ITALIA/PIEMONTE/ALPI

MTB

ALTA VAL SUSA & CHISONE

turismo Torino e provincia

TORINO
• Piazza Castello/via Garibaldi
• Piazza Carlo Felice
Contact centre ☎ (+39) 011.535181
info.torino@turismotorino.org
• Torino Airport
☎ (+39) 331.9879633
segreteria@bookingpiemonte.it

SETTIMO TORINESE
TORINO OUTLET VILLAGE
Via Torino 160
☎ (+39) 011.19234780
info.settimo@turismotorino.org

BARDONECCHIA
Piazza De Gasperi 1
☎ (+39) 0122.99032
info.bardonecchia@turismotorino.org
@ufficioturisticobardonecchia

CESANA TORINESE
Piazza Vittorio Amedeo 3
☎ (+39) 0122.89202
info.cesana@turismotorino.org
@ufficioturisticocesana

CLAVIERE
Via Nazionale 30
☎ (+39) 0122.878856
info.claviere@turismotorino.org
@ufficioturisticoclaviere

IVREA
Piazza Ottinetti
☎ (+39) 0125.618131
info.ivrea@turismotorino.org
@ufficioturisticoivrea

PINEROLO
Via del Duomo 1
☎ (+39) 0121.795589
info.pinerolo@turismotorino.org
@ufficioturisticopinerolo

PRAGELATO
Piazza Lantelme 2
☎ (+39) 0122.741728
info.pragelato@turismotorino.org
@ufficioturisticopragelato

SAUZE D'OULX
Viale Genevris 7
☎ (+39) 0122.858009
info.sauze@turismotorino.org
@ufficioturisticosauze

SESTRIERE
Via Pinerolo
☎ (+39) 0122.755444
info.sestriere@turismotorino.org
@ufficioturisticosestriere

SUSA
Corso Inghilterra 39
☎ (+39) 0122.622447
info.susa@turismotorino.org
@ufficioturisticosusa

Progetto creativo e art director: Turismo Torino e Provincia. Archivio fotografico: www.bikehub.it, www.massimilianoponsi.it, Turismo Torino e Provincia. Chiuso in redazione 01/2020

扫一扫关注我们

REGIONE PIEMONTE · PIEMONTE ITALY THE PLACE TO EXPERIENCE · CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA DI TORINO · turismo Torino e provincia

LEGENDA
SYMBOLS - LEGENDE

- A: Partenza / Departure / Départ
- B: Arrivo / Arrival / Arrivée
- Lunghezza / Distance / Longueur
- Difficoltà / Difficulty / Difficulté
- MC: Facile / Moderate / Facile
- BC: Difficile / Difficult / Difficile
- OC: Molto Difficile / Severe / Très Difficile
- Dislivello + / Elevation difference + / Dénivelé +
- Dislivello - / Elevation difference - / Dénivelé -

Consulenza tecnica/Technical consultation/Consultation technique:
www.bikehub.it, www.anemostorino.com

PRIMA DI PARTIRE
BEFORE LEAVING/AVANT DE PARTIR

I percorsi indicati sono ritenuti sicuri in condizioni meteo normali ma non sono sorvegliati; pertanto, prima di intraprende una qualsiasi escursione, si consiglia di:
- informarsi presso gli Uffici del Turismo, accompagnatori cicloturistici
- consultare i bollettini meteo
- scaricare le App gratuite

The indicated routes are to be considered safe only if weather conditions are normal and are not monitored. Therefore it is suggested, before doing any excursions, to:
- ask for information by Tourism Offices, bicycle tour guide
- look at the weather
- download the free Apps

Les parcours indiqués sont sûrs quand il y a des conditions météo normales mais ils ne sont pas surveillés ; donc il faut, avant de commercer la promenade :
- s'informer auprès des Offices du Tourisme, accompagnateurs pour le cyclotourisme
- consulter la météo
- téléchargez les Applis gratuites

FlagMii · Alpi Cozie Outdoor · App Store · Google play

1 CROCE DI SAN GIUSEPPE

A OULX 1100 m > B OULX 1100 m

BC · 42,00 km · 1462 m · 1465 m

Alla confluenza delle valli della Dora Riparia e della Dora di Bardonecchia esiste un percorso in quota con vista panoramica su tutta l'Alta Val Susa. Il punto di partenza è la stazione ferroviaria di Oulx, da cui si procede in direzione di Vazon, termine della tratta asfaltata. La salita è da subito impegnativa e raggiunge il Colletto Pourachet, dove inizia un sentiero con alcuni tratti di portage; giunti alla Cima di San Giuseppe si abbraccia il panorama a 360° sulle montagne circostanti. La discesa inizia su sentiero - con una parte di alcuni minuti che richiede di proseguire con la bici a mano - che si ricongiunge al percorso di salita, da seguire fino a deviare sulla sterrata che porta a Chateau Beaulard. Da qui si continua in direzione Beaulard, dove si trova la pista che, seguendo il corso della Dora di Bardonecchia, consente di rientrare al punto di partenza.

