

Fulvio Balbi
Elisabetta Belmonte
Andrea Gallo

Blu Bike



Idee Verticali Edizioni

Indice

ITINERARI CROSS COUNTRY - XC

1 - CAPRAZOPPA	pag.18	c-Variante Varigotti	103
a-Variante delle Falesie	26	d-Variante del Tubo	104
b-Variante Sentiero Natura Verezzi	27	e-Variante del Bricco	105
c-Variante del Taglio	28	f-Variante dei Tornantini	106
d-Variante del Boschetto	29	g-Variante Prati Andrassa	107
e-Variante Ciappa	30	h-Variante Prati Andrassa 2	108
f-Variante Sentiero Natura 2	32	7 - MONTE MAO	110
2 - PIAN MARINO	34	a-Variante Cresta	116
a-Variante San Rocco	40	b-Variante "U Teccio"	117
b-Variante Scoglio	41	c-Variante Trevo	118
c-Variante Pollera	42	d-Variante Gola di S. Elena	119
d-Variante dei Cinque Campanili	43	8 - 24 Hr OLD EDITION	122
e-Variante della Scogliera	44	ITINERARI FREERIDE - FR	
f-Variante Bric del Frate	46	1 - Sentiero delle Nevieri	136
3 - PONTE DEL PASSO	48	2 - Sentiero di Cravarezza	140
a-Variante Madonna della Neve	54	3 - Base NATO	142
b-Variante Casa del Mago	55	4 - Sentiero del Crestino	144
c-Variante Bric Gettina - Cheirano	56	5 - Isallo Exstasi	148
4 - I CIAPPI	58	6 - Toboga di Canova	150
a-Variante Pianarella	66	7 - Madonna della Guardia	152
b-Variante Case del Vacché	68	8 - Sentiero di Cairano	154
c-Variante Monte Cucco	70	9 - Settepani	156
d-Variante Campo Rotondo	72	10 - Downhill	158
e-Variante Cornei	75	11 - Downhill donne	160
f-Variante Boragni	76	12 - Arma	164
5 - MELOGNO	78	13 - 30 Minuti a piedi	166
a-Variante Faggi di Benevento	84	14 - Rocca degli Uccelli	168
b-Variante Faggeta	85	15 - La Briga	169
c-Variante Bric Aguzzo	86	16 - Caprazoppa	170
d-Variante Isallo Exstasi	88	ITINERARI ROAD -RD	
6 - PONTI ROMANI-MANIE	90	1- "N" Colli	178
a-Variante del Rientro	99	2 - Colle del Melogno	182
b-Variante dei Decolli	102	3 - Castelvecchio-lago di Osiglia	186
		4 - Testico	190

Numeri utili/Usefull numbers

Soccorso Alpino o c/o Croce Verde Finalborgo.....	118.....
	+39 019 691325
Assessorato al Turismo Comune di Finale.....	+39 019 6816004
Associazione Alberghi e Turismo Finale Ligure.....	+39.019.694252.- fax.019.695036.....
	n.verde.1670.18194.....
	info@finaleligurehotel.it - www.finaleligurehotel.it
Ufficio Informazioni APT Riviera delle Palme.....	+39.019.681019.....
	finaleligure@inforiviera.it
Carabinieri (Marina).....	112.....
	+39 019 692666
Polizia Stradale (Finalborgo).....	+39 019 691700
Polizia Urbana (Marina).....	+39 019 691380
Vigili del fuoco (Finalborgo).....	115.....
	+39 019 692555
Guardie forestali (Calice Ligure).....	167.....
	+39 019 807047
Gruppo Antincendi Boschivi c/o Croce Verde (Finalborgo).....	+39.019.680470.....
	+39 019 691325
Ospedale S. Corona (Pietra Ligure).....	+39 019 62301
Previsioni Meteo Porto Sole.....	+39 0184 508999
RivieraOutdoor.....	+39 019 6898024
Finale FreeRide.....	+39 019 690007
No Brake.....	+39 347 627506



Tutte le informazioni, news, itinerari, cartine sull'outdoor (biking, climbing, trekking, sailing, flying, surfing) si trovano su www.finaleoutdoor.com

Blu Bike

Alla fine degli anni '80 arrivò il Rampichino ed il mondo stradale della bicicletta, sulle orme di quello che accadeva in California, iniziò a dare spazio a queste strane e nuove biciclette per una pratica che in fin dei conti di nuovo aveva ben poco. Dalla Graziella alla Romasport, poi le Saltafoss ed ancor prima con le vecchie bici da passeggio, tutti noi ci siamo divertiti da bambini a scorazzare per prati e sentieri su di una bicicletta. Ma il nuovo gioco erà lì, per la prima volta creato apposta per sopportare strapazzi, sassi e fango.

