



Ciclovacanza Ultimo Tuffo nel Mare Seconda Parte

da giovedì 31 ottobre a domenica 3 novembre 2013

Programma e descrizione del percorso

Giovedì 1: Verona - San Lorenzo al Mare

San Lorenzo al Mare - Bordighera

km 40

Ore 5.30. Raduno dei partecipanti in via Fra' Giocondo lato Ovest dello Stadio per carico delle bici.

Ore 6.10. Partenza per San Lorenzo al Mare, dove si arriverà verso le **ore 11.00.**

Si scaricano le bici e si pedala lungo la pista ciclabile litoranea per circa 25 km. Un po' prima di San Remo si potrà visitare Bussana Vecchia con una salita di circa 3,5 km. Visita poi del Centro Storico di San Remo e infine arrivo a Bordighera: alloggio all'Hotel..... Cena e pernottamento. Serata libera

Venerdì 1: Primo percorso - Litoranea verso Mentone

km 40

Secondo percorso - Anello collinare sopra Bordighera

km 40

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 40. Il percorso offre panorami molto belli e la zona di Cap Martin è indimenticabile.

Il secondo gruppo percorre un anello collinare, che si inoltra nella Val Crosia e nella Val Nervia con un percorso di 40 km e un dislivello di 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.

Cena e pernottamento all'hotel..... Serata libera.

Sabato 2: Primo percorso - Anello circolare sui colli sopra Ventimiglia

km 55

Secondo percorso - Parco Villa Hambury

km 20

Il primo gruppo da Bordighera raggiunge Ventimiglia, imbocca verso Nord la Val Roya e raggiunge Airole. Poco dopo a San Michele si devia ad Ovest e si raggiunge

Sospel in territorio francese con salite complessive di circa 500m e discese tra i colli ammantati dei colori autunnali.

Superata Sospel si devia verso Sud e dopo una salita di circa 300m con una lunga discesa si raggiunge Mentone. Da qui si imbecca la ciclabile che porta a Ventimiglia e infine si raggiunge Bordighera.

Il secondo gruppo da Bordighera raggiunge Villa Hanbury poco dopo Ventimiglia.

Visita del parco e passeggiata relax tra gli scogli del lungomare.

Domenica 4: Bordighera e dintorni :

Primo percorso - Salita a Seborga

km 20

Secondo percorso - Salita a Vallebona

km 10

Entrambi i percorsi portano a borghi caratteristici posti a monte di Bordighera con buona vista sul mare, in particolare Seborga.

Ognuno potrà valutare quale percorso fare: sarà anche possibile optare per una tranquilla passeggiata per Bordighera Alta o sul Lungomare.

Nel primo pomeriggio partenza per Verona con arrivo previsto 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 Stradale: 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 e dei freni.

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

Aiutanti : **Luigia Pignatti.** - cell.re 3471385556

Giulia Butturini - cell.re 3472255057

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

