

# Three Valleys Grand Tour (TVGT) Km 102 D+mt 6000

## Descrizione gara/road book

La prima Ultra Trail completamente in Provincia di Piacenza, fatta eccezione per uno sconfinamento di circa 4 km nel Comune di Santo Stefano d'Aveto in Liguria.

Il tracciato di 102 km interessa 4 Comuni; Ferriere, Santo Stefano D'Aveto (GE), Cerignale, Corte Brugnatella. Il percorso è stato studiato in modo tale che TUTTE le cime più alte del territorio siano comprese; alla fine della gara ne conteremo ben sette oltre i 1300 mt.

Le condizioni meteorologiche potrebbero subire cambiamenti repentini (vento, pioggia, neve). Ciò in un percorso con tratti impegnativi e passaggi difficili (escursionistico tipo EE), rendono fondamentale una adeguata preparazione fisica prima di affrontare la gara

La partenza della gara è prevista il 28/04/2023 alle ore 23.00 in P.zza delle Miniere a Ferriere.

Dopo il via, percorrerete in sequenza le due vie principali del capoluogo, e superato il ponte sul torrente Grondana, prenderete a destra in direzione Centenaro.

Percorse poche centinaia di metri su asfalto, un sentiero a destra Vi porterà sul greto del torrente Nure, tramite una pista in alcuni punti rovinata dalle piene, dopo (Km 1.8) dovrete risalire la sponda sinistra su una ripida scarpata, superato questo primo ostacolo, attraverserete un prato, una leggera salita e sarete in Località Toazzo. (km 2.2)

Il tratto da Loc.Toazzo (km 2.2) a Loc. Perotti (km 5.3) è decisamente corribile nonostante alcuni strappi impegnativi e vi porterà , affrontata un'agevole discesa, all'attraversamento del greto del torrente Nure

Dopo il passaggio in Loc. Perotti, e attraversata la SP 654 (strada principale che raggiunge Ferriere) **ATTENZIONE LA STRADA E' APERTA AL TRAFFICO**, vi aspetta la lunga salita che vi porterà da 550 mt ai 1712 del monte Ragola, la prima delle 7 vette che affronterete.

La salita inizia con un sentiero abbastanza largo di pendenza impegnativa ma costante; in circa 2 km sarete in Loc. Rocca (mt 760) gruppo di case ristrutturate in modo da evidenziare la particolarità dei sassi neri utilizzati per la costruzione

Lasciato alle spalle l'abitato e percorso un tratto di rinfrescante sottobosco, potrete anche ammirare i ruderi di un vecchio mulino e non passerà inosservato un invitante punto acqua (km 7.50- 850 mt). Dopo un tratto su una pista in terra e ghiaia abbastanza corribile, la salita si fa decisamente più impegnativa, i 1000 mt di quota ormai sono stati raggiunti ed i boschi di Querce lasciano il posto a quelli di Faggio. Da qui gli ultimi 400 mt di salita estenuanti per arrivare a 1100 mt, punto dal quale potrete ammirare i pascoli della piana del lago Moo che dovrete attraversare seguendo la segnaletica apposta dall'organizzazione.

Si riparte lasciato il pascolo alle spalle per una salita in single track di un Km circa che vi farà raggiungere una pista forestale in ghiaia e sassi smossi .

Seguitela, facendo attenzione alle delimitazioni dei pascoli che vi preghiamo di rispettare richiudendo i cancelli di accesso.

Durante questo tratto ammirerete sulla vostra sinistra il pascolo di prato Mollo (km 12.50) antepresa del più alto ed esteso di Prato Grande che raggiungerete dopo un falso piano di circa 2 Km .

In prossimità della baita della pro loco verrà allestito il ristoro.

### **PRATO GRANDE Primo ristoro (Completo) km 14.00**

Lasciata alle spalle la baita, dovrete uscire dalla pista forestale seguendo la segnaletica provvisoria approntata dall'organizzazione che vi porterà verso sinistra, vi farà attraversare un tratto di pascolo e vi porterà in un piccolo bosco di Faggi. Fondamentale in questo tratto seguire la balisatura; nonostante si tratti di un sentiero CAI infatti, non è ben definito ed è indispensabile prestare attenzione al fondo irregolare con buche talvolta nascoste dalla vegetazione.

