



# FIAB • Amici della Bicicletta

per una città possibile - onlus

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 • Verona  
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236  
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it



## Liguria di Ponente

### da giovedì 30 ottobre a domenica 2 novembre

Direzione Tecnica : TRAVEL TEAM - via Porta Vittoria - Verona

### DESCRIZIONE

**Giovedì 30 ottobre mattina: 1' parte - Verona - Arenzano in bus** **km 300**  
- Ore 6.00: Raduno dei partecipanti allo Stadio per il carico delle bici  
- Ore 6.30: Partenza diretti ad Arenzano, arrivo previsto verso le ore 10.30.

**Giovedì 30 ottobre : 2' parte - Arenzano - Finale Ligure** **km 50**  
Scarico delle bici , breve ristoro, partenza in bicicletta diretti a Finale Ligure, seguendo strade ciclabili e secondarie lungo la costa. Percorso panoramico con vista continua sul mare, su piste ciclabili ricavate su tracciato ex ferrovia , su strade secondarie o poco trafficate. Si attraversano interessanti centri abitati, quali Castello d'Invrea, Varazze, Celle Ligure, Albisola, Savona , Noli, Varigotti. Si arriva infine a Finale Ligure dove alloggeremo per tre notti all'Hotel Medusa 3S. Cena e pernottamento.

**Venerdì 31 ottobre: Itinerario sui colli da Millesimo a Osiglia e a Carcare** **km 40**  
Carichiamo le bici sul carrello e con il bus ci rechiamo a Millesimo seguendo l'autostrada Savona - Torino. Scarico delle bici e inizio del percorso. Millesimo si trova sul fiume Bormida ed è alla convergenza di 4 valli. Sorse nel 1206 con il castello dei Marchesi Del Carretto, del quale rimangono ruderi. Attraverso il Ponte Vecchio della Gaietta del XII sec. si accede al Borgo Antico, ricco di viuzze e di testimonianze del passato in palazzi e chiese sia pure deteriorate. La nostra meta è il Lago di Osiglia: usciti da Millesimo si segue la valle del Bormida e dopo 3 km si devia a sinistra per salire al Lago lungo la strada costeggiata da boschi di castagni, noccioli, ontani e sambuco. Variante: Usciti da Millesimo si può anche imboccare in brusca salita una strada che attraverso un fitto bosco per circa 3 km raggiunge quota 580 metri, poi discende al Santuario della Madonna del Deserto e con ampi tornanti si ricongiunge con la strada di fondovalle che porta a Osiglia. Dal fondovalle la salita è di 2 km da Ronchi alla diga sul torrente Osiglietta, che dà vita al Lago. Si può fare il periplo del Lago di km 6. Oltrepassato il centro di Osiglia si prosegue verso Bormida e Calcare, dapprima con una salita di circa 2 km bordata di betulle e da abeti rossi. Raggiunto il colle della Baltera a quota 800 metri si può godere di ampia vista sul Lago e sui boschi sottostanti. Si scende poi rapidamente verso Bormida attraversando una valle ampia con declivi coltivati a terrazze con vigneti e orti. Il percorso diventa infine pianeggiante e raggiunge Carcare. Carico delle bici e ritorno a Finale Ligure. Cena e pernottamento Hotel Medusa 3S.

**Percorso alternativo: Finale Ligure - Albenga - Finale Ligure****km 40**

Si segue la strada litoranea quasi sempre in riva al mare: la meta è Albenga con un centro storico ricco di architettura e arte medievale, che merita una accurata visita.

