3 ° ITINERARIO BIKE

ALBIANO – BOLANO – CEPARANA

TIPOLOGIA TRACCIATO: All Mountain

LOCALITÀ DI PARTENZA: Albiano 28m

LOCALITÀ DI ARRIVO: Ceparana 38m

PRINCIPALI LOCALITÀ TOCCATE: Albiano, Bolano, Ceparana

FONDO STRADALE: misto

PERCENTUALE FUORI STRADA: 80%

DIFFICOLTÀ ITINERARIO: medio

DISLIVELLO IN SALITA: 561m

DISLIVELLO IN DISCESA: 461m

QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA: 204m

TEMPO DI PERCORRENZA: 1h40

LUNGHEZZA IN KM: 12,3

PERIODO CONSIGLIATO:
Primavera e autunno

Questo itinerario parte dalla frazione di Albiano, piccolo borgo sulle sponde del fiume Magra, provenendo dal fiume si imbocca via don Corsini sulla destra, dopo pochi metri la strada inizia a salire, si esce dall'abitato e ci si accorge che tutta la campagna circostante è coltivata ad ulivi. Proseguendo lungo la strada incrociamo un cartello con le indicazioni per la via Francigena in direzione di Aulla, ignoriamo questo cartello e si prosegue in salita. Lungo tutto questo tratto di strada si possono godere scorci panoramici davvero suggestivi sull'alta Val di Magra e sulle Apuane che svettano sulle più basse colline della Lunigiana.
Giunti in località Tirolo s'imbocca una ripida strada asfaltata che dopo pochi metri porta ad un gruppo di case, qui l'asfalto termina e si prosegue diritto in piano attraverso gli ulivi. Ora la strada torna a salire ripida e si addentra nel bosco, dove castagni, lecci e qualche pino marittimo offrono riparo dai raggi del sole, giunti al termine della salita anche il bosco si dirada e permette un ottimo punto di vista sulla Val di Vara e sul lato occidentale del Golfo di La Spezia.
Una breve discesa su fondo compatto precede l'ultimo tratto di salita asfaltato, raggiunta la località Cavanon si è arrivati al punto più alto di tutto il percorso, ora si imbocca un sentiero sulla sinistra indicato da un cartello con colori bianco rosso.
La discesa non presenta tratti particolarmente tecnici e difficili ma richiede comunque una certa abitudine alla guida fuoristrada in sentieri stretti. Quasi al termine del sentiero un albero caduto con dei rovi impedisce il passaggio in quel punto in sella alla bici.
Il sentiero termina nella parte alta del comune di Bolano, ci si dirige verso valle e prima di uscire dall'abitato si seguono le indicazioni per Tirolo, prima però di ripercorrere la strada fatta in salita un segnale bianco rosso su di un palo della luce indica la via di discesa. Questo tratto è la parte finale dell'Alta Via dei Monti Liguri, il sentiero scende ripido attraverso campi di ulivi e zone abitate e in men che non si dica si è giunti a fondovalle nell'abitato di Ceparana dove a termine questo percorso.