Arrivati al km 15.5 inizia una salita corta ma impegnativa che vi farà raggiungere la prima delle 7 vette; Il Monte Ragola mt 1762 .

Dopo aver percorso il tratto panoramico in cresta al Ragola, inizia uno dei tratti più tecnico e **pericoloso** della gara (km 17.00).

OCCORRE ATTENZIONE E PRUDENZA il sentiero in roccia, sassi smossi e ghiaia friabile è in discesa e molto insidiosa ; addetti del soccorso alpino e dell'organizzazione presidieranno questo tratto di percorso.

Quindi inizia un tratto che alterna pascolo a pista in terra battuta, abbastanza semplice, dove si possono recuperare le energie spese durante l'ultima salita e l'altrettanto impegnativa discesa.

Km 19.00 Passo dello Zovallo 1405 mt

Questo punto è raggiungibile con qualsiasi automezzo

Attraversata la strada SP 654 **ATTENZIONE LA STRADA E' APERTA AL TRAFFICO** il percorso ritorna a salire. Il primo tratto è una mulattiera in terra battuta in un bosco di faggio; successivamente il sentiero diventa un vero e proprio single track con pendenza in aumento, fino a che non sarete immersi nei cespugli di pino Mugho che caratterizzano il Monte Nero mt 1762 (Km 21.5) La seconda vetta è stata raggiunta.

La vetta è raggiunta ma la cresta del Monte Nero, compreso un piccolo tratto attrezzato, deve ancora essere affrontata.

Pertanto massima prudenza in questo passaggio. Personale del soccorso alpino e dell'organizzazione presidierà questo tratto di percorso.

Finito il pezzo tecnico dovete di nuovo risalire, seguendo la balisatura, verso il Monte Bue- mt 1770 la terza vetta, la più alta della manifestazione e della Provincia di Piacenza.

Se la nottata lo consente, prendetevi un secondo per ammirare la pianura padana verso est ed il golfo del Tigullio verso ovest.

#### **MONTE BUE Secondo ristoro (Completo) km 24.00**

A questo punto, seguendo con attenzione la balisatura della gara, vi attende una vera e propria picchiata su una pista da sci fino al rifugio di Prato Cipolla.

Da qui un sentiero in un sottobosco di bellezza unica con un fondo ideale per correre vi porterà fino al rifugio Astass che lascerete sulla destra.

Ancora poche centinaia di metri ed al bivio, **ATTENZIONE POCO VISIBILE DA QUESTA DIREZIONE**, dovete svoltare decisamente a destra per imboccare la salita del Monte Roncalla mt 1685 quarta vetta - km 26.00

Da questo punto inizierete a scendere in un sentiero single track tecnico, che potrebbe riservare difficoltà in caso di pioggia o comunque di terreno viscido.

Sempre con la dovuta attenzione, e sempre se la nottata lo consentirà, ammirate sulla vostra sinistra la Val d'Aveto, la Ciapa Liscia e la valle tribolata.

Terminata la discesa tecnica vi mancherà un altro chilometro di single track pressoché pianeggiante.

#### **RIFUGIO GAEP Terzo ristoro (Completo) km 30 CANCELLO ORARIO h 6.00 (dopo 7.00 ore di gara) T1**

Questo punto è raggiungibile con qualsiasi automezzo.

Brevissimo tratto in asfalto di circa 100 mt, si prende la pista a destra verso il monte Crociglia e si sale con pendenza moderata per circa 500 mt;

a questo punto si lascia la pista e si sceglie un sentiero a destra (**OCCORRE FARE MOLTA ATTENZIONE ALLA BALISATURA DELLA GARA - NON VI SONO ALTRI RIFERIMENTI**)

Circondato dal magnifico pascolo del monte Crociglia, un angelo bianco ne contraddistingue la vetta ... la quinta.

