

## Gli itinerari escursionistici in Provincia di Genova (la Valle Stura)

### **Il Monte Pracaban**

Tra la Valle Stura e la Val Gorzente



**Sviluppo:** Capanne di Marcarolo – Pendici Bric Nascio – Monte Pracaban

**Dislivello:** 300 m totali in salita

**Lunghezza:** 8,7 Km andata e ritorno

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 2,30 (andata e ritorno)

**Periodi consigliati:** primavera – autunno

**Accesso:** in auto si esce al casello di Masone (autostrada A26) e si prosegue per Campoligure. Dal paese prendiamo la strada rotabile per Capanne di Marcarolo.

Si tratta di una breve ma interessante escursione sul confine ligure-piemontese che porta dal cuore del parco regionale delle Capanne di Marcarolo ad una delle massime elevazioni della Valle Stura. Si cammina dolcemente lungo poco sotto il crinale che divide la Val Stura con la Valle Piota, in un ambiente ricco di panorami e prati battuti dal vento.

Partiamo dal paese di **Capanne di Marcarolo** (750 m), e procediamo lungo la strada rotabile per Campoligure. Superato il bivio con la strada per Praglia prendiamo una strada sterrata delimitata da una cancellata, con un cartello in legno che indica la nostra destinazione (segnavia tre pallini gialli).

Dopo un breve tratto in piano e una ripida discesa, la strada torna a guadagnare quota gradualmente, con il tracciato che si restringe man mano che saliamo.

Tralasciamo alcune diramazioni secondarie provenienti dal fondovalle e aggiriamo il versante orientale del Bric dei Ladri (841 m), e del **Bric del Nascio** (937 m). In questo tratto il segnavia da seguire è un quadrato giallo vuoto.

Tra alberi di castagno e roverella intravediamo il panorama sulla Val Piota e la Val Gorzente, sovrastate dai monti Figne, Tobbio, Poggio e Costa Lavezzara. In alcuni punti il sentiero è franato a valle, ma alcune scorciatoie permettono di aggirare gli ostacoli.

Giungiamo al bivio con il sentiero proveniente da Campoligure e il paesaggio cambia radicalmente, con vaste aree prative battute dal vento e pochi alberi contorti.

La strada torna ad allargarsi e aggira la vetta del Pracaban sul fianco orientale. Giunti ad un colletto si gira a sinistra e si guadagna la vetta del **Monte Pracaban** (948 m - foto) in pochi minuti.

