



PRIMAVERA IN LIGURIA



CERIALE

Du 08 au 15 mai 2017



Regione Liguria



Comune di Ceriale

PRESENTATION DU SEJOUR

Le séjour de printemps 2017 quitte l'hexagone comme ce fut le cas une première fois avec Ripoll en Catalogne.

Cette fois-ci nous écumerons la Ligurie, une des 20 régions qui composent l'Italie.

Le séjour a été envisagé en 2015 à l'initiative de Jean Pierre LAMBERT. C'était prématuré car le GT-Italie n'avait pas terminé l'étude et la réalisation du nouveau catalogue des cols en Italie.

La sortie du catalogue en 2016 permet enfin d'offrir un premier séjour en Italie.

L'organisation d'un séjour de printemps en Italie est soumise à plusieurs contraintes:

- Climatiques comme ce fut le cas à Gilette, la présence de la neige à cette époque exclut le massif Alpin,
- La proximité d'un hébergement pour la plupart des participants réduit d'autant les régions possibles,
- Les capacités d'accueil des hébergeurs ne sont pas du même type qu'en France ou en Catalogne.
- La topographie des lieux ne permet pas des randonnées en étoile, il fallait donc limiter les déplacements.

C'est donc la Ligurie qui répondait le mieux à ces critères.

SECURITE

La Ligurie a la forme d'un quartier de lune coincé entre la mer Ligure et les Apennins. C'est une région dense où la population est concentrée sur la bande côtière appelée Riviera Ponente et Riviera Levante.

La circulation est donc très dense sur la Via Aurelia (SS1) et sur quelques kilomètres en profondeur par rapport à la côte. Nous attirons donc l'attention sur le respect du code de la route notamment lorsque l'on roule en peloton.

Dès que l'on s'éloigne de la côte, la circulation est faible et l'on dispose d'une très bonne couverture téléphonique en tant que de besoin.

Pour les urgences composez le

112

En ce qui concerne les parcours muletiers, ils empruntent des pistes forestières qui ne requièrent pas une grande technicité. Il y a très peu de portage voire la plupart peuvent être évités par des trajets de contournement signalés dans les feuilles de route.

Pour les déplacements depuis le centre d'hébergement jusqu'au point de départ des parcours il est vivement conseillé d'emprunter l'autoroute dei Fiori. La circulation sur la via Aurelia et la traversée des agglomérations sont sujettes à de nombreux embouteillages.

Ne pas oublier de prendre la Carte Européenne d'Assurance Maladie.



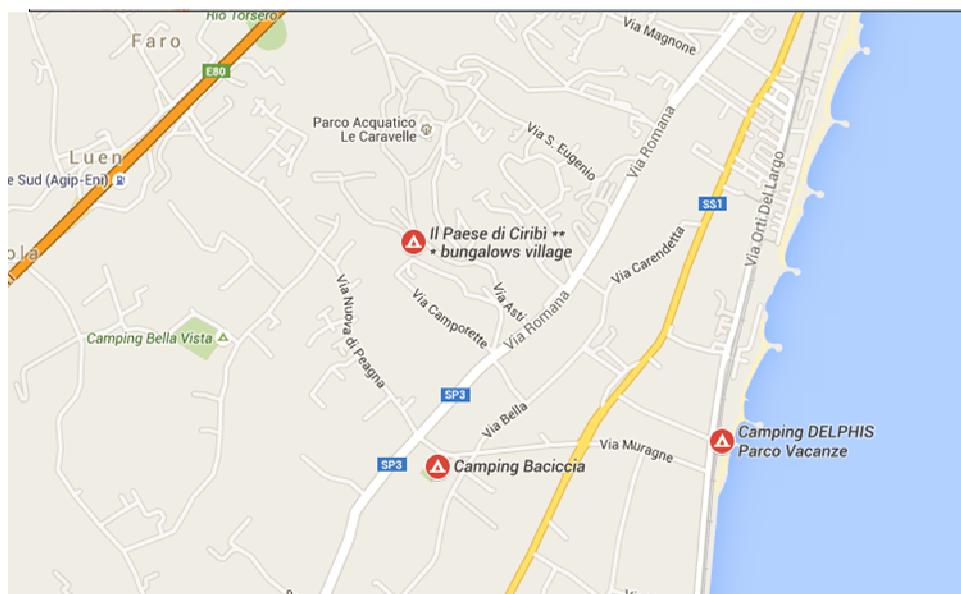
Hébergement: Camping Bungalows « Il Paese di Ciribi »

Via Asti, 50—17203 Ceriale (SV)

Tél: +39.0182.992411

Fax: +39.0182.993952

info@ciribi.it - www.ciribi.it





Les LIGURES

Un peu d'histoire courte.

Nous sommes en Ligurie, une région qui formait la partie Sud-ouest de la Gaule Cisalpine et qui s'étendait au Nord jusqu'au Pô, même jusqu'à Marseille et dans la vallée du Rhône. Cette région doit son nom à un peuple: les Ligures.

Mais qui sont ces Ligures ?

Les Ligures sont un peuple de l'Antiquité que les Grecs et les Romains trouvèrent sur les côtes méditerranéennes. L'origine des Ligures reste énigmatique car il n'y a pas d'écrits autres que ceux des Grecs et des Romains. Les maigres informations linguistiques dont on dispose font penser à deux composantes. L'une aurait une origine antérieure à l'arrivée des populations de langues indo-européennes, l'autre correspondrait à des populations qui auraient formé un rameau des proto-Celtes.

Il est difficile d'assigner des frontières à la Ligurie primitive, c'est-à-dire l'ensemble des pays soumis à la domination ligérienne à la fin du Néolithique. Les Grecs considéraient les Ligures comme un peuple puissant et leur pays très étendu. Au **IV^{ème} siècle av J.C** les Ligures auraient occupés les mêmes territoires que les Celtes plus tard.

L'étude des noms de lieux modernes ou du Moyen Age se terminant par un suffixe -asco, -aschi, -usco,-usca,-osco,-osca se trouvent en Ligurie mais dans d'autres régions (Nord de l'Italie, en Suisse, en Espagne, Danube, Rhin, 26 départements en France dont la Corse...). Dans ces zones les noms des montagnes, des sources et des rivières sont d'origine ligure: par exemple le Rhône était connu des Grecs bien avant l'arrivée des Gaulois. Rhodanos est d'origine ligure, de même Rodano dans la Plaine du Pô ou Rotanos (aujourd'hui Tavignano en Corse) .

Ces noms ont peu à peu évolué sous la domination des Celtes qui repoussèrent les Ligures vers les montagnes et des Romains qui les soumièrent.

Les Ligures étaient divisés en de nombreuses populations, à savoir :

- 1° au Nord les Vagiens, Venènes, Statielles, Cerdiciates, Célélates, Ilvates, Casmonates, Emburiates, Magelles Vibelles;
- 2° dans les Apennins, sur le versant méridional, les Hercates, Lapicins, Garules. Fri-niates;
- 3° sur la mer, de l'Est à l'Ouest, les Apuans, Ingaunes, Intémèles, Vediantiens.

Les Ligures s'allièrent un temps à Hannibal.

Rome ne soumit les Ligures qu'après de longues guerres (220-163 et 154-117); leur soumission ne fut définitive que sous Auguste, matérialisée par le Trophée d'Auguste à la Turbie dans les Alpes Maritimes (France). On note à cette occasion que les frontières actuelles de la Ligurie ne correspondent pas à celles des Ligures.

Les principales villes ligures étaient Albiun Intemelium (Vintimille), Albiun Ingaunnum (Albenga), Genua (Gênes), Asta (Asti), Dertona (Tortona).

La LIGURIE

Tout le monde a entendu parler de la Pangée, ce continent unique qui a émergé il y a 330Ma (million d'années). Pour faire court, ce continent s'est fait et défait depuis 2500Ma. Il y eut à une époque un océan (Thétys) qui séparait la Laurasie au Nord et Gondwana au Sud. Puis Thétys se referma. Les dépôts marins de Thétys se trouvent dans les Alpes. Seule la Méditerranée orientale est un vestige de cet océan. L'ère tertiaire voit la naissance de la Méditerranée occidentale, des Pyrénées, des Alpes et des maghrébides. C'est l'Eurasie (l'Europe) qui s'enfonce sous la plaque apulienne (un morceau de la plaque africaine). L'Italie est sur la plaque apulienne.

Sous la poussée de la plaque africaine une partie de l'Eurasie va se détacher, constituer le bassin liguro- provençal: les Baléares, la Corse, la Sardaigne, la Calabre et le bloc Kabylie - Monts Péloritains.

La plaque apulienne ou italo-adriatique coupe la botte dans le sens de la longueur, descend le long de la côte Est de la Sicile, traverse jusqu'à la pointe de la Crète, remonte le long des côtes grecques, suit la côte nord de l'Adriatique et décrit un arc qui est celui des Alpes.

La Sardaigne avec la Corse ainsi que la Calabre se sont détachées de la plaque eurasiennne tandis que la Sicile et l'anti-Apennin proviennent des Monts Péloritains que l'on retrouve sous ce nom aujourd'hui en Sicile.

Sous la poussée des plaques eurasiennne et africaine, la plaque apulienne continue son mouvement convergent vers l'Europe en provoquant des séismes de fortes magnitudes : Frioul (1976), l'Aquila (2009) et récemment Mantoue-Modène-Reggio Emilia et Cosenza (2012).



Sous la poussée des plaques eurasiennne et africaine, la plaque apulienne continue son mouvement convergent vers l'Europe en provoquant des séismes de fortes magnitudes : Frioul (1976), l'Aquila (2009) et récemment Mantoue-Modène-Reggio Emilia et Cosenza (2012).

La Ligurie est une région qui s'étale de la frontière française jusqu'à La Spezia. Elle est constituée de l'Appennino Settentrionale et une zone de transition entre la chaîne alpine qui plonge dans la Méditerranée et l'Appennino Settentrionale. Les géographes s'accordent pour marquer le début de l'Apennin (du celte pen = sommet rocheux) au Col de Cadibona. C'était le passage des marchands, des armées, des peuples. Par là Bonaparte a commencé la campagne d'Italie en 1796.

Les Apennins sont surtout une chaîne calcaire (marbre blanc de Carrare, jaune de Siennne et Porto Venere, vert de Florence et Prato). Les aiguilles granitiques rappellent la chaîne des Alpes et se dressent souvent en Ligurie.

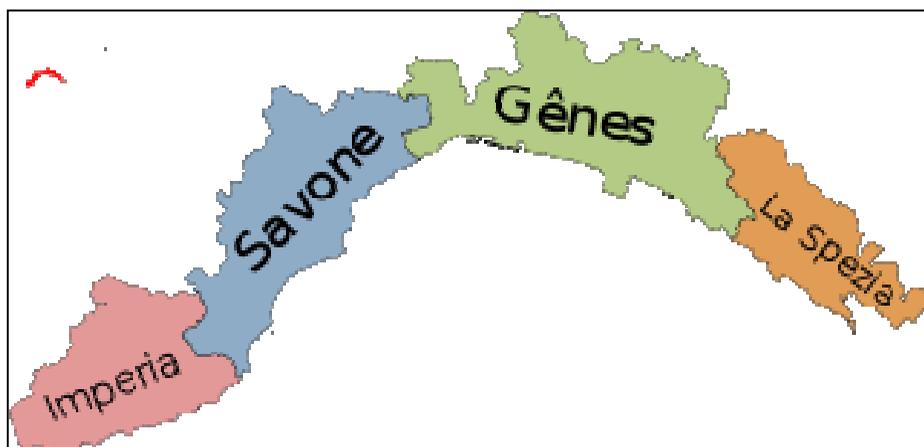
La Ligurie est l'une des vingt régions qui composent l'Italie. Elle est divisée en quatre provinces (départements): Imperia, Savona, Genova, La Spezia.



Avec 5 421 km², La Ligurie est la troisième plus petite région d'Italie, après le Val d'Aoste et le Molise. Mais ses 298 habitants par km² en font aussi la troisième région la plus densément peuplée, après la Lombardie et la Campanie.

Entre les Alpes et les Apennins, elle forme un arc de cercle autour du golfe de Gênes, partie de la mer Ligure. Elle touche la France à l'ouest (région Provence-Alpes-Côte d'Azur), le Piémont au nord et l'Émilie-Romagne, et la Toscane à l'est et au sud-est.

La côte est rocheuse et les reliefs sont marqués. La ville portuaire de Gênes, située au centre, domine démographiquement la région, avec plus de 600 000 habitants. Hors de cette ville, on distingue habituellement deux régions côtières : la *riviera di levante* à l'est, et la *riviera di ponente* à l'ouest. Sur ces côtes se trouvent les autres villes, de tailles assez modestes : La Spezia arrive en seconde position avec moins de 100 000 habitants.



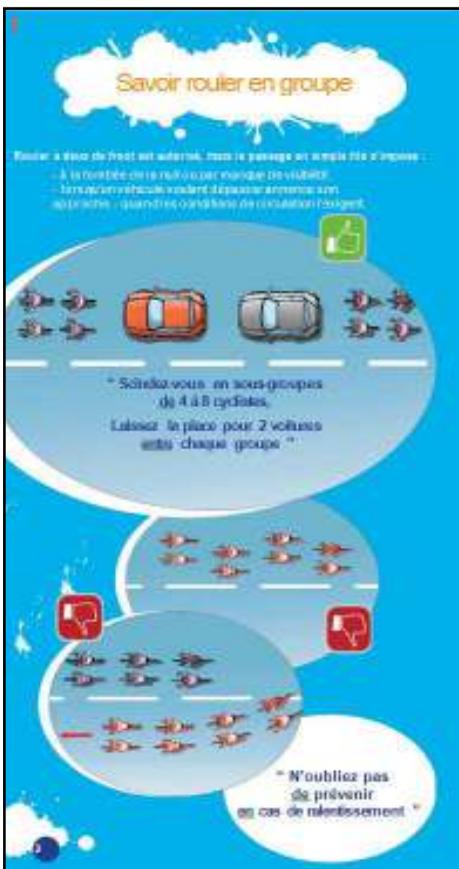
Les circuits et consignes de sécurité

Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels mais n'a rien d'obligatoire.

Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres des moniteurs diplômés, chaque participant doit donc se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive... afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

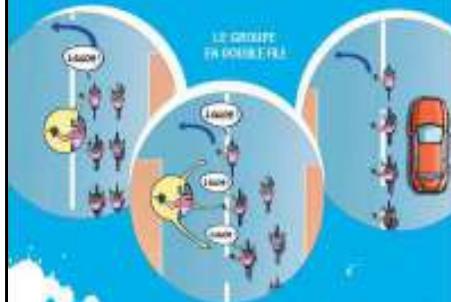
- ⇒ Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.
- ⇒ Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.
- ⇒ A VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir beaucoup plus difficile.
- ⇒ **Ne partez jamais seul** : en cas d'accident, outre les difficultés pour vous récupérer, et si vous êtes non-licencié, vous ne seriez pas couvert par le contrat d'assurance complémentaire souscrit par le club et ne couvrant que les activités collectives.



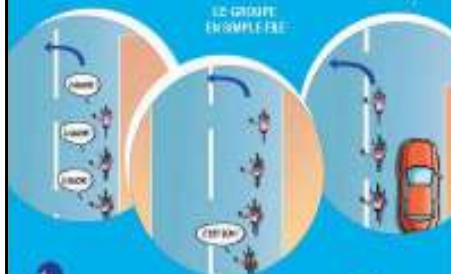
APPLIQUER LE VERBALE ET LA GESTUELLE

En situation de "TOURNER À GAUCHE"

Le P¹ se dirige vers le feu et les 2 à gauche. Le 1^{er} va vers l'arrière du message. Après un court arrêt au centre, il tourne en direction à gauche, tout en laissant le 2^e aller sur la droite pour le laisser.



LE GROUPE EN SIMPLE FILE



AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

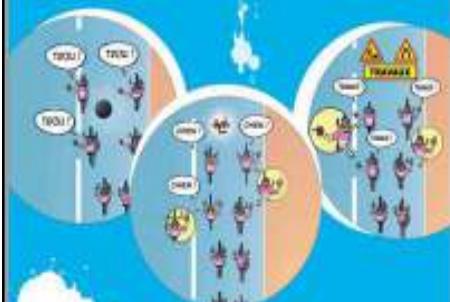
Le P¹ dit à l'arrière du feu et dit à Stop. Les autres passent l'arrêt.



LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

Le P¹ fait un arrêt sur la chaussée de file.

Des travaux, un objet qui traverse, un feu dans la chaussée... Tous les feux du côté du danger.

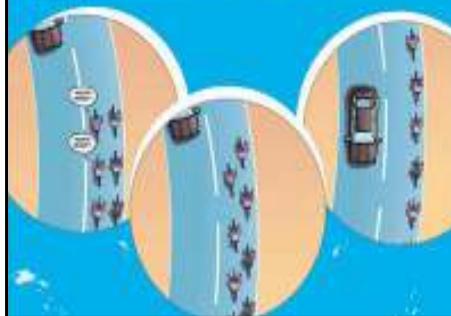


Il suffit d'un simple geste, d'une parole.

QUAND LE PONGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PRÉJUL DE LA ROUTE

(dans des situations où les 2^e et 3^e sont en position.)

Le P¹ qui est en face d'un obstacle crée à droite d'un feu. Il lui passe le message au volant. Ce message est en fait le 2^e et le 3^e qui se retirent. Le 1^{er} se dirige vers l'arrière et laisse un espace. Le 1^{er} se dirige vers l'arrière.



QUAND LE PONGER VIENT DE DERRIÈRE

Le P¹ qui est en face d'un obstacle crée à droite d'un feu. Le groupe se met sur le côté à gauche du feu. La 1^{re} se dirige vers l'arrière et laisse un espace. La 1^{re} se dirige vers l'arrière.



PROGRAMME

Mardi 09 mai			Mercredi 10 mai	
R3a	R3c	R3d	R4a	R4b
34km et 729m	94km 2471m	117km 2925m	107km 2268m	119km 2268m
1 San Bartolomeo IT-IM-0620	1 San Bartolomeo IT-IM-0620	1 San Bartolomeo IT-IM-0620	1 4 Vie IT-SV-0213	1 4 Vie IT-SV-0213
2 di Ginestro IT-IM-0677	2 San Bernardo IT-IM-1263	2 San Bernardo IT-IM-1263	2 di San Bernardo IT-CN-0957	2 di San Bernardo IT-CN-0957
R3b	3 Rinella IT-IM-1281	3 Rinella IT-IM-1281	3 Cianea IT-CN-1068	3 Cianea IT-CN-1068
3 Guerrini IT-IM-0426	4 del Fieno IT-IM-1242	4 del Fieno IT-IM-1242	4 delle Case Quaz- zo IT-CN-1090	4 delle Case Quaz- zo IT-CN-1090
4 Scupellino IT-IM-0321	5 di Cosio IT-IM-1277	5 di Cosio IT-IM-1277	5 Bassa IT-CN-1127	5 Bassa IT-CN-1127
5 dei Bardellini IT-IM-0237	6 dei Boschetti IT-IM-1229	6 dei Boschetti IT-IM-1229	6 Durante IT-SV-0776	6 della Rionda IT-CN-0994b
	7 di Nava IT-IM-0941	7 di Nava IT-IM-0941	7 Scravaion IT-SV-0820	7 Durante IT-SV-0776
Lundi 08 mai	8 di Ginestro IT-IM-0677	8 di Ginestro IT-IM-0677	8 di Toirano IT-SV-0807	8 Scravaion IT-SV-0820
R0	Option	9 Guerrini IT-IM-0426	9 di Alzabecchi IT-SV-0693	9 di Toirano IT-SV-0807
32km et 703m	Coletto IT-IM-0573	10 Scupellino IT-IM-0321	Option	10 di Alzabecchi IT-SV-0693
1 Ratella IT-IM-0109		11 dei Bardellini IT-IM-0237	di Melogno IT-SV-1028	R4 d 141km 3107m
2 degli Orti IT-IM-0180		Option	Macciò IT-SV-0944	11 di Melogno IT-SV-1028
3 di Beuzi IT-IM-0421		Coletto IT-IM-0573		12 Macciò IT-SV-0944

PREVISIONNEL

	Jeudi 11 mai		Vendredi 12 mai	
<p>R4c</p> <p>123km 2688m</p> <p>1 4 Vie IT-SV-0213</p> <p>2 di San Bernardo IT-CN-0957</p> <p>3 Ciana IT-CN-1068</p> <p>4 delle Case Quaz- zo IT-CN-1090</p> <p>5 Bassa IT-CN-1127</p> <p>6 di Prale IT-CN-1269b</p> <p>7 di Caprauna IT-CN-1376</p>	<p>R6a</p> <p>34km 768m</p> <p>1 del Priocco IT-SV-0236</p> <p>2 Masae IT-SV-0335</p> <p>3 Cadibona IT-SV-0435</p> <p>4 di Altare IT-SV-0440</p> <p>5 Serea IT-SV-0374a</p> <p>6 Paolino Ovest IT-SV-0344</p> <p>6 Paolino Est IT-SV-0309</p> <p>Option</p> <p>del Carpi IT-SV-0374</p>	<p>R6b</p> <p>55km 1469m</p> <p>1 Paolino Est IT-SV-0309</p> <p>2 Paolino Ovest IT-SV-0344</p> <p>3 Serea IT-SV-0374a</p> <p>4 Masae IT-SV-0335</p> <p>5 Cadibona IT-SV-0435</p> <p>6 di Altare IT-SV-0440</p> <p>7 delle Meugge IT-SV-0719</p> <p>8 del Pian di Grano IT-SV-0314</p> <p>9 Crocetta IT-SV-0169</p> <p>Option</p> <p>del Priocco IT-SV-0236</p> <p>del Carpi IT-SV-0374</p>	<p>R2a</p> <p>55km 1462m</p> <p>1 San Benardo IT-IM-1135</p> <p>2 Serro IT-IM-1110</p> <p>3 Langan IT-IM-1127</p> <p>R2b 68km 1896m</p> <p>4 Colle Belenda IT-IM-1353</p> <p>5 Colle Melosa IT-IM-1540</p>	<p>R2c</p> <p>79km 2513m</p> <p>1 San Benardo IT-IM-1135</p> <p>2 Serro IT-IM-1110</p> <p>3 Langan IT-IM-1127</p> <p>4 della Teglia IT-IM-1387</p> <p>5 d'Oggia IT-IM-1167</p> <p>Option</p> <p>8 del Conio IT-IM-1150</p> <p>R2d 93km 2952m</p> <p>6 Colle Belenda IT-IM-1353</p> <p>7 Colle Melosa IT-IM-1540</p>



Col routier



Col muletier

Samedi 13 mai		Dimanche 14 mai	
R1a	R1	R5a	R5b
56km 1153m	94km 2203m	58km 1662m	65km 1938m
1 Ghimbegna IT-IM-0898	1 Ghimbegna IT-IM-0898	1 Castillon(tunnel) FR-06-0706	1 des Serres FR-06-0199
2 Bossera IT-IM-0900	2 Termini di Baiardo IT-IM-0920	2 de Vescovo FR-06-0478	2 de Garde FR-06-0265
	3 della Foea IT-IM-1040	3 de Becche FR-06-0370	3 des Boschi FR-06-0190
	4 Bossera IT-IM-0900	ou di Olivetta IT-IM-0370	4 de l'Olive FR-06-0247
	Option	Option	5 de Sainte Lucie FR-06-0250b
	5 Colla IT-IM-0558	4 Colla IT-IM-0450	6 de Pigna FR-06-0140
	6 Termini Perinaldo IT-IM-0950b		7 Castillon(tunnel) FR-06-0706
	7 San Benardo IT-IM-1135		8 de Vescovo FR-06-0478
	8 Serro IT-IM-1110		9 de Becche FR-06-0370 ou di Olivetta IT-IM-0370
			R5c
			80km 2339m
			10 Colla IT-IM-0450



Col routier



Col muletier

SIGNALISATION ROUTIERE

La signalisation routière est assez légère en Italie en comparaison avec le France et différente.

Ainsi les bornes kilométriques héritées de MICHELIN en France sont quasiment absentes en Ligurie.

Les panneaux :



Col Routier



Col muletier

Attention: beaucoup de tunnels routiers sont interdits à la circulation des vélos. Il faut impérativement prendre les itinéraires de contournement indiqués sur les feuilles de route.



Signalisation AVML
(Alta Via dei Monti Liguri)

Parcours R0

Le Poggio

Carte: EDM 25k IM-2 San Remo—Taggia—Valle Argentina

Prov	Alti	Lieu	Rte	Vers	Dist.	D. Tot	Ref.	D+	D tot	%	Rq
	m				km	KM		m	m		
IM	20	Bussana Carrefour Market	SS1	PC	0.0	0.0			0		Parking Carrefour Market
IM	20	Piste cyclable	PC	←	0.3	0.3		0	0		R0_1
IM	21	Corso G. Mazzini	SS1	→	2.7	3.0		1	1		R0_2
IM	33	Via Val d'Olivi		→	0.3	3.3		12	13		R0_3
IM	45	Strada Gavino Marco		←	0.7	4.0		12	25		R0_4
IM	106	Passo Ratella		↑	0.7	4.7	IT-IM-0109	61	86	12%	A/R
IM	45	Via Val d'Olivi Poggio		←	0.7	5.4			86		R0_4
IM	168	Poggio		→	2.6	8.0		123	209	5%	R0_5
IM	32	Via Duca d'Aosta		←	3.7	11.7			209		R0_6
IM	22	Corso G.Mazzini	SS1	←	1.4	13.1			209		R0_7
IM	27	Via Vittorio Veneto		→	0.1	13.2			209		R0_8
IM	39	Bussana Via Circonvallazione		↑	0.6	13.8			209		R0_9
IM	62	Via delle Scuole		←	0.3	14.1			209		R0_10
IM	79	Via delle Scuole		→	0.1	14.2			209		R0_11
IM	125	Via Fratoi Canal		↑	0.8	15.0			209		R0_12
IM	126	Via Bussana Vecchia		→	0.1	15.1		158	367		R0_13
IM	180	Passo degli Orti		↑	1.4	16.5	IT-IM-0180	54	421		A/R
IM	126	Direction Beuzi		←	1.5	18.0			421		R0_12
IM	408	Colle di Beuzi		↑	5.7	23.7	IT-IM-0421	282	703		A/R
IM	20	Bussana Carrefour Market			8.0	31.7			703		

MAX 408

3 cols

31.7

Dénivelée 703

12%

mini 20

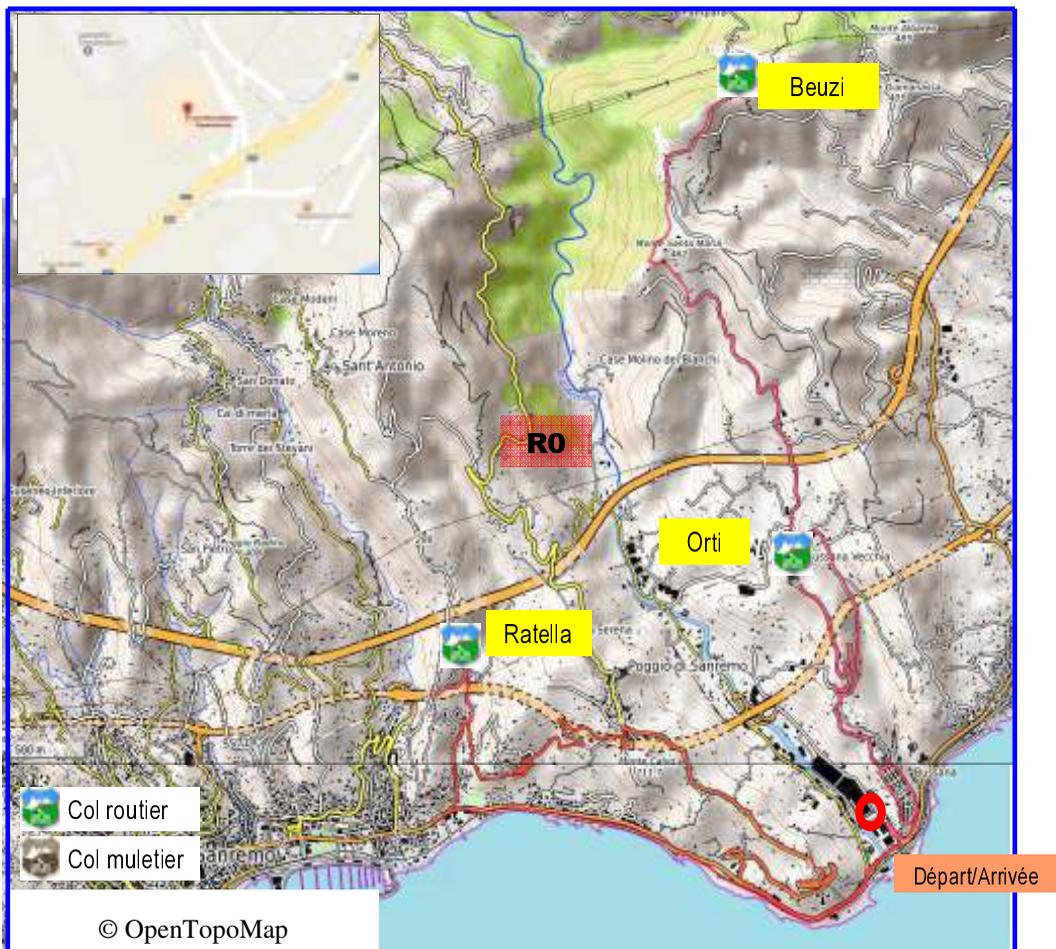
PC : Piste Cyclable

62 Km et 59 mn de Ceriale

Parking: Carrefour Market Bussana nuova. **E 43.82101° et N 7.837435°.**

Ce parcours n'est pas programmé. Il est destiné à ceux qui arrivent dès le WE ou qui prolongent leur séjour. Il permet de gravir trois cols en peu de kilomètres autour d'Arma di Taggia.

Le départ s'effectue à partir du parking du supermarché Carrefour Market de Bussana nuova direction San Remo.



Parcours R1a

Passo Ghimbegna

Cartes: EDM 25k IM-2 San Remo—Taggia—Valle Argentina

Franternalli 23 san Remo Ventimiglia Bassa Val Roia Val Nervia

Prov	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	12	Bussana Carrefour Market	SS1	RP	0.0	0.0					
IM	17	Rond Point 2ème sortie	SS1		0.4	0.4					R1a_1
IM	24	Via G. Mazzini	SS1	→	0.9	1.2					R1a_2
IM		Via Duca d'Aosta	SP55	↑							
IM	155	Poggio	SP55	←	3.6	4.9				3%	V.Ceriana
IM	355	Ceriana	SP55	↑	9.3	14.2					
IM	886	Passo Ghimbegna	SP55	→	8.5	22.7	IT-IM-0898			6%	
IM	993	Colle Bossera	SP54	↑	1.2	23.9	IT-IM-0900				
IM	1043	Carref. SP54/SP75	SP54	→	2.8	26.6		1031	1031		R1a_3
IM	773	Vignai	SP54	↑	4.3	30.9					
IM	677	Argallo	SP54	↑	3.6	34.5					
IM	233	Carref. SP54/SP548	SP548	→	8.7	43.2					R1a_4
IM	155	Oxentina	SP548	↑	1.8	44.9					
IM	51	Taggia	SP548	↑	4.8	49.8					
IM	23	Ront Point 4ème sortie	SP548		1.6	51.4					
IM	20	Argina Destra	SP548	→	0.4	51.8					
IM	8	Arma di Taggia		←	2.2	54.0					R1a_5
IM	8	Piste cyclable		→	0.5	54.5					R1a_6
IM	8	Via Eroi Arnesi		←	0.1	54.6					R1a_7
IM	10	Piste cyclable vers San Remo		↑							
IM					1.4	55.9			1031		R1a_8
IM	12	Bussana Carrefour Market						4	1035		

MAX 1043
mini 8

2cols + 2

55.9

Dénivelée 1153

0.06

 **Passo San Benardo**
 **Colla Serro**

IT-IM-1135

IT-IM-1110

R2

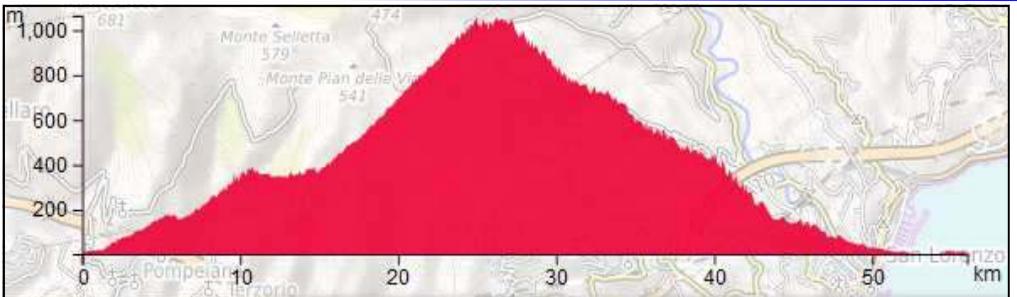
R2

RP: Rond Point

62 Km et 59 mn de Ceriale

Parking: Carrefour Market Bussana nuova. **E 43.82101° et N 7.837435°.**

Le départ s'effectue à partir du parking du supermarché Carrefour Market de Bussana nuova direction San Remo.



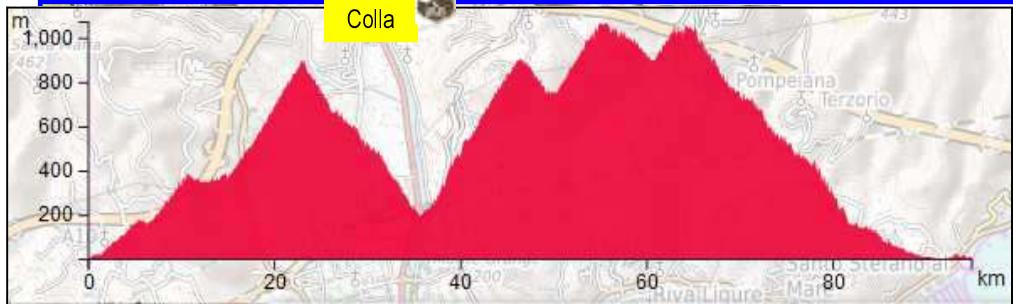
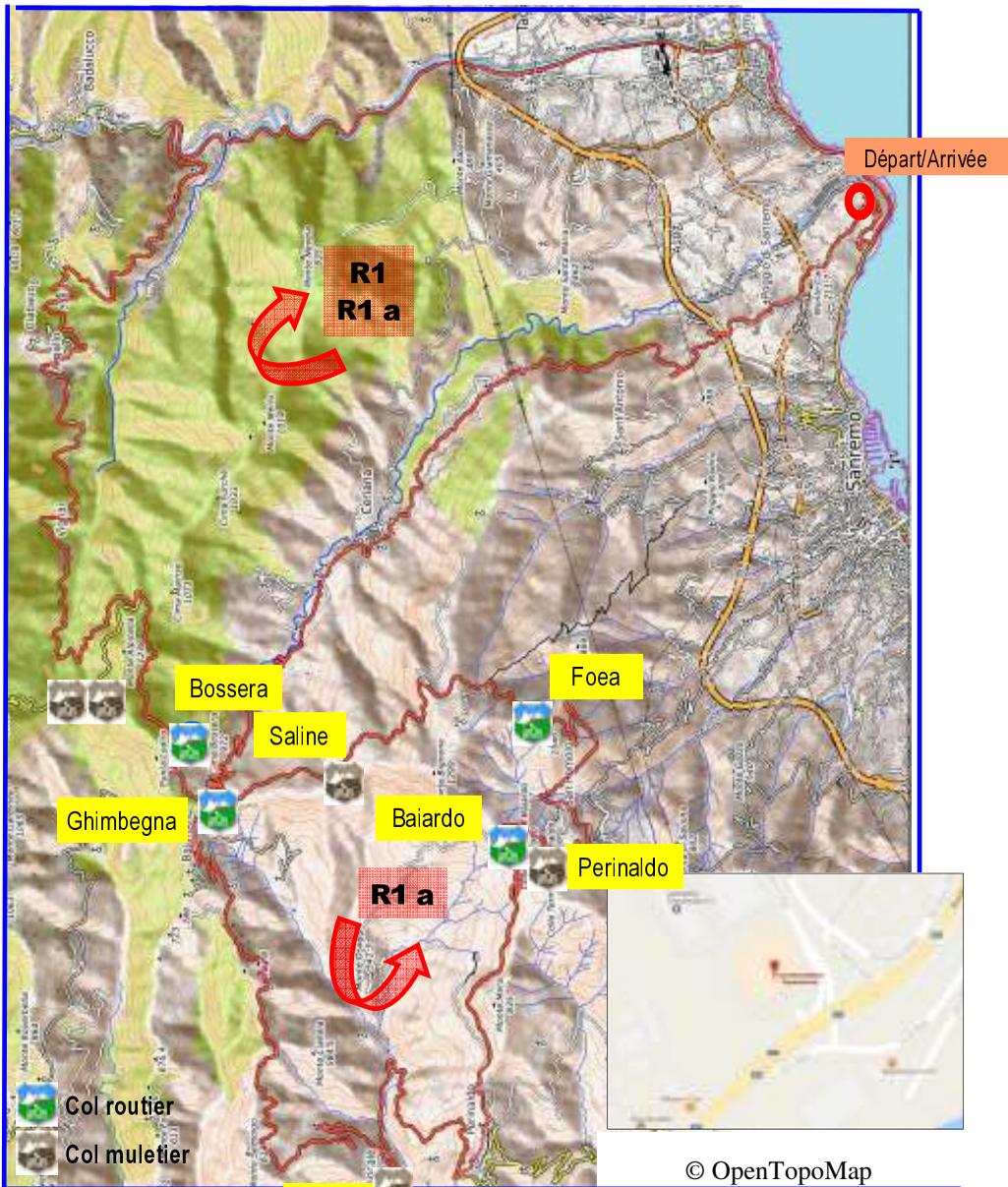
Parcours R1

Passo Ghimbegna long

Carte: EDM 25k IM-2 San Remo—Taggia—Valle Argentina

Départ: Parking du Supermarché Carrefour de Bussana nuova

Prov	Alti	Lieu	Rte	Vers	dis	DIS	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
	m				km	KM					
IM	12	Bussana Carrefour Market	SS1	RP	0.0	0.0					
IM	17	Rond Point 2ème sortie	SS1	→	0.4	0.4					R1a_1
IM	24	Via Guiseppe Mazzini	SS1	→	1.0	1.4					R1a_2
IM		Via Duca d'Aosta	SP55	↑							
IM	155	Poggio	SP55	←	4.0	5.4					Vers Ceriana
IM	355	Ceriana	SP55	↑	9.2	14.6					
IM	886	Passo Ghimbegna	SP55	→	8.4	23.0	IT-IM-0898				
IM	840	Baiardo	SP63	←	1.0	24.0					
IM	762	Carref, SP63/SP87	SP63	→	1.2	25.2					R1_9
IM	440	vers Colla	SP63	→	6.8	32.0					R1_10
IM	288		SP63	←	2.2	34.2					R1_11
IM	239	Apricale	SP62	←	0.6	34.8					R1_12
IM	225	Vers Perinaldo	SP61	→	1.8	36.7					R1_13
IM	462		SP61	↑	3.4	40.1					R1_14
IM	545	Sortie Perinaldo	SP61	←	0.9	41.0					R1_15
IM	603		SP61	→	0.9	41.9					R1_16
IM	778	Vers Colle Termini Perinaldo	SP61	→	2.6	44.5					R1_17
IM	899	Colle Termini di Baiardo	SP61	→	1.9	46.4	IT-IM-0920				
IM	861		SP61	←	1.4	47.9					R1_18
IM	755		SP61	←	1.5	49.4					R1_19
IM	993	Passo della Foea (R2)	SP61	←	4.3	53.7	IT-IM-1040				R1_20
IM	1048		SP56	←	2.5	56.2					R1_21
IM	904	Passo Ghimbegna	SP54	↑	4.7	60.9					
IM	993	Colle Bossera	SP54	↑	1.4	62.3	IT-IM-0900				
IM	1043	Carref. SP54/SP75	SP54	→	2.8	65.0					R1a_3
IM	773	Vignai	SP54	↑	4.3	69.3					
IM	677	Argallo	SP54	↑	3.6	72.9					
IM	233	Carref. SP54/SP548	SP548	→	8.7	81.6					R1a_4



Parcours R1 (suite)

Passo Ghimbegna long

IM	155	Oxentina	SP548	↑	1.8	83.3					
IM	51	Taggia	SP548	↑	4.8	88.2					
IM	23	Ront Point 4ème sortie	SP548		1.6	89.8					
IM	20	Argina Destra	SP548	→	0.4	90.2					
IM	8	Arma di Taggia		←	2.2	92.4					R1a_5
IM	8	Piste cyclable		→	0.5	92.9					R1a_6
IM	8	Via Eroi Arnesi		←	0.1	93.0					R1a_7
IM	10	Piste cyclable vers San Remo		↑		93.0					
IM					1.4	94.3					R1a_8
IM	12	Bussana Carrefour Market									

MAX 1048 **4cols + 5** **94.3** Dénivelée 2203 0

mini 8

440 **Colla**

778 **Colle Termini Perinaldo**

Passo San Benardo

Colla Serro
Passo Saline



IT-IM-0558

IT-IM-0950b

IT-IM-1135

IT-IM-1110

IT-IM-1019

R1
R2
R2
R2
S2

RP: Rond Point

Parcours R2d et R2c

Colle Langan Colla Melosa Passo della Teglia

Cartes: EDM 25k IM-2 San Remo—Taggia—Valle Argentina

EDM 25k IM-5 Molini di Triora

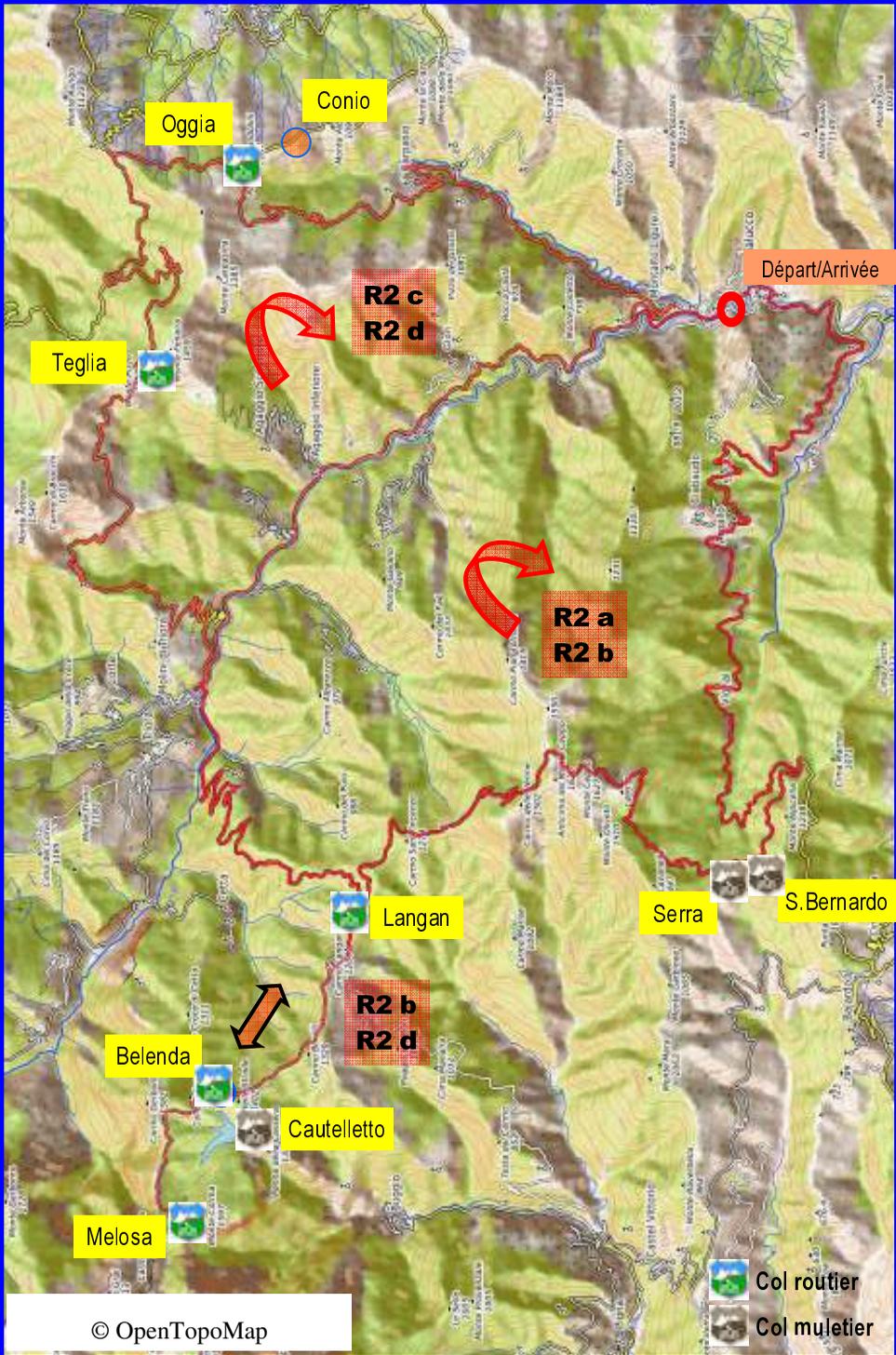
Départ : Parking **43.91448°** et **7.84738°E** Badalucco 70km et 1h00 de Ceriale.