Monte Crociglia mt 1578 quinta vetta – (km 31.00)

Scollinato il monte Crociglia ci si lascia alle spalle la Val Nure e con di fronte la Val d'Aveto; si prosegue scendendo lungo un pascolo. Seguite con attenzione la balisatura di gara fino ad intercettare un sentiero CAI, che dovete imboccare svoltando a destra.

In un'alternanza di passaggi aperti intercalati da bosco e pascolo, si raggiunge l'importante crocevia (**loc. Cantone) km 33**. In questo punto si dividono i percorsi della km 102 e della km 55; la 55 prosegue diritto mentre la km 102 scende a sinistra.

A questo punto una lunga discesa Vi porterà dalla quota di oltre 1500 mt a 400 in 8 km.

Alcuni punti di questo tratto soprattutto visibili a chi transiterà dopo l'alba, sono presenti punti molto panoramici, potrete ammirare le bellezze della Val d'Aveto, l'invaso della diga di Boschi, l'abitato di Castagnola e quello di Cattaragna. Quest'ultimo, lo attraverserete (raggiungibile con qualsiasi veicolo), prima dell'ultimo tratto di sentiero in discesa che costeggia le condotte forzate della centrale idroelettrica di Ruffinati.

Raggiunto il fondovalle in Loc. Ruffinati ci sarà il quarto ristoro

#### **RUFFINATI quarto ristoro (completo) (km 40)**

Attraversato il Torrente Aveto sul ponticello in corrispondenza della Centrale Enel, inizierete a risalire la sponda opposta a quella che avete appena percorso in discesa su una stradina asfaltata con una pendenza importante. Un sentiero a destra vi permetterà di "tagliare" alcuni tratti della strada asfaltata. Al (Km 42.00) precisamente all'altezza di un tornante a destra, lascerete l'asfalto per proseguire diritto per un brevissimo tratto di discesa, dopodiché fino al Km 43.00, dovete percorrere una salita durissima, fino a raggiungere un bosco di Castagni secolari dove la pendenza diminuisce. Al (km 45.00) avrete raggiunto il piccolo gruppo di case (Loc.Rovereto). Finalmente un tratto di strada asfaltata priva di pendenza, di circa un chilometro Vi permetterà di rinfariare. Al (km 46.00) lascerete l'asfalto imboccando un sentiero sulla destra, dopo poche centinaia di metri di nuovo a destra, a questo punto sarete sul sentiero CAI che "separa" la Val Trebbia dalla Val d'Aveto. Anche questo tratto in alcuni punti molto suggestivo, di fronte a Voi Monte Alfeo e valle Boreca.

Questo pezzo fino al (km 50.00), è un'alternanza di saliscendi decisamente corribile, dal Km50 fino Cerignale ( Km 56), il percorso è veloce in discesa intercalato anche da un tratto di circa un Km in asfalto (dopo il gruppo case di Oneto).

#### **CERIGNALE Quinto ristoro (Caldo) KM 57 CANCELLO ORARIO h 11.30 (dopo 12.30 ore di gara) T2**

Lasciato il ristoro di Cerignale, tramite una Pista in salita, raggiungerete e costeggerete il campeggio Le Piane di Cerignale (Km 57.50), attraversata la Strada provinciale, un bellissimo single track in discesa ci porterà in Loc. Casale (km 58.50) . Da questo punto, fino al (km 63.00) il sentiero ha scorci panoramici di rara bellezza, nella prima parte sul Torrente Aveto, a metà sulla confluenza del torrente stesso col fiume Trebbia. L'ultima parte interessa il tratto più fotografato del Trebbia. Vale la pena prendere un fiato e lasciarsi incantare.

La parte tecnica di questo tratto non è da sottovalutare in quanto l'ultima pezzo riserva alcuni strappi davvero importanti.

Dal (Km 63) al raggiungimento del Ponte Sul Trebbia (Ponte Lenzino), che attraverserete (Km 66), Il primo tratto in discesa occorre prestare molta attenzione al fondo irregolare, talvolta poco visibile a causa di sassi smossi e vegetazione, l'ultimo tratto su un comodo stradello.

