

**Venerdì 2 – Sabato 3 – Domenica 4 giugno 2023**

## **Sulla VIA DEL SALE da Varzi a Recco** **Mini-trekking sulle ultime tre tappe**



Nelle Regioni del nord d'Italia sono numerose le Vie del Sale che, nei secoli scorsi, collegavano le località costiere del Golfo Ligure alle zone interne della Pianura Padana, allo scopo di commerciare il prezioso "oro bianco" in cambio di merci e prodotti più disparati.

E' poi noto a tutti che il sale veniva anche usato come retribuzione della manodopera, da cui deriva il termine "salario", appunto.

La Via del Sale scelta per il nostro mini-trekking è quella che andava da Varzi (Lombardia) a Recco (Liguria); noi ne percorreremo le tre tappe finali, arrivando al mare.

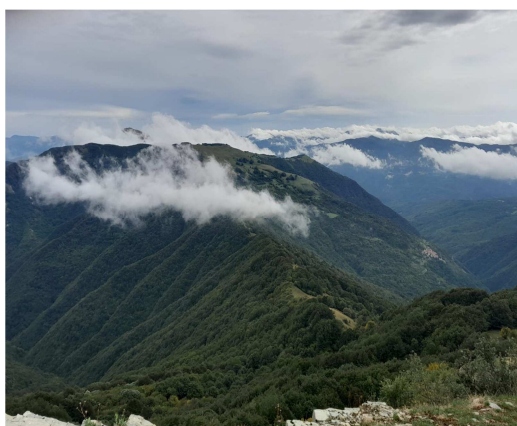
### **PROGRAMMA INFORMATIVO**

**Venerdì 2 giugno** - Prima tappa: **Capanne di Cosola - Rif. Parco Àntola**

Percorso: "E" Km 17 Dislivelli +630 / -680 Ore 6 (circa)

Evitata la tappa iniziale che partirebbe da Varzi (426 slm), risparmiandoci oltre 1.000 m di dislivello/salita il pullman ci lascerà a Capanne di Cosola (1502 m) e farà rientro a Scandiano; quindi tutto il bagaglio dovremo portarcelo appresso nello zaino.

Se durante il viaggio non avremo necessità di fermarci, arriveremo per tempo all'albergo-ristorante presente sul posto, dove troveremo viveri/colazione e servizi, oltre ad una buona fonte per riempire la borraccia.



Imboccheremo quindi i sentieri CAI 101/200 in sovrapposizione alla VM (Via del Mare) e, per diversi km in continuo saliscendi (Monte Cavalmurone, Poggio Riondino, Monte Carmo), rimarremo in cresta ammirando panorami sconfinati, a cavallo delle regioni di Emilia e Piemonte, fino a Capanne di Carrega (1367 m); lì sosteneremo per il pranzo al sacco e, previo

accordo, potremo assaggiare qualche prodotto locale presso l'omonimo agriturismo

Quindi riprenderemo il cammino su un breve tratto di asfalto e poco dopo svolteremo a destra sul sentiero plurisegnato CAI 200-VM e E7 (itinerario europeo), attraverso faggete e radure, mantenendoci sempre in quota (Pian dell'Aia 1443 m - Passo Tre Croci 1494 m), e infine salire sul Monte Àntola (1597 m), il più alto all'interno del parco stesso. Dall'ampia cima erbosa la vista spazierà a 360°, dalle Apuane alla Corsica e dalla Catena Appenninica all'Arco Alpino nord-occidentale.

Scenderemo poi lungo il versante sud e in poco tempo giungeremo alla Cappella di S. Pietro e quindi al Rifugio CAI "Parco Àntola" per cena e pernottamento.

**Sabato 3 giugno** - Seconda tappa: **Rif. Parco Àntola - Sant'Alberto di Bargagli**  
Percorso: "E" Km 22 Dislivelli +490 / -1350 Ore (circa)

Quella di oggi sarà una tappa piuttosto lunga, ormai tutta in territorio ligure, dapprima tra boschi e praterie, rimanendo ancora in crinale (Colletta delle Cianazze 1353 m, Monte Duso 1451 m) con vedute panoramiche sullo spartiacque tra Valle Scrivia e Val Trebbia, per poi iniziare l'impegnativa discesa verso il Passo dei Colletti (1297 m) fino a località Donetta (996 m), serpeggiando tra muretti a secco e macchie di bosco. Prestando attenzione alla segnaletica, eviteremo di scendere a Torriglia, che ammireremo dall'alto, ma proseguiremo spediti verso la Cappella della Costa (882 m) e quindi, in salita, dovremo superare alcuni rilievi più in quota (Cuneo Motta 1038 m, Monte Lavagnola 1055 m, Monte Bragaglino 1037 m).



Lasciateci alle spalle queste alture, riprenderemo il sentiero in ripida discesa, contrassegnato come Alta Via dei Monti Liguri, e ci accorgeremo che la vegetazione è mutata drasticamente per l'influsso del mare che man mano si avvicina, mentre i profumi di elicriso e di erica emergeranno tra cespugli di mirto e corbezzolo. Proseguendo tra boscaglie e altri muri a secco, seguiremo i segnavia AV 250 e VM, ancora in saliscendi, in direzione di Sant'Alberto di Bargagli (666 m) posto tappa della seconda giornata.

Poco prima di giungervi (distante un km e mezzo circa), dovremo dividerci in due gruppi: un gruppo sosterrà presso il B&B Cà Bea, proprio a lato del sentiero, mentre l'altro gruppo raggiungerà il B&B Tre Pini, nel vicino borgo, dove comunque ci ritroveremo tutti insieme per la cena al ristorante "Il Girarrosto".

