



Ciclovacanza Ultimo Tuffo nel Mare **da giovedì 1 a domenica 4 novembre 2012**

Programma e descrizione del percorso

Giovedì 1: Verona - Laigueglia

km 400

Ore 6.00. Raduno dei partecipanti in via Fra' Giocondo lato Ovest dello Stadio per carico delle bici.

Ore 6.30. Partenza per Laigueglia.

Si raggiunge Albisola Marina, qualche chilometro prima di Savona, si scaricano le bici e si pedala lungo la litoranea per circa 60 km e nel pomeriggio si raggiunge Laigueglia.

Si alloggia per tre notti nell'Hotel Aquila, fronte mare, con trattamento di mezza pensione.

Venerdì 2: Litoranea verso Ovest e anello collinare interno sopra Bordighera.

km 85

Seguendo la strada litoranea si pedala fino a Diano Marina distante circa 13 km: qui si prende la ciclabile che porta a Sanremo, lunga circa 25 km e poi fino a Bordighera per altri 12 km, per complessivi 50 km tutti in piano.

Qui il gruppo si divide in due parti: una rimane sempre in piano lungo la litoranea e l'altra invece si inoltra in un percorso collinare con alcune asperità di rilievo.

Il primo gruppo prosegue in bici lungo la costa fino a Mentone e Cap Martin in territorio francese e poi ritorna a Bordighera, percorrendo circa km 35, che sommati ai 50 precedenti porta a km 85. Il percorso offre panorami molto belli e la zona di Cap Martin è indimenticabile.

Il secondo gruppo percorre un anello collinare interno che si inoltra nella Val Crosia e nella Val Nervia con un percorso di circa 40 km e un dislivello di circa 600 m: da Vallecrosia a Perinaldo, Apricale, Isolabona, Dolceacqua, Camporosso, Vallecrosia. Suggestiva la salita a tornanti verso Perinaldo a m 572 slm.: il paese ha una struttura urbana interessante con le sue strette vie e scalinate ed è patria del matematico Cassini. Prima di Apricale vedremo il Santuario della Visitazione collocato sul Poggio del Re. Bello da vedere Apricale (da Apricus : solatio) con i resti medievali delle mura e parte del Castello. Sempre immersi in un paesaggio con suggestivi panorami si raggiunge Isolabona, che conserva resti del castello, e Dolceacqua, che presenta il castello con la cascata di case intorno e l'aereo ponte. Il Nervia divide in due il paese: sotto al castello la parte più antica con le case in gironi concentrici e i passaggi coperti tra i caruggi. Oltre il torrente c'è il Borgo di origine medievale con il monumento alla capra e l'elegante ponte medievale ad unica campata ammirato da Claude Monet.

Al ritorno a Bordighera entrambi i gruppi caricano le bici sul Bus e ritornano a Laigueglia.

Sabato 3: Anello circolare a nord di Laigueglia.

km 65

Si parte in bici da Laigueglia in direzione Ovest verso Andora. Raggiunta Andora si devia verso l'interno seguendo la strada a lato del torrente Merula. Dopo un tratto in piano si sale con tornanti tra gli ulivi a Testico a m. 470 slm. Si prosegue fino al Passo del Ginestro a m 684 slm. Si devia verso

Est seguendo una strada di costa che pian piano scende fino a Villafranca 46 m slm.
Da qui si prosegue fino a raggiungere Albenga. Si segue infine la litoranea e attraversando Alassio si ritorna a Laigueglia. Percorso non impegnativo, alla portata di tutti: lunghezza di circa km 65

Domenica 4: Laigueglia e dintorni

km 25

Chi è stanco di andare in bicicletta può dedicare la mezza giornata a disposizione a visitare Laigueglia ed Alassio e forse anche a prendere il sole sulla spiaggia.

Tutti gli altri possono percorrere un anello bellissimo che da Laigueglia porta ad Alassio e poi su a Moglio e infine al Santuario di Madonna della Guardia a m 585 slm con una vista strepitosa sul mare sottostante e sull'isola Gallinara. Da qui si scende per un'altra strada immersi nella vegetazione della macchia mediterranea, ad Alassio e infine a Laigueglia.

Chiederemo all'Hotel la possibilità di fare la doccia e cambiare abbigliamento entro le ore 13.

Pranzo tutti insieme e poi due passi sul lungomare, un caffè e infine tutti in bus per il viaggio di ritorno a Verona, dove contiamo di arrivare entro le ore 20.00.

Difficoltà: Nella descrizione è stato evidenziato il grado di difficoltà dei percorsi e sono state esposte le possibili scelte rapportate alle capacità individuali.

Fondo Stadales: Il fondo stradale è in asfalto. Si richiede una bicicletta in buone condizioni con adeguati livelli di cambio e una buona preparazione fisica, soprattutto per chi opta per i percorsi collinari.

Ricordarsi di portare qualche ricambio di camere d'aria e di controllare lo stato dei copertoni.

Abbigliamento: Tutti noi speriamo che ci sia il sole e in questo caso è proverbiale la mitezza del clima nella Riviera di Ponente anche in autunno. Però potrebbe arrivare improvvisa una perturbazione dalla Francia con un vento freddo: in questo caso è opportuno essere previdenti dotandosi di adeguati indumenti protettivi.

Accompagnatore: Guido Dosso . cell.re +39 3286350305 guido@dosso.it

Aiutante : Luigia Pignatti.

**Direzione Tecnica dell'Agenzia Viaggi Top Travel Team – Lungadige Porta Vittoria 21
Verona**

