

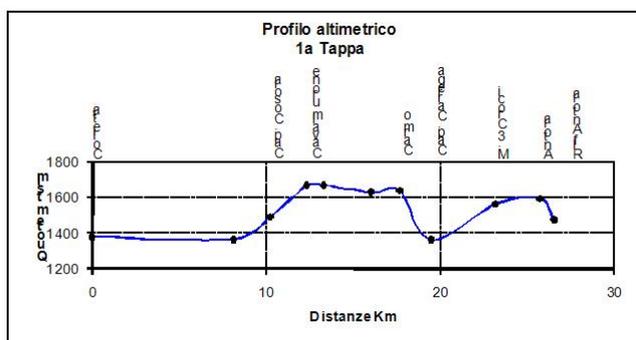
Prima Tappa: Rifugio CAI di Cima Colletta - Rifugio Antola

PERCORSO: Cima Colletta (mt. 1350) - Passo del Giovà (1400) - Capanne di Cosola (1500): **km 10,2- dislivello mt 300** (tratto in saliscendi su fondo asfaltato sconnesso);

Capanne di Cosola (mt 1500) - m. Cavalmurone (1670) - m. Legnà (1669) - Poggio Rondino (1630) - m. Carmo (1640) - Capanne di Carrega (1367): **km 9,1 - dislivello mt 400** (tratto impegnativo in single trak su sentiero-mulattiera);

Capanne di Carrega (1367) - m. delle tre Croci (1560) - monte Antola (1597) - Rifugio monte Antola (arrivo 1^a tappa): **km 7,1 - dislivello mt 350** (sentiero-mulattiera).

Per un totale prima tappa di Km 26,3 - dislivello mt. 1050, tempo 5/6 ore (cena e pernottamento nel rifugio monte Antola).



Ritrovo partecipanti:

Voghera piazzale ex Caserma ore 7.30

Trasferimento: con auto propria
Voghera- Cima Colletta

Trasporto bici: furgone a cura dell'organizzazione che seguirà i bikers per gran parte del loro tragitto occupandosi del trasporto degli zaini, assistenza tecnica ed eventuali rifornimenti.

N.B.: nel tratto **Capanne di Carrega - Antola**, per impossibilità del furgone di raggiungere il rifugio, i ciclisti si trasporteranno i propri zaini.

Ritorno: da Camogli h 18.22 con treno regionale Monterosso-Milano P.Gdi.
Arrivo a Voghera h 20.14.

Escursione proposta da:

Enrico Lombardo e Giuseppe Stafforini

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera

Piazza Duomo, 70

Tel. 334-2756199

www.caivoghera.it



La Sezione C.A.I. di Voghera
gruppo ciclo - escursionismo
Organizza:

I sentieri della Via del Sale
dall'Oltrepò al mare in
mountain bike

Sabato 13-Domenica 14 giugno 2009

Informazioni in sede
venerdì sera dalle 21.30 alle 23.00

info@caivoghera.it

Seconda Tappa: Rifugio Antola

- Camogli

PERCORSO: rif. Antola (mt. 1480) - Bavastrelli (930): **km 4** (*carrareccia-mulattiera*);

Bavastrelli (930) – Bavastri (880) – bivio Donetta (950): **km 7,1-dislivello mt 250** (*strada asfaltata*);

bivio Donetta (950) – galleria Buffalora (880) - m. Lavagnola (1118) – Sottocolle (650) - S. Alberto

(680): **km 15,4 - dislivello mt 350** (*tratto in single trak su fondo con alternanza di terra e pietre*;

S. Alberto (680) – Pannesi (490) – Calcinara (150) - Colle Caprile (450): **km 7,8 - dislivello mt 50**

(*strada asfaltata*);

Colle Caprile (450) – Colonia Arnaldi (540) –

Passo Spinarola (550) – Colle m. Ampola (500) –

Ruta di Camogli (260): **km 12,8 - dislivello mt 200** (*tratto in single trak su fondo accidentato*);

Ruta di Camogli (260) – S. Rocco di Camogli

(220): **km 2,4 - dislivello mt 0** (*strada asfaltata*);

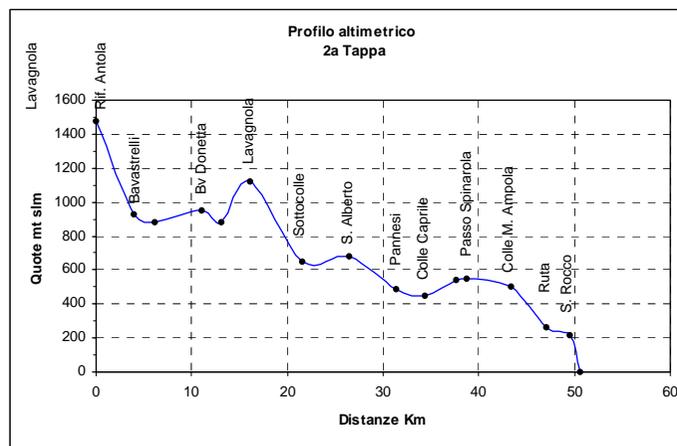
S. Rocco di Camogli (mt 220) – Camogli (mt 0):

km 1,1 - dislivello mt 0 (*tratto su fondo cementato o lastricato con gradini*). In alternativa Ruta-

Camogli per strada asfaltata.

Per un totale seconda tappa di Km 50,6 -

dislivello mt. 850, tempo 6/7 ore.



Il percorso complessivo è di 78 km (27 km d'asfalto e 51 km. di fuoristrada) con un dislivello di m. 1.900 e un tempo di percorrenza di circa 11/13 ore.

E' indispensabile un buon allenamento ed una buona padronanza tecnica della bicicletta.

Note

Iscrizione

In Sezione entro venerdì 5 giugno.

Costi

Assicurazione da versare all'iscrizione

- Euro 10 per i Non Soci Cai.

Rifugio Antola, trattamento di mezza pensione (cena, pernottamento e prima colazione):

- €32 per i Soci Cai;
- €41 per i non Soci.

Furgone appoggio: il costo sarà precisato successivamente.