finale Ligure nel pomeriggio per prendere il treno per Varazze

Notti: Rifugio Cascina Miera - camerata con letti singoli e bagno in comune)

Bici consigliata: mountain bike - 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 da Varazze al Monte Beigua

COSA NON È INCLUSO NEL COSTO DEL TOUR

- La mezza pensione presso il rifugio Cascina Miera (55 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

- **215 euro** a partecipante.
Escluso il pernottamento e la cena presso il Rifugio Cascina Miera

Per maggiori informazioni: **349 4670201**
o info@ghiaia gravel.com