

Tre Giorni Estivi

Quest'anno abbiamo deciso di recarci in Liguria, nei giorni 26-27-28 Maggio
partenza da Sesto San Giovanni nella serata del 25 maggio.

Nello specifico il tour dovrebbe essere così strutturato:

26 Maggio – Sestri Levante – Passo del Bracco – Parziale Panoramica delle Cinque Terre – Sestri Levante (Km. circa 95 – Dsl. Circa 1800)

27 Maggio – Sestri Levante – Passo del Bocco – Busana – Centocroci – Sestri Levante
(KM. circa 120 Dsl. Circa 1900)

28 Maggio – Percorso da definire
Precisiamo che per i due itinerari definiti, c'è la possibilità di accorciarli, riducendo conseguentemente Kilometraggio e dislivello.

Tabella dati passo Bracco da Sestri: lunghezza, pendenza e dislivello

Lunghezza: **15,6 km (15,3 km da Trigoso)**

Pendenza media: **3,8%**

Pendenza max / km: **7% tra i km 1-2 e i km 10-11**

Dislivello: **600 metri**

Altitudine max: **615 metri s. l. m.**

Salita Bracco: i consigli di bicimtbike.com su come affrontarla

Dalla lunghezza di poco oltre 15 km e dal dislivello di circa 600 metri, la salita del passo del Bracco raggiunge **il picco di massima altitudine a quota 615 metri slm.**

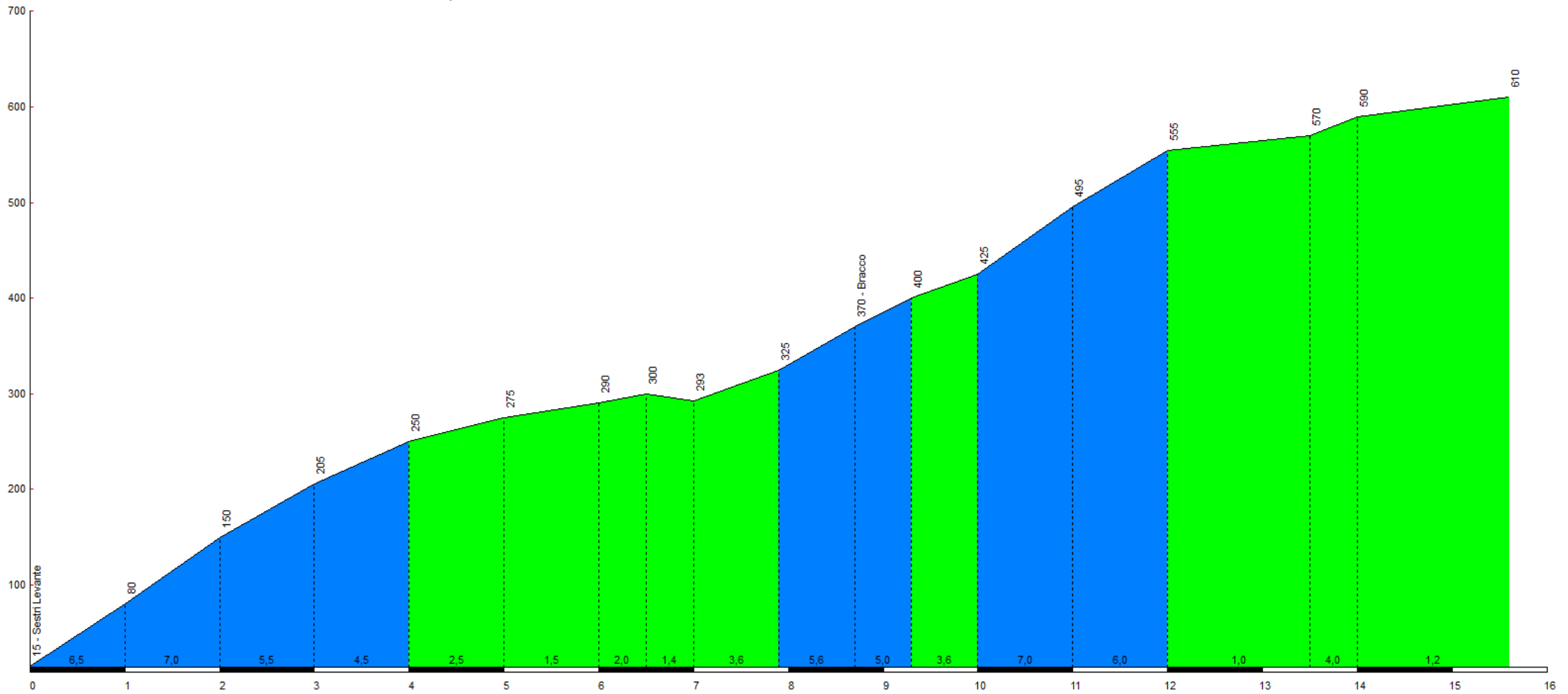
Escluso un breve tratto all'inizio e un altro subito dopo il km 10, **le pendenze non sono mai particolarmente impegnative** anzi, in più occasioni potrete spingere **il plateau grande** davanti.