Pro	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	62	Badalucco	SP548	V2a_1	0,0	0,0					
IM	166	Carref.SP548/SP54	SP548	➔	1,1	1,1					R2d_1
IM	563	Gabaudo	SP54	⬆	7,9	9,0					
IM	613	Argallo	SP54	⬆	0,9	9,9					
IM	726	Zerni	SP54	⬆	2,3	12,2					
IM	765	Vignai	SP54	⬆	1,4	13,6					
IM	1031	Carref,SP54/SP75	SP75	➔	4,0	17,7					R2d_2
IM	1097	Serra et S.Bernardo	SP75	⬅	2,3	20,0					R2d_3
IM	1085	Carref,SP75/SP65	SP75	⬅	11,3	31,3					R2d_4
IM	1124	Colle Langan	SP65	⬆	0,8	32,2	IT-IM-1127				
IM		R2c SP65 vers Molini	SP65	➔							
IM	1375	Colle Belenda	SP65	⬆	3,8	35,9	IT-IM-1353				
IM	1543	Colle Melosa	SP65	⬆	2,7	38,6	IT-IM-1540				
IM	1375	Colle Belenda	SP65	⬆	2,7	41,3					
IM	1124	Colle Langan	SP65	⬆	3,8	45,1					
IM	1085	Carref,SP75/SP65	SP65	⬅	0,8	45,9					R2d_4
IM	459	Molini di Triora	SP548	➔	9,4	55,3					Rd_5
IM	461	Carref,SP548/SP17	SP17	⬅	0,1	55,4					R2d_8
IM	531		SP17	⬅	1	56,4					R2d_9
IM	708	Andagna	SP17	➔	2,1	58,5					R2d_10
IM	1385	Passo della Teglia	SP17	➔	8,6	67,1	IT-IM-1387				
IM	1058	Carref, SP17/SP19	SP17	➔	4,4	71,5					R2d_11
IM	988	Carr.SP19 /SP21	SP17	➔	2,9	74,4					R2d_12
IM	1160	Colle d'Oggia	SP21	➔	2,3	76,7	IT-IM-1167				
IM	1158	Vers Passo del Conio	SP21	➔	0,2	76,9					R2d_13
IM	602		SP21	➔	7,8	84,7					R2d_14
IM	269	Carref, SP21/SP548	SP21	⬅	5,4	90,1					R2d_15
IM	184	Pont sur l'Argentina	SP548	⬅	2,5	92,6					R2d_16
IM	62	Badalucco	SP548	➔	0,2	92,8					

MAX 1543 **Tcols + 1** 92,8 Dénivelée 2952 0
 mini 62

1097	Passo San Benardo	⬅	IT-IM-1135	R2	
	Colla Serra	➔	IT-IM-1110	R2	
1158	Passo del Conio à 500m	SP24	0,5	IT-IM-1150	SP24



Les Parcours R2 offrent plusieurs possibilités en fonction du niveau d'entraînement en début de saison:

- **R2a:** 55km 2500m de dénivelée et 1 cols avec deux cols en option
 - **R2b:** 68km 1890m de dénivelée et 3 cols avec deux 3 cols en option
- Pour ces deux parcours, le retour sur Badalucco s'effectue depuis Molini di Triora.
- **R2c:** 80km 2500m de dénivelée et 3 cols avec deux cols en option
 - **R2d:** 92km 2955m de dénivelée et 5 cols avec quatre cols en option

Parcours R2a et R2b

Colle Langan Colla Melosa

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	62	Badalucco	SP548	V2a_1	0,0	0,0					
IM	166	Carref.SP548/SP54	SP548	➔	1,1	1,1					R2b_1
IM	563	Gabaudo	SP54	⬆	7,9	9,1					
IM	613	Argallo	SP54	⬆	0,9	9,9					
IM	726	Zerni	SP54	⬆	2,3	12,3					
IM	765	Vignai	SP54	⬆	1,4	13,7					
IM	1031	Carref,SP54/SP75	SP75	➔	4,0	17,7					R2b_2
IM	1097	Serra et S;Bernardo	SP75	⬅	2,4	20,1					R2b_3
IM	1085	Carref,SP75/SP65	SP75	⬅	11,3	31,3					R2b_4
IM	1124	Colle Langan	SP65	⬆	0,8	32,2	IT-IM-1127				
		R2b									
IM	1375	Colle Belenda	SP65	⬆	3,8	35,9	IT-IM-1353				
IM	1543	Colle Melosa	SP65	⬆	2,7	38,6	IT-IM-1540				
IM	1375	Colle Belenda	SP65	⬆	2,7	41,3					
IM	1124	Colle Langan	SP65	⬆	3,8	45,1					
		R2a et R2b									
IM	1085	Carref,SP75/SP65	SP65	⬅	0,8	45,9					R2b_4
IM	459	Molini di Triora	SP548	➔	9,4	55,3					R2b_5
IM	368	Bivio SP548/SP21bis	SP548	⬅	4,5	59,8					R2b_6
IM	184	Pont sur l'Argentina	SP548	⬅	8,2	68,0					R2b_7
IM	62	Badalucco	SP548	➔	0,2	68,2					

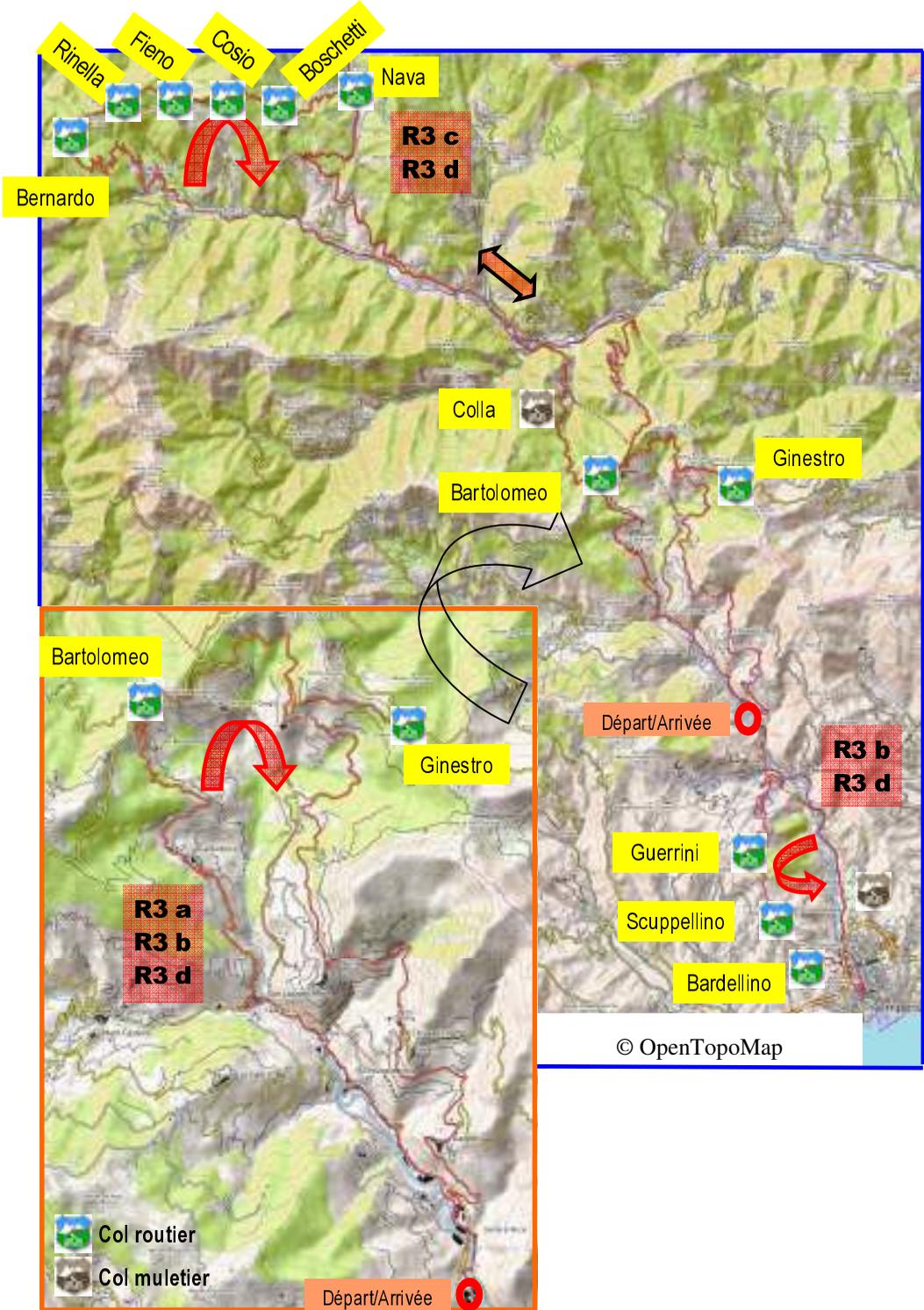
MAX 1543 3 cols + 2 68,2 Dénivelée 2955 0
 mini 62

1097 **Passo San Benardo**
 Colla Serra



IT-IM-1135
 IT-IM-1110

R2
R2



Parcours R3b

Valli d'Imperia

Départ du parking à côté du Cimetière Pontedassio **43.94515°N** et **8.00347°E** 42km et 53mn de Ceriale
Après avoir effectué la boucle du parcours R3a, de retour de la Strada dell'Olio la boucle vers Imperia permet de parcourir le Monte Grazie et de surplomber Imperia Chef lieu de la province éponyme.

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogu	D+	D tot	%	Rq
IM	87	Pontedassio		↑	0	0,0					
IM	86	Rd Point à droite	SS28	→	0,5	0,5					R3_1
IM	102	Via Torino	SS28	←	0,8	1,3					R3_2
IM	108		SS28	→	0,5	1,8					R3_3
IM	118		SS28	→	1,0	2,8					R3_4
IM	147	Chuisavecchia	SS28	↑	1,4	4,1					R3_5
IM	165	RP 1ère Sortie	SS28	→	0,6	4,7					R3_6
IM	175	Carref. SP29/SP24	SS28	←	0,2	5,0					R3_7
IM	162	San Lazzario Reale	SP28	→	0,7	5,6					R3_8
IM	385	Garavonica	SP28	↑	3,2	8,8					
IM	535	San Bartolomeo	SP28	←	2,4	11,2					R3_9
IM	620	Colle San Bartolomeo	SP28	→	1,3	12,5	IT-IM-0620				
IM	574	Carref SP95/SP23	SP95	←	4,1	16,5					R3_10
IM	673	Passo di Ginestro	SP23	↑	1,3	17,9	IT-IM-0677				
IM	574	Carref SP21/SP23	SP95	←	2,0	19,8					R3_10
IM	600	Cesio	SP95	←							
IM	381	Carref SP95/SP29	SP29	←	3	22,8					R3_11
IM	428	Torria	SP29	←	2,8	25,6					
IM	369	Chuisanico	SP29	←	2,5	28,0					
IM	265	Gazzzelli	SP29	←							
IM	108	Carref SP29	SP29	←	4,9	32,9					R3_2
IM	86	Via Torino	SP29	←	0,8	33,7					R3_1
IM	87	Pontedassio	SS28	←	0,4	34,1					
IM	79	Via di Là del Ponte	SS28	←	0,5	34,6					R3_12
IM	79	Vers Bertagno		→	0,4	35,0					R3_13
IM	279	Bertagno		←	3,5	38,5					
IM	300	Via Romolo Bianchi		←	0,1	38,6					R3_14
IM	304	Via Romolo Bianchi		→	0,0	38,7					R3_15
IM	429	Via Romolo Bianchi		↑	2,5	41,1					R3_16
IM	409	Passo Guerrini		→	0,7	41,8	IT-IM-0426				
IM	285	Borgo Santa Agata		→		41,8					

IM	273	Via Signora Delle Grazie		➔	1,8	43,6					R3_17
IM	319	Passo Scupellino		←	0,4	44,1	IT-IM-0321				
IM	277			←	0,7	44,8					R3_18
IM	237	Colle dei Bardellini		←	0,4	45,2	IT-IM-0237				R3_19
IM	171			➔	1,0	46,2					R3_20
IM	54	Via Sant'Agata		←	1,9	48,1					R3_21
IM	17	Via Sant'Agata		←	0,6	48,6					R3_22
IM	13	Lungoargine		←	0,1	48,8					R3_23
IM	23	Prendre le pont à droite		➔	1,2	50,0					R3_24
IM	42		SS28	←	0,5	50,4					R3_25
IM	46	Vers Passo della Costa	SS28	↑	1,3	51,7					R3_26
IM	59		SS28	➔	2,3	54,0					R3_27
IM	84	Via Torino	SS28	←	1,2	55,3					R3_28
IM	77	Via Agnesi	SS28	➔	0,1	55,4					R3_29
IM	75	Via di Là del Ponte	SS28	➔	0,2	55,6					R3_30
IM	79		SS28	↑	0,3	55,9					R3_13
IM	79		SS28	➔	0,3	56,1					R3_12
IM	87	Pontedassio	SS28		0,5	56,7					

MAX 673 5 cols + 1 56,7 Dénivelée 1243 0
 mini 13

46 **Passo della Costa**
 148m

IT-IM-0148

R1-R2

Parcours R3c Nava

Ce parcours est destiné aux cyclos assez entraînés puisque l'on monte jusqu'au Fort de Nava.

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	87	Pontedassio		↑	0	0,0					
IM	86	Rd Point à droite	SS28	➔	0,5	0,5					R3_1
IM	102	Via Torino	SS28	←	0,8	1,3					R3_2
IM	108		SS28	➔	0,5	1,8					R3_3
IM	118		SS28	➔	1,0	2,8					R3_4
IM	147	Chuisavecchia	SS28	↑	1,4	4,1					R3_5
IM	165	RP 1ère Sortie	SS28	➔	0,6	4,7					R3_6
IM	175	Carref, SP29/SP24	SS28	←	0,2	5,0					R3_7
IM	162	San Lazzario Reale	SP24	➔	0,7	5,6					R3_8
IM	385	Garavonica	SP24	↑	3,2	8,8					
IM	535	San Bartolomeo	SP24	←	2,4	11,2					R3_9
IM	620	Colle San Bartolomeo	SP24	➔	1,3	12,5	IT-IM-0620				

Parcours R3c (suite)

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	407	Vers Colletto	SP20	←	3,6	16,1					R3_31
IM	337	Eviter le tunnel	SP20	→	1,2	17,3					R3_32
IM	243	Pieve di Teco	SP28	→	2,7	20,0					
IM	370	Vers Mendatica	SP3	←	2,5	22,5					R3_33
IM	376		SP3	←	2,8	25,3					R3_34
IM	607		SP3	→	4,2	29,5					R3_35
IM	793	Mendatica	SS	←	3,2	32,7					R3_36
IM	1262	Colla San Bernardo	SS	→	6,3	39,0	IT-IM-1263				
IM	1278	Colla Rinella	SS	↑	3,4	42,3	IT-IM-1281				
IM	1239	Colla del Fieno	SS	↑	1,2	43,6	IT-IM-1242				
IM	1305	Colle di Cosio	SS	↑	0,5	44,1	IT-IM-1277				
IM	1225	Colla dei Boschetti	SS	↑	0,9	45,0	IT-IM-1229				
IM	908	Nava	SS28	→	3,4	48,4					R3_37
IM	933	Colle di Nava	SS28	↑	1,2	49,7	IT-IM-0941				
IM	806	SS 28 à gauche	SS28	←	2	51,7					R3_38
IM	403	Vers Pieve di Teco	SS28	←	5,9	57,6					R3_33
IM	249	Pieve di Teco	SP7	←	2,8	60,5					R3_38
IM	215	Vers Vessalico	SP95	→	3,7	64,1					R3_39
IM	625	Cartari	SP22	↑		64,1					
IM	622	Carref, SP21/ SP22	SP21	→	9,4	73,6					R3_40
IM	574	Carref SP95/SP23	SP95	←	3,0	76,6					R3_10
IM	673	Passo di Ginestro	SP23	↑	1,3	77,9	IT-IM-0677				
IM	574	Carref SP21/SP23	SP95	←	2,0	79,9					R3_10
IM	600	Cesio	SP95	←		79,9					
IM	381	Carref SP95/SP29	SP29	←	3	82,9					R3_11
IM	428	Torria	SP29	←	2,8	85,6					
IM	369	Chuisanico	SP29	←	2,5	88,1					
IM	265	Gazzelli	SP29	←	0,4	88,5					
IM	108	Carref SP29	SP29	←	4,9	93,4					R3_2
IM	86	Via Torino	SP29	←	0,8	94,2					R3_1
IM	87	Pontedassio	SS28	←	0,4	94,6					

MAX 1305 8 cols + 1 94,6 Dénivelée 2471 0

mini 86

407 Coletto

IT-IM-0573

R1-R2

Parcours R3d

Mendatica - Valli d'Imperia

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	87	Pontedassio		↑	0	0,0					
IM	86	Rd Point à droite	SS28	→	0,47	0,5					R3_1
IM	102	Via Torino	SS28	←	0,8	1,3					R3_2
IM	108		SS28	→	0,5	1,8					R3_3
IM	118		SS28	→	1,0	2,8					R3_4
IM	147	Chuisavecchia	SS28	↑	1,4	4,1					R3_5
IM	165	RP 1ère Sortie	SS28	→	0,6	4,7					R3_6
IM	175	Carref, SP29/SP24	SS28	←	0,2	5,0					R3_7
IM	162	San Lazzario Reale	SP24	→	0,7	5,6					R3_8
IM	385	Garavonica	SP24	↑	3,2	8,8					
IM	535	San Bartolomeo	SP24	←	2,4	11,2					R3_9
IM	620	Colle San Bartolomeo	SP24	→	1,5	12,7	IT-IM-0620				
IM	407	Vers Colletto	SP20	←	3,63	16,3					R3_31
IM	337	Éviter le tunnel	SP20	→	1,24	17,6					R3_32
IM	243	Pieve di Teco	SP28	→	3,18	20,7					
IM	370	Vers Mendatica	SP3	←	1,82	22,6					R3_33
IM	376		SP3	←	2,96	25,5					R3_34
IM	607		SP3	→	4,25	29,8					R3_35
IM	793	Mendatica	SS	←	3,17	32,9					R3_36
IM	1262	Colla San Bernardo	SS	→	6,25	39,2	IT-IM-1263				
IM	1278	Colla Rinella	SS	↑	3,39	42,6	IT-IM-1281				
IM	1239	Colla del Fieno	SS	↑	1,27	43,8	IT-IM-1242				
IM	1305	Colle di Cosio	SS	↑	0,53	44,4	IT-IM-1277				
IM	1225	Colla dei Boschetti	SS	↑	0,9	45,3	IT-IM-1229				
IM	908	Nava	SS28	→	3,56	48,8					R3_37
IM	933	Colle di Nava	SS28	↑	1,24	50,1	IT-IM-0941				
IM	806	SS 28 à gauche	SS28	←	2,05	52,1					R3_38
IM	403	Vers Pieve di Teco	SS28	←	5,88	58,0					R3_33
IM	249	Pieve di Teco	SP7	←	2,85	60,8					R3_38
IM	215	Vers Vessalico	SP95	→	4,2	65,0					R3_39
IM	625	Cartari	SP22	↑		65,0					
IM	622	Carref, SP21/SP22	SP21	→	7,81	72,8					R3_40
IM	574	Carref SP95/SP23	SP95	←	4,4	77,2					R3_10

Parcours R3d (suite)

IM	574	Carref SP95/SP23	SP95	←	4,4	77,2				R3_10
IM	673	Passo di Ginestro	SP23	↑	1,3	78,6	IT-IM-0677			
IM	574	Carref SP21/SP23	SP95	←	2,0	80,5				R3_10
IM	600	Cesio	SP95	←		80,5				
IM	381	Carref SP95/SP29	SP29	←	2,99	83,5				R3_11
IM	428	Torria	SP29	←	2,8	86,3				
IM	369	Chuisanico	SP29	←	2,5	88,8				
IM	265	Gazzzelli	SP29	←		88,8				
IM	108	Carref SP29	SP29	←	4,9	93,6				R3_2
IM	86	Via Torino	SP29	←	0,8	94,4				R3_1
IM	87	Pontedassio	SS28	←	0,4	94,8				
IM	79	Via di Là del Ponte	SS28	←	0,5	95,3				R3_12
IM	79	Vers Bertagno		→	0,4	95,7				R3_13
IM	279	Bertagno		←	3,5	99,2				
IM	300	Via Romolo Bianchi		←	0,1	99,3				R3_14
IM	304	Via Romolo Bianchi		→	0,0	99,4				R3_15
IM	429	Via Romolo Bianchi		↑	2,5	101,8				R3_16
IM	409	Passo Guerrini		→	0,7	102,5	IT-IM-0426			
IM	285	Borgo Santa Agata		→	0,1	102,6				
IM	273	Via Signora Delle Grazie		→	1,8	104,4				R3_17
IM	319	Passo Scupellino		←	0,4	104,9	IT-IM-0321			
IM	277			←	0,7	105,6				R3_18
IM	237	Colle dei Bardellini		←	0,4	106,0	IT-IM-0237			R3_19
IM	171			→	1,0	107,0				R3_20
IM	54	Via Sant'Agata		←	1,9	108,9				R3_21
IM	17	Via Sant'Agata		←	0,6	109,5				R3_22
IM	13	Lungoargine		←	0,1	109,6				R3_23
IM	23	Prendre le pont à droite		→	1,2	110,8				R3_24
IM	42		SS28	←	0,5	111,2				R3_25
IM	46		SS28	↑	1,3	112,5				R3_26
IM	59		SS28	→	2,29	114,8				R3_27
IM	84	Via Torino	SS28	←	1,2	116,1				R3_28
IM	77	Via Agnesi	SS28	→	0,1	116,2				R3_29
IM	75	Via di Là del Ponte	SS28	→	0,2	116,4				R3_30
IM	79		SS28	↑	0,3	116,7				R3_13
IM	79		SS28	→	0,3	117,0				R3_12

Parcours R3d (suite)

IM	87	Pontedassio	SS28		0,5	117,5				
IM	75	Via di Là del Ponte	SS28	➔	0,2	116,4				R3_30
IM	79		SS28	⬆	0,3	116,7				R3_13
IM	79		SS28	➔	0,3	117,0				R3_12
IM	87	Pontedassio	SS28		0,5	117,5				

MAX 1305 **12 cols +2** 117,5 Dénivelée **2925** 0
 mini 13

407 **Coletto**

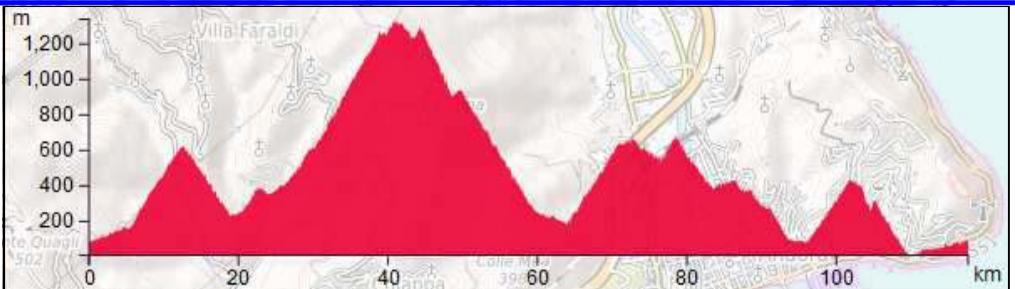
IT-IM-0573

R1-R2

46 **Passo della Costa**
148m

IT-IM-0148

R



Parcours R4a R4b R4d

Ceriale

Carte: **KOMPASS** 50k_641 Alassio

Départ: de l'hébergement Il Paese di Ciribi

Ces parcours permettent selon sa condition physique de faire:

R4a: 108km 9 cols et 2268 m de dénivelée,

R4b: 120km 10 cols et 2634m de dénivelée,

R4d: 140 km 12 cols et 3107 m de dénivelée.

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	18	Ceriale	SP3		0,0						
SV	59	Carref. SP3/SP582	SP3	➔	5,7	5,7					R4a_1
SV	52	Cisano	SP582	⬆	1,1	6,8					
SV	150	Zucarello	SP582	⬆	4,2	11,0					R4a_2
SV	150	Via Armando Tornatore		➔	0,4	11,4					R4a_3
SV	202	Vers IT-SV-0213	SP582	➔	0,9	12,3					R4a_4
SV	213	Colle 4 Vie	SP582	⬆	0,8	13,1	IT-SV-0213				A/R
SV	332	Erlì	SP582	⬆	5,1	18,1					
SV	961	Colle di San Bernardo	SP582	➔	13,0	31,1	IT-CN-0957				
SV	1068	Colle Ciane (N)	R1	⬆	3,1	34,2	IT-CN-1068				A/R
SV	961	Colle di San Bernardo	R1	⬆	3,1	37,3					
SV	588	Garezio	SP582	➔	6,6	43,9					R4a_5
SV	797	Vers Valsorda	SP213	⬆	3,7	47,5					R4a_6
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔	3,7	51,2	IT-CN-1090				
SV	1087		R1	➔	0,9	52,1					R4a_7
SV	1127	Colla Bassa	R1	⬆	0,6	52,7	IT-CN-1127				A/R
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔							
SV	653	Calizzano	SP213	⬅	8,9	61,6					R4a_8
SV	646	Regione Pascale	SP47	⬅	0,4	62,1					R4a_9
SV	654	Regione Miniere		➔	0,2	62,2					R4a_10
SV	783	Passo Durante		⬆	1,5	63,7	IT-SV-0776				A/R
SV	653	Calizzano	SP47	⬅	2,1	65,9					R4a_8
SV	644	Rond Point SP47/SP52	SP47	➔	0,5	66,4					R4a_11
SV	703	Bardinetto	SP52	⬆	6,5	72,9					R4a_12
SV	814	Colle Scravaion	SP52	⬆	4,1	77,0	IT-SV-0820				A/R
SV	703	Bardinetto	SP60	➔	4,8	81,8					R4a_13
SV	803	Giogo di Toirano	SP60	⬆	3,8	85,6	IT-SV-0807				

SV	699	<i>Sella di Alzabecchi</i>	SP60	↑	2,3	87,9	IT-SV-0693				
SV	63	Torano	SV01	←	12,8	100,7					R4a_14
SV	24	Rond Point 1ere Sortie	SV01	→	2,3	103,0					R4a_15
SV	10	Borghetto San Spirito	SS1	→	1,3	104,3					R4a_16
SV	10	Rond Point 1ere Sortie	SS1	→	2,1	106,4					
SV	18	<i>Ceriale</i>	SP3	→	1,3	107,7					

MAX 1127 **9 cols + 2** **107,7** Dénivelée **2268** 0
 mini 10

644 Départ pour *Colle di Melogno IT-SV-1028* à 8,855 km

SP 490

1031 Départ pour *Sella Macciò IT-SV-0944* à 1.537km

SP 490



Parcours R4 c

Carte: KOMPASS 50k_641 Alassio

Départ: de l'hébergement Il Paese di Ciribi

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	18	Ceriale	SP3		0,0						
SV	59	Carref, SP3/SP582	SP3	➔	6,3	6,3					R4c_1
SV	52	Cisano	SP582	⬆	1,3	7,6					
SV	150	Zucarello	SP582	⬆	4,1	11,8					R4c_2
SV	150	Via Armando Tornatore		➔	0,4	12,1					R4c_3
SV	202	Vers IT-SV-0213	SP582	➔	0,5	12,6					
SV	213	Colle 4 Vie	SP582	⬆	0,7	13,3	IT-SV-0213				A/R
SV	332	Erli	SP582	⬆	4,8	18,1					
SV	961	Colle di San Bernardo	SP582	➔	13,0	31,1	IT-CN-0957				
SV	1068	Colle Ciana	R1	⬆	1,3	32,5	IT-CN-1068				A/R
SV	961	Colle di San Bernardo	R1	⬆	3,5	36,0					
SV	588	Garezzio	SP582	➔	7,5	43,5					R4c_5
SV	797	Vers Valsorda	SP213	⬆	3,9	47,4					R4c_6
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔	4,0	51,4	IT-CN-1090				
SV	1087		R1	➔	0,9	52,3					R4c_7
SV	1127	Colla Bassa	R1	⬆	0,7	53,0	IT-CN-1127				A/R
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	⬅	1,2	54,2	IT-CN-1090				
SV	588	Garezzio	SP582	➔	7,6	61,8					R4c_5
SV	614			⬅	0,6	62,4					R4c_8
SV	614			➔	0,3	62,7					R4c_9
SV	609		SS28	⬅	0,2	62,9					R4c_10
SV	773	Ormea	SS28	⬆	11,9	74,8					R4c_12
SV	789		SS28	⬅	3,2	78,0					R4c_13
SV	1039	Prale (R2)	SP216	⬆	3,1	81,1					
SV	1269	Passo di Prale	SP216	⬆	4,1	85,2	IT-CN-1269b				
SV	1376	Colle di Caprauna	SP216	⬆	1,5	86,7	IT-CN-1376				
SV	957	Caprauna	SP216	⬆	6,7	93,4					R4c_14
SV	311	Vignoletto	SP216	➔	11,7	105,1					R4c_15
SV	73		SP582	➔	9,7	114,9					R4c_18
SV	46	Carref, SP3/SP582	SP3	⬅	2,9	117,8					R4c_1
SV	18	Ceriale	SP3	⬆	5,9	123,7					

Départ/Arrivée

4 Vie

Ciamea

Bassa

Quazzo

Bernardo

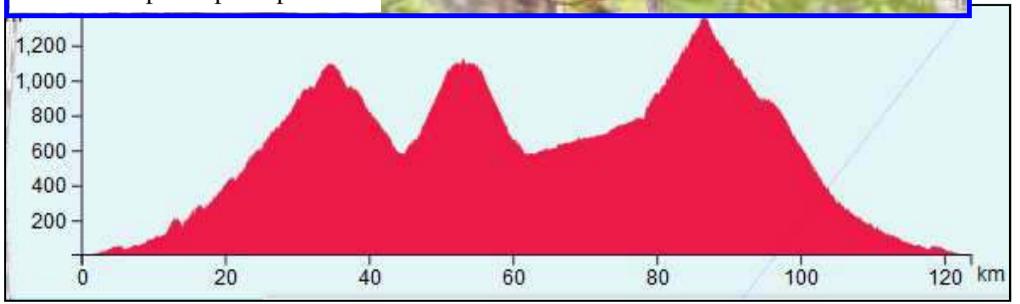
R4 c

Caprauna

Prale

Col routier
Col muletier

© OpenTopoMap



Parcours R4 b et R4 d

Carte: **KOMPASS** 50k_641 Alassio

Départ: de l'Hébergement Il Paese di Ciribi

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	18	Ceriale	SP3		0,0						
SV	59	Carref. SP3/SP582	SP3	➔	5,7	5,7					R4d_1
SV	52	Cisano	SP582	⬆	1,1	6,8					
SV	150	Zucarello	SP582	⬆	4,2	11,0					R4d_2
SV	150	Via Armando Tornatore		➔	0,4	11,4					R4d_3
SV	202	Vers IT-SV-0213	SP582	➔	0,9	12,3					R4d_4
SV	213	Colle 4 Vie	SP582	⬆	0,8	13,1	IT-SV-0213				A/R
SV	332	Erli	SP582	⬆	5,1	18,1					
SV	961	Colle di San Bernardo	SP582	➔	13,0	31,1	IT-CN-0957				
SV	1068	Colle Ciane	R1	⬆	3,1	34,2	IT-CN-1068				A/R
SV	961	Colle di San Bernardo	R1	⬆	3,1	37,3					
SV	588	Garezzio	SP582	➔	6,6	43,9					R4d_5
SV	797	Vers Valsorda	SP213	⬆	3,7	47,5					R4d_6
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔	3,7	51,2	IT-CN-1090				
SV	1087		R1	➔	0,9	52,1					R4d_7
SV	1127	Colla Bassa	R1	⬆	0,6	52,7	IT-CN-1127				A/R
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	⬅	1,2	53,9					
SV	588	Garezzio	SP582	⬆	7,6	61,5					
SV	582	Carref. SP582/SC	SP582	➔	0,5	62,0					R4d_17
SV	994	Colle della Rionda	SC	⬆	7,0	69,0	IT-CN-0994b				
SV	776	Passo Durante	SC	⬆	6,7	75,7	IT-SV-0776				
SV	653	Calizzano	SP213	➔	1,8	77,5					R4d_9
		R4 b direct Calizzano									
SV	644	Rond Point SP47/SP52	SP47	➔	1,0	78,5					R4d_11
SV	644	Colle di Melogno	SP 490	⬆	8,86	87,3	IT-SV-1028				
SV	1031	Sella Macciò	SP 490	⬆	1,05	88,4	IT-SV-0944				A/R
SV	644	Rond Point SP47/SP52	SP47	➔	9,9	98,3					R4d_11
SV	703	Bardinetto	SP52	⬆	6,5	104,8					R4d_12
SV	814	Colle Scravaion	SP52	⬆	4,1	108,9	IT-SV-0820				A/R
SV	703	Bardinetto	SP60	➔	4,8	113,7					R4d_13
SV	803	Giogo di Toirano	SP60	⬆	3,8	117,5	IT-SV-0807				

Parcours R5 a, R5b, R5 c Riviera dei Fiori

Cartes : **ASF N°1** Côte d'Azur Riviera dei Fiori ou **KOMPASS** 50K_640 Nizza

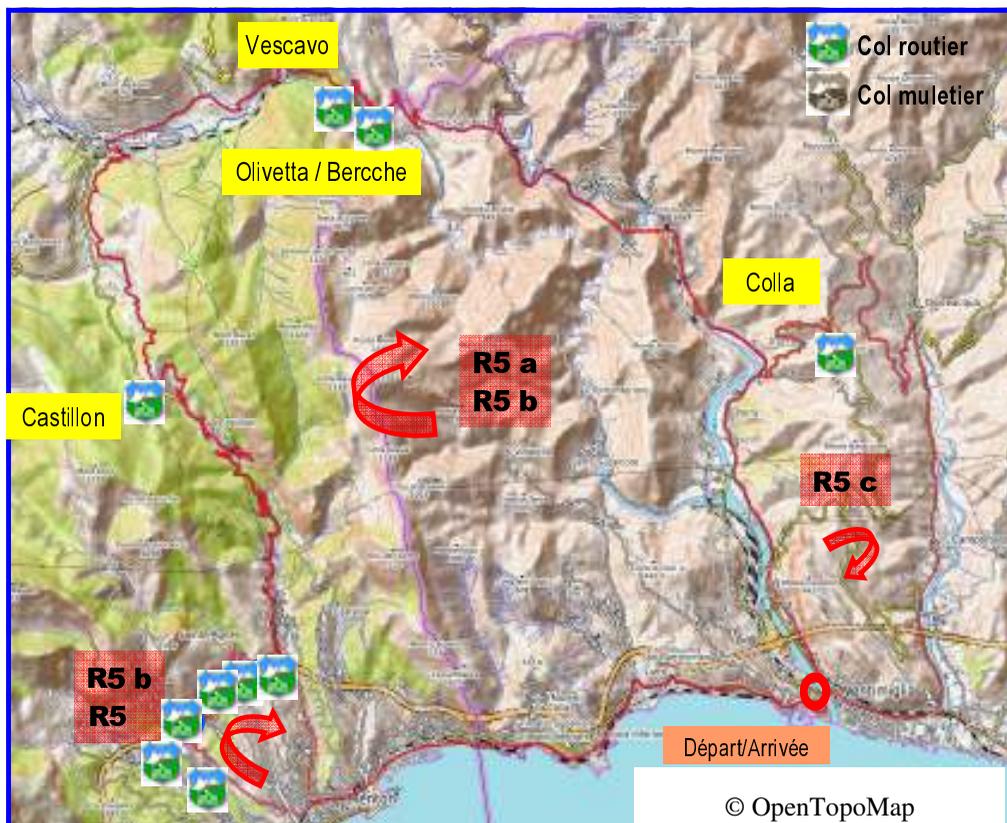
Départ : Parking du magasin Coop de Vintimille (Ventimiglia) **43.80088° N et 7.60060° E**

Attention les cols Pas de Becche et Valico Olivetta San Michele sont situés au même endroit qui n'est pas corrigé dans le Chauvot.

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	k	K	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
IM	15	Ventimiglia (Coop)		➔	0,0	0,0					
IM		Via Tenda		⬆	0,2	0,2					
IM	11	Pont sur Roya		➔	1,0	1,2					R5_1
IM	10	Via G.Biancheri		➔	0,1	1,4					R5_2
IM		Corso Verdi	SS1	➔		1,4					
06	3	Porte de France	D6327	➔	9,6	11,0					R5_3
06	30	Menton Av. de Verdun	D6007	➔	1,1	12,1					R5_4
06	30	Rue des Sœurs Muret		➔		12,1					R5_13
06	30			⬅		12,1					R5_14
06	30	Avenue Cernuschi		➔		12,1					R5_15
06	30	Chemin Saint Agnès		⬅	0,7	12,8					R5_16
06	199	Col des Serres	D223	➔	1,7	14,5	FR-06-0199				
06	218	Route de la Maura	D223	⬅	0,5	15,0					R5_17
06	265	Col de Garde			0,5	15,5	FR-06-0265				
06	218	Route de la Maura	D223	⬅	0,5	16,0					R5_17
06	190	Col des Boschi	D22	⬆	0,3	16,4	FR-06-0190				
06	163	1ère à gauche	D22a	⬅	0,5	16,9					R5_18
06	172	2ème à gauche		⬅	0,5	17,4					R5_19
06	247	Col de l'Olive		⬅	0,9	18,3	FR-06-0247				
06	257	Col de Sainte Lucie		⬅	0,5	18,8	FR-06-0250b				
06	219	Route des Collines		➔	0,9	19,6					R5_20
06	180	Route des Cabrolles		⬅	0,5	20,1					R5_21
06	140	Col de Pigna		⬆	0,7	20,8	FR-06-0140				
06	135	Route des Cabrolles	D22a	⬅	0,6	21,4					R5_22
06	110	Carref,E74/ D2566 à droite	D2566	⬅	0,2	21,6					R5_6
06	520	Castillon	D2566	⬆	8,5	30,2					R5_7
06	706	Col de Castillon (tunnel)	D2566	➔	3,1	33,3	FR-06-0706				
06	370	Sospel	D2204	➔	6,9	40,2					R5_8
06	367	Bd de Verdun	D93	➔	1,9	42,1					R5_9

06	367	Bd de Verdun	D93	➔	1,9	42,1					R5_9
06	478	Col de Vescovo	D93	➔	4,4	46,5	FR-06-0478				
06	370	Pas de Becche	D93	⬆	2,2	48,7	FR-06-0370				un seul col
IM	370	Valico di Olivetta	SP73	⬆	0,3	49,0	IT-IM-0370				
IM	292	Olivetta San Michele	SP73	⬅	1,0	50,0					
IM	166	San Michele	SS20	➔	2,5	52,4					R5_10
IM	32	Trucco	SS20	⬆	7,7	60,2					R5_11
IM	206	Verandi	SP92	⬅	1,6	61,8					
IM	426	Colla	SP92	⬆	3	64,8	IT-IM-0450				
IM	63	Vers Dolceacqua	SP69	➔	6,6	71,4					R5_23
IM	28	Camporosso	SP64	➔	4,2	75,6					R5_24
IM	22	RP 1ère sortie	SS1	➔	1,7	77,3					R5_25
IM	10	Corso Genova	SS1	➔	2	79,3					R5_1
IM	23	Via Tenda		⬅	1,5	80,8					
IM	15	Ventimiglia (Coop)		⬆		80,8					

MAX 706 11 cols 80,8 Dénivelée 2339 0



Parcours R6 a et R6 b

Cadibona

Cartes: **KOMPASS** 50k-642 Savona

Ou **EDM** 25k- SV-2 Varazze – Celle Ligure– Savona

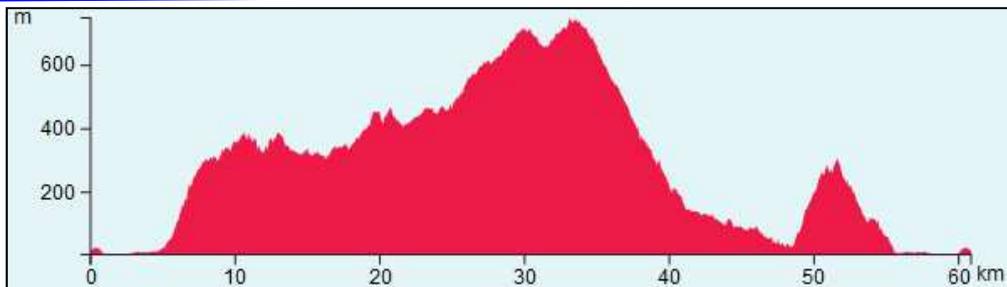
Départ: Parking du Cimetière de Zinola **44.28742°N et 8.44175°E**

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	22	Zinola			0,0	0,0					
SV	22	Via dei Bricchetti		←	0,2	0,2					R6b_1
SV	22	Via Bellavista		←	0,5	0,7					R6b_2
SV	22	Via Nizza		↑	3,0						
SV	22	Corso Vittorio Veneto		←	0,2	0,2					R6b_3
SV	23	Corso Viglienzoni		↑	0,5	0,7					R6b_4
SV	24	Corso Tardy		→	0,1	0,8					R6b_5
SV	25	Via Vitima di Brescia		←	0,2	1,0					R6b_6
SV	25	Via Rocca Legna		↑	3,8	4,8					R6b_7
SV	309	Passo Paolino Est	SP12	↑	0,9	8,6	IT-SV-0309				
SV	344	Passo Paolino Ovest	SP12	↑	0,6	9,5	IT-SV-0344				
SV	374	Passo Serea	SP12	↑	0,8	10,2	IT-SV-0374a				
SV	373	Bivio SP12		←	0,8	11,0					
SV	335	Passo Masae	SS	↑	0,8	11,8	IT-SV-0335				vers P.Priocco
SV	373	Bivio SP12		←	3,9	12,6					R6b_8
SV	324	Via CimaMonte		↑		16,5					
SV	297	Via CimaMonte		←	0,1	16,5					
SV	326	Cadibona		↑	0,7	16,6					
SV	359	SP12		←	1,7	17,3					R6b_9
SV	405	Directon Altare	SP29	↑	0,7	19,0					R6b_10
SV	435	Tunnel de Cadibona	SP29	↑	0,4	19,7	IT-SV-0435				Fort de Cadibona
	405	Ciclovia Alpina	SP29	←	0,5	20,1					R6b_11
SV	459	Bocchetta di Altare	SP12	↑	0,9	20,6	IT-SV-0440				
SV	422	Viale de Cardi	SP12	→	3,0	21,5					R6b_12
SV	459	Bivio SP36/SP12	SP12	→	7,0	24,5					R6b_13
SV	661	Montenotte Superiore	SP12	→	1,3	31,5					R6b_16
SV	719	Valico delle Meugge	SP12	↑	1,5	32,8	IT-SV-0719				
SV	717	Nasso di Gato	SP12	↑	2,8	34,3					R6b_17
SV	477	San Bartolomeo	SP12	↑	4	37,1					

Les parcours R6 permettent découvrir le réseau des fortifications sur la frontière de la Ligurie et du Piémont. A la Bocchetta d'Altare une plaque marque le passage de Strada Napoleonica. C'est ici que commence l'Appennino Settentrionale.

R6a: 34 km 7 cols et 789m de dénivelée

R6b: 55km 9 cols et 1469m de dénivelée.



