

# Nel Parco delle Capanne di Marcarolo: Monte Pracaban e laghi del Gorzente

A cura di [WWW.ITINERARI-MTB.IT](http://WWW.ITINERARI-MTB.IT) - iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.

Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.

Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

---

Online dal 31-05-2013

 [Accedi al set fotografico completo dell'itinerario con note descrittive](#)

## Breve descrizione itinerario



**Giro** che si svolge all'interno del Parco delle Capanne di Marcarolo, al confine tra Piemonte e Liguria percorrendo [ottime strade bianche](#) e [sentieri in genere agevoli](#), eccezion fatta per la parte centrale - opzionale - dell'itinerario. Anche i tratti di asfalto si caratterizzano per bassa percorrenza automobilistica. La partenza dell'itinerario ha luogo in località Cirimilla (vicinanze di Lerma): un brevissimo tratto in asfalto fa da apripista per una piacevole ed a tratti faticosa risalita in fuoristrada al [Monte Pracaban](#), punto di più elevata quota dell'itinerario (946 mt); gran parte della salita avviene su strada sterrata dal fondo regolare con alternanza di tratti all'interno del bosco e panoramici tratti scoperti, sempre più frequenti col prendere quota. In prossimità della località La Colma, la traccia diviene un sentiero (non sempre agevole) per giungere ad un erboso e panoramico pianoro finale ai piedi della vetta del Pracaban. Un ultimo agevole strappo in salita su traccia di sentiero conduce alla panoramica vetta. Qui, proseguendo in direzione opposta alla precedente risalita, si percorre una [traccia di sentiero che scende in direzione della sottostante vallata](#), per ricongiungersi al sentiero ufficiale che porta a Capanne di Marcarolo; il sentiero si caratterizza per alcuni passaggi che richiedono una certa tecnica di discesa e diviene via via più semplice fino a trasformarsi in una strada sterrata dal fondo compatto che, alternando un primo tratto

in discesa ed un successivo tratto in salita, ci porta ad imbattersi con la strada asfaltata per Capanne. Percorrendo pochi chilometri in modesto saliscendi si può giungere alla citata località. A questo punto si ha l'opportunità di diversificare l'itinerario: proseguire per il ritorno a Cirimilla, quasi totalmente su sterrato (di cui a seguire in seguito la descrizione) oppure deviare sulla destra per compiere l'itinerario **VARIANTE** ad anello che porta nella zona dei Laghi del Gorzente attraversando la valle dell'omonimo torrente, molto caratteristica in quanto selvaggia e piuttosto stretta e nelle cui vicinanze è presente un noto rilievo della zona, il Monte Tobbio.

La **VARIANTE** inizia in località "I Foi" deviando sulla destra per una [strada sterrata ben tenuta](#) che si inoltra in saliscendi all'interno del Parco per assumere un andamento in decisa discesa verso le Cascine Alberghi; qui la strada si riduce a sentiero, prima parte decisamente poco pedalabile (sembra uno scolo delle acque piuttosto che un sentiero!), [seconda parte a tratti più scorrevole](#), ma tecnica e decisamente impegnativa causa di un sentiero con molteplici pietre ed ostacoli che interrompono frequentemente il ritmo della pedalata. La fatica viene ripagata dalla vista sul selvaggio territorio circostante, ove nella sottostante vallata scorre il torrente Gorzente; il percorso ci porta, alternando tratti veloci a tratti accidentati e mantenendo sostanzialmente la quota, a vedere la diga del Lago Bruno. Con una breve ma poco pedalabile ripida discesa si attraversa un ponte sul canale di scolo della diga del sovrastante Lago Badana e si raggiunge la strada, sempre sterrata, che costeggia il Lago Bruno; la strada lascia poi il posto ad uno [spettacolare single track](#) che si sviluppa in piano ed in quota sul lato opposto del sentiero dell'andata, fino a raggiungere la Cascina Preadoga. Tramite un breve tratto di sentiero non particolarmente ciclabile si scende a valle sino a guardare senza particolari difficoltà il torrente Gorzente e riprendere [sulla sponda opposta un sentiero in tendenziale discesa](#) caratterizzato da alcuni brevi passaggi poco ciclabili causa fondo accidentato e che seguendo l'ansa del torrente conduce all'asfalto in località Ponte Nespolo. Si risale con pendenze regolari e non eccessive la strada asfaltata per ca 5 km (alcuni saliscendi nel mezzo) per ritornare in località "I Foi", poco oltre il punto in cui si è deciso, alcune ore prima di abbandonare l'asfalto per percorrere l'anello di variante.

Raggiunto "I Foi" si conclude dunque la traccia di variante ritornando sul **PERCORSO PRINCIPALE**: la traccia gps porta a seguire una ampia sterrata con saliscendi fino alla località Case Cornagetta, proseguendo poi con andamento di prevalente discesa per Case Maggie, Mond'Ovile Inferiore e Maggiafontana sino a giungere al punto di partenza sempre in fuoristrada, eccezion fatta per gli ultimi metri in asfalto ove le tracce dell'andata e del ritorno si sovrappongono

**nazione:** Italia

**zona:** Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo

**provincia:** Al

**da:** Cirimilla

**a:** Cirimilla

**vista:** complessivamente risulta un giro che offre nella maggior parte dei momenti ottimi panorami svolgendosi al di fuori della vegetazione; la vetta del Monte Pracaban è in particolare molto panoramica consentendo infatti allo sguardo di abbracciare contemporaneamente il mare ligure (attraverso la depressione del Turchino), buona parte dell'arco alpino occidentale ed una vasta parte della sottostante pianura alessandrina. Molto bello anche il panorama offerto dai diversi scenari all'interno del Parco delle Capanne di Marcarolo e dalla selvaggia valle del Gorzente con il caratteristico Lago Bruno

## **ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA**

**dislivello totale salita:** mt 1.265 (solo Anello delle Capanne di Marcarolo m 910)

**quota massima:** mt 953

**quota minima:** mt 233

**km totali:** 45,7 per il giro completo (solo Anello delle Capanne di Marcarolo km 28,17)

## **SENSO DI MARCIA**

**girare in senso** antiorario

## **TEMPO DI PEDALATA**

**di puro movimento** 5 ore e 30 minuti per il giro completo (solo Anello delle Capanne di Marcarolo 3 ore ca)

## **SINTESI VALUTAZIONI**

**panorami:** 9/10

**difficoltà salita:** 9/10 (solo Anello delle Capanne 5/10)

**difficoltà discesa:** 8/10 (solo Anello delle Capanne 4/10)

**impegno fisico:** 8/10 (solo Anello delle Capanne 6/10)

## **NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA',**

## DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)

**pendenze:** massima salita pedalabile 19,4% nella parte centrale della salita sterrata in direzione del Monte Pracaban; massima discesa 18,7% nell'Anello dei laghi del Gorzente

**tratto a mano:** ca 30 minuti complessivi nella percorrenza del single track all'interno della valle del Gorzente (Anello relativo alla VARIANTE, vedasi il campo "note" per maggiori dettagli) e ca 5 minuti complessivi nel tratto precedente il pianoro sottostante la vetta del Pracaban, nei pressi di un ripetitore, causa sentiero ripido ed accidentato

**salita:** in prevalenza su strada sterrata la risalita al Monte Pracaban con pendenze piuttosto irregolari caratterizzandosi per tratti in falsopiano, tratti in moderata ascesa 5-8% e tratti di pendenza piuttosto accentuata (13-19%) ancorchè le pendenze più significative riguardano brevi tratti; presente nell'ultima parte della salita alla vetta un tratto su accidentato sentiero ove in presenza delle pendenze più elevate (13-14%) la pedalabilità risulta difficoltosa; l'andata dell'anello nella valle del Gorzente, in direzione del Lago Bruno, presenta un tratto non particolarmente lungo in salita con pendenze tra il 4 ed il 7% ma la cui pedalabilità è resa più difficoltosa per gli ostacoli presenti sul single track; da ultimo la salita su asfalto da Ponte Nespolo avviene con pendenze inferiori al 10%, alleggerite da un tratto centrale in discesa

**discesa:** su divertente single track con alcuni passaggi tecnici in discesa dalla vetta del Monte Pracaban; da segnalare inoltre che nella variante dei laghi del Gorzente sono presenti alcuni tratti particolarmente impegnativi che possono richiedere discesa del mezzo (prima di arrivare al ponte sul canale di scolo della diga del sovrastante Lago Badana e scendendo a guardare il Gorzente nei pressi della Cascina Preadoga); semplice infine la lunga [discesa finale su sterrato](#) che conduce al punto di arrivo, svolgendosi su sterrata dal fondo ben tenuto

**% sterrato:** 80% ca per entrambe le possibilità (giro lungo e corto)

**ricordarsi:** //

**note:** l'itinerario si svolge a basse quote su fondo in genere piuttosto drenante, pertanto è caldamente consigliato percorrerlo con miti temperature.

La variante che conduce nell'area dei Laghi del Gorzente è consigliata solo a coloro che sono muniti di bi-ammortizzata in quanto una front soffre decisamente troppo l'accidentato percorso in single track caratterizzato da continui ostacoli che rovinerebbero l'appagamento che invece l'itinerario può offrire per i luoghi/colori/scenari che caratterizzano questo lembo della valle del torrente Gorzente: in ogni caso vanno messe in preventivo un discreto numero di interruzioni di pedalata e diversi brevi tratti a spinta (dunque tanta pazienza! ed una spinta del

mezzo per 25-35 minuti se sommiamo tutti i momenti nel complesso). I grafici e le mappe sottostanti si riferiscono all'anello completo, mentre le tracce scaricabili sono state differenziate.

**Avvertenza:** l'utilizzo della traccia è ad esclusivo proprio rischio e lo scarico è reso disponibile per finalità di mera informazione e statistica. Chi decide dunque di affrontare il percorso si assume tutte le responsabilità per rischi e pericoli a cui si può andare in corso, considerando altresì che la percorribilità e lo stato delle strade e dei sentieri muta nel corso del tempo e che non sussiste alcun obbligo di Itinerari-mtb.it a mantenere aggiornate le informazioni essendo un mero sito illustrativo degli itinerari storicamente percorsi dai componenti del Team. Itinerari-mtb.it declina pertanto ogni responsabilità per conseguenze legate all'uso della traccia o delle informazioni legate alle presente scheda di itinerario



**Traccia gps Nel parco delle Capanne di Marcarolo (anello senza variante)**  
**1118 downloads 284.95 KB**

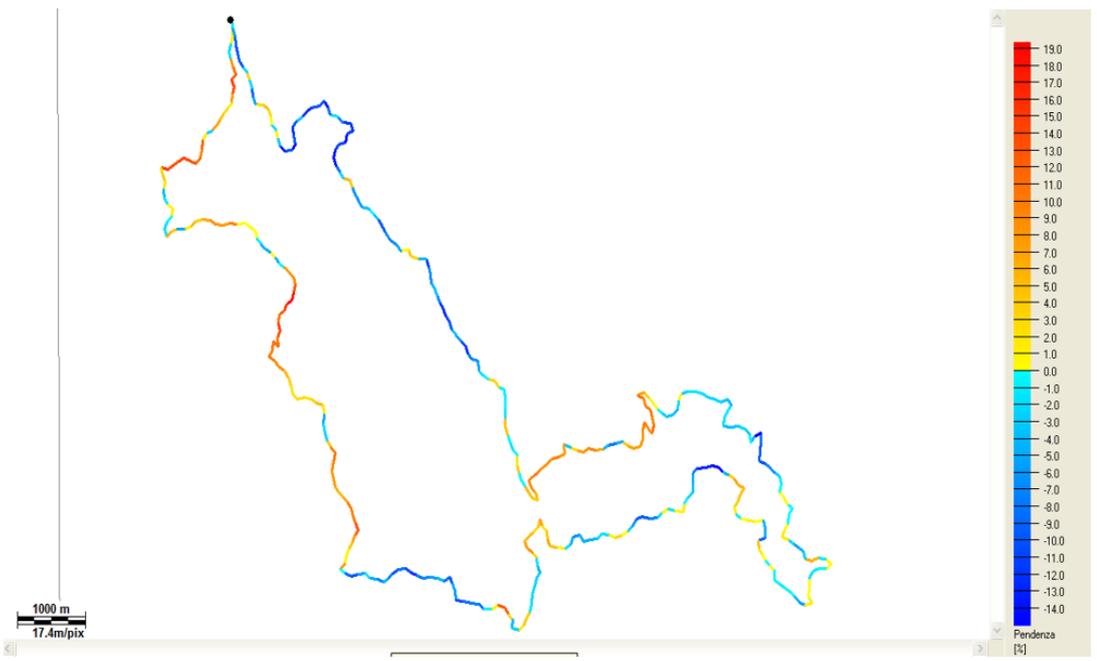
[Download GPX](#)

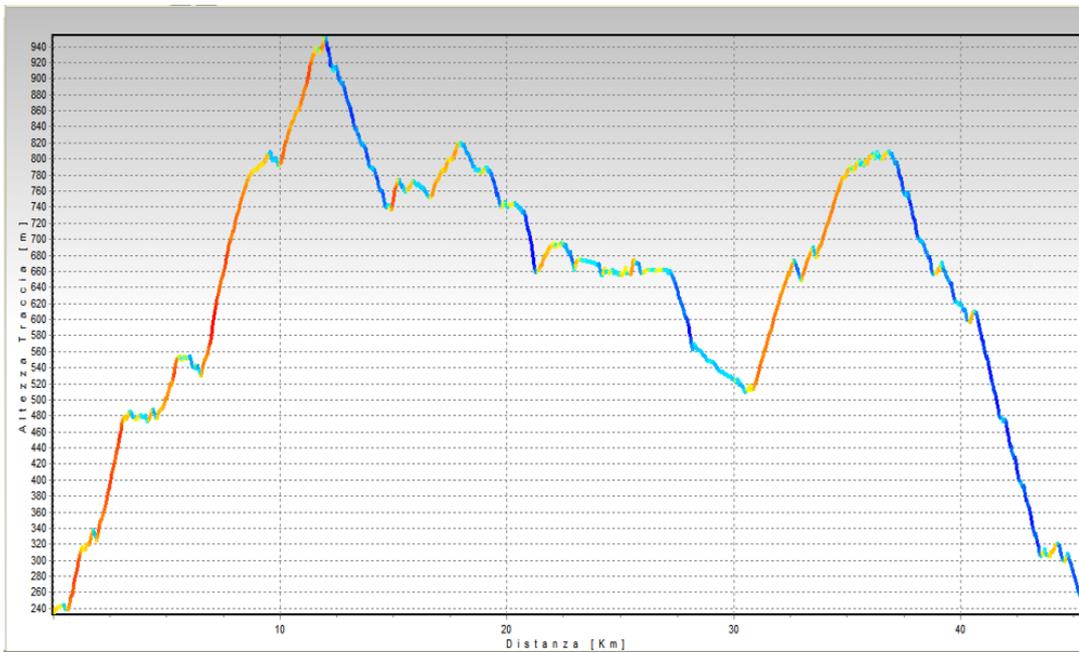


**Traccia gps Variante Anello dei laghi del Gorzente 876 downloads 188.50 KB**

[Download GPX](#)

La traccia rappresentata in mappa si riferisce all'itinerario completo unendo le tracce gps qui scaricabili.





Highlights del percorso gentilmente messi a disposizione dal [Canale telematico di "Gianni - Black Devil Iorio"](#)

Per la visione in ridotto si consiglia l'aggiunta sul proprio browser di un'estensione che blocca l'advertising, come da esempio AD-Blocker.