In seguito ai primi quattro km di riscaldamento a una pendenza media complessiva intorno al 6%, **avrete la possibilità di inserire la corona grande per i quattro km successivi** o addirittura fino al decimo km in caso di ottima gamba.

Poi, dal decimo al dodicesimo km le pendenze ritornano sulle medie di quelle iniziali, **prima di abbassarsi intorno all'1-2% negli ultimi 3.500 metri** (esclusi brevi pezzi al 4-5%) in cui si possono rimettere i rapporti da pianura.

Quando comincerete a vedere **una casa diroccata**, vorrà dire che siete quasi giunti al traguardo.

Passo del Bracco, da Sestri Levante

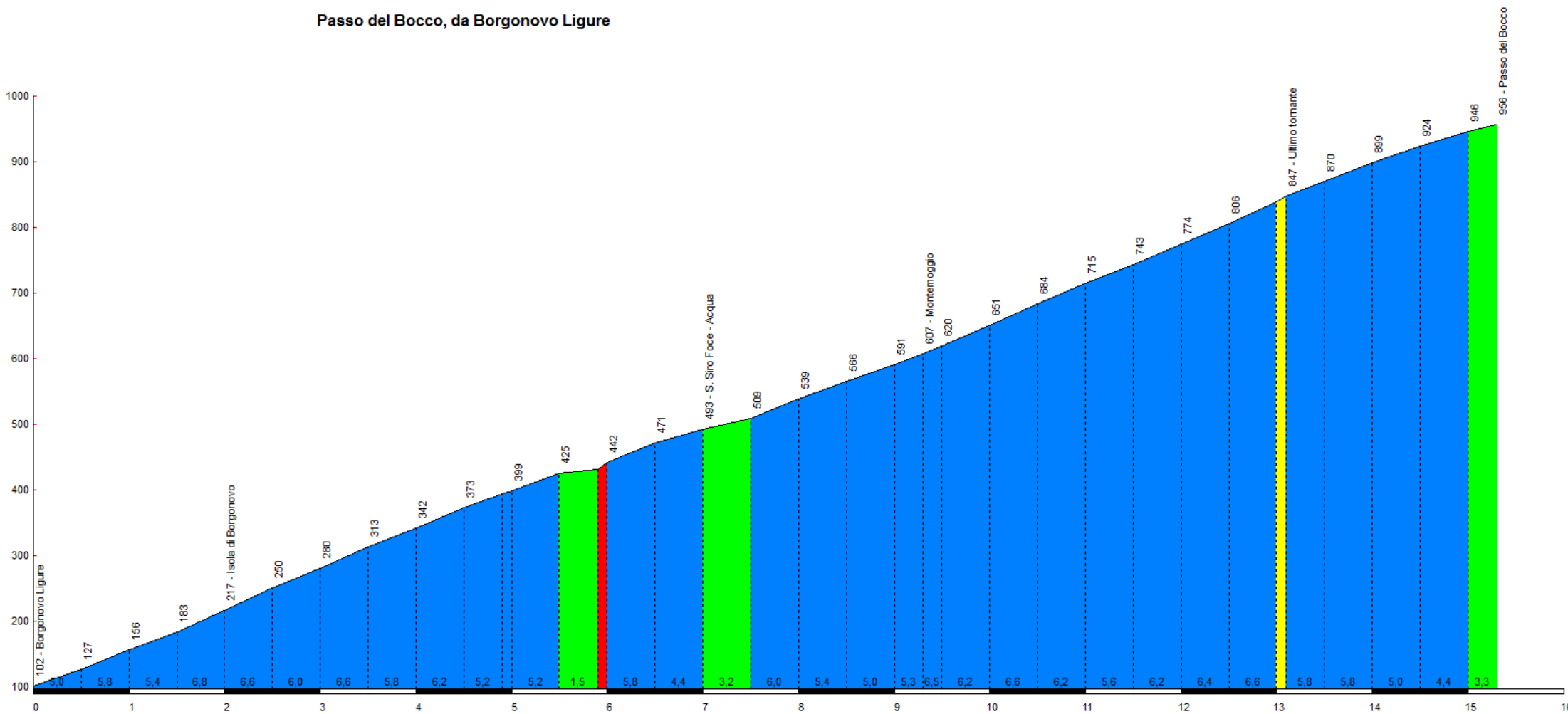


Passo del Bocco da Borgonovo

Distanza: 15.3 km | Dislivello: 854 m | Altitude top: 956 m | Altitude start: 102 m | Pendenza media: 5.6 %

Passo del Bocco da Borgonovo è una salita situata nella regione Liguria. Ha una lunghezza di 15.3 km, un dislivello di 854 metri e una pendenza media del 5.6%. Il punto più alto è a 958 metri sul livello del mare.