E Finale fu uno dei primi focolai d'Italia dove si sviluppò la Mtb, grazie ad un appassionato gruppetto di precursori che diede l'impronta di quello che è diventato il "Finale Style", un vero marchio DOC della zona; ci si accorse infatti che oltre a scimmiottare il ciclismo su strada percorrendo ampie sterrate, la vera anima della zona risiedeva nei sentieri rocciosi che salgono e scendono dalle vallate finalesi, nei passaggi stretti e acrobatici, nelle salite impedalabili. La Mtb nel Finalese si è subito affrancata dal ciclismo su strada, allontanandosi da una pratica sportivo-agonistica e percorrendo una pratica che oggi esplose prepotentemente con il Freeride.

Qui si è sempre fatto il Freeride, nel senso che si è sempre andati in salita anche per trovare una bella discesa, ma soprattutto si è sempre andati in Mtb per il gusto della guida e non solo per scollinare per primi.

A 25 anni dai primi Rampichini questa filosofia si è dimostrata vincente. Finale è divenuta una delle mete mondiali della Mtb, inserita tra i luoghi più belli dove poter praticare l'off road. Articoli sulle riviste, sezioni di video girate in zona e competizioni come la 24hr hanno alimentato questa notorietà e così non c'è stagione che il finalese, grazie anche al suo clima mediterraneo, non sia visitato da biker italiani e stranieri con possibilità per ogni gusto.

Proprio uno di questi articoli che titolava Blu Bike è divenuto in seguito quasi uno slogan, un marchio per la Mtb Finalese, i cui percorsi sembrano tuffarsi nel blu del Mar Ligure.

Abbiamo detto dei passaggi sulle rocce, percorsi come i Ciappi, la Caprazoppa, discese come quelle della Base Nato, ma non si creda che sia un posto riservato agli specialisti: chilometri e chilometri di ampie strade bianche danno la possibilità anche al neofita di dare i primi colpi di pedale; e per quelli stanchi di mangiare polvere alcuni suggestivi tour stradali.

Si può quindi pedalare su ogni terreno non limitandosi alle definizioni di Freeride, Cross Country o Road, per una bicicletta finalmente libera.

Towards the end of the 80's "Rampichino" was born – A world of biking for the locals (mainly the boys!). On the Californian tracks where things were starting to happen, a group of pioneers began the great adventure of what we know now as "Mountain Biking". Here they began to make space for these new and strange bikes which at the time were almost unheard of. From Saltafoss (Chopper – to me and you) to Romasport which both came before the world famous "Graziella" to the normal everyday "city bikes". All of which we have had fun on in our childhood years, riding through fields, down paths and messing around in play parks, but the new game was there and for the first time something was being specially created to withstand the strain – stones and mud.

Finale became one of the first centres in Italy where mountain biking began to develop with a passionate group of bikers who gave their imprint to what became the "Finale style", a trade mark of the area. So much so that apart from making monkey business out of road biking, MTB took place on wide dirt tracks but the real heart of the area beat within the stony trails that climb up and come down Finale's winding valleys, some narrow and almost acrobatic and some too steep to pedal up. MTB was quickly up there alongside road biking but which immediately moved away from the competitive hard pedalling sport and anticipating which today has exploded and is dominated by "Freeride".

A Freeride which has always existed, in the sense that you have always gone uphill to find an exhilarating descent, just for the pleasure of the guide and not for who can get to top first.

It has been 25 years since the first "Rampichini" demonstrated this winning philosophy and Finale has become one of the world's destinations of MTB, inserted amongst one of the most beautiful places to practice off road. Magazine articles, famous video clips filmed in the area and competitions such as the "24 hrs" have helped with this notoriety and there is not a season that, thanks to it's Mediterranean climate, Finale and it's surrounding area has given hospitality to thousands of bikers Italian or not.

One of these articles was entitled "Blu Bike" and became, as a consequence almost a slogan for MTB in Finale, in which its trails seemed to dive into the Ligurian sea.