Where the Dora Riparia and the Dora di Bardonecchia valleys meet we discover a route that in altitude gives us a panoramic view over the whole of the Alta Val Susa. We start from the Oulx train station, from where we continue towards Vazon, marking the end of the asphalted stretch. The climb turns difficult straight away and leads to Colletto Pourachet, where pathway starts that also requires a few stretches of portage; from Cima di San Giuseppe we can enjoy a 360° panorama of the mountains. The descent continues on a pathway - with a stretch of a few minutes when we have to push our bikes - until we join the climb route again, which we follow again until we deviate onto the dirt track that leads to Chateau Beaulard. From here we continue towards Beaulard, where we find the track that, following the Dora di Bardonecchia, leads us back to our departure point.

A l'embranchement des vallées de Dora Riparia et de Dora de Bardonecchia il existe un parcours d'altitude qui offre une vue panoramique sur tout l'Alta Val Susa. Le départ se fait de la gare de Oulx, on suit la direction de Vazon où finit la route goudronnée du parcours. La montée est de suite difficile et rejoint le Colletto Pourachet, où commence un sentier avec quelques passages de portage. Une fois arrivé à la Cima di San Giuseppe un panorama à 360° sur les montagnes s'offre à vous. La descente se fait sur un sentier, avec une partie de quelques minutes où il faut descendre du vélo ; on rejoint alors le parcours de la montée, qu'il faut suivre pendant une courte distance jusqu'à une déviation sur une route de terre qui mène à Château Beaulard. On continue ensuite jusqu'à Beaulard où se trouve la piste qui suit le cours de Dora de Bardonecchia et qui permet de revenir au point de départ.

2 DA BARDONECCHIA A CLAVIERE

A BARDONECCHIA 1312 m > B CLAVIERE 1760 m

OC · 25,40 km · 1525 m · 1308 m

Un'escursione molto impegnativa per le lunghe salite, che si ripetono nell'attraversare le montagne fra Bardonecchia e Claviere, e per alcuni tratti di portage ma con panorami spettacolari. Dalla stazione ferroviaria di Bardonecchia inizia una prima ascensione verso la punta Colomion, da cui si raggiunge il Passo della Mulattiera a 2400 m. Da qui si affronta la discesa in territorio francese verso Chalets des Acles, dove ha origine la seconda e faticosa parte del percorso pedalando in direzione del Vallon de l'Opon, una sterrata che porta al Col de Dormillouse e da qui, con un traverso con tratti di portage, al Col de la Lauze, a 2500 m di quota. La discesa alla base dello Chaberton termina a Claviere, nei pressi dell'Ufficio Turistico. Il rientro può avvenire per strada asfaltata fino a Oulx, da dove è possibile rientrare al luogo di partenza grazie al servizio ferroviario.

A route that is particularly demanding thanks to the long climbs that continue as we cross the mountains between Bardonecchia and Claviere and to the various stretches of portage, but with spectacular views. At the Bardonecchia railway station we start to climb towards punta Colomion from which we reach the Passo della Mulattiera at 2400m. From here we face a descent in French territory towards Chalets des Acles, where the second, tiring part of the route starts with a ride towards Vallon de l'Opon, a dirt track that leads to Col de Dormillouse and from here, with a traverse including stretches of portage, to Col de la Lauze, at an altitude of 2500m. Our descent to the Chaberton base leads us to Claviere, near the Tourist Office. We can return to Oulx on asphalt and head back to the departure point by train.

Une excursion très difficile à cause de ses longues montées qui se répètent pour traverser les montagnes entre Bardonecchia et Claviere et pour certaines parties de portage mais avec des panoramas spectaculaires. C'est à la gare de Bardonecchia que commence la première montée vers la pointe Colomion d'où on arrive au Passo della Mulattiera à 2400 m. De là on commence une descente sur le territoire français vers le Chalet des Acles, où débute la deuxième partie difficile du parcours en pédalant en direction du Vallon de l'Opon : un sentier de terre qui mène au Col de Dormillouse et de là, avec des parties de portage, au Col de la Lauze, à 2500 m d'altitude. La descente à la base du Mont Chaberton se termine à Claviere, à côté de l'Office du Tourisme. Le retour peut se faire par route goudronnée jusqu'à Oulx, où il est possible de retourner au lieu de départ grâce au service ferroviaire.

3 TOUR DEI QUATTRO COLLI

A SAUZE D'OULX 1510 m > B SAUZE D'OULX 1510 m