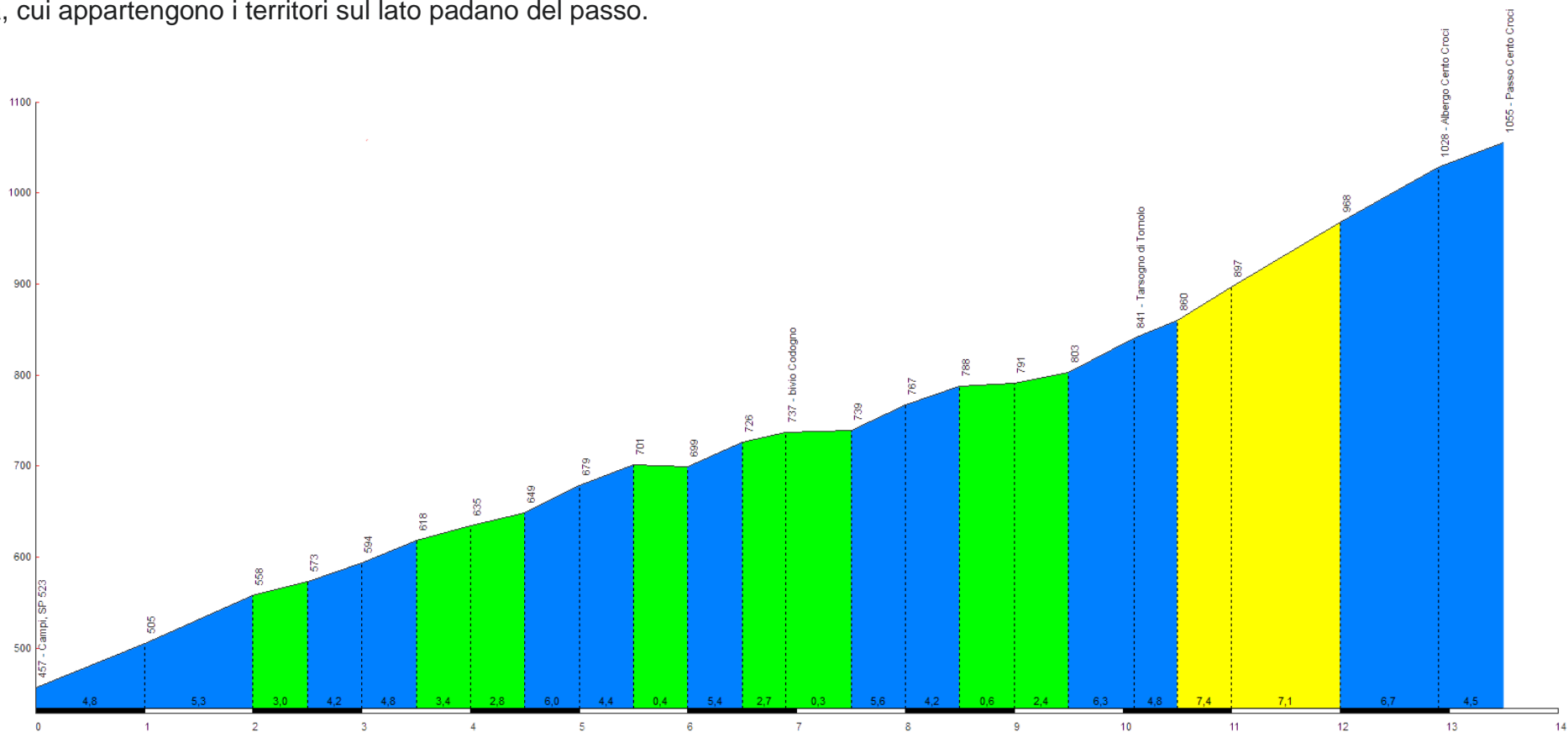
Passo del Bocco, da Borgonovo Ligure



Passo di Centocroci

Il **passo di Centocroci** (*Sentu Cruxe* in ligure), è un valico posto alla quota di 1055 metri sul livello del mare che separa la Val di Vara dall'Emilia, aprendosi sul crinale alcuni chilometri a nordovest del monte Gottero, nell'Appennino ligure.

Il passo è attraversato dalla statale 523 che congiunge il comune di Varese Ligure, in provincia della Spezia, con quello di Albareto in provincia di Parma, cui appartengono i territori sul lato padano del passo.



Origine del nome

Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze.

Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico.

Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della seconda guerra mondiale appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti.