

## V4a Pieve di Teco court

46 km 7 cols et 1330m de dénivelée

Carte: **EDM IM-8** Alpi Liguri Consorzio Alta Valla Arroscia 1/25000

Départ Pieve di Teco à 33 km de Ceriale

Parkings: **P1** 44.046302°N et 7.917498°E

**P2** 44.047459°N et 7.916382°E Centre historique

**P3** à la sortie du village sur SS28 44.047662°N et 7.913656°E

Remonter la **SP6** en direction de Moano sur 3,600 km puis tourner à gauche en direction de **Trovasta [V4a\_1]**. La route **SP6** goudronnée monte en lacets jusqu'au village. A la sortie du village, prendre à gauche **[V4a\_2]** la piste. Le balisage **75C** indique que cette piste fait partie de la randonnée autour de Nava.

On quitte très vite le goudron pour une piste R1. Au point **[V4a\_3]** tourner à droite. A 923 m d'altitude la montée est pratiquement terminée et passe sous les Batteries San Lorenzo.

Au point **[V4a\_4]**, poursuivre à droite en direction du Forte Bellarasco. Continuer par la droite et ignorer le sens interdit qui mène au Forte Centrale di Nava.

Un petit A/R d'une centaine de mètre permet d'atteindre le **colle di Nava (941m)**.

Retour au parking.

Au fond du parking, prendre à gauche, la Via Martiri di Ungheria sur 900m puis tourner à droite **[V4a\_5]** – Rude montée sur 1,200km pour rejoindre la **Colla San Bernardo (1263m)**. A

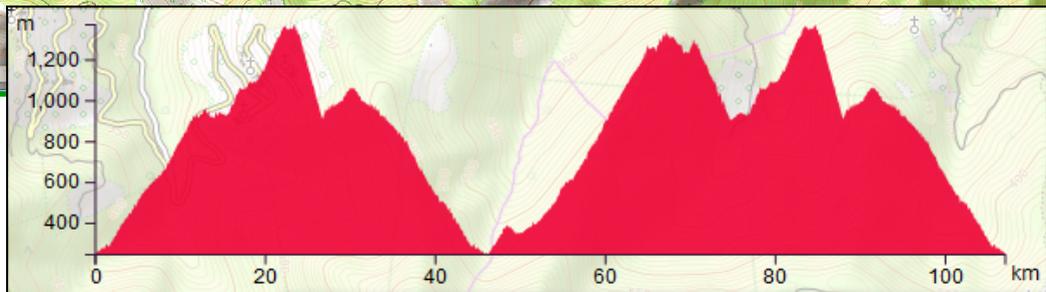
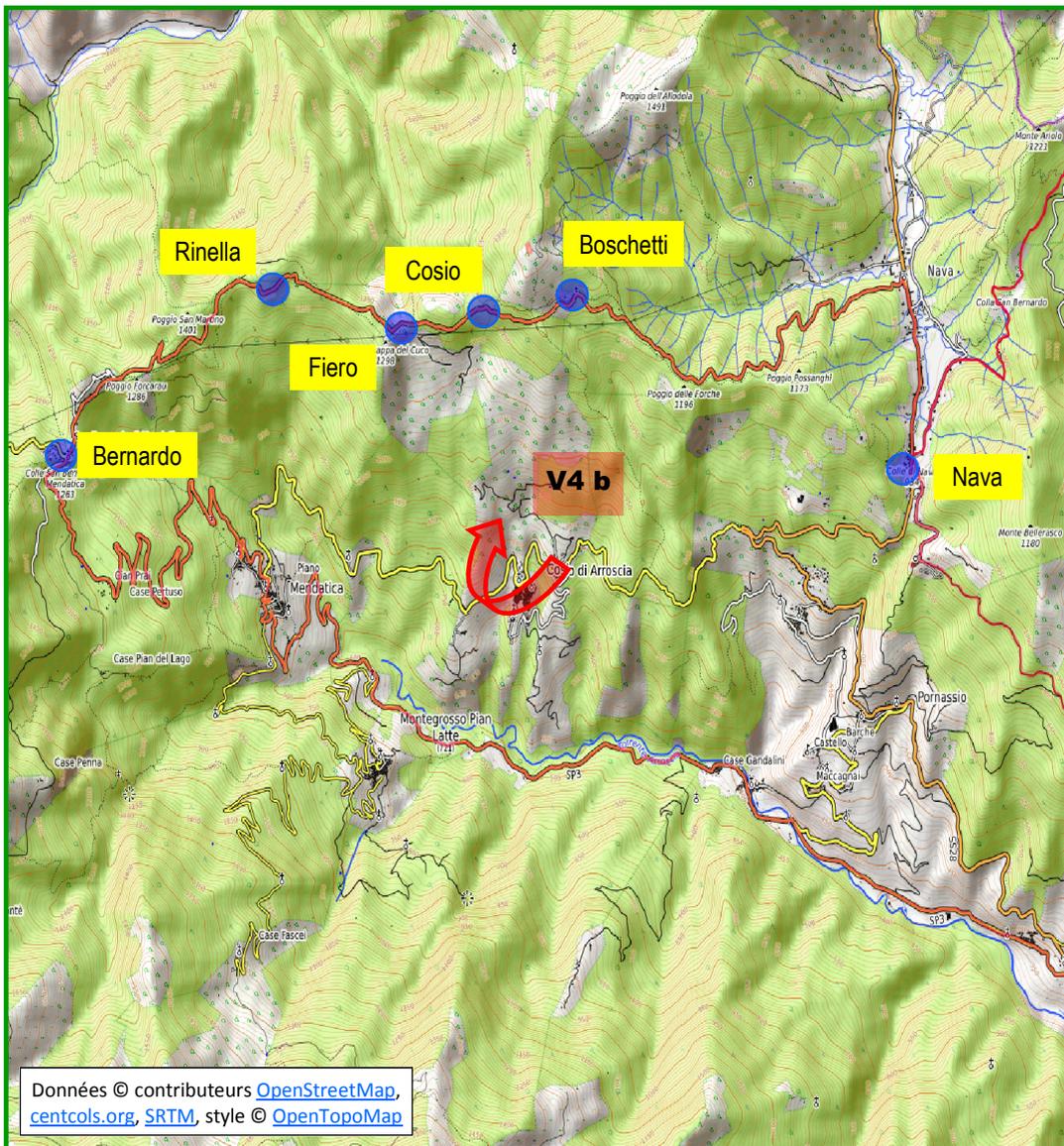