PROGRAMME PREVISIONNEL

Mardi 09 mai

V5a

47km 1586m

1 Ginestro
IT-IM-0677

2 S.Bartolomeo
IT-IM-0620

3 S.Giacomo
IT-IM-0754

4 Morra
IT-IM-0798

5 Colla
IT-IM-0797

6 Carpanea
IT-SV-0562

V5b

62km 2222m

1 Ginestro
IT-IM-0677

2 S.Bartolomeo
IT-IM-0620

3 Colletta
IT-IM-0573

4 S.Giacomo
IT-IM-0754

5 Morra
IT-IM-0798

6 Colla
IT-IM-0797

7 Carpanea
IT-SV-0562

V5c

80km 2132m

1 Carpanea
IT-SV-0562

2 Ginestro
IT-IM-0677

3 S.Bartolomeo
IT-IM-0620

4 Colletta
IT-IM-0573

5 S.Giacomo
IT-IM-0754

6 Morra
IT-IM-0798

7 Colla
IT-IM-0797

8 Merlo
IT-IM-0720

9 Dico
IT-IM-0368

10 Mea
IT-IM-0401

11 Chiappa
IT-IM-0383



Col routier



Col muletier

Mercredi 10 mai
Jeudi 11 mai

V6a	V6b	V6c	V6d	V4a	V4b
28km 868m	38km 1061m	50km 1330m	50km 1293m	46km 1327m	61km 1812m
1 i Coletti IT-SV-0802	1 Baltera IT-SV-0804	1 i Coletti IT-SV-0802	1 Maccio IT-SV-0944	1 Nava IT-IM-0941	1 San Bernardo
2 Fontanella IT-SV-0882	2 Brescia IT-SV-0581	2 Fontanella IT-SV-0882	2 Melogno IT-SV-1028	2 S.Bernardo IT-IM-1052	2 Rinella IT-IM-1281
3 Brescia IT-SV-0581	3 Costa IT-SV-0630	3 Maccio IT-SV-0944	3 i Coletti IT-SV-0802	3 Semola IT-CN-1102	3 del Fieno IT-IM-1242
4 Costa IT-SV-0630	4 S.Giacomo IT-SV-0796	4 Melogno IT-SV-1028	4 Fontanella IT-SV-0882	4 Prale IT-CN-1269b	4 di Cosio IT-IM-1277
5 S.Giacomo IT-SV-0796	5 Praboe IT-SV-0817	5 Baltera IT-SV-0804	5 Brescia IT-SV-0581	5 Caprauna IT-CN-1376	5 dei Boschetti IT-IM-1229
6 Praboe IT-SV-0817	6 Cravarezza IT-SV-0847	6 Brescia IT-SV-0581	6 Costa IT-SV-0630	6 Domenica IT-IM-0921	6 Nava IT-IM-0941
7 Cravarezza IT-SV-0847	7 Pino IT-SV-0888	7 Costa IT-SV-0630	7 Coletta IT-SV-0678	7 San Cosimo IT-IM-1069	7 S.Bernardo IT-IM-1052
8 Pino IT-SV-0888	8 Pini IT-SV-0876	8 S.Giacomo IT-SV-0796	8 Bruna IT-SV-0600		8 Semola IT-CN-1102
9 Pini IT-SV-0876		9 Praboe IT-SV-0817	9 Termine IT-SV-0663		9 Prale IT-CN-1269b
		10 Cravarezza IT-SV-0847	10 Baraccone IT-SV-0649		10 Caprauna IT-CN-1376
		11 Pino IT-SV-0888	11 Tagliata IT-SV-0793		11 Domenica IT-IM-0921
		12 Pini IT-SV-0876	12 S.Giacomo IT-SV-0796		12 San Cosimo IT-IM-1069
			13 Praboe IT-SV-0817		
			14 Cravarezza IT-SV-0847		
			15 Pino IT-SV-0888		
			16 Pini IT-SV-0876		



Col routier



Col muletier

Avertissement: Les parcours qui sont présentés ci-après sont des comptes rendus de randonnées VTT reconnues en 2016 qui présentent un caractère subjectif et grandement conditionné par le niveau technique des auteurs, leur maîtrise du pilotage, le type de VTT utilisé ainsi que les conditions de réalisation.

Les descriptions sont données à titre indicatif et peuvent se révéler obsolètes par suite d'une évolution du terrain ou de l'environnement depuis les reconnaissances courant 2016.

Vendredi 12 mai			Samedi 13 mai	Dimanche 14 mai	
V3a 42km 1560m 1 Gorda IT-IM-1248 2 Grimperto IT-IM-1380 3 Pellegrino IT-IM-1398 4 Guardia IT-IM-1461 5 Garezzo IT-IM-1801 6 Pian del Latte IT-IM-1764 7 Monega IT-IM-1654 8 Mezzaluna IT-IM-1454 9 Penna IT-IM-1409 10 Pizzo IT-IM-1390 11 Teglia IT-IM-1387 Option Coletto Inferiore IT-IM-0890 Parma IT-IM-0992 Grimperto IT-IM-1380 Penna IT-IM-1389 Salini IT-IM-1369	V3b 40km 1720m 1 Coletto Inferiore IT-IM-0890 2 Parma IT-IM-0992 3 Bareghi IT-IM-1332 4 Lecca IT-IM-1509 5 Guardia IT-IM-1461 6 Garezzo IT-IM-1801 7 Pian del Latte IT-IM-1764 8 Monega IT-IM-1654 9 Mezzaluna IT-IM-1454 10 Penna IT-IM-1409 11 Pizzo IT-IM-1390 12 Teglia IT-IM-1387	V3c 47km 1865m 1 Coletto Inferiore IT-IM-0890 2 Parma IT-IM-0992 3 Bareghi IT-IM-1332 4 Lecca IT-IM-1509 5 Guardia IT-IM-1461 6 Garezzo IT-IM-1801 7 Pian del Latte IT-IM-1764 8 Monega IT-IM-1654 9 Mezzaluna IT-IM-1454 10 Penna IT-IM-1409 11 Pizzo IT-IM-1390 12 Teglia IT-IM-1387 13 Feneira IT-IM-1381 14 Carpasina IT-IM-1391 15 Arietta IT-IM-1320 16 Sogli IT-IM-1274 17 Carparo IT-IM-1309a	V2 59km 1833m 1 Langan IT-IM-1127 2 Cautelletto IT-IM-1312 3 Belenda IT-IM-1353 4 Melosa IT-IM-1540 5 Sella IT-IM-1582 6 Agnaira IT-IM-1869 7 Valetta FR-06-1909 8 Bertrand IT-IM-1961 9 Marta IT-IM-1956 10 Sanson Ouest IT-IM-1685b 11 Sanson est IT-IM-1996 12 Collardente IT-IM1600 13 Fraches IT-IM-1599 14 Guardia IT-IM-1461 15 Pellegrino IT-IM-1398 16 Penna IT-IM-1389 17 Salini IT-IM-1369 18 Grimperto IT-IM-1380 19 Gorda IT-IM-1248 Option Afel FR-06-1760a	V1a 58km 1577m 1 Rebisso IT-IM-1210 2 Gouta IT-IM-1213 3 Colomba IT-IM-1163 4 Sgorba IT-IM-1063 5 Saviglioni IT-IM-0884 6 Abellio IT-IM-0752 7 Cane IT-IM-0596 8 Colla IT-IM-0450 Option Loggia IT-IM-1042 Croce IT-IM-0814 Scarassan IT-IM-1224 Muratone IT-IM-1158	V1b 75km 2397m 1 Rebisso IT-IM-1211 2 Gouta IT-IM-1214 3 Scarassan IT-IM-1224 4 Muratone IT-IM-1158 5 Peigairole IT-IM-1330b 6 Saorge FR-06-1365 7 Arpette FR-06-1550 8 Ayné FR-06-1220 9 Sausson FR-06-1410 10 Colomba IT-IM-1163 11 Sgorba IT-IM-1063 12 Saviglioni IT-IM-0884 13 Abellio IT-IM-0752 14 Cane IT-IM-0596 15 Colla IT-IM-0450 Option Loggia IT-IM-1042 Croce IT-IM-0814



Col routier



Col muletier

V1a Dolceacqua Gouta

58 km 8 cols et 2 options et 1577 m de dénivelée

Cartes : **ASF** (Alpes Sans Frontière) n°1 au 1/25000 : Côte d'Azur Riviera dei Fiori, **EDM**(Edizione del Magistero) – IM-1 au 1/25000: Valli d'Imperia.

Départ : Dolceacqua à 1h24 de Ceriale, Parking (payant) à l'entrée du village à droite. Ou Parking près du Stade à Isolabona (à 4km de Dolceacqua) [**N43.88057°**

E7.64024°]

Ce parcours est proposé dans ce sens afin de descendre la **SP69**, ancienne route militaire empierrée et en très mauvais état. Remonter la **SP69** (Strada Provinciale 69) s'avèrerait pénible. Du parking de Dolceacqua, traverser le pont pour rejoindre la **SP64** en direction d'Isolabona et Pigna.

Remonter la **SP64** sur 9,8 km et au point **[V1_1]** quitter la **SP64** et tourner à gauche sur la **SP69** (Regione Argélo) en direction de Gouta (cf .panneau). Continuer l'ascension sur 14km200 (7% moyen). Au point **[V1_3]** on quitte la route goudronnée pour un A/R à gauche sur une piste R1.

A 400m : **Gola Rebisso (1213m)** est légèrement au-dessus de la piste sur la droite.

Variante 1 : de la Gola di Rebisso prendre le sentier qui mène à 2,9km au **Passo della Loggia (1042m)** puis revenir sur nos pas jusqu'au point **[V1_3]**. Eventuellement poursuivre jusqu'au **Passo della Croce (814m)** en aller-retour.

Revenir sur nos pas **[V1_3]**. Reprendre la **SP64** à gauche sur 700m pour atteindre la **Gola di Gouta (1210m)**.

On passe devant le refuge qui marque la fin du goudron et le début de l'Alta Via dei Monti Liguri.(AVML).

Variante 2 : Prendre à droite cette belle piste R1 sur 2 km jusqu'à **Colle Scarassan (1224m)**. Prendre la piste à droite jusqu'au **Passo Muratone (1158m)** à 1km. Revenir à la Gola di Gouta.

Prendre la piste en face du refuge di Gouta. La piste est assez roulante sans difficulté notable.

On rejoint au point **[V1_8]** la **SP69** qui jusqu'au point **[V1_9]** est très roulante.

Peu avant **[V1_9]** la piste traverse un tunnel embousé par les vaches qui viennent s'y abriter. Après 2,9 km, tourner à droite au niveau du refuge Pau. Après 600m, on rejoint la crête frontière **[V1_10]**. Prendre à gauche (200m) pour le **Passo della Colomba (1163m)** et descendre le sentier vers le **Passo Sgorba (1088m)**. Après 400m **[V1_11]**., tourner à gauche, descendre le sentier qui rejoint la piste AVML **[V1_12]**. Descendre à droite la **SP69** (caillouteuse) sur 5,200km. Elle passe au **Colle Saviglioni (884m)**. Au point **[V1_13]** court A/R au **Passo d'Abellio (752m)**. Retour au point **[V1_13]**. Après 1,400km sur la **SP69** au point **[V1_14]** prendre la piste qui monte vers la crête. A droite prendre le sentier, poussage sur 1,200km pour atteindre le **Passo del Cane (596m)**. Retour au point **[V1_14]** sur l'Alta via sur 4km. On rejoint la route goudronnée **SP70** pour la **Colla (450m)** puis la **SP68** à droite et la **SP64** qui nous ramène à Dolceacqua.

V1b Dolceacqua Gouta Long

75 km 14 cols et 2 options et 2397 m de dénivelée

Cartes : **ASF** (Alpes Sans Frontière) n°1 au 1/25000 : Côte d'Azur Riviera dei Fiori, **EDM**(Edizione del Magistero) – IM-1 au 1/25000: Valli d'Imperia.

Départ : Dolceacqua à 1h24 de Ceriale, Parking (payant) à l'entrée du village à droite.
Ou Parking près du Stade à Isolabona (à 4km de Dolceacqua) **[N43.88057°**

E7.64024°]

Ce parcours est proposé dans ce sens afin de descendre la **SP69** ancienne route militaire empierrée mais en très mauvais état. Remonter la **SP69** (Strada Provinciale 69) s'avèrerait pénible.

Du parking de Dolceacqua, traverser le pont pour rejoindre la **SP64** en direction d'Isolabona et Pigna.

Remonter la **SP64** sur 9,8 km et au wpt **[V1_1]** quitter la **SP64** et tourner à gauche sur la **SP69** (Regione Argélio) en direction de Gouta (cf .panneau). Continuer l'ascension sur 14km200 (7% moyen). Au point **[V1_3]** on quitte la route goudronnée pour un A/R à gauche sur une piste R1.

A 400m : **Gola Rebisso (1213m)** est légèrement au-dessus de la piste sur la droite.

Variante : de la Gola di Rebisso prendre le sentier qui mène à 2,9km au **Passo della Loggia (1042m)** puis revenir sur nos pas jusqu'au point **[V1_3]**. Eventuellement poursuivre jusqu'au **Passo della Croce (814m)** en aller-retour.

Revenir sur nos pas **[V1_3]**. Reprendre la **SP64** à gauche sur 700m pour atteindre la **Gola di Gouta (1210m)**.

On passe devant le refuge qui marque la fin du goudron et le début de l'Alta Via dei Monti Liguri.(AVML). Prendre à droite cette belle piste R1 sur 2 km jusqu'à **Colle Scarassan (1224m)**. Prendre la piste à droite jusqu'au **Passo Muratone (1158m)** à 1km. Revenir au Colle Scarassan. Puis tourner à droite sur l'AVML. A 2,6km, le **Passo Peigairole (1330m)** au droit d'un petit Oratoire.

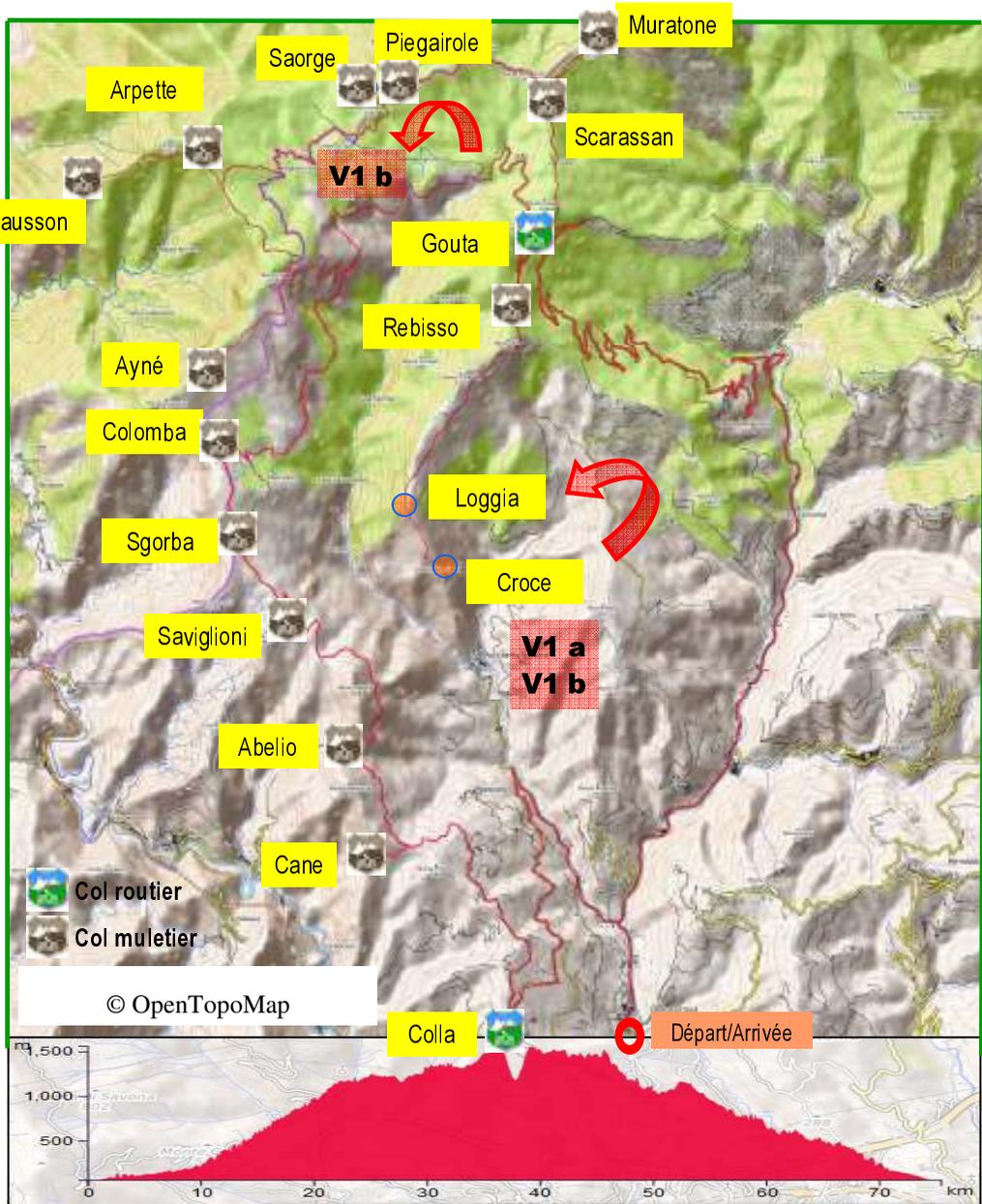
Au point **[V1_4]**. Prendre à droite un sentier mal marqué qui conduit au **Pas de Saorge (1365m)**.

Après 3,700km à la bifurcation **[V1_5]** prendre la piste à droite jusqu'au point **[V1_6]**.

Prendre à droite la piste R2. A 900m, **Pas de l'Arpette (1550m)** peu évident à trouver puis à 1,5km, le **Collet d'Ayné (1220m)**. Revenir au point **[V1_6]** puis descendre au point **[V1_7]** à nouveau sur l'Alta Via. Après 1,8 km, un sentier à droite nous amène en A/R au **Pas de Sausson (1410m)**. Retour au point **[V1_7]** à la piste et la remonter sur 300m. Prendre à droite une piste sur 2,200 km pour rejoindre à nouveau l'Alta Via **[V1_8]**. Attention cette ancienne piste militaire caillouteuse est souvent longée par des ronces.

Peu avant **[V1_9]** la piste traverse un tunnel embousé par les vaches qui viennent s'y abriter. Après 2,9 km, tourner à droite au niveau du refuge Pau. Après 600m, on rejoint la crête frontière **[V1_10]**. Prendre à gauche (200m) pour le **Passo della Colomba (1163m)** et descendre le sentier vers le **Passo Sgorba (1088m)**. Après 400m **[V1_11]**., tourner à gauche, descendre le sentier qui rejoint la piste AVML **[V1_12]**. Descendre à

droite la **SP69** (caillouteuse) sur 5,200km. Elle passe au **Colle Saviglioni (884m)**. Au point **[V1_13]** court A/R au **Passo d'Abellio (752m)**. Retour au point **[V1_13]**. Après 1,400km sur la **SP69** au point **[V1_14]** prendre la piste qui monte vers la crête. A droite prendre le sentier poussage sur 1,200km pour atteindre le **Passo del Cane (596m)**. Retour au point **[V1_14]** sur l'Alta via sur 4km. On rejoint la route goudronnée **SP70** pour la **Colla (450m)** puis la **SP68** à droite et la **SP64** qui nous ramène à Dolceacqua.



V2 Molini di Triora

59km 19 cols et 1833m de dénivelée

Cartes : **ASF** (Alpes Sans Frontière) n°2 au 1/25000 : Moyenne Roya Val Nervia,
EDM (Edizione del Magistero) – IM-5 au 1/25000: Molini di Triora.

Départ de Molini di Triora à 66 km de Ceriale

Parking : A l'entrée du village, tourner à gauche sur la **SP65** et se garer devant le stade. Du parking, reprendre la **SP65**. Cette route était une piste militaire non goudronnée qui servait au ravitaillement des forts de Monte Bertrand et Marta. Après une montée de 10 km et 700m de dénivelée, on parvient au **Colla di Langan (1127m)**. Prendre la **SP67** sur la droite. Au point **[V2_1]** à 2,4 km prendre à gauche la piste très roulante menant à un groupe de chalets. Au point **[V2_2]** à 1,3 km environ aller à travers bois vers la **Colla Cautelletto (1312m)** situé à proximité d'une ruine. Du col on aperçoit le lac Tenarda.

Retour à la SP67 au point **[V2_2]**. A 1,6km dans l'épingle trône un monument honorant les travaux du Génie Militaire qui réalisa cette piste. Un peu plus loin ont atteint la **Colla Belenda (1313m)**. La pente de la route s'élève sur 2,9km à 8% moyen avec des passages à 10% pour arriver à la **Colla Melosa (1540m)** à droite du refuge Allavena appartenant au **CAI**. Une buvette restaurant peut servir de halte après un tel effort.

On quitte le goudron pour l'Alta Via dei Monti Liguri (R1). A 500m au point **[V2_3]** en A/R 150m à gauche au **Colle della Sella (1582)**.

Puis retour à l'Alta Via **[V2_3]**. La piste est

très caillouteuse et peu roulante mais ne nécessite pas de mettre pied à terre. A 4km au point **[V2_4]** tourner à gauche et du point **[V2_5]** monter à la **Sella d'Agnaira (1869m)**(20m HS) au-dessus de la piste **Balise 345**.

Redescendre au point **[V2_5]** prendre la piste à droite et aller jusqu'au **Pas de la Valetta (1909m) Balise 347** situé en territoire français.

Retour à l'Alta Via. Au point **[V2_4]** laisser la piste à droite et aller par la piste à gauche vers le refuge Grai qui est fermé **[V2_6]**. La piste devient à peu près plane. A 1,5 km, la **Porta Bertrand (1961m) Balise 343**. A 600m **[V2_7]**, prendre la branche à gauche **[V2_8]** et continuer jusqu'aux baraquements du casernement Marta en ruine et la **Baisse Marta (1956m) Balise 340**.

Au point **[V2_9]** contourner les baraquements par la droite par un sentier et au point **[V2_10]** prendre la piste à gauche. On rejoint l'Alta Via après 3,400km à la **Balise 330 [V2_14]**.

Pour ceux qui souhaitent ravitailler en eau, au point **[V2_15] Balise 329** la piste à gauche (Route de l'Amitié) qui descend vers le Col Linaire (à 3,9km) mène à la Fontaine Dux



Rifugio Allavena

(à 500m).

