

R1 Ormea – Nava - Upega - 11 passi - da fare in senso orario

Luogo di Partenza e Arrivo: Albergo Italia di Ormea

Dall'albergo Italia si risale la Val Tanaro sulla statale fino all'abitato di Cantarana dove attraversando il fiume si imbecca la strada (indicazioni Prale – Caprauna) che con una salita inizialmente ripida e poi un po' più pedalabile porta al Passo di Prale (IT-CN-1269b) da dove si può vedere il mare. Ancora poche centinaia di metri a sinistra e si raggiunge il Colle di Caprauna (IT-CN-1376). Tornando quindi al Passo di Prale si svolta a sinistra sulla strada sterrata con alcuni tratti con grossi ciottoli ma perfettamente ciclabile che con un tracciato tutto in discesa e molto panoramico, passando per il Bocchino di Semola (IT-CN-1102), giunge a ritrovare l'asfalto al Colla di S. Bernardo (IT-CN-1052). Con un ultimo tratto in discesa, tenendo sempre la sinistrasi giunge al Colle di Nava (IT-CN-0941). A questo punto occorre seguire per poche decine di metri la strada principale verso la Val Tanaro e svoltare a sinistra seguendo le indicazioni per Monesi.

La strada inizialmente ripida permette diguadagnare altri cinque colli. Dopo un primo tratto di salita costante che non concede respiro, si arriva alla Colla dei Boschetti (IT-IM-1229) e poi al Colle di Cosio (IT-IM-1277, sterrato ma a pochissimi metri dall'asfalto). Qui inizia un tratto di sali-scendi di circa 5km e 100m di dislivello che porta alla Colla del Fieno (IT-IM-1242), alla Colla Rinella (IT-IM-1281) e infine alla colla di S. Bernardo (IT-IM-1263) nell'omonima frazione di Mendatica. La nostra strada svolta a destra e con alcuni sali scendi attraverso 7km di splendidi boschi ombrosi passando per Monesi fino alla piccola frazione di Valcona. Inizia qui l'ultima fatica della giornata, la salita di 5km che con 400 m scarsi di dislivello permette di raggiungere la Colletta Salse (IT-IM-1623). Non resta che godersela veloce discesa verso Upega dove, raggiunto il fondovalle, si segue il fiume Tanaro fino al punto di partenza passando per Viozene e ponte di Nava.

Distanza totale circa 70 km e circa 1700m di dislivello

Cartografia di riferimento: Istituto geografico Centrale - carta 1:50.000 - nr.15 Alassio-Albenga-Savona

Fraternali Editore n. 19 - 1:25.000 Alta Val di Tanaro -// Alpes Sans Frontières nr. 3

R1 Ormea – Nava - Upega - 11 cols - à faire en sens horaire

Lieu de départ et d'arrivée: Albergo Italia di Ormea

On part de l'Albergo Italia et on remonte le Val Tanaro sur la route principale jusqu'au village de Cantarana où on traverse la rivière, à gauche, en direction Prale – Caprauna sur la route qui débute avec une montée raide et après un peu plus facile nous amène au Passo di Prale (IT-CN-1269b) d'où on peut voir la mer. Encore quelques centaines de mètres à gauche et en aller-retour on arrive au Colle di Caprauna (IT-CN-1376). Après être retourné au Passo di Prale, il faut tourner à gauche en suivant le très pittoresque chemin de terre avec parfois des tronçons avec des gros cailloux, mais parfaitement cyclable en descente en direction de l'éolienne. On passe par le col Bocchino di Semola (IT-CN-1102) et quand on arrive au Colla di Saint Bernardo (IT-CN-1052) on retrouve la route goudronnée. Avec une descente finale très pentue, en suivant toujours la route à gauche, on arrive au Colle di Nava (IT-CN-0941). Maintenant il faut retourner quelques dizaines de mètres sur la route Provinciale du Val Tanaro et monter à gauche en suivant les indications pour Monesi.

La route d'abord raide permet d'atteindre cinq autres cols. Après une première montée constante qui ne permet pas de souffler, nous arrivons à la Colla Boschetti (IT-IM-1229), puis à la Colle di Cosio (IT-IM-1277), non asphaltée mais à quelques mètres de l'asphalte). Ici commence un tronçon de hauts et de bas d'environ 5km et 100m de dénivelé qui amène à la Colla del Fieno (IT-IM-1242), la Colla Rinella (IT-IM-1281) et, enfin, à la Colla di S. Bernardo (IT-IM-1263) dans le village homonyme de Mendatica.

Notre route, tourne à droite et passe avec 7km des hauts et des bas dans de beaux bois ombragés par Monesi jusqu'au petit village de Valcona. Ici commence le dernier effort de la journée, l'ascension de 5km et avec peu moins de 400 m d'altitude nous permet d'atteindre la Colletta Salse (IT-IM-1623). Ici commence une descente rapide vers Upega où, rejoint le fond de la vallée, il y a juste à suivre la rivière Tanaro jusqu'au point de départ, traverser les villages de Viozene et Ponte di Nava.

Distance totale: 70km

Dénivelée totale : 1700m

Cartes: Istituto geografico Centrale - carta 1:50.000 - nr.15 Alassio-Albenga-Savona

Fraternali Editore n. 19 - 1:25.000 Alta Val di Tanaro -// Alpes Sans Frontières nr. 3

R1 - Ormea Nava

	Luogo	Dist. km	Alt. s.l.m.	Strada
	Partenza Albergo Italia	0.0	720	SS 28
	Svoltare a sx	4.0	800	SP 216
1	Colle di Caprauna IT-CN1376	11.8	1376	
	Tornare indietro			SP 216
	Svoltare a sx	13.1	1280	strada sterrata
2	Passo di Prale IT-CN-1269b		1269	strada sterrata
3	Bocchino di Semola IT-CN-1102	15.1	1102	strada sterrata
4	Colla di S. Bernardo IT-CN-1052		1052	strada sterrata
	Continuare su asfalto in discesa	15.1	1052	strada
	Svoltare a sx	18.0	930	strada
5	Colle di Nava IT-CN0941	19.0	941	strada
	Tornare verso la val Tanaro			SS 28
	Svoltare a sx	20.0	905	SP 1
6	Colla dei Boschetti IT-IM-1229	24.0	1229	SP 1
7	Colle di Cosio IT-IM-1277	24.7	1277	SP 1
8	Colla del Fieno IT-IM-1242	23.3	1242	SP 1
9	Colla Rinella IT-IM-1281	26.7	1281	SP 1
10	Colla S. Bernardo IT-IM-1263	30.0	1263	SP 1
	Svoltare a dx		1263	SP 1
	Tenere la dx	33.5	1300	SP 1
11	Colletta Salse IT-IM-1623	43.0	1623	SP 1
	Seguire la strada principale in direzione Ormea	43.0		SP 154
	Arrivo Albergo Italia	70.0	720	