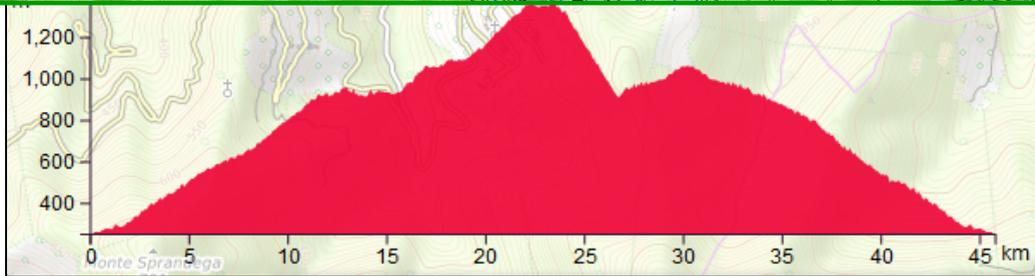
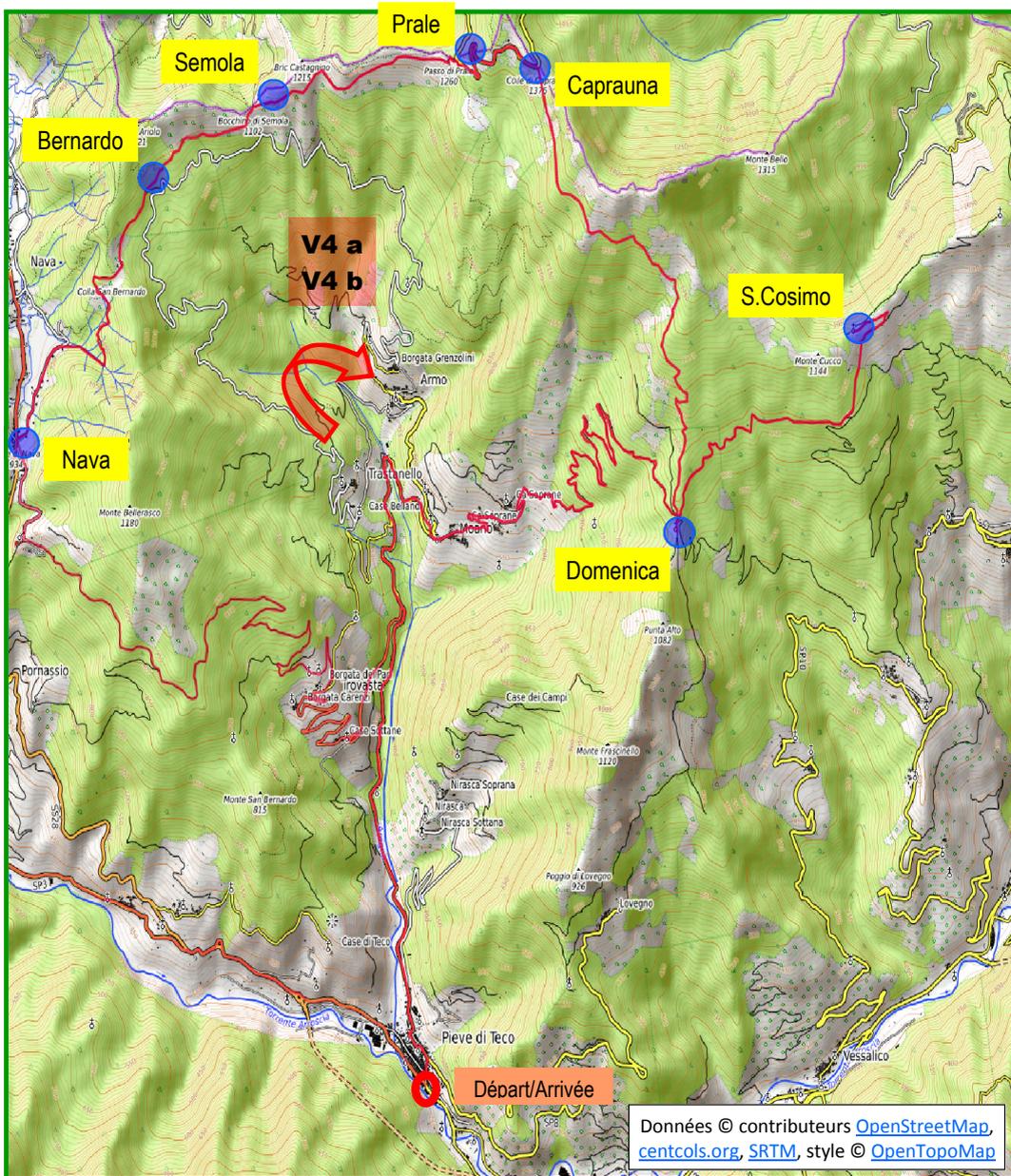
Forte di Nava

700m à gauche **[V4a\_6]**, on quitte le goudron pour l'Alta Via dei Monti Liguri. A 1,200km, on passe au **Bocchino di Semola (1102m)**, puis à 2km au **Passo di Prale (1269m)**. Continuer la piste pour rejoindre la route **SP216** goudronnée **[V4a\_7]** et la suivre sur 1,4km pour arriver au **Colle Caprauna (1376m)**.

Prendre à droite **[V4a\_8]** le sentier en direction de la Madonna delle Neve sur 4,300km (panneau). D'abord à plan terrain, puis une jolie descente en forêt, ce single nous amène **[V4a\_9]** à la **Colla Domenica (921m)** (la chapelle est fermée). Au point **[V4a\_9]** prendre la piste à droite puis **[V4a\_10]** A/R à gauche- 3,900km pour la **Colla di San Cosimo (1069m)** au Santuario. Retourner **[V4a\_9]**. Prendre à droite une belle piste sur 6,500km qui rejoint Moano. On retrouve le goudron au point **[V4a\_11]** à

gauche puis à [V4a\_12] à gauche retour à Pieve di Teco par la SP6 (5,800km).





## V4b Pieve di Teco

61,4 km 1812m de dénivelée 12 cols

Carte: **EDM IM-8** Alpi Liguri Consorzio Alta Valla Arroscia 1/25000

Départ Pieve di Teco à 33 km de Ceriale

Parkings: **P1** 44.046302°N et 7.917498°E

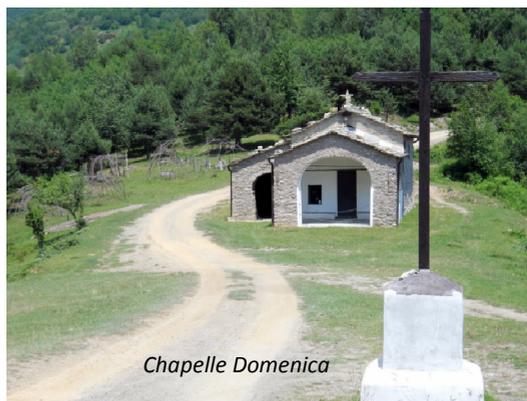
**P2** 44.047459°N et 7.916382°E Centre historique

**P3** à la sortie du village sur SS28 44.047662°N et 7.913656°E

Du parking rejoindre la **SS28** au point [V4b\_1]. Au rond point [V4b\_2] 1<sup>ère</sup> sortie à droite, suivre la **SS28** sur 2,8km, puis à gauche [V4b\_3], la **SP3** en direction de Mendatica. A la sortie du village prendre à gauche la **SP74** en direction de San Bernardo di Mendatica [V4b\_7]. A 6,5 km, la **Colla San Bernardo (1263m)**. A droite, la **SP1** en direction de Nava passe après 3,500km à **Colla Rinella (1281m)**. Après, 1,200km, **Col del Fiero (1242)** puis à 600m **Colle Cosio (1277m)** et après 1km à **Colla dei Boschetti (1229m)**. Descente 3,300 km pour rejoindre la **SP 28 [V4b\_9]**. Tourner à droite pour rejoindre le **Colle di Nava (941m)** à 1,200 km.

[V4b\_10] entrer dans le parking à droite et faire un petit détour pour entrer dans le Forte centrale de Nava. On peut aussi en suivant cette route faire un court A/R au Forte Ballarasco (960m).

Au fond du parking, prendre à gauche [V4b\_11], la Via Martiri di Ungheria sur 900m puis tourner à droite [V4b\_12] – Rude montée sur 1,200km pour rejoindre la **Colla San Bernardo (1263m)**. A 700m à gauche [V4b\_13], on quitte le goudron pour l'Alta Via dei Monti Liguri. A 1,200km, on passe au **Bocchino di Semola (1102m)**. Puis à 2km au **Passo di Prale (1269m)**.



Continuer pour rejoindre la route goudronnée **SP216 [V4b\_14]** et la suivre sur 1,4km pour arriver au **Colle Caprauna (1376m)**.

Prendre à droite le sentier en direction de la Madonna delle Neve sur 4.300km [V4b\_15].] D'abord à plan terrain, puis jolie descente en forêt, ce single nous amène [V4b\_16] à la **Colla Domenica (921m)**. De retour au point [V4b\_16] prendre la piste à droite et au point [V4b\_17] A/R à gauche- 3,900km- pour la **Colla di San Cosimo (1069m)**. Prendre à droite une belle piste sur 6,500km qui rejoint Moano. On retrouve le goudron au point [V4a\_18] à gauche puis à [V4a\_19] à gauche retour à Pieve di Teco par la **SP6 (5,800km)**.