A 1,100km, la **Bassa di Sanson ouest (1685m) Balise 325** puis à 600m, la **Colla di Sanson (1696m) Balise 323**. Laisser la piste à droite, passer la barrière à gauche et prendre la piste en sous-bois **[V2_17]** et continuer tout droit sur 2,300km. La piste descend assez fortement pour rejoindre le **Passo di Collardente (1600m) Balise 308**. Continuer tout droit sur 300m pour atteindre la **Baisse Fraches (1599m) Balise 305**. De retour au Passo Collardente descendre la piste à gauche jusqu'au Passo della Guardia à 6km Au cours de la descente il faut traverser la Galerie Garlenda longue de 500m et non éclairée.

Coup de cœur : au point **[V2_9]** après les baraquements au lieu de tourner à droite, aller tout droit. Après la ferme à gauche continuer l'**AVML** vers l'Afel à la **Balise 335 [V2_11]**, puis **Balise 334 [V2_12]**, à la **Balise 333** tourner vers le point **[V2_13]** à 1838m. Au point **[V2_13]** le sentier à gauche descend vers le Col d'Afel à 500m. Sinon au point **[V2_13]** en prenant le single à droite on rejoint par le bois la piste à la **Balise 330 [V2_14]**.

rée. **ATTENTION ECLAIRAGE OBLIGATOIRE.**

Au point **[V2_19]** tourner à droite vers le **Passo della Guardia (1461m)**.

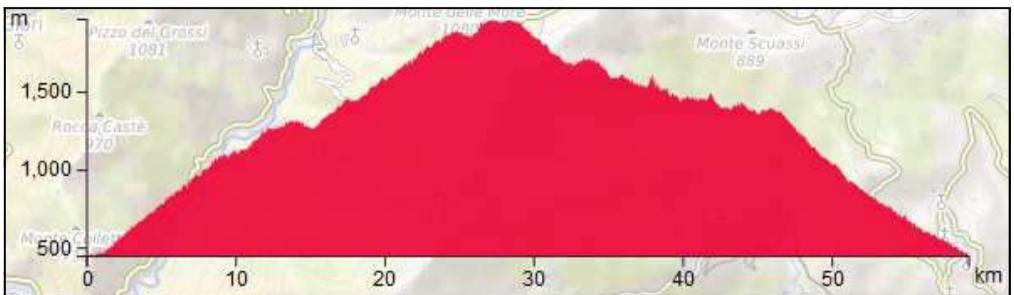
Descendre la piste qui devient la **SP89** et à 1,100km, on passe au **Passo Pellegrino (1398m)**. Au col prendre le sentier à droite puis continuer jusqu'au point **[V2_20]** pour rejoindre le **Passo Rocca di Penna (1389m)** et à 700m le **Passo di Salini (1369m)**.

Retourner au point **[V2_20]**. Continuer par un magnifique single en sous-bois jusqu'au **Passo Grimperto (1380m)**. On rejoint la **SP89** et à 1 Km la route passe par le **Passo Gorda (1248m)**.

Puis longue descente goudronnée jusqu'à Molini di Triora.

Variante exigeante : Pour ceux qui sont à la recherche de cols à plus de 2000m, sous réserve de l'absence de neige, il est possible par une variante de 18 km et 1000 m de dénivelée supplémentaires d'ajouter 8 cols et de passer de 58 km à 68km:

Col de la Lariée, Pas de Tanarello, Pas de de Basera, Pas de Saccarel, Sella della Valetta, Passo Garlenda, Passo Fronte, Passo Garezzo.



V3a Molini di Triora

42 km 200 Dénivelée 1560m 11 cols

Cartes : ASF n° 2 Moyenne Roya Val Nervia e Argentina
EDM IM-5 Molini di Triora Carpasio e Triora.

Départ : Molini di Triora à 66 km de Ceriale

Parking : A l'entrée du village, tourner à gauche sur la **SP65** et se garer devant le stade. Ce parcours est destiné à ceux qui ne veulent pas faire de portage.

Reprendre la **SP52** en direction de Triora. Au point **[V3_1]** continuer la **SP52**.

Variante 1 : au point **[V3_1]** il est possible faire un aller-retour jusqu'au **Passo di Parma** à 5,5km.

Pour ce faire monter vers le village de Corte et peu avant le village tourner à gauche en direction du Cimetière.

Au panneau indiquant la direction du cimetière sur la droite prendre la piste à gauche dans le virage et continuer la piste : un très bon R1.

Dans la dernière épingle prendre la piste à droite. Souvent une barrière ferme le passage des véhicules mais parfois elle est ouverte.

Passer la barrière et poursuivre jusqu'au **Passo Coletto Inferiore (890m)** à 2,4km (au-dessus de la piste à gauche) puis poursuivre vers le **Passo di Parma (992m)** à 1km environ et faire demi-tour jusqu'au point **[V3_1]**

Après le village et à 5,700km du départ, au point **[V3_2]** tourner à droite Corso Italia puis au point **[V3_3]** à la fontaine tourner à gauche sur la **SP 89** (strada del Passo della Guardia). A 5,8km, **Passo Gorda (1248m)**. Suivre la piste sur 1,200km au point **[V3_4]** court A/R à gauche (50m) pour le **Passo Grimperto (1380m)**.

Variante 2 : Pour ceux qui n'auraient pas fait le détour avec le parcours V2, une fois au **Passo Grimperto (1380m)** continuer le single en sous-bois sur la droite jusqu'au point **[V3_5]**.

Un A/R permet d'atteindre le **Passo Rocca di Penna (1389m)** et le **Passo dei Salini**

A 1km, la piste passe par le **Passo del Pellegrino (1398m)** et le **Passo della Guardia (1461m)**, 100 m plus loin au point **[V3_6]** tourner à droite vers le Colle Garezzo.

Après 3,400km de montée, on atteint le tunnel du **Colle Garezzo (1810m)**. On passe au-dessus du col tunnel du même nom, **(1801m)**. (**rappel : on ne compte qu'un seul col**).

Tourner à droite et continuer sur 3,400km par une très belle piste. Dans le lacet, **[V3_7]** un court A/R à gauche pour atteindre le **Passo Pian del Latte (1764m)**. On aperçoit à l'Est la Riviera et la ville d'Albenga proche de notre hébergement.

Rester vigilant car à 1,900 km au point **[V3_8]** un portage d'une centaine de mètres de dénivelée en A/R à droite mène au **Passo Monega (1654m)**. On se laisse vite emporter par la vitesse sur cette belle piste en descente.

De retour au point **[V3_8]** continuer la descente pendant 2,400km jusqu'au **Passo della**

Mezzaluna (1454m) légèrement à droite de la piste.

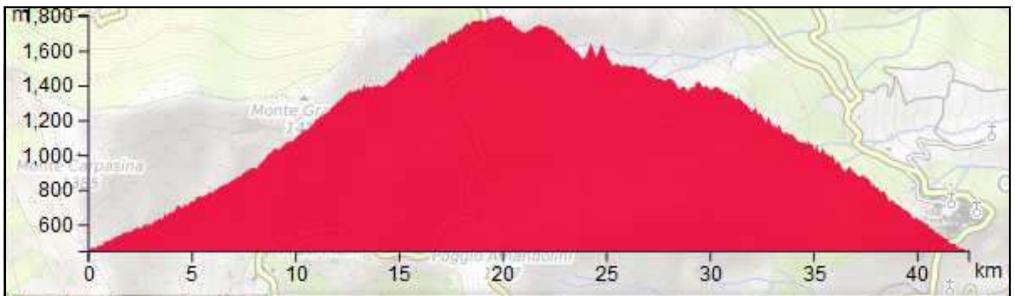
Prendre tout droit le sentier plein sud qui traverse le Bosco di Rezzo sur 1,900km pour le **Passo Penna (1409m)**. Au passage à la Fosse San Lorenzo ou Ciotto di San Lorenzo (voir panneau) on peut rejoindre la crête par un sentier jusqu'au menhir de San Lorenzo.



Le sentier continue en sous-bois et après 700m, le **Passo del Pizzo (1390m)**. Par un joli single après 400m on rejoint la route goudronnée **SP17** et le **Passo della Teglia (1387m)**.

Prendre la **SP17** à droite pour rejoindre Molini di Triora (longue descente de 12 km.)

Attention la descente est très rapide avec des passages entre 10 et 12%.



V3b Molini di Triora

40,100km 1720m de dénivelée 11 cols

Cartes : ASF n° 2 Moyenne Roya Val Nervia e Argentina
EDM IM-5 Molini di Triora Carpasio e Triora.

Départ : Molini di Triora à 66 km de Ceriale

Parking : A l'entrée du village, tourner à gauche sur la **SP65** et se garer devant le stade. Reprendre la **SP52** en direction de Triora sur 1,700km, puis à droite [**V3_1**], la **SP53** en direction de Corte. Après le 8^{ème} lacet, (1,500km), prendre la piste à gauche en direction du Cimetière . [**V3_13**].

Un panneau indique le cimetière à droite. Prendre la piste en face dans le virage .

Au dernier virage [**V3_14**], la route est souvent condamnée par une barrière parfois ouverte.

Contourner la barrière et prendre la piste en direction du **Passo Colette Inferiore (890m)** à 2,9km .

Le col est au-dessus de la piste. Poursuivre la piste roulante mais pentue par endroit puis à 900m, le **Passo di Parma (992m)**.

Prendre la piste à gauche en direction de Vignago, puis à 700m sur celle de droite jusqu'à sa fin.

Aller en direction des maisons, un portillon barre le passage. Ouvrir le portillon et le refermer comme indiqué sur le panneau. Le sentier passe devant les quelques maisons puis dans des restanques prendre le sentier à droite balisé en bleu.

Un poussage énergique sur 1,5 km et 320m de dénivellée permet d'atteindre le **Passo Bareghi (1332m)**, puis jusqu'au **Passo de la Lecca (1509m)** à 1,200km.

C'est le passage le plus éprouvant de la journée.

Prendre le single à gauche et après 100m , tourner à gauche au point **[V3_17]**.

Le single est très ludique pour ceux qui ont une certaine agilité en VTT. Après 3,8km de faux plat et on rejoint le **Passo della Guardia (1461m)**.

100 m plus loin au point **[V3_6]** tourner à droite vers le Colle Garezzo. Après 3,400km de montée, on atteint le tunnel du **Colle Garezzo (1810m)**. On passe au-dessus du col tunnel du même nom, **(1801m)**. (**rappel : on ne compte qu'un seul col**).

Tourner à droite et continuer sur 3,400km par une très belle piste. Dans le lacet, **[V3_7]** un court A/R à gauche pour atteindre le **Passo Pian del latte (1764m)**. On aperçoit à l'Est la Riviera et la ville d'Albenga proche de notre hébergement. Rester vigilant car à 1,900 km au point **[V3_8]** un portage d'une centaine de mètres de dénivellée en A/R à droite mène au **Passo Monega (1654m)**. On se laisse vite emporter par la vitesse sur cette belle piste en descente.

De retour au point **[V3_8]** continuer la descente pendant 2,400km jusqu'au **Passo della Mezzaluna (1454m)** légèrement à droite de la piste.

Prendre tout droit le sentier plein sud qui traverse le Bosco di Rezzo sur 1,900km pour le **Passo Penna (1409m)**. Au passage à la Fosse San Lorenzo ou Ciotto di San Lorenzo (voir panneau) on peut rejoindre la crête par un sentier jusqu'au menhir de San Lorenzo. Le sentier continue en sous-bois et après 700m, le **Passo del Pizzo (1390m)**. Par un joli single après 400m on rejoint la route goudronnée **SP17** et le **Passo della Teglia (1387m)**. Prendre la **SP17** à droite pour rejoindre Molini di Triora (longue descente de 12 km.) Pour le **V3c** voir l'antenne ci-dessous.

Attention la descente est très rapide avec des passages entre 10 et 12%.

V3c Molini di Triora

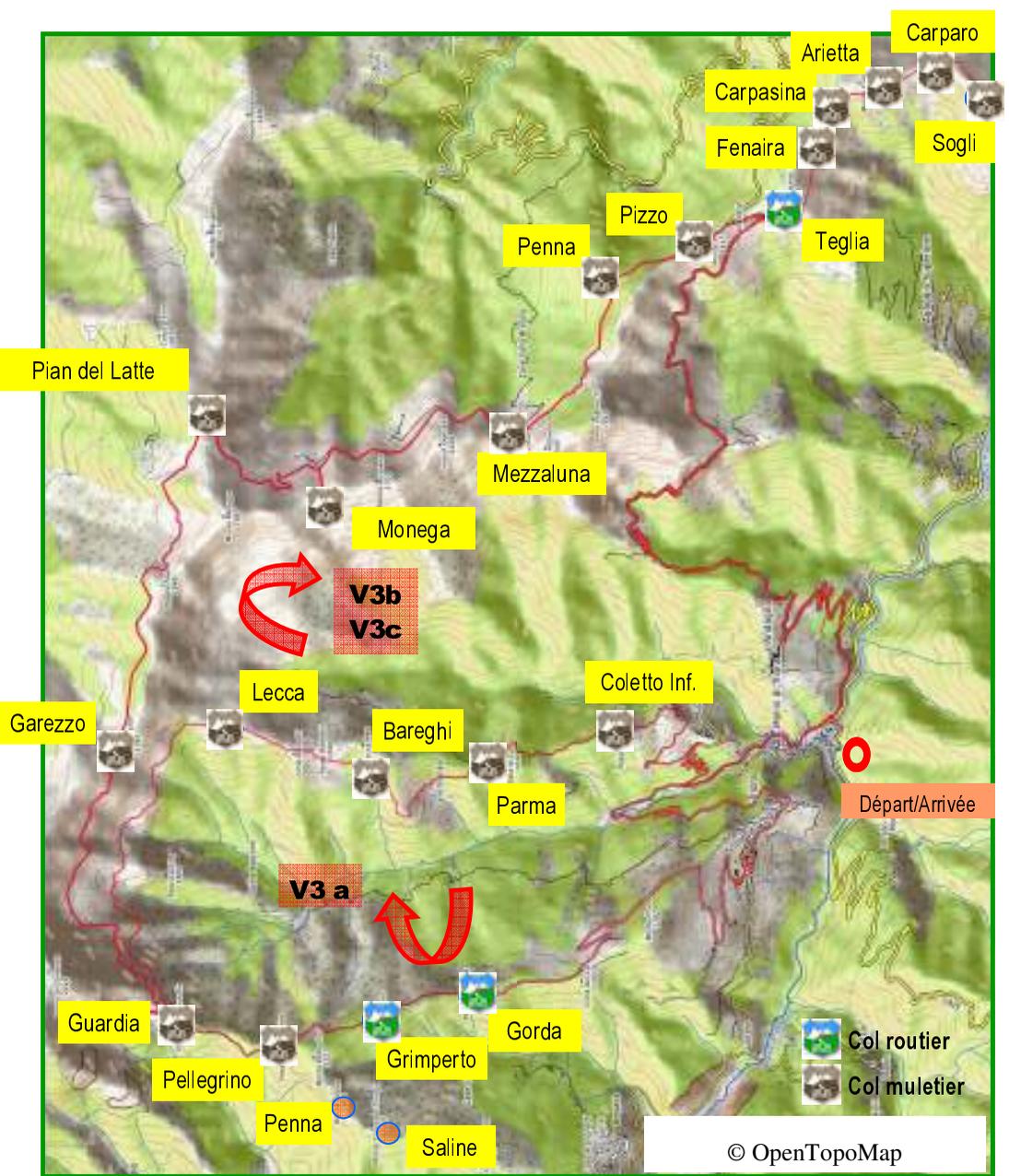
47.500km 18 cols et 1865m de dénivellée

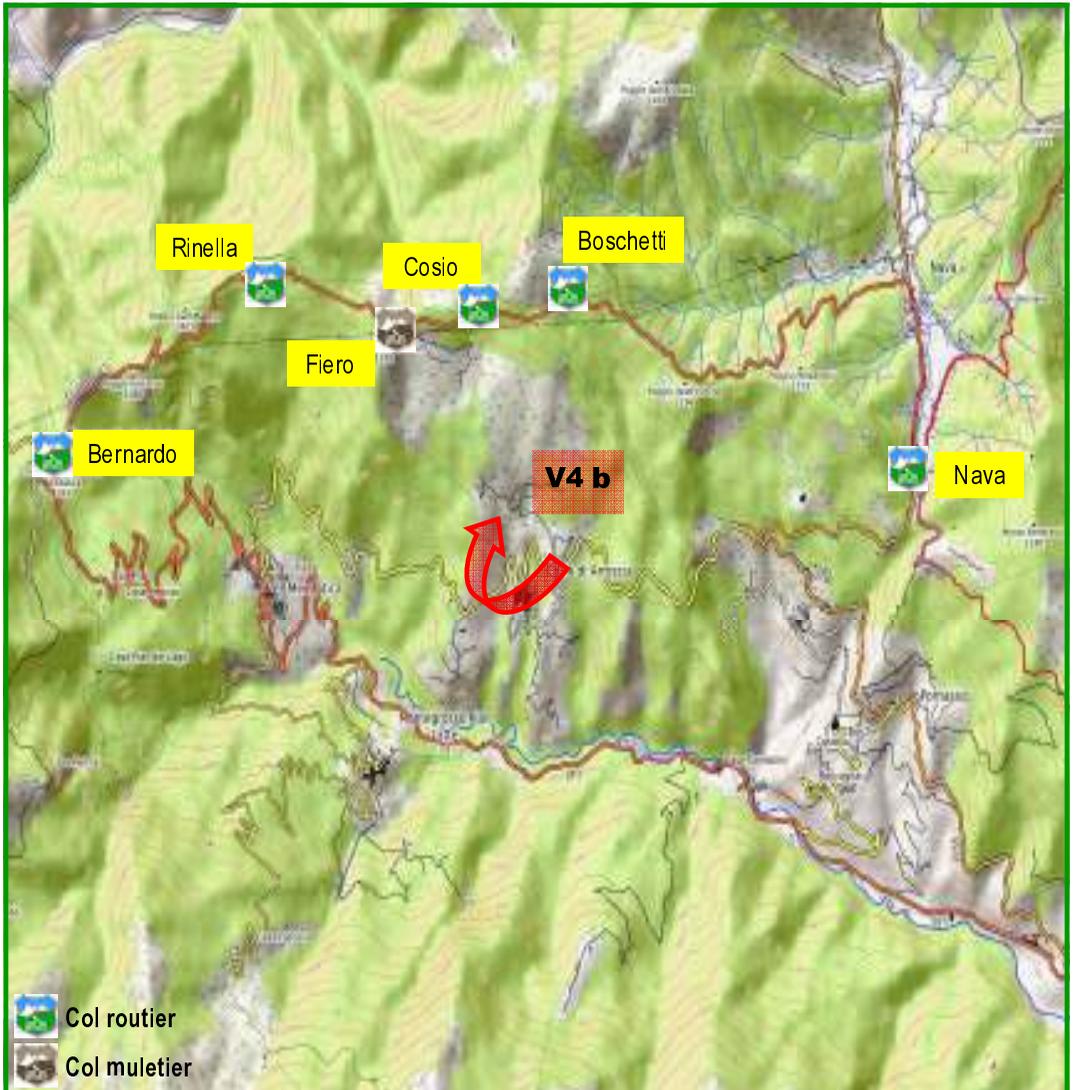
Au Passo della Teglia prendre la SP17, à 700m, dans le lacet, prendre à gauche un large sentier pour un A/R . (5 cols !) A 600m, le **Passo Fenaira (1371m)**, puis à 250m, le **Passo Carpasina (1391m)**. Rester sur le sentier très étroit à droite et à 500m, le **Passo Arietta (1320m)**. Le **Passo dei Sogli (1274m)** à 500m et à 400m, la **Colla Carparo (1309m)**. (Croisement des VTTistes par petit groupe)

Retour sur la **SP17** et longue descente (12km) vers Molini di Triora.

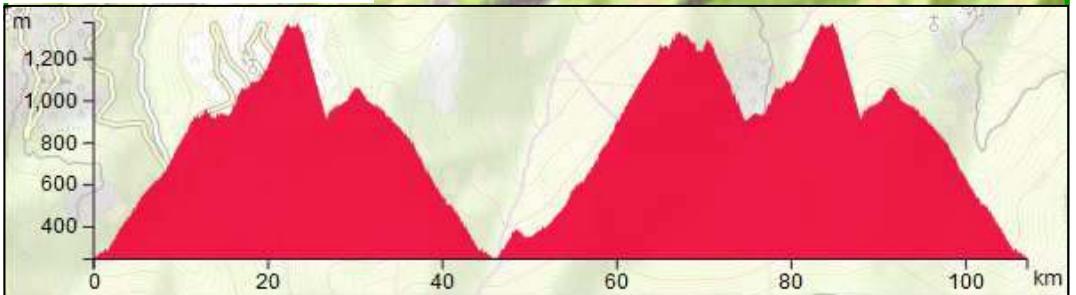


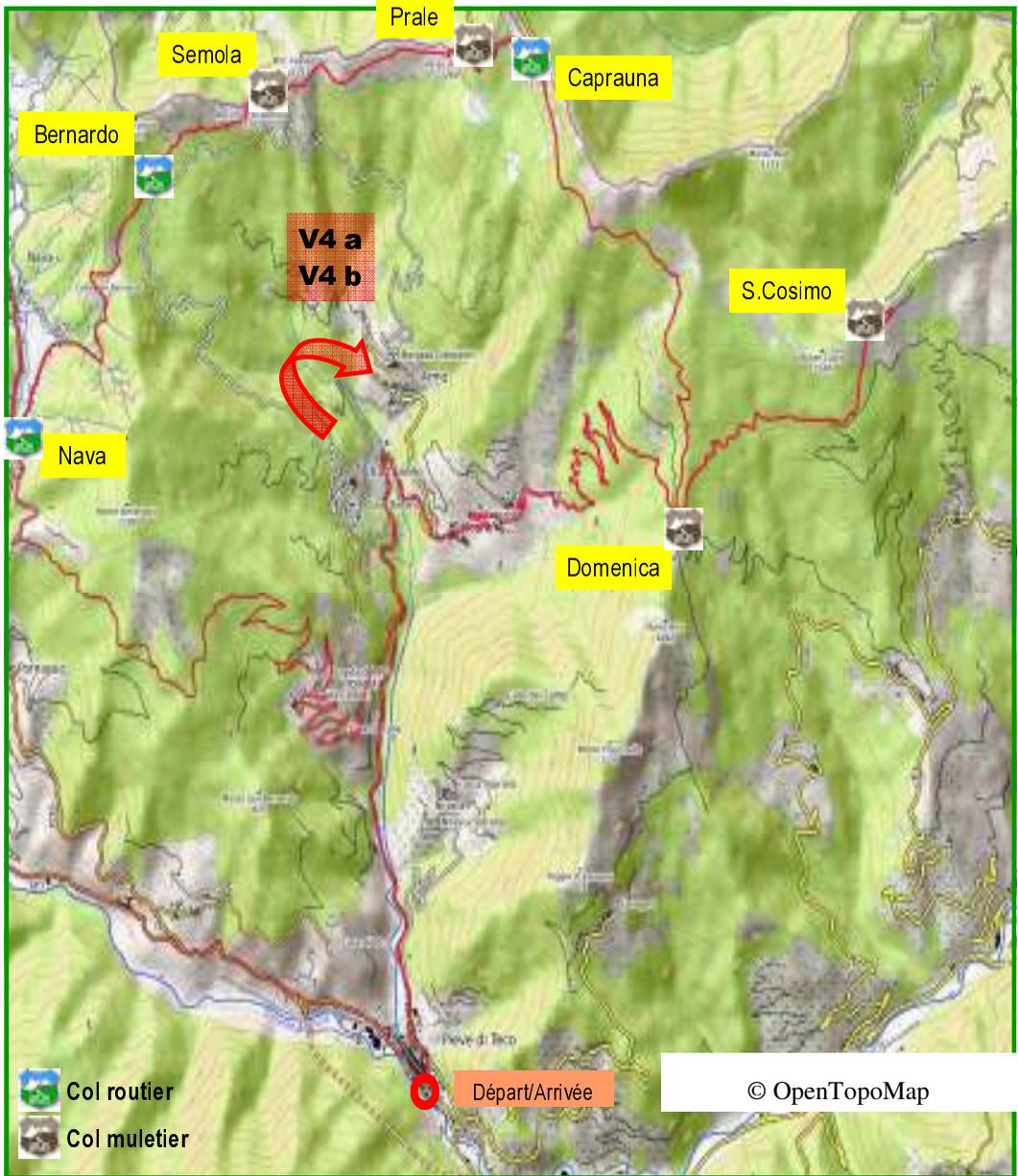
Menhir San Lorenzo





© OpenTopoMap





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 700m à gauche



Fort Central de Nava

[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 Co-**

simo (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

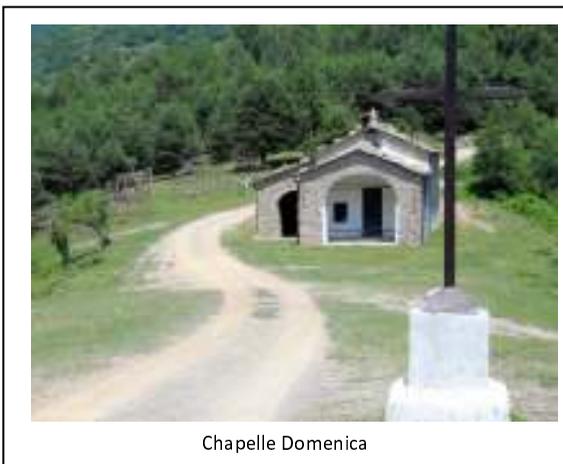
P3 à la sortie du village sur SS28 44.047662°N et 7.913656°E

Du parking rejoindre la **SS28** au point [V4b_1]. Au rond point [V4b_2] 1^{ère} 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 di 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-



Chapelle Domenica

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).

V5a Stellanello court

Valle della Merula

47 km 6 cols et 1586m de dénivelée

Cartes : EDM **IM-4** Valli di Imperia au 1/25000.
IM-6 Valli del Dianese au 1/25000

Départ : Stellanello à 33 km et 31 mn de Ceriale

Parkings: **P1** 44.00143°N et 8.06146°E

P2 44.00067°N et 8.06082°E

Du parking rejoindre la **SP13**. Au pont qui enjambe la Merula continuer la **SP13** en direction de San Bartolomeo.

Après 1,4km on traverse le village d'Armati puis 1,3km plus loin au point [V5_1] rester à droite sur la **SP13**. La route goudronnée traverse successivement Caselli et Dani.

Au point [V5_2] prendre à droite la **SP13** en direction de Testico, tourner à gauche à [V5_3] puis continuer jusqu'au **Passo del Ginestro** (687m) au km 11,2. Continuer par la **SP23** tout droit jusqu'au point [V5_7] km 12,9. Tourner à droite par la **SP95** en direction de San Bartolomeo pour atteindre le **Passo San Bartolomeo** (620m) km 16,4.

V5b: aller à la page pour la Boucle La Coletta puis revenir au Passo San Bartolomeo.

Demi-tour par la même route jusqu'au **Passo del Ginestro**, prendre la piste à droite au point [V5_8] km 21,8.

La piste est cyclable sur la plus grande partie et se termine par un sentier pour atteindre le **Passo di San Giacomo** (754m) km 23,5.

Du col prendre le sentier qui monte vers le Monte Torre et passe par le **Passo della Morra** (798m). Cette partie nécessite un portage musclé. Du Monte Torre on aperçoit Alassio.

Prendre le sentier à gauche qui descend vers la **Colla** (794m) au km 27,5.

Variante : Pour ceux qui veulent éviter le portage du Monte Torre, revenir au **Passo San Giacomo** et prendre le sentier qui descend en direction à Testico. Après 360m prendre le sentier à droite qui rejoint le point [V5_9] et remonter vers **La Colla**.

Du col prendre le single à gauche très cyclable. Au point [V5-9] prendre la piste à droite. La descente est très raide jusqu'à la Chapelle point [V5_10] au km 31. On passe de 711m à 439m.

Contourner le magnifique arbre qui trône au rond-point et descendre par la piste jusqu'à rencontrer la route goudronnée qui mène à Castello [V5_11].

Tourner à gauche puis tout de suite à droite [V5_12], on rejoint la **SP13** à Ciccioni [V5_1].

Revenir à Stellanello par la **SP13** et au point [V5_13] prendre la **SP18** à gauche en direction de Guagnolo, San Damiano. A la bifurcation [V5_14], à hauteur de Ciao poursuivre

la **SP18** à droite vers [\[V5_15\]](#) et [\[V5_16\]](#) au lieu-dit Case Vecchie de San Damiano. Remonter la **SP18** à gauche jusqu'au point [\[V5_17\]](#), tourner à droite vers le Cimetière. A partir de ce point [\[R5_19\]](#) la route se transforme en piste R1-R2. L'approche de **Colla Carpanea** (562m) se fait par un sentier.
Revenir vers Stellanello par le même chemin.



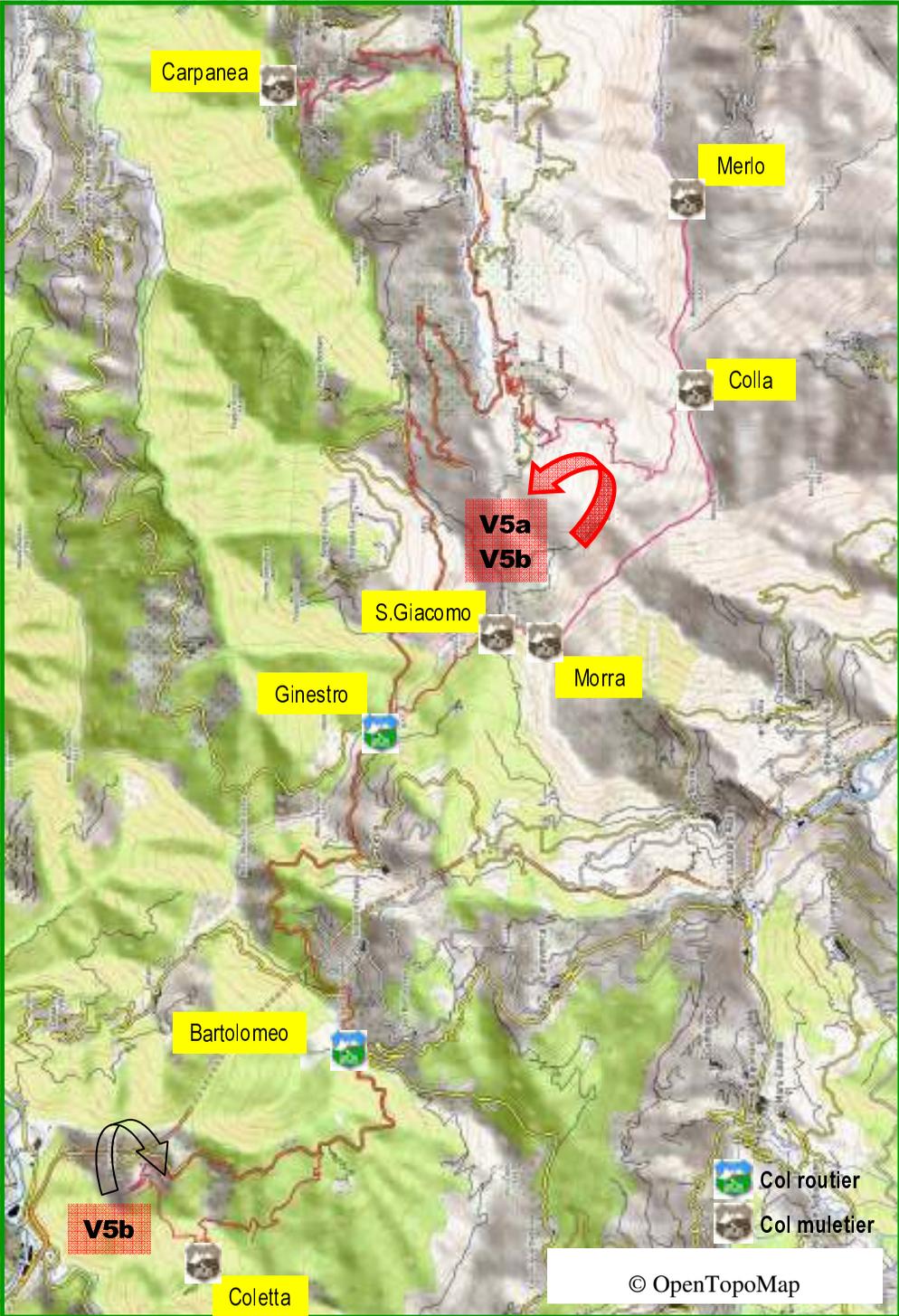
V5b Stellanello

Valle della Merula – Castagnetta Grande

62 km 7 cols et 2222m de dénivelée

Boucle de La Coletta

Continuer par la **SP20** en Direction de Pieve di Teco jusqu'au point [\[V5_20\]](#). Prendre à gauche la Via San Giorgio en direction de Calderara. Au point [\[V5_21\]](#) tourner à gauche vers l'Eglise de Calderra vecchia puis la piste qui mène à **La Colletta**(573m). Rejoindre la **SP20** [\[V5_20\]](#). Remonter vers le Passo San Bartolomeo.



V5c Andora

Valle della Merula – Castagnetta Grande

80km 11 cols et 2132m de dénivellée

Cartes : EDM **IM-4** Valli di Imperia au 1/25000
IM-6 Valli del Dianese au 1/25000

Départ : Andora à 24 km et 29 mn de Ceriale

Parkings: **PO** 43.98230°N et 8.13265°E à Andora Place de l'École

Du parking **PO** rejoindre la **SP13**. Au Rond-point prendre la deuxième sortie Via G.Molineri passer le pont qui enjambe la Merula puis au deuxième rond-point prendre la deuxième sortie en direction de Metta. Au point **[V5_31]** prendre la Strada del Metanodotto qui arrive sur la Strada Panoramica San Bernardo. Prendre sur la gauche la **SP18** en direction de San Damiano.

A la sortie de San Damiano au point **[V5_17]** prendre à droite la route allant au cimetière. A partir de ce point **[R5_19]** la route se transforme en piste R1-R2. L'approche de **Colla Carpanea** (562m) se fait par un sentier. Revenir en arrière à la **SP18** et à droite en direction de Testico.

Au point **[V5_3]** on rejoint les parcours V5a et V5b. Au point **[V5_6]** prendre **SP13** à gauche jusqu'au **Passo del Ginestro** (687m) au km 23. Continuer par la **SP23** à droite jusqu'au point **[V5_7]** km 24. Tourner à droite par la **SP95** en direction de San Bartolomeo pour atteindre le **Passo San Bartolomeo** (620m) km 27.5.

Nota : au **Passo San Bartolomeo**, en évitant la boucle de **La Coletta** suivante, la distance du parcours est ramenée à 62km.

Continuer par la **SP20** en Direction de Pieve di Teco jusqu'au point **[V5_20]**. Prendre à gauche la Via San Giorgio en direction de Calderara. Au point **[V5_21]** tourner à gauche vers l'Eglise de Calderra Vecchia puis la piste qui mène à **La Colletta**(573m). Rejoindre la **SP20**. Remonter vers le Passo San Bartolomeo.

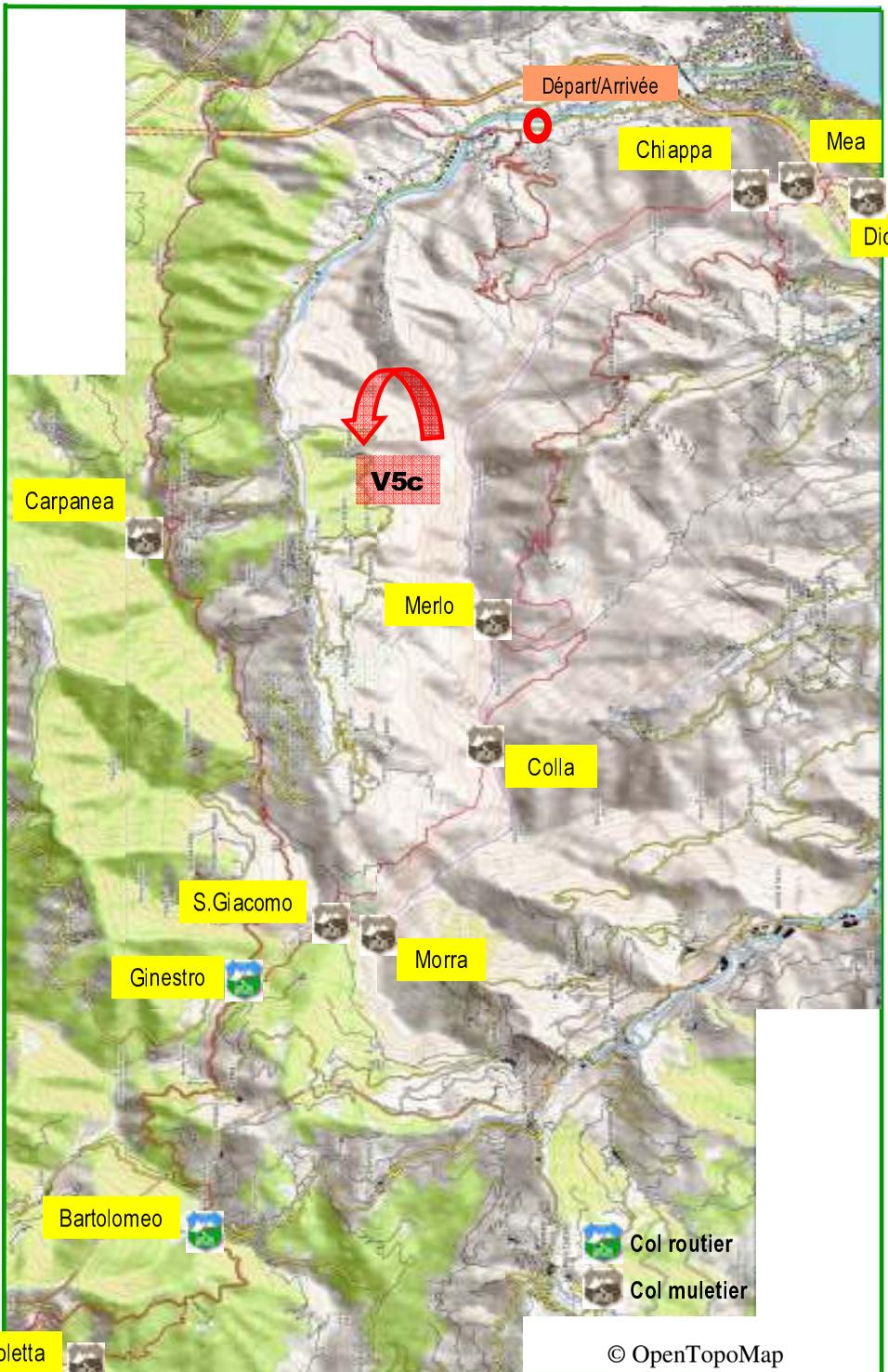
Demi-tour par la même route jusqu'au Passo del Ginestro, prendre la piste à droite au point **[V5_8]**.km 21,8.

La piste est cyclable sur la plus grande partie et se termine par un sentier pour atteindre le **Passo di San Giacomo** (754m).km 23,5.

Du col prendre le sentier qui monte vers le Monte Torre et passe par le **Passo della Morra** (798m). Cette partie nécessite un portage musclé. Du Monte Torre on aperçoit Alasio.

Redescendre au Passo di San Giacomo. Prendre la piste en direction de Testico. A 360m au point **[V5_32]** tourner à droite en direction de la Colla par un sentier cyclable.

Au point **[V5_9]** remonter vers la **Colla** (794m) au km 50.



Départ/Arrivée

Chiappa

Mea

Dico

Carpanea

V5c

Merlo

Colla

S. Giacomo

Morra

Ginestro

Bartolomeo

Col routier

Col muletier

Coletta

© OpenTopoMap

Variante : Pour ceux qui ne craignent pas le portage, le **Passo del Merlo** est situé après le sommet du Monte Ceresa (913m) où est édifié un monument à la mémoire des Chasseurs Alpains.

Prendre la piste **MTB-73C** qui descend vers le Monte Lago. C'est une très belle piste VTT qui rejoint Diano Marina. Au point **[V5_33]** à 636m d'altitude prendre la piste à gauche qui se termine par un sentier pour atteindre le **Passo del Merlo** (716m). Revenir sur vos pas jusqu'au point **[V5_34]**. Prendre tout de suite le sentier assez raide qui descend vers Deglio. Après la ferme au point **[V5_30]** on rejoint la route goudronnée **SP35**. A Deglio rester sur la **SP35** à gauche vers Villa Faraldi, Tovo Faraldi puis Chiappa **[V5_27]**. Prendre à gauche la Strada Consortile del Pe'. La route est goudronnée sur 1,5km puis se transforme en piste R1 jusqu'au point **[V5_26]**.

A ce point monter sur le sentier en crête pour atteindre le **Colle Dico** (368m) puis **Colle Mea** (392m) et enfin le **Passo Chiappa** (362m).

Un très beau single puis une piste nous mène au point **[V5_24]** on retrouve la route goudronnée au Cimetière de Conna.

La Strada Comunale di Conna descend rapidement vers la **SP13 Via Merula** au point **[V5_22]** puis au parking **P0**.



Monte Ceresa

V6a Feglino

Madonna delle Neve

28 km 9 cols et 868m de dénivelée

Carte : SCI AVML – Dalla Madonna delle Neve a le Meugge au 1/25000.
(Studio Cartografico Italiano)

Départ : Orco Feglino est 26 km de Ceriale soit 36mn.
SP 27 à partir de Feglino (environ 9km) puis SP 23

Parkings: **P1** 44.22129°N et 8.32640°E Feglino
P2 44.22131°N et 8.31128°E à mi-hauteur
P3 44.24794°N et 8.27905°E – ancienne Base de l'OTAN
P4 44.24717°N et 8.26217°E - Madonna delle Neve

Pour se rendre au départ : Plusieurs possibilités. Le village Orco-Feglino n'offre pas beaucoup de possibilités de stationnement sur le parking **P1** mais est nécessaire à ceux qui souhaitent effectuer une descente sur une des nombreuses pistes DH réputées dans la région. Les traces sont à disposition de ceux qui le souhaitent auprès des organisateurs.

Le parking **P2** est situé à mi-hauteur sur la **SP 23**. C'est un grand champ sur la droite de la route. Il permet d'accueillir de nombreux véhicules.

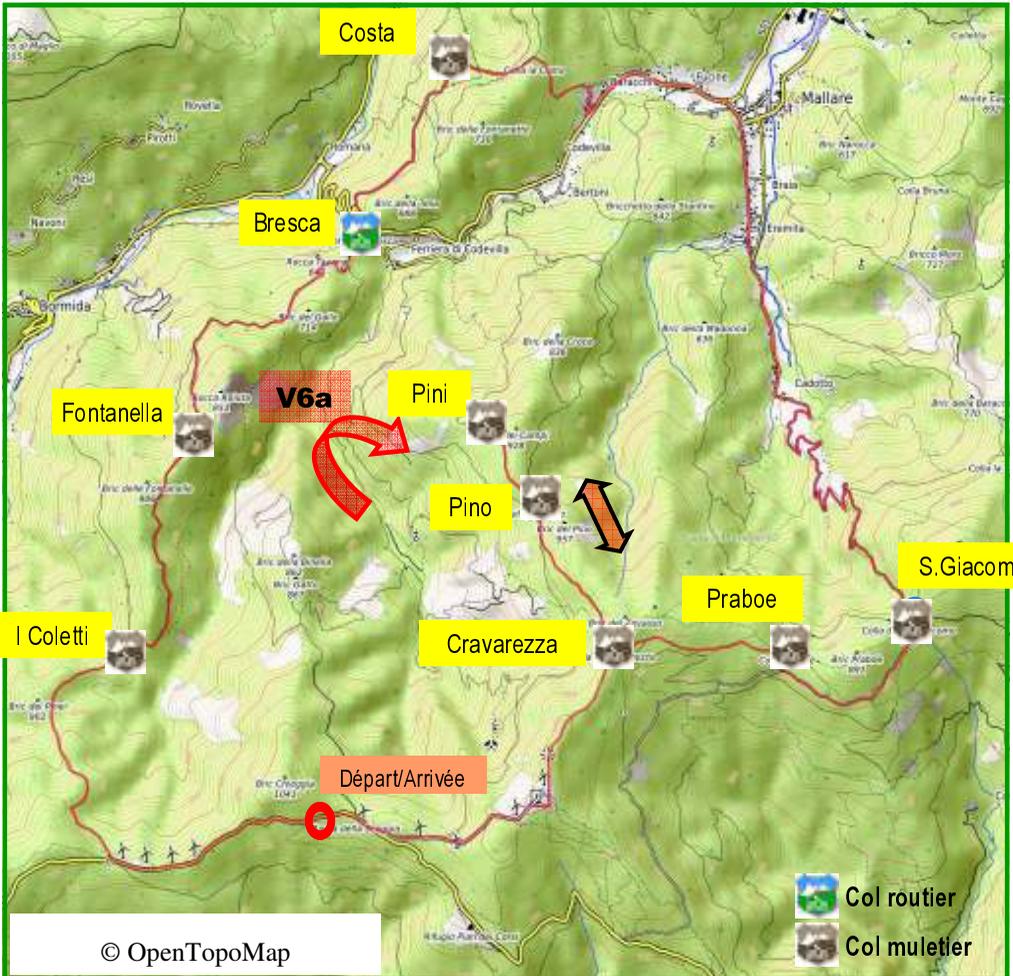
Les parkings **P3** et **P4** sont sur la crête au niveau des éoliennes.

Suivre la **SP23** en direction de Melogno. A 100 m du parking , on passe par la Bassa della Scoggia sur la piste à droite non reconnue à ce jour faute de source fiable. Après 2km, on arrive à la chapelle de la Madonna delle Neve. Au point **[V6_1]** tourner sur la piste à droite, Via della Regina. C'est une piste forestière qui est un peu endommagée par le halage des engins forestiers. A 2,200km, **i Coletti** (nouveau col). Prendre la piste à droite puis au point **[V6_2]** prendre la piste qui monte à gauche. A 2,300km, **Colla della Fontanella** (nouveau col). Après 2km de descente et on rejoint la **SP38**. Tourner à gauche, à 100m la **Colla de Bresca (581m)**. Poursuivre la **SP38** en direction de Bormida, à 100m au point **[V6_6]** prendre la piste à droite et continuer sur 2 km jusqu'au **Colla la Costa (630m)**.

Descendre par le sentier à droite sur 900m. Le début du sentier est assez encombré par des arbustes couchés en travers. Il faut donc se frayer un passage. A l'approche du lieu-dit Baracchi on retrouve l'asphalte. On rejoint peu après la **SP38 [V6_7]**. Tourner à gauche et rejoindre Mallare (à 1,300km). Entrer dans le village, à hauteur de Viale Luigi Corsi, à gauche, aller tout droit en direction de Eremita par la Via Panelli puis de Cadotto. Au point **[V6_8]** à la sortie du hameau, la route se transforme en une très belle piste R1. La montée de 3,600km jusqu'à la **Colla di San Giacomo (796m)** est régulière et très roulante. Le col a été le siège de violents combats en 1796 entre les troupes austro-piémontaises et les troupes de la jeune République française. Un panneau commémore et détaille ces événements. Prendre la piste en faux plat descendant à gauche. A 1,400km, au point **[V6_9]** prendre la piste à droite et à 200m avec un poussage, on atteint la **Colla Praboe (817m)** au pied d'une éolienne.

La piste à gauche remonte jusqu'à la **Colla Cravarezza (847m)**. Au point **[V6_10]** prendre la piste qui descend à droite sur 1,900km **[V6_11]**, prendre à droite une ancienne

piste envahie par les arbustes qui mène à **la Colla del Pino (888m)**. Poursuivre en se frayant un passage Après 100m, rester à gauche. A 700m, **Colla del Pini (876m)**. Retour à la Colla Cravarezza. Continuer par le sentier à droite, puis piste menant à la base de l'OTAN et au parking (2,200km).



V6b Madonna delle Neve

Baltera - Bormida

38 km 8 cols et 1061m de dénivelée

Carte : SCI AVML – Dalla Madonna delle Neve a le Meugge au 1/25000.
(Studio Cartografico Italiano)

Départ : Orco Feglino est 26 km de Ceriale soit 36mn.
SP 27 à partir de Feglino (environ 9km) puis SP 23

Parkings: **P1** 44.22129°N et 8.32640°E Feglino
P2 44.22131°N et 8.31128°E à mi-hauteur
P3 44.24794°N et 8.27905°E – ancienne Base de l'OTAN
P4 44.24717°N et 8.26217°E - Madonna delle Neve

Pour se rendre au départ : Plusieurs possibilités. Le village Orco-Feglino n'offre pas beaucoup de possibilités de stationnement sur le parking **P1** mais est nécessaire à ceux qui souhaitent effectuer une descente sur une des nombreuses pistes DH réputées dans la région. Les traces sont à disposition de ceux qui le souhaitent auprès des organisateurs.

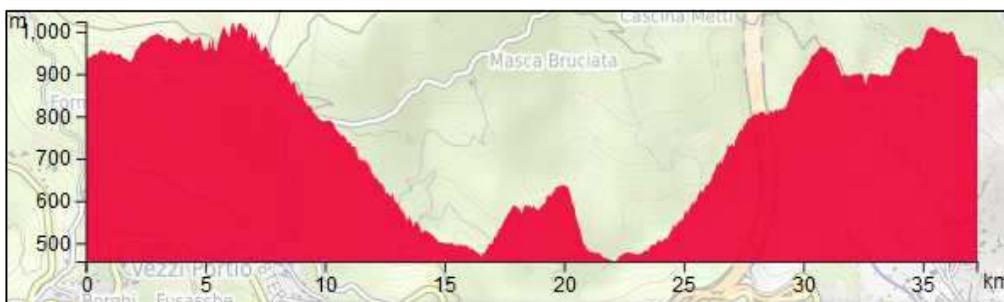
Le parking **P2** est situé à mi-hauteur sur la **SP 23**. C'est un grand champ sur la droite de la route. Il permet d'accueillir de nombreux véhicules.

Les parkings **P3** et **P4** sont sur la crête au niveau des éoliennes.

Suivre la **SP23** en direction de Melogno. A 100 m du parking , on passe par la Bassa della Scoggia sur la piste à droite non reconnue à ce jour faute de source fiable. Après 2km, on arrive à la chapelle de la Madonna delle Neve. Au point **[V6_1]**.poursuivre encore 2 km et quitter la **SP23** à droite pour la **SP16** en direction de Bormida au point **[V6_12]**. A 2,800km, au point **[V6_13]** prendre la piste à gauche. A 1km, la Colletta (678m). Continuer pour rejoindre la **SP16 [V6_14]**. 1,6 km de montée jusqu'à la **Colla Baltera ((804m)**. Au col prendre à droite la **SP38**. Descente vers Bormida (4km).Au point **[V6_15]** traverser le village, puis **SP15** à gauche. Après 2 km, **[V6_16]** tourner à droite sur la **SP38**. Après 1,500km, de montée sur la route goudronnée on atteint la **Colla del Bresca (581m)**. Un retour en arrière pour une piste à droite au point **[V6_6]** et continuer sur 2 km jusqu'au **Colla la Costa (630m)**.

Descendre par le sentier à droite sur 900m. Le début du sentier est assez encombré par des arbustes couchés en travers. Il faut donc se frayer un passage. A l'approche du lieu-dit Baracchi on retrouve l'asphalte. On rejoint peu après la **SP38 [V6_7]**. Tourner à gauche en direction de Mallare. Tourner à gauche et rejoindre Mallare (à 1,300km). Entrer dans le village, à hauteur de Viale Luigi Corsi, à gauche, aller tout droit en direction de Eremita par la Via Panelli puis de Cadotto. Au point **[V6_8]** à la sortie du hameau, la route se transforme en une très belle piste R1. La montée de 3,600km jusqu'à la **Colla di San Giacomo (796m)** est régulière et très roulante. Le col a été le siège de violents combats en 1796 entre les troupes austro-piémontaises et les troupes de la jeune République française. Un panneau commémore et détaille ces événements. Prendre la piste en faux plat descendant à gauche. A 1,400km, au point **[V6_9]** prendre la piste à droite et à 200m avec un poussage, on atteint la **Colla Praboe (817m)** au pied d'une éolienne.

La piste à gauche remonte jusqu'à la **Colla Cravarezza (847m)**. Au point **[V6_10]** prendre la piste qui descend à droite sur 1,900km **[V6_11]**, prendre à droite une ancienne piste envahie par les arbustes qui mène à la **Colla del Pino (888m)**. Poursuivre en se frayant un passage Après 100m, rester à gauche. A 700m, **Colla del Pini (876m)**. Retour à la Colla Cravarezza. Continuer par le sentier à droite, puis la piste menant à la base de l'OTAN et au parking (2,200km).



V6c Madonna delle Neve

Melogno- Fontanella -Baraccone

50 km 12 cols et 1330m de dénivelée

Carte : SCI AVML – Dalla Madonna delle Neve a le Meugge au 1/25000.
(Studio Cartografico Italiano)

Départ : Orco Feglino est 26 km de Ceriale soit 36mn.
SP 27 à partir de Feglino (environ 9km) puis SP 23

Parkings: **P1** 44.22129°N et 8.32640°E Feglino
P2 44.22131°N et 8.31128°E à mi-hauteur
P3 44.24794°N et 8.27905°E – ancienne Base de l'OTAN
P4 44.24717°N et 8.26217°E - Madonna delle Neve

Pour se rendre au départ : Plusieurs possibilités. Le village Orco-Feglino n'offre pas beaucoup de possibilités de stationnement sur le parking **P1** mais est nécessaire à ceux qui souhaitent effectuer une descente sur une des nombreuses pistes DH réputées dans la région. Les traces sont à disposition de ceux qui le souhaitent auprès des organisateurs.

Le parking **P2** est situé à mi-hauteur sur la **SP 23**. C'est un grand champ sur la droite de la route. Il permet d'accueillir de nombreux véhicules.

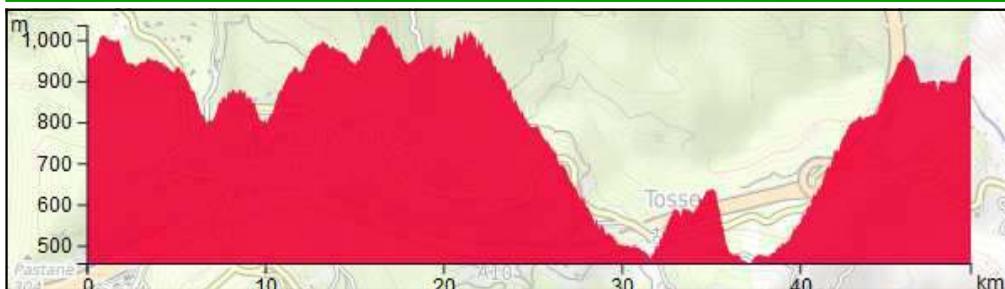
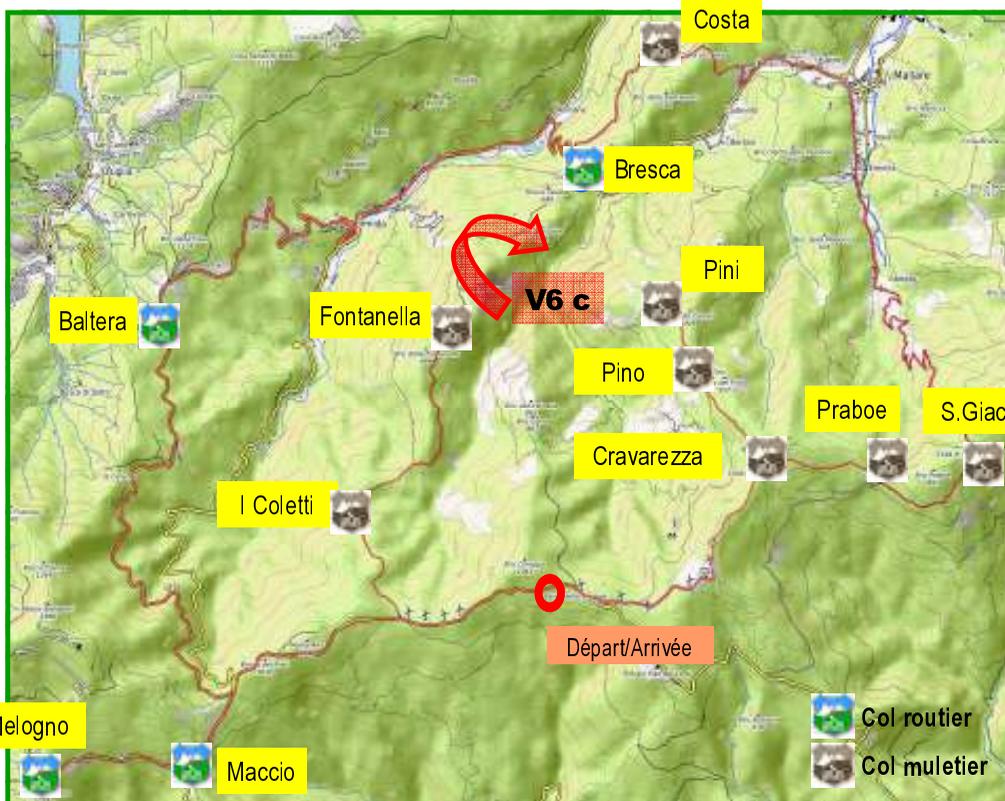
Les parkings **P3** et **P4** sont sur la crête au niveau des éoliennes.

Suivre la **SP23** en direction de Melogno. A 100 m du parking , on passe par la Bassa della Scoggia sur la piste à droite non reconnue à ce jour faute de source fiable. Après 2km, on arrive à la chapelle de la Madonna delle Neve. Au point **[V6_1]**. En A/R à 2,200km, **i Coletti** (nouveau col). Rester sur la piste de droite puis à gauche **[V6_2]**. A 2,300 km, **Colla della Fontanella** (nouveau col). Retour à la chapelle. Reprendre la SP23 en direction de Melogno. A 3 km, la **Selle Maccio (944m)** et à 1,5km, **Colle Melogno (1028m)**. Demi tour et après 3,300 km, tourner à gauche sur la **SP16**. en direction de Bormida poursuivre encore 2 km et quitter la **SP23** à droite pour la **SP16** en direction de Bormida au point **[V6_12]**. A 2,800km, au point **[V6_13]** prendre la piste à gauche. A 1km, la Colletta (678m). Continuer pour rejoindre la **SP16 [V6_14]**. 1,6 km de montée jusqu'à la **Colla Baltera ((804m)**. Au col prendre à droite la **SP38**. Descente vers Bormida (4km).Au point **[V6_15]** traverser le village, puis **SP15** à gauche. Après 2 km, **[V6_16]** tourner à droite sur la **SP38**. Après 1,500km, de montée sur la route goudronnée on atteint la **Colla del Bresca (581m)**. Un retour en arrière pour une piste à droite au point **[V6_6]** et continuer sur 2 km jusqu'au **Colla la Costa (630m)**.

Descendre par le sentier à droite sur 900m. Le début du sentier est assez encombré par des arbustes couchés en travers. Il faut donc se frayer un passage. A l'approche du lieu-dit Baracchi on retrouve l'asphalte. On rejoint peu après la **SP38 [V6_7]**. Tourner à gauche en direction de Mallare. Tourner à gauche et rejoindre Mallare (à 1,300km). Entrer dans le village, à hauteur de Viale Luigi Corsi, à gauche, aller tout droit en direction de Eremita par la Via Panelli puis de Cadotto. Au point **[V6_8]** à la sortie du hameau, la route se transforme en une très belle piste R1. La montée de 3,600km jusqu'à la **Colla di San Giacomo (796m)** est régulière et très roulante. Le col a été le siège de violents combats en 1796 entre les troupes austro-piémontaises et les troupes de la jeune Ré-

publique française. Un panneau commémore et détaille ces évènements. . Prendre la piste en faux plat descendant à gauche. A 1,400km, au point [V6_9] prendre la piste à droite et à 200m avec un poussage, on atteint la **Colla Praboe (817m)** au pied d'une éolienne.

La piste à gauche remonte jusqu'à la **Colla Cravarezza (847m)**. Au point [V6_10] prendre la piste qui descend à droite sur 1,900km [V6_11], prendre à droite une ancienne piste envahie par les arbustes qui mène à la **Colla del Pino (888m)**. Poursuivre en se frayant un passage Après 100m, rester à gauche. A 700m, **Colla del Pini (876m)**. Retour à la Colla Cravarezza. Continuer par le sentier à droite, puis la piste menant à la base de l'OTAN et au parking (2,200km).



V6d Madonna delle Neve

Melogno- Fontanella -Baraccone

50 km 16 cols et 1293m de dénivelée

Carte : SCI AVML – Dalla Madonna delle Neve a le Meugge au 1/25000.
(Studio Cartografico Italiano)

Départ : Orco Feglino est 26 km de Ceriale soit 36mn.
SP 27 à partir de Feglino (environ 9km) puis SP 23

Parkings: **P1** 44.22129°N et 8.32640°E Feglino
P2 44.22131°N et 8.31128°E à mi-hauteur
P3 44.24794°N et 8.27905°E – ancienne Base de l'OTAN
P4 44.24717°N et 8.26217°E - Madonna delle Neve

Pour se rendre au départ : Plusieurs possibilités. Le village Orco-Feglino n'offre pas beaucoup de possibilités de stationnement sur le parking **P1** mais est nécessaire à ceux qui souhaitent effectuer une descente sur une des nombreuses pistes DH réputées dans la région. Les traces sont à disposition de ceux qui le souhaitent auprès des organisateurs.

Le parking **P2** est situé à mi-hauteur sur la **SP 23**. C'est un grand champ sur la droite de la route. Il permet d'accueillir de nombreux véhicules.

Les parkings **P3** et **P4** sont sur la crête au niveau des éoliennes.

Suivre la **SP23** en direction de Melogno. A 100 m du parking , on passe par la Bassa della Scoggia sur la piste à droite non reconnue à ce jour faute de source fiable. Après 2km, on arrive à la chapelle de la Madonna delle Neve. Au point **[V6_1]**. En A/R à 2,200km, **i Coletti** (nouveau col). Rester sur la piste de droite puis à gauche **[V6_2]**.. A 2,300 km, **Colla della Fontanella** (nouveau col). Retour à la chapelle. Reprendre la SP23 en direction de Melogno. A 3 km, la **Selle Maccio (944m)** et à 1,5km, **Colle Melogno (1028m)**. Demi tour sur 2,9 km jusqu'à la chapelle – Madonna delle Neve- où l'on tourne à gauche sur la piste Via della Regina. A 2,200km, **i Coletti** (nouveau col). Rester sur la piste de droite puis à gauche. A 2,300 km, **Colla della Fontanella** (nouveau col). 2 km de descente et on rejoint la SP 38. Tourner à gauche, à 100m la **Colla de Bresca (581m)**. Un retour en arrière pour une piste à droite au point **[V6_6]**. A 100m, prendre la piste à droite et continuer sur 2 km, **Colla la Costa (630m)**. Descendre par le sentier à droite sur 900m. Le début du sentier est assez encombré par des arbustes couchés en travers. Il faut donc se frayer un passage. A l'approche du lieu-dit Baracchi on retrouve l'asphalte. On rejoint peu après la **SP38 [V6_7]**. Tourner à gauche en direction de Mallare. Tourner à gauche et rejoindre Mallare (à 1,300km). Dans le village, tourner à gauche sur la Via Luigi Corsi puis Via del XXV Aprile sur 1,200km et prendre à droite, la piste de gauche qui monte sur 1,300 jusqu'à la **Coletta (678m)**. Piste à droite sur 1,200km et court A/R (150m) jusqu'à la **Colla Bruna (600m)**. Reprendre à droite sur 1km, puis à gauche, 1km et reprendre à droite. A 1,500km, la **Colla del Termine (662m)**. A/R à gauche. A 2,400km, la **Colla del Baraccone (651m)**. Retour à la **Colla del Termine**. Sentier à



Baraccone

Termine

Coletta

Tagliata

S. Giacomo

Bruna

Praboe

Cravarezza

Costa

Pino

Pini

Bresca

V6 d

Départ/Arrivée

Fontanella

I Coletti

Maccio

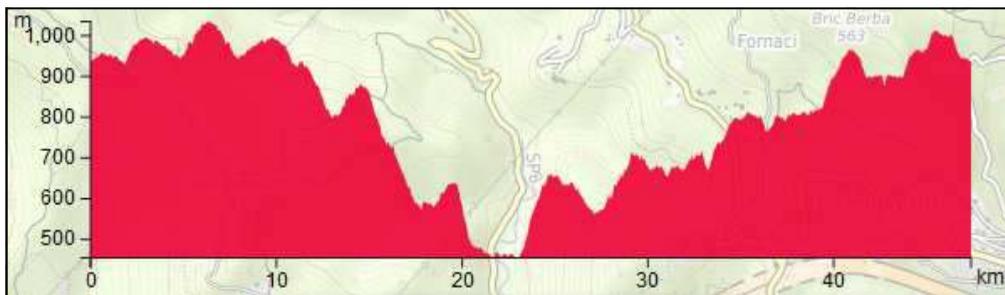
Melogno

Col routier

Col muletier

© OpenTopoMap

droite pour monter (1,500km) à la **Colla Tagliata (793m)**. A 400m, on rejoint la piste. Prendre à gauche, sur 2,900km, pour rejoindre la **Colla San Giacomo (796m)**. Le col a été le siège de violents combats en 1796 entre les troupes austro-piémontaises et les troupes de la jeune République française. Un panneau commémore et détaille ces événements. . Prendre la piste en faux plat descendant à gauche. A 1,400km, au point **[V6_9]** prendre la piste à droite et à 200m avec un poussage, on atteint la **Colla Praboe (817m)** au pied d'une éolienne. La piste à gauche remonte jusqu'à la **Colla Cravarezza (847m)**. Au point **[V6_10]** prendre la piste qui descend à droite sur 1,900km **[V6_11]**, prendre à droite une ancienne piste envahie par les arbustes qui mène à la **Colla del Pino (888m)**. Poursuivre en se frayant un passage Après 100m, rester à gauche. A 700m, **Colla del Pini (876m)**. Retour à la Colla Cravarezza. Continuer par le sentier à droite, puis la piste menant à la base de l'OTAN et au parking (2,200km).



Stèle commémorative
au Colla di San Giacomo



Fort au Colle Melogno

TOURISME



La région Ligurie est riche en points d'intérêt.

- **Ceriale:** Museo Paleontologico Via Nuova di Peagna, 209
- **Savona:** Centre historique
Fortezza del Primar
Chapelle Sixtine
Musée de Céramique
- **Gênes:** Office di Turismo Piazza della Vittoria, 16121 Genova
Domo San Lorenzo
Palazzo Reale
Palazzo Rosso
Basilique Santissima Annunziata del Vastata
- **Albenga:** Marché aux fleurs
- **Tourisme historique:** La Bataille de Loana 1795
- **Parc National de Portofino**
- **Parc National des Cinque Terre**
Visite des cinq villages par la mer depuis Portovenere