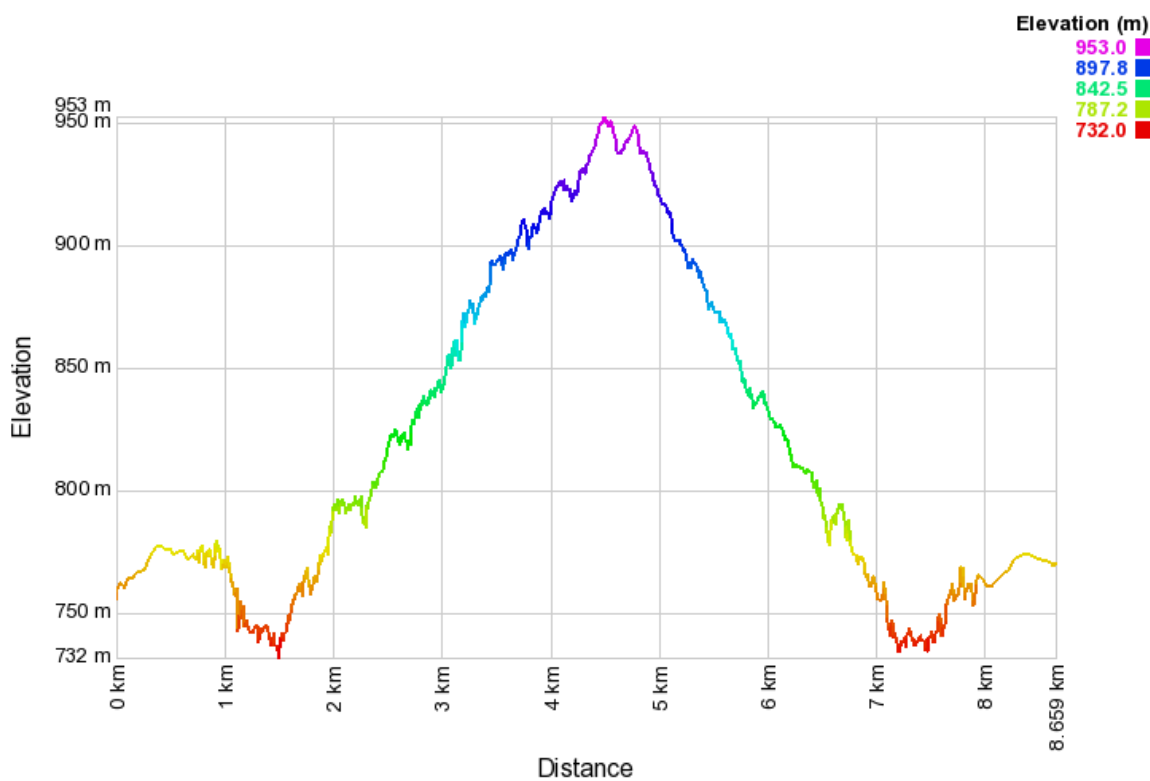
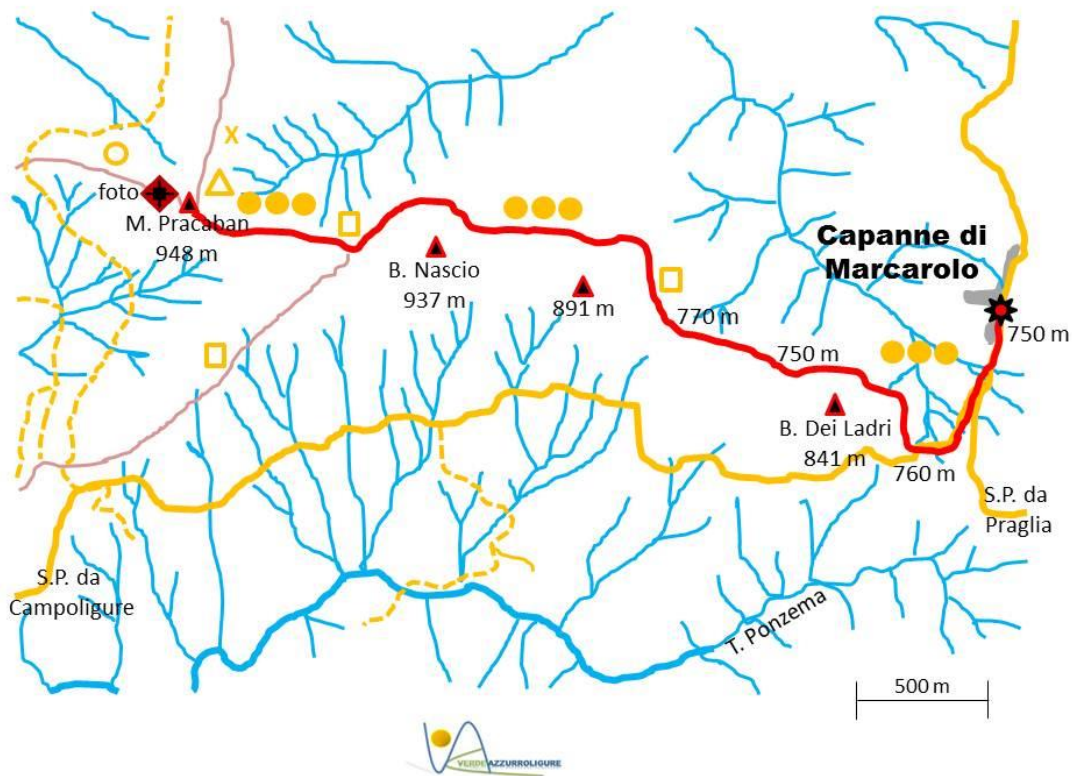
Dalla cima il panorama spazia a 360 gradi sulla parte iniziale dell'Appennino Ligure, la Val Padana Occidentale, e sullo sfondo le vette Alpine e il mare.

Possiamo procedere lungo il crinale per tornare indietro e ritrovare il sentiero. Da qui torniamo indietro lungo lo stesso tracciato dell'andata.

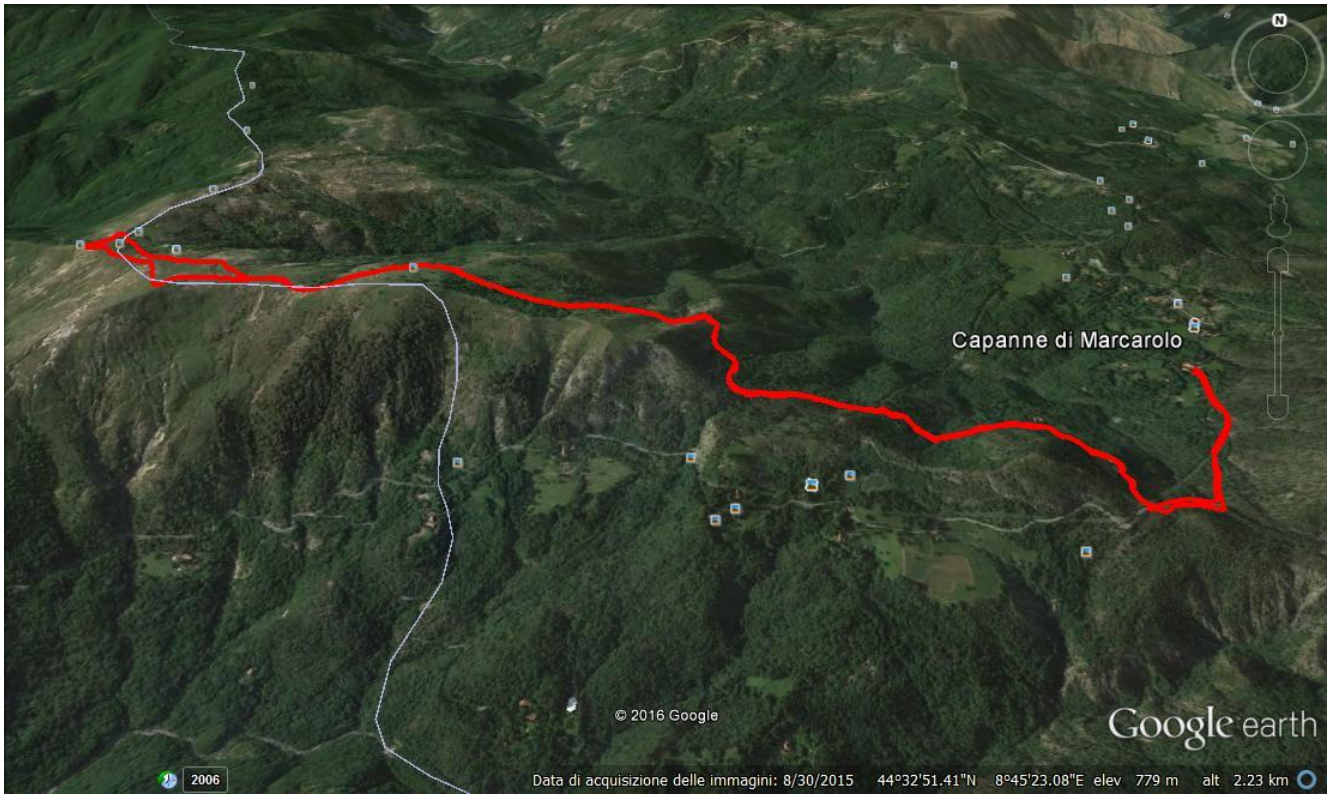
**Un consiglio:** per informazioni sul Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo chiedere al punto informativo presso il Rifugio Nido del Biancone dove si possono trovare cartine e pubblicazioni.

**Riferimento cartografico:** carta "Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo" edizioni Studio Cartografico Italiano scala 1:25.000 – carta VAL

**Verifica itinerario:** luglio 2016



created by GPSVisualizer.com



© Marco Piana 2016