**PONTE LENZINO Sesto ristoro (Km 67.00) ATTENZIONE L'ATTRAVERSAMENTO DEL PONTE, RISULTA STRETTO E PRIVO DI MARCIAPIEDE, PRESENZA DI TRAFFICO SS45**

Superato il ristoro, dopo aver percorso un breve tratto sulla Statale, si risale a sinistra la sponda del Trebbia, il primo tratto su una stradina in asfalto e successivamente una carrareccia sempre in salita, Vi porterà all'attraversamento della strada Provinciale ....(Km 69.00) Sempre in salita, un'altra carraia simile a quella appena percorsa, arriverete su un sentiero CAI storico, che con un andamento privo di pendenze importanti percorrerete fino al (km74.5) A questo punto prenderete a destra in discesa, in direzione Loc. Pietranera. Al (Km 76.30) **OCCORRE FARE ATTENZIONE MOLTO FACILE SBAGLIARE** in quanto il sentiero che dovrete imboccare gira secco a sinistra, e dopo alcune centinaia di metri dovrete fare la stessa cosa, stavolta a destra

Al (KM 77.3) raggiungerete il Borgo di BRUGNELLO in Comune di Corte Brugnatella, affacciato a picco sul Trebbia, anche questo punto vale la pena perdere qualche minuto per ammirare il panorama e la chiesetta arroccata sulla sponda sinistra del Trebbia

Tramite un sentiero molto tecnico anche se corto, raggiungerete la strada asfaltata che vi condurrà a Marsaglia non prima di avere riattraversato il Ponte sul Fiume Trebbia (km 80.00)

**MARSAGLIA settimo ristoro (km 83) CANCELLO ORARIO h 17.30 del 29 aprile (dopo 18.30 ore di gara)**

Dopo il ristoro si percorre un brevissimo tratto pedonale lungo il Trebbia, dopodichè si svolta a destra, dopo 100 mt si riattraversa la SS45, **ATTENZIONE AL TRAFFICO**

Poche centinaia di metri su asfalto prima di attaccare l'ultima VERA salita della gara, probabilmente la più dura considerata la distanza che avrete già percorso. Altro aspetto da non sottovalutare, l'esposizione al sole del sentiero nel pomeriggio, potrebbe fare molto caldo, pertanto non dimenticate una scorta di acqua. Sono meno di 5 km che Vi separano dal gruppo di case di Metteglia ( **PUNTO ACQUA** ), ma il dislivello è di 700 mt

**METTEGLIA (KM 89) PUNTO ACQUA** Da questo punto rimangono ancora 6 km per raggiungere la vetta del Monte Aserei mt 1431 (Km 91.00). Molto meno impegnativi, e molto più panoramici rispetto ai primi 5 km, con la vista sulla Val Trebbia. Una volta attraversata la Pineta che caratterizza la Vetta, finalmente rivedrete la Val Nure, il vostro traguardo.

Da questo punto mancano 10 Km, praticamente tutti in discesa

Lasciata alle spalle la Pineta percorrerete il sentiero a bordo pascolo, il primo tratto pianeggiante, dopodichè, circa 500 mt e sarete sul percorso comune con le altre tre gare del Ferriere Trail Festival, (all'intersezione proseguire diritto) (km 91.80)

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. Al termine incrocerete la strada asfaltata che collega la località di Solaro a quella di Mareto.

**PASSO ALBARETO Ottavo ristoro (completo) (km 94)**

Atleti, ci siete quasi. Inizia l'ultimo sforzo ed su uno sterrato in 100 metri di dislivello raggiungerete il Monte Albareto mt 1250, agognata settima ed ultima vetta .

Lo sterrato si annulla nel pascolo della vetta . Proseguite lungo lo steccato di delimitazione, lasciandolo alla vostra destra e 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 .

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 , proseguire per 100 metri , avrete la chiesa alla vostra destra, e 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 quattro gare, complimenti le vostre fatiche sono finite!

Manca solamente di attraversare il ponte sul torrente Grondana e a sinistra, la piazza, il gonfiabile, traguardo. ***E' FATTA, COMPLIMENTI !!!!***