We have talked about rocky rides, such as the trail on the "Ciappi" route, and the "Caprazoppa", fast descents, such as the "base Nato" but they are not only for the specialists, kilometres and kilometres of wide open dirt tracks give the opportunity even to the beginners who are just starting to put their feet on the pedals, young and not so. Those of you who are tired of eating dust, here are some wonderful tour for road biking. Finale is not limited to and does not come under the definition of Freeride, Cross Country or Road Biking, it is a peddlers heaven to be ridden on every type of ground on every kind of bike. Finally free.

Dov'è Finale Ligure

Finale Ligure si trova in Liguria a 25 Km da Savona, in direzione Ventimiglia - Nizza.

Facilmente raggiungibile con l'autostrada A10 Savona-Ventimiglia, collegata con le principali autostrade provenienti dal Nord e dal Sud Italia. Arrivando da Savona si esce al casello di Fegolino oppure al casello di Finale Ligure, uscita obbligatoria proveniendo da Ventimiglia e dalla Francia.

Treni ed autobus: collegamenti con le più importanti linee nazionali ed internazionali (via Genova, Milano, Torino, Roma, Venezia).

Com'è Finale Ligure

La zone detta del Finalese si estende per una superficie notevole (10 Km²) nell'entroterra di Finale Ligure. Composta da alcune vallate che si aprono a raggiera, si presenta come una successione di altipiani rocciosi interrotti da ripide vallate, sui cui fianchi si trovano le formazioni rocciose che hanno fatto divenire Finale Ligure una delle destinazioni mondiali per gli amanti del climbing. Gran parte degli itinerari descritti si trovano in questa zona, caratterizzata da percorsi tecnici e nervosi immersi nella vegetazione mediterranea. Più a nord, salendo verso la dorsale appenninica che separa la Liguria dal Piemonte, il terreno diventa più dolce con ampi boschi di conifere e faggete che si spingono sino ai 1000 metri di altitudine, raggiungibili con ampie sterrate e divertenti single track nel sottobosco.

Stagione ideale

A Finale Ligure si va in bici durante tutto l'anno seguendo le stagioni, così l'inverno si sceglieranno itinerari "vista mare" dell'immediato entroterra mentre in estate si prediligeranno le pedalate "in quota" verso la dorsale appenninica. Le stagioni magiche sono comunque l'autunno e la primavera, periodi durante i quali sono accessibili tutte le zone descritte.

Shopping

Numerosi negozi a Finalborgo e Finale Ligure. Bike shop e centro informativo a Finalmarina e Finalborgo. Campeggi a Finalpia e Le Manie. Il centro di ritrovo storico dei biker, così come dei climber, è la piazzetta di Finalborgo.

Where is Finale Ligure?

Finale Ligure is situated 25km from Savona, in the direction towards Ventimiglia – Nice.

Take the A10 motorway, Savona – Ventimiglia, which is well connected to all main motorways coming from both North and South Italy. If you are coming from the direction of Savona you can get off at the Feglino exit, which brings you out in Finalborgo, or at the next exit, Finale Ligure. If you are coming from France or the direction of Ventimiglia, then you must get off the motorway at the Finale Ligure exit. Finale Ligure can also be reached by train or bus as its station is well connected to all major cities (Genoa, Milan, Turin, Rome and Venice).

What is Finale Ligure like?

The area known as the “Finalese” extends over an impressive 10Kmq and that is in the immediate hinterland of Finale Ligure. Imagine this area as a wheel of winding, rocky high roads that break out into spokes that are presented as a series of steep valleys. The valleys are surrounded by enormous rock formations which have made Finale Ligure become a world famous destination for rock climbing lovers. A large part of the described itineraries are found in this area, characterized by its edgy and technical routes immersed in Mediterranean vegetation. Towards North going up onto the Apennine ridge which separates Liguria from Piemonte (Piedmont) the land smoothes out. The rocky, steep slopes become gentle, rolling hills and the thick dense woods become wide open pine forests that go up to 1000m in altitude which you can get to by road, wide dirt tracks and fun single track wood trails.

The ideal season

The great thing about Finale Ligure is that there is no ideal season, all year round is perfect for biking on almost all the itineraries in this book. During the winter months the “Sea view” trails are the ones that everyone does the most, while during the summer months the cooler, high road mountain trails are favourites. Spring and Autumn are just magical, as all the trails described are accessible.

Shopping

Lots of shops, including bike shops and information points can be found in Finalborgo and the town centre of Finale Ligure. The medieval village of Finalborgo is a meeting place for bikers and climbers alike.