**Sabato 01 novembre: Finale Ligure - Orco - Mònie- Varigotti - Finale Ligure****km 55**

Ci dirigiamo verso Finalborgo, centro medievale fondato dai Marchesi del Carretto nel 1188 alla confluenza dei torrenti Aquila e Pora e cinto da mura. Visita del Convento di Santa Caterina e dei palazzi medievali, della Porta Reale e della Porta Testa. Riprendiamo il cammino seguendo verso Nord il torrente Aquila lungo la " Via della Regina ": incontriamo subito il portale del Castel Gavone del 1461, la chiesa di Sant'Eustachio di origine romanica e la chiesa dei 5 campanili, piccolo gioiello del 1400. Incontriamo anche i resti del forte di San Giovanni costruito dagli Spagnoli nel XVII sec.

Seguiamo la strada che in breve ripida salita porta sulla provinciale per Feligno. Siamo nella zona della Pietra del Finale, ricca di fenomeni carsici, di doline e grotte ( arme ) abitate dagli uomini preistorici. Incontriamo anche le importanti palestre di roccia del Finale: su queste rocce nidificano molti rapaci. Incontriamo anche vigne e boschi di lecci, carpini e ulivi: si arriva all'abitato di Orco, di origine medievale a m. 360. Chiesa di San Lorenzino del XII sec. e i resti del Castello di Federico Barbarossa. Siamo sull'altopiano delle Conche, uno dei quattro altipiani del Finale. Proseguendo arriviamo a Boragni centro medievale nella Val Sciusa. Scendiamo lungo la gola tra l'altopiano delle Conche e quello delle Mònie, valle molto suggestiva tra boschi di leccio, carpino e orniello, sorgenti carsiche e falesie di rocce a strapiombo. Incontriamo il Mulino dell'Acqua Viva e il trecentesco Castello Locella posto su una roccia sotto la Rocca di Corno. Più avanti possiamo deviare in Val Ponci, carsica, dove si trovano 5 ponti romani del 124 d.C. sulla via Julia Augusta. Proseguendo incontriamo a Finalpia una abbazia benedettina del XII sec..

Proseguendo sulla sinistra si raggiunge in salita a quota m. 300 l'altopiano della Mònie e in particolare l'Arma delle Mònie in cui abitava oltre 100.000 anni fa l'uomo. Proseguendo si arriva al promontorio di Capo Noli ricco di fauna selvatica e di fiori endemici particolari e rari. Raggiungiamo più avanti la Valle di Isasco, valle fossile sospesa. In breve si raggiunge Varigotti, borgo di pescatori con case caratteristiche e le due borgate di Pino e Chien addossate alla roccia. Da visitare il Capo di Punta Crena. Da Varigotti in 6 km si torna a Finale Ligure. Cena e pernottamento Hotel Medusa 3S..

**Domenica 02 novembre: Finale Ligure - Verezzi - Finale Ligure****km 15****Finale Ligure - Verona****km 345**

Da Finale Ligure si segue la strada costiera fino a Borgo Verezzi. Si inizia la salita prendendo a destra la strada che a tornanti porta in alto verso Verezzi. Deviando a destra si sale alla Madonna Bell: da qui lo sguardo spazia fino a Capo Mele dopo il golfo di Laigueglia. Si prosegue in quota e si arriva alla Borgata Crosa con i suoi angoli suggestivi. Si prosegue visitando l'antico abitato di Verezzi con i suoi vicoli e la piazzetta Sant'Agostino. Si riprende la strada in salita fino a raggiungere lo spartiacque del colle del Becchignolo. Deviamo a destra e scendiamo rapidamente a Finalborgo e Finale Ligure.

Chi non desidera fare questa uscita a Verezzi può dedicare la mattinata a visitare Finale Ligure e passeggiare sul lungomare.

**Domenica 02 novembre: Finale Ligure - Verona****km 345**

Pranzo al sacco o al ristorante, carico delle bici e ritorno a Verona. Arrivo previsto entro le ore 20,00

**Percorso Totale: km 160****Strade :asfaltate****Difficoltà :Medio - Impegnativo****Organizzazione : Guido Dosso****guido@dosso.it****3286350305****Marisa Milani****marisamilani63@gmail.com****3487210096**