

FERRIERE CLASSIC RING (FCR) Km 55 D+mt 3100

Descrizione gara/road book

Il percorso di 55 km si sviluppa quasi interamente nel territorio del Comune di Ferriere, fatta eccezione per uno sconfinamento di circa 2 km nel Comune di Santo Stefano d'Aveto in Liguria

Il tracciato è stato pensato 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 e pioggia) nonostante il periodo estivo. 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 alle ore 7.00 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.

Percorsi 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 1.8) a Loc Perotti(km 4.6) è decisamente corribile nonostante alcuni strappi impegnativi e vi porterà, affrontata un'agevole discesa, all'attraversamento del greto del torrente Nure.

Questo sarà il punto altimetrico più basso (550mt) della gara

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 7.00- 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 che vi accoglieranno per primo ristoro (Km 9.8)

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 12.00) 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 **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 14.6 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 tecnici e pericolosi della gara (km 16.6).

OCCORRE ATTENZIONE E PRUDENZA il sentiero in roccia, sassi smossi e ghiaia friabile è in discesa e molto insidioso; 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 molto fresco anche nei mesi più caldi; 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, ne rimangono cinque...

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 dovrete di nuovo risalire, seguendo la balisatura, verso il Monte Bue- mt 1770 la terza vetta più alta della manifestazione.

Prendetevi un secondo per ammirare la pianura padana verso est ed il golfo del Tigullio verso ovest.

Il monte Bue è facilmente raggiungibile con gli impianti da sci che partono da Santo Stefano

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, dove sarà allestito il ristoro.

MONTE BUE Secondo ristoro (Completo) km 24.

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**, dovrete svoltare decisamente a destra per imboccare la salita del Monte Roncalla mt 1685 quarta vetta - km 26.00. **FORZA! NE RIMANGONO TRE.**

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, ammirate sulla vostra sinistra la Val d'Aveto, la Ciapa Liscia e la valle tribolata. **SPETTACOLO!**

Terminata la discesa tecnica vi mancherà un altro chilometro di single track pressoché pianeggiante per essere al Passo Crociglia.

RIFUGIO GAEP terzo ristoro km 30 CANCELLO ORARIO h 13.30 (dopo 6.30 ore di gara) T1

Questo punto è raggiungibile con qualsiasi automezzo.

Brevissimo tratto in asfalto dopo il ristoro 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 anello bianco ne contraddistingue la vetta... la quinta. **Meno due!!**

Monte Crociglia mt 1578 quinta vetta – km 31

Scollinato il monte Crociglia ci si lascia alle spalle la Val Nure 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 dovrete imboccare svoltando a destra.

In un'alternanza di passaggi aperti intercalati da bosco e pascolo, si raggiunge la base del Monte Carevolo dove inizia la condivisione con il percorso gara 31 km.

Per raggiungere la sesta vetta, il Monte Carevolo mt 1578, vi attende un vero e proprio Vertikal di 200 metri, con 100 di dislivello.

Dalla croce recentemente rinnovata, prendete un fiato e lasciatevi incantare dal panorama; a fondovalle scorgerete 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 ripida 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 MERCATELLO (quarto ristoro) km 40 CANCELLO ORARIO h 16.00 (dopo 9.30 ore di gara) T2

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 45.... 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.

Inizia una mulattiera in salita con molti sassi mossi all'inizio 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.

INTESEZIONE GARA (TVGT) Tutti gli atleti d'ora in poi transiteranno sulla stessa traccia fino all'arrivo.

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.

PASSO ALBARETO quinto ristoro (Completo) km 49

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.

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, 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 tre gare, complimenti le vostre fatiche sono finite!

COMPLIMENTI !!!!!