



domenica 19 febbraio 2017

Monte San Nicolao

Levanto - Framura - Bonassola

www.cicloescursioni.com



La salita da Framura al Monte San Nicolao dimostra che non sempre in Liguria si sale su noiose strade asfaltate. Antichi borghi e panorami che si allargano finchè dalla cima si riesce a dominare tutta la Riviera Ligure di Levante. Per noi biker è da lì che comincia il bello....

Attrezzatura

Mountain bike con ruote tassellate e kit di riparazione. Abbigliamento stratificato ed adeguato alla stagione con giacca anti-pioggia, maglia di ricambio, scarpe adatte a camminare, acqua, snack, panino. **Il casco è obbligatorio.**

Difficoltà particolari

Cicloescursione che richiede un discreto allenamento.

La difficoltà descritta è da intendersi come quella più rappresentativa dell'intero percorso. Il percorso presenta brevi tratti di maggiore difficoltà che in base alle condizioni e individuali capacità potrebbe essere consigliato/necessario percorrere a piedi.



Claudio Torreggiani

Guida Ambientale Escursionistica
Regione Emilia Romagna RE69
Associato e assicurato AIGAE ER463
(+39) 370 306 3829 - 324 823 4444
claudio.cicloescursioni@gmail.com

Cicloescursione di gruppo con accompagnamento e descrizione da parte di guida abilitata ed assicurata.

Lunghezza: 50 Km - Dislivello: +1500m

Difficoltà: MC+ tratti a piedi/BC tratti OC; durata: 6 h + soste

Ritrovo: ore 6.15 - BERIV Sport- Via Terrachini-RE - mezzi propri.

Partenza: ore 8.45 - Levanto (SP); Rientro: Levanto 17.00 - RE 19.30

Brevi soste nelle borgate di Framura ed al M. San Nicolao; non si farà sosta pranzo. Sosta facoltativa a Bonassola per spuntino/merenda. La galleria è illuminata ma sono richieste le luci di sicurezza.

Partecipazione gratuita per i soci di Beriv Multisport.

Tel: 0522 550091 e-mail: beriv@beriv.it

Quota di iscrizione per i non soci: 15,00 € (rivolgersi alla guida).

Consultare il Regolamento: www.cicloescursioni.com

In collaborazione con:

**CICLI
CORRADINI**



Ultima salita in direzione Bonassola.

Dosso delle Streghe



Sul massiccio del Bracco si snodava, fin da tempi remoti, una rete stradale di notevole importanza per i collegamenti tra Liguria, Toscana ed Emilia. Il centro di questo sistema si trovava sul Monte San Nicolao chiamato nel medioevo "Pietra Colice". Gli scavi archeologici effettuati nelle civinanze della cima hanno portato alla luce i resti di un complesso ospedaliero e di una struttura religiosa romana e funeraria di epoca medioevale; la Chiesa di San Nicolao ne costituisce il nucleo centrale.

Il nostro percorso inizierà sul lungo mare di Levanto. Con la nuova ciclopeditonale ricavata nella vecchia galleria ferroviaria "sbucheremo" a Framura. Avrà inizio una lunga salita che alternando tratti di asfalto, vecchie mulattiere e tecnici single track, risale il pendio passando da alcuni caratteristici borghi. Ormai in quota, a poca distanza dal Passo del Bracco, si attraverserà l'Aurelia per salire con le ultime ripide rampe alla cima del M.te San Nicolao (810m).

Sosta d'obbligo per il panorama ed una breve visita al sito archeologico. La discesa sarà da subito impegnativa: con percorso vario e divertente si scenderà sull'Aurelia. Tornati al bivio si farà a ritroso un breve tratto di strada per prendere ad una sella il magnifico sentiero di crinale che scende verso il mare. Ormai in vista di Levanto eviteremo l'ultimo tratto molto rovinato e, con un'ultima salita su asfalto, ci sposteremo sulla direttrice di Bonassola.

Avrà inizio l'ultima discesa, lunga ed impegnativa: stretti single track, scalette tra le case, tratti di mulattiera. Al Salto della Lepre sembrerà quasi di fare un tuffo in mare.

Meritata sosta nel piccolo borgo marinaro e rientro a Levanto con l'ultimo tratto della nuova ciclabile in galleria già percorsa all'andata.