



Descrizione gara/road book percorso “FTF 7 Summits - Medium” 31 km 1500 mtD+

Il percorso di 31 km si sviluppa interamente nel territorio del Comune di Ferriere.

La partenza della gara è prevista alle ore 9.00 in P.zza delle Miniere a Ferriere.

Dopo il via, percorrerete Via S. Nicola e prenderete una stradina sulla destra che vi porterà ad una scala ripida e poi su un sentiero. Continuando passerete in adiacenza al quartiere case Rosse e sempre tenendo la vostra sinistra continuerete lungo un sentiero tra salite e discese fino al raggiungimento della strada asfaltata.

Percorso un tratto di asfalto di circa 200 metri, imbroccherete sulla vostra destra un sentiero in un campo che vi porterà alla bellissima Rocca dei Folli (seguire il sentiero CAI). Superata questa ci sarà un piccolo guado di un canale e subito un tratto di circa 30 metri di salita. Seguirete poi per altri 400 metri su sentiero al di sopra della strada Provinciale fino a raccordarvi sul facile sentiero sterrato per Gambaro. (km 4,2) Un breve tratto asfaltato, dove dovrete seguire la segnaletica di gara a terra, vi porterà allo storico castello Malaspina appena ristrutturato, lo lascerete a destra.

Da questo punto in avanti vi aspetta una salita vera, dura, costante e che raramente vi darà respiro, di quasi 5km. La balisatura di gara ed i punti segnavia del CAI, vi accompagneranno per tutta l'ascesa al Monte Carevolo.

Km 8,55 - Base Carevolo 1470 mt primo ristoro. Inizio condivisione percorso gara 54 km

Per raggiungere la vetta del Monte Carevolo mt 1578, vi attende un vero e proprio Vertikal di 200 metri, con 100 di dislivello (FOTO MONTE CAREVOLO).

Dalla croce recentemente rinnovata, prendete un fiato e lasciatevi incantare dal panorama; a fondovalle scorgete Ferriere, la vostra meta.

Le difficoltà non sono ancora terminate, ma vedere il traguardo vi rafforzerà.

Ripartite e scendete a sinistra, riprendete il sentiero CAI 001 verso destra che per circa un chilometro sarà un single track in discesa ripido e sdruciolevole se asciutto, molto scivoloso se bagnato.

Appena la pendenza spiana, godetevi la possibilità di correre per un lungo tratto in leggera discesa e quasi completamente in ombra, fino al Passo del Mercatello mt 1053. km 13,8 secondo ristoro.

CANCELLO ORARIO

Questo punto è raggiungibile con qualsiasi automezzo.

In single track si riparte per una salita scavata dal dilavare dell'acqua ed intervallata solo da brevissime discese. Arriverete in un boschetto di pini, punto in cui finalmente il sentiero risulta in piano per circa 400 metri fino a che un filo spinato vi farà capire di dover scendere a destra, facendo sempre riferimento alle balisature e ai segnavia bianco-rosso permanenti del CAI.

La discesa si incunea in un canale abbastanza stretto con fitta vegetazione e terminerà ad intersecare una carrareccia che dovrete imboccare verso destra. In leggera salita facilmente corribile per circa 2 km ed altrettanta leggera discesa su un fondo che man mano migliora, sterrato in ghiaia, arriverete in località Ciregna mt 1100 km 18,8.... Potrete sfruttare il punto acqua alla fontana nel centro del piccolo borgo.

Uscite dal paese e girate a sinistra in salita decisa, seguendo la segnaletica di gara.

Da questo punto troverete l'intersezione anche con il percorso gara 20 km. Tutti gli atleti d' ora in poi transiteranno sulla stessa traccia fino all' arrivo.

Inizia una mulattiera in salita con molti sassi mossi in principio e che poi spiana per poco, fino ad una breve deviazione dal sentiero originale eroso dalla forza dei temporali durante la tremenda alluvione del 2015. Scavalcato questo ostacolo e superato un cancello per il bestiame, si riprende a salire con costanza per circa 500 mt.

Inizia a questo punto uno sterrato che attraversa il pascolo, lungo il quale potrete rilanciare decisamente l'andatura sfruttando il fondo favorevole e la discesa, segnalata dall'organizzazione. Al termine incrocerete la strada asfaltata che collega la località di Solaro a quella di Mareto.

Km 22.80 ristoro base Albareto

Lo sterrato si annulla nel pascolo della vetta. Proseguite lungo lo steccato di delimitazione, lasciandolo alla vostra destra ed iniziate a scendere seguendo la balisatura fino al filo spinato da oltrepassare per riprendere la carraia.

Percorsi circa 400 mt, dovrete imboccare un sentiero molto poco visibile a destra.

FATE ATTENZIONE ALLA SEGNALETICA DI GARA, UNICA AD ACCOMPAGNARVI FINO AL TRAGUARDO.

Per il primo pezzo percorrerete un single track con brevi saliscendi, mentre per il successivo affronterete una discesa lunga e difficile a causa del fondo sassoso tutt'altro che agevole.

Terminata la discesa, una carrareccia con qualche strappo, vi porterà all'abitato di Cassimorenga, da attraversare facendo caso alla segnaletica di gara.

Dopo circa 50 metri di asfalto dovrete tenere la sinistra immettendovi in una carraia sterrata in discesa fino ad un boschetto di pini oltrepassato il quale si intravedranno già alcune case dell'abitato di Pareto / Cerreto Rossi ed inizierà il tratto asfaltato con segnaletica a terra. Dopo circa 200 metri dovrete girare a sinistra e proseguire per 100 metri, avrete la chiesa alla vostra destra, per un breve tratto dovrete percorrere la SP50.

Girate a sinistra passando per un piccolo cortile, imboccate la mulattiera per 50 mt ed attraversate ponendo la massima attenzione alle auto, la SP50.

Imboccate la strada secondaria asfaltata di fronte a voi seguendola anche quando diventerà sterrata, fino ad un ulteriore attraversamento della SP50.

Inizia l'ultimo brevissimo single track delle tre gare, complimenti le vostre fatiche sono finite!

Manca solamente di attraversare il paese lungo la meritata "passerella" per arrivare al traguardo di Ferriere.