La guida

Gli itinerari descritti in questa guida sono stati individuati come i più interessanti ed apprezzati del Finalese e si snodano su di un territorio abbastanza vasto che va dalle immediate vicinanze della costa sino alla dorsale che separa Finale Ligure dalle vallate interne, con ambiente decisamente più montano.

Nella sezione **Cross Country (XC)**, la parte più cospicua del libro, di ogni area principale viene dapprima descritto un itinerario "madre", ovvero all'interno di una data zona quell'itinerario ritenuto come il migliore e remunerativo; ma vista la fisionomia del Finalese era restrittivo limitarsi alla descrizione di una sola possibilità per ogni area e così successivamente vengono proposte le migliori "varianti" possibili ad ogni itinerario; con queste varianti si può costruire volta per volta un percorso differente partendo da quello base, scelto secondo le proprie capacità e gusti di rider. Il consiglio è quindi quello di percorrere dapprima il percorso "madre" per meglio impratichirsi del territorio e successivamente di provare le varianti, alcune delle quali risultano più facilmente individuabili dopo alcune giornate di conoscenza della zona.

Ad ogni inizio capitolo, riconducibile ad ogni percorso "madre", alcuni simboli indicano la lunghezza del percorso, il periodo ideale di percorrenza, le peculiarità maggiori come l'interesse dell'itinerario, la difficoltà e la percentuale di asfalto, strade sterrate e sentieri presenti sul percorso. Successivamente viene proposta una relazione descrittiva, seguita dal road-book dove vengono elencati in progressione i maggiori bivi e deviazioni che si incontrano, riportando le segnaletiche e indicazioni riscontrabili sul percorso; un'altimetria aiuta a comprendere dislivelli e distanze mentre sia l'itinerario principale che le varianti vengono riportati su di una cartina. Allo stesso modo anche per le varianti è fornita una relazione descrittiva ed il road-book, con l'indicazione del punto di partenza posto sull'itinerario principale o nelle sue immediate vicinanze.

Anche i percorsi di **Freeride (FR)** vengono accompagnati da una simbologia che ne individua le maggiori peculiarità, quindi segue la relazione descrittiva ed una cartina generale comprensiva di tutti gli itinerari della zona; cartine specifiche e road-book non sono stati considerati in questa sezione perché mal si adattavano allo spirito della specialità che predilige maggiormente il fattore tecnico che quello turistico-panoramico. È quindi consigliabile le prime volte farsi accompagnare da un local o da una guida e seguirlo sul percorso per poter immediatamente godere della velocità senza doversi arrestare ad ogni bivio (vedi nelle info al capitolo freeride).

Anche per i percorsi **Road (RD)** proposti in coda alla guida, compaiono simbologia, relazione descrittiva, cartine, altimetrie e road-book.

The guide

All the itineraries described in this guide have been chosen as the most interesting and appreciated rides in the "Finalese" area, tying together a relatively vast territory which touches the coast and reaches up to the mountain ridges, a territory that separates Finale from the mountainous inland valleys.

*In the **Cross Country (XC)** section, which in this guide book has the widest selection of trails to ride, we did not want to restrict the rider to the "Mother" trails. Firstly the "mother" trails have been numbered and are believed to be the best and the most appreciated and secondly, all of the best paths and trails that Finale features on the "mother" trails have been listed with "variations". Riding the variations gives the possibility to the rider to slowly build up time after time a unique route. Leaving from the various starting points and trying the variations to find a route that suits the riders needs and ability. Our advice is to ride the main itinerary first so you can get used to the territory around and under you and then try the variations which become easier to single out after a few days in the area.*

Some symbols have been used to show the main characteristics of the trails and their variations. Distance, the best period to ride, points of interest, difficulty and the percentage of asphalt (hard surface) road, dirt tracks and paths presented on this layout. After this information a description of the itinerary is given, followed by a road book where all the main junctions, crossings and diversions that you will come to are mapped out. An altimetry is useful to have as it would help you to understand the difference in height and distance of the main itineraries and their variations presented on the map.

*The **Freeride (FR)** trails are also symbolized and followed by a description of the route and a general map of the area is included showing all the itineraries in this section. The routes in this section are all adaptable to the riders spirit and speciality with favouritism to technical trails rather than touristy panoramic trails. It is advisable to get one of the locals or a guide to take you around for the first few times giving you the possibility to enjoy the speed of the run without having to stop at every track crossroads to see which way you have to go. (See Freeride section).*

*The **Road (RD)** biking section has a reduced symbolized strategy followed by a description of the route, a map, difference of height and level as shown in the road book.*