Alzati da tavola, il primo gruppo, alla luce della torcia frontale, in mezz'oretta farà rientro al primo B&B.

## **Domenica 4 giugno - Terza tappa: Sant'Alberto di Bargagli - Recco**

Percorso: "E" Km 14 Dislivelli + 135/ - 730 Ore 5(circa)

Quest'ultima tappa, contrassegnata sempre dall'indicazione VM e da simboli che man mano varieranno (in sequenza troveremo una X rossa, 3 pallini rossi, 2 tratti verticali rossi, pallino rosso attraversato da linea), inizierà con una salita che conduce al Colle del Bado (790 m) e, dopo alcuni tratti scoscesi, ad una spianata dove sono visibili i resti arrugginiti di una teleferica; tutt'intorno si noteranno strani muretti a secco culminanti con pietre disposte verticalmente. Giunti a Case Becco, dovremo percorrere un tratto di strada asfaltata, apprezzando i panorami sulle vallate sottostanti fino a vista mare, ma presto saremo a Case Cornua per una sosta/ristoro ad un bar con servizi. Poco oltre, la Cappelletta degli Alpini si rivelerà un magnifico punto d'osservazione e subito abbandoneremo l'asfalto, prendendo un sentiero sulla



destra che si snoda per circa 3 Km sullo spartiacque fino al rilievo di Monte Castelletto (565 m), altro punto panoramico sul golfo Paradiso. Proseguiremo fino ad una curva a gomito verso sinistra indicante la discesa a Recco, ma prima converrà una breve deviazione in avanti per dare un'occhiata al pianoro dove sorge la Cappella di Sant'Uberto e un altissimo pilone sormontato dalla statua di Cristo Redentore.

Riguadagnato il sentiero per Recco, sarà un susseguirsi di bosco e di macchia mediterranea; intanto si continuerà decisamente a perdere quota fino a giungere alla Chiesa dell'Ascensione, dove si svolgerà a destra sulla prima di una serie infinita di gradinate, arrivando al termine della discesa con le gambe piuttosto provate. Ma ne sarà valsa sicuramente la pena!

E adesso, fosse estate, sarebbe d'obbligo un bel tuffo in mare. Vedremo... Comunque , prima di andare a prendere il treno, non potremo rinunciare ad un assaggio della "fugassa co formaggio", la famosa focaccia IGP di Recco.

Il viaggio in treno (dopo un paio di cambi) si concluderà alla stazione centrale di Reggio Emilia, dove ci attenderà il pullman per il rientro a Scandiano.

### **Riepilogo dati tecnici e note organizzative**

**Difficoltà** "E" **Lunghezza** 53 Km **Dislivelli** +1255 / -2760

**Capogita:** Fulvio Torreggiani 334-1948389

**Accompagnatrice:** Roberta Davoli 339-6266237

**Ore 5,00** ritrovo presso il Tbar a Scandiano in Viale della Repubblica 74

**Ore 5,15** partenza con pulmino GAM (17 posti) per solo andata + rientro da stazione di Reggio il giorno 4giugno

**Abbigliamento:** adatto ad un'escursione di media montagna: scarponi, zaino, bastoncini telescopici, indumento anti pioggia, **lampada frontale o a mano**, copricapo, occhiali, borraccia piena, il necessario per il pernottamento in rifugio. Obbligatorio il sacco lenzuolo- **TESSERA CAI E....BUON ALLENAMENTO**

**Cartografia e documentazione:** Guida "La via del sale" di Gianni Amerio – Edizioni Morellini  
(Vedere anche su sito Internet "La via del sale" Varzi-Recco)

### **Modalità d'iscrizione e partecipazione**

Chi ha avuto l'opportunità di avventurarsi da quelle parti ne è rimasto affascinato e proprio da ciò è scaturito il desiderio di dividerne l'esperienza. Purtroppo, però, la partecipazione dovrà essere commisurata alle limitate disponibilità di alloggi negli unici due B&B (distanti poco più di 1 km uno dall'altro e ognuno con capienza massima di 8 posti) che, oltretutto, andranno prenotati per tempo.

Di conseguenza non si dovrà superare il numero massimo di 16 partecipanti.  
Un numero comunque adeguato anche alla capienza del pullman GAM (17 posti)

***NB – Considerando la differenza (peraltro lieve) dei costi relativi alle diverse sistemazioni di alloggio, la quota "pro capite" è computata in una media uguale per tutti.***

Per ulteriori delucidazioni contattare Fulvio Torreggiani 334-1948389

**La quota di partecipazione (salvo varie ed eventuali) è di 210 € e comprende:**

- Servizio pullman GAM: viaggio di andata + rientro da stazione Reggio a Scandiano
- Rif. Parco Àntola: trattamento mezza pensione (cena-pernottamento-colazione)  
+ panini da asporto per sabato 3 giugno
- B&B: (Alloggio+Colazione)
- Cena di sabato 3 giugno in ristorante (menù fisso, comprese bevande )
- Viaggio di ritorno in treno (biglietto cumulativo)
- spese segreteria e imprevisti

**Prenotazione obbligatoria con versamento caparra (60€) entro il 17 marzo 2023 presso sede CAI o tramite bonifico a:** CAI Reggio Emilia - sottosezione di Scandiano - IT 90 V085 0966 5100 2401 0042 502

Specificando nome e cognome data e luogo dell'escursione

**Saldo entro il 19 maggio 2023.**

**Iscrizioni valide in ordine di prenotazione ed eventuale lista d'attesa.**