

**"Percorso Bds: Sestri Levante - Santa Vittoria – Monte Domenico - Iscioli - Frisolino - Conscenti - Località Settembrin - Carasco - Borgonovo - Montemoggio - Passo del Bocco - Montemoggio - Borgonovo - Carasco - ciclovia dell'ardesia – Lungo Entella - Lavagna - Sestri Levante**

Un'altra splendida occasione per gustarsi le nostre montagne, a pochi km da casa. Svalicare da Montedomenico è sempre un piacere, considerando che non c'è traffico e quindi zero inquinamento. Da Iscioli si viene giù a palla fino alla Val Graveglia e quasi per inerzia fino dal Settembrin. Superato Carasco e il traffico insidioso (sia in Val Graveglia che in Val Fontanabuona occorre far attenzione alle auto lanciate a bomba ed ai camion, i quali, data la loro stazza, rimpiccioliscono la strada). Da S.ta Maria di Sturla fino a Borgonovo con prudenza si pedala fino al bivio per il Passo del Bocco (il cartello segna 15 Km, ed è tutta salita). Quindi occorre mettersi l'anima in pace perchè la strada da Borgonovo al Passo è tutta in salita, senza pendenze impegnative, ma sempre e solo in salita. Fatti 3/4 km è doveroso fermarsi per un saluto al cippo commemorativo del ciclista Weyandt, nel luogo dove rimase ucciso durante il Giro d'Italia del 2011. A Montemoggio dopo la curva del ristorante val la pena fermarsi per una foto al panoramica, per bere e rinfrescarsi alla fontanella da cui esce acqua del Monte Zatta, freschissima e ottima. Il Passo si avvicina, ma i 5 km rimanenti cominciano a farsi sentire sulle gambe, per cui ad ogni cartello chilometrico è una gioia fare il conto alla rovescia. Alla fine lo sforzo viene premiato, non tanto per il Passo, da cui non si vede granchè, quanto perchè un crocevia strategico di strade che portano in tutte le direzioni: Parma, Piacenza, Varese Ligure, S.ta Maria del Taro, Chiavari, Genova, etc...A 500 mt c'è il laghetto del Bocco, da visitare assolutamente, piccolo ma delizioso, ripopolato da fauna di speci protette. Una capatina la bar del Rifugio Passo del Bocco per un boccone ed una bevanda calda, dove incontro la proprietaria, Nada, un'amica salsera che non vedevo da tempo e che si è "rifugiata" al Bocco ad aiutare il padre nella sua attività. Scambiamo amabilmente due chiacchiere mentre mi rifocillo (ne avevo proprio bisogno) visto che dalla partenza ho mangiato solo una mela e bevuto acqua. Furoi fa già freschino, per cui mi cambio gli indumenti e mi imbarco per la lunga e veloce discesa fino a Borgonovo. Saluto Nada, che è stata molto gentile ed ospitale e mi commiato. Farò presente all'Associazione Vivinbici il Rifugio, che è anche ristorante, per un'idea di gita + pranzo, magari insieme agli amici della FIAB di Genova. La discesa fila liscia e veloce fino a Borgonovo, dopodichè si ricomincia a pedalare, fino a Sestri Levante, ma con il piacere di passare per valli, colline e monti della nostra bellissima Liguria, ogni volta sempre più spettacolari. Con la pena per chi in auto o in moto, sfreccia a fianco, a volte pericolosamente, perdendosi così questo spettacolo immenso e...gratuito."