

TRAIL ALTA VAL NURE

2018

LONG 60KM

**MARATHON 42KM
TROFEO
PIERGIUSEPPE
GEROLA**

ROAD BOOK

FISKY

Il percorso si sviluppa su 60 km e 3500 mt di dislivello positivo con 3,5 km di asfalto (parte integrante dello storico sentiero della “Lunga Marcia Dante Cremonesi” del GAEP).

Partenza: ore 06.00 da Piazza Colombo di Bettola

Arrivo: Rifugio “V.Stoto” a Selva di Ferriere

Tempo limite: 13 ore

Ritrovo: dalle ore 05.00 presso Ristorante Due Spade in Piazza Colombo a Bettola per consegna pettorali, ultime iscrizioni e operazioni preliminari.

Fino al km 8,5 (Passo del Cerro) il percorso è segnalato con BANDELLA BIANCOROSSA, FRECCE SEGNALETICHE, VERNICE BIANCA A TERRA.

Da Piazza Colombo (329 mt slm), accompagnati da un battistrada, si esce dal paese prendendo Strada del Loghetto.

Al **km 1,3** in località Case Ozza si lascia l’asfalto (e il battistrada) per prendere uno sterrato sulla sx che sale verso una corte. L’indicazione è Località Pianone.

Al **km 2**, oltrepassato un ponte, si guarda il torrente Olza e, sempre su sterrato, si risale il corso d’acqua fino al **km 3** dove si riattraversa il torrente e, dopo un ripido prato, si prende un evidente sentiero che entra nel bosco .

Al **km 3,6** usciti dal bosco in prossimità di un piccolo borgo disabitato un sentiero in leggera discesa sulla destra porta all’abitato di Pradello (500 mt slm) in località Costa di Sotto. Si attraversa l’abitato passando davanti alla chiesa e, poco più in alto, alla Torre Colombo.

Al **Km 5,4** appena fuori dall’abitato, si riprende uno sterrato fino al **km 6,3** dove la traccia entra in un prato (610 mt slm) e sale fino in località Castagneto dove incrocia il sentiero **CAI 001**, che su sterrato porta alla Strada Provinciale del Passo del Cerro al **km 8 (primo controllo)** e, percorsi 200 mt su asfalto in direzione Bettola, in prossimità di una casa gialla (760 mt slm), s’innesta sul percorso della “Lunga Marcia GAEP” che ci accompagnerà per i prossimi 33km.



Da questo punto fino al rifugio GAEP (42 km) la traccia da seguire sarà il SEGNAVIA BIANCOROSSO CAI 001 e LE INDICAZIONI “LUNGA MARCIA”. La bandella e la vernice a terra saranno comunque presenti.

Si percorre il sentiero fino in prossimità di località Montosero al **km 11 (960 mt slm)** dove una deviazione, ben segnata sulla destra, porta alla salita verso i prati al **km 13 (1240 mt slm)** del monte Osero e da qui si scende al **ristoro** del Passo della Cappelletta **km 16,50 (1027 mt slm)** dove inizia un tratto di asfalto: 3,5 km attraverso un bosco in ombra attraversando località La Costa di Mareto fino a un bivio sulla sinistra su carrareccia che dal **km 20 (1080 mt slm)** sale verso la Sella dei Generali.

Al **km 22 (1200 mt slm)** la traccia devia sulla destra in direzione Ciregna, passando per i 1300 mt slm dei pascoli del monte Aserei, **in loc. Fontana del Faggio (controllo)**, e poi giù fino all'abitato di Ciregna, in località Solaro, che segna il **km 25 (1127 mt slm)**. Attraversando il paese passeremo a fianco di uno splendido fontanone, l'ideale per rinfrescarsi, in caso di bisogno.

Dopo poche centinaia di metri, fuori dal paese, si abbandona l'asfalto per riprendere il sentiero (sempre segno bianco/rosso 001 CAI e Lunga marcia) che ci porta verso i Groppi di Lavezzera. In questo tratto incontriamo un ulteriore punto acqua (potabile) in località “U Curs”.

Siamo al **km 27(1180 mt slm)**.

Ancora qualche centinaia di mt in piano e poi un cancelletto sulla sinistra segnala l'inizio di una breve ma intensa salita fino ai 1260 mt dei Groppi e poi 3 km in discesa fino al **km 30 (1056 mt slm)** e al **ristoro** del passo del Mercatello. Il sentiero principale (**ancora 001 bianco-rosso CAI e “Lunga Marcia”**) prosegue salendo. Immersi in una splendida faggeta, sfiorando la Pietra Marcia, arriviamo in località Costa del Gazzo al **km 34.50**, da qui un netto cambio di pendenza conduce, in poco più di un km, alla cima del monte Carevolo (**1552 mt slm**), da dove, per la prima volta la visuale si apre sulla parte finale del percorso.

Dalla cima si precipita letteralmente nel prato sottostante dove ci aspetta un altro **ristoro** GAEP e un fantastico e - per chi ha gambe - velocissimo bosco che, mantenendo la quota, ci accompagna ai prati sottostanti il monte Crociglia, la cui vetta si raggiunge puntando diretti verso “l'Angelone” (l'imponente statua che domina la cima).

Siamo giunti al **km 40 (1578 mt slm)** e solamente **1,5 km sul sentiero segnato bianco-rosso CAI 013** ci separano dal Rifugio “V.Stoto” al **km 41.50 (1365 mt slm)**.

Per gli atleti della **MARATHON** la gara è giunta al termine.

Cancello temporale entro le 14 del pomeriggio (8 ore) al Rifugio.

Da qui scompare l'indicazione “Lunga marcia” e si segue la **TRACCIA BIANCO-ROSSA CAI** e il balisaggio a vista con **LE BANDELLE, LE FRECCE** e **LA VERNICE** a terra. Trovandoci in una fitta rete di sentieri **CAI** bisogna prestare molta attenzione alle bandelle biancorosse che saranno posizionate a vista.

Dal Rifugio si segue il sentiero **CAI 031** che dopo circa 1 km incrocia un largo sterrato.

Prendendolo a destra in salita arriveremo alla strada asfaltata presso **Passo del Crociglia** dove dopo pochi metri fatti tenendo la sinistra ritroveremo il sentiero **CAI 001** (km 43). Poco più di un km e giungeremo ad un incrocio dove lasceremo il nostro sentiero per prendere il **CAI 197 Ciapa Liscia**.

Qui inizia uno dei tratti più tecnici della gara, dopo un tratto nel bosco troverete infatti dei tratti esposti con una splendida vista sulla valle Tribolata.

Arrivati sul prato della sommità, si prosegue tenendo la destra e arrivando in vetta al Monte Roncalla (1682 m. s.l.m.) , dove si scende rapidamente verso sinistra fino ad incrociare il sentiero **198** che svoltando a sinistra ci porta al rifugio Astass.

Qui si svolta a sinistra tenendo il **198A** che ci riporta senza altri cambi di quota rilevanti sullo **001** che bisogna seguire in direzione **Prato Cipolla a destra fino al prato dove si trova il primo ristoro al km 48 nel rifugio**.

Da qui si punta verso la pista da sci che sale verso il monte Bue, ma al bivio delle piste si prende a destra. La pista di destra sale fino ad incrociare un'altra pista che scende dalla sommità del monte, si continua in discesa per questa nuova pista fino ad incrociare sul lato sinistro un imbocco del sentiero **194** che indica Rocca del Prete.

Si continua a salire svoltando due volte a sinistra per raggiungere rapidamente la vetta del monte Maggiorasca (1809 m. s.l.m.) al km 50. Dalla madonna sulla vetta si può ammirare un panorama spettacolare a 360°.

A destra del monumento il sentiero che scende verso le piste del Monte Bue, una volta giunti sulla pista si sale ancora a destra verso la vetta (1773 m. s.l.m.) lasciando la croce alla propria sinistra e proseguendo sulla pista in discesa passando tra il ristorante e la vecchia costruzione della seggiovia al km 52,5. Giunti alla fine della ripida discesa si svolta a destra sul sentiero **001** che ci porta nel prato sotto al Monte Nero.

Da qui, il sentiero **003**, punta dritto sulla cresta del monte mentre lo 001 svolta a destra in direzione lago Nero. In caso di temporali o condizioni meteo avverse, in questo punto, ci sarà una variazione del percorso che eviterà di passare in vetta al Nero che è esposto a possibili fulmini.

Il tratto che segue è il più tecnico del giro con una serie di passaggi su roccia che vanno affrontati con cautela, specialmente in caso di pioggia. Un breve tratto con un cavo d'acciaio a lato da fare con cautela, preannuncia l'arrivo in vetta (1752m s.l.m.) km 54.

La discesa sul lato opposto della cresta non è meno insidiosa della salita, tra rocce, radici e rami del pino Mugho che cresce solo in questa zona nel nostro appennino.

Si prosegue sullo 003 svoltando a sinistra un paio di volte per immettersi ancora sullo 001 che ci porta al lago Nero dove troverete un ristoro.

Una volta giunti sulla sponda del lago al km 56 la si costeggia fino a salire a destra sul sentiero **011** che ci porta alla Fonte Gelata dove si attraversa il ruscello e si prosegue a destra scendendo sul sentiero **007** fino ad incrociare il sentiero **031** che riporta verso la Dogana.

Al km 61 si mantiene la strada principale invece di continuare per il sentiero e si sale per una ripida salita che ci porta all'asfalto, qui si svolta a destra e dopo 100 mt subito a sinistra attraverso un cancello sul sentiero **015** che riporta di nuovo sulla strada asfaltata per gli ultimi 200 mt fino all'arrivo.

NUMERI UTILI

Organizzazione

Stefano	cell. 334.7966740
Andrea	cell. 338.6105760
Rifugio Gaep e PUNTO SOCCORSO	tel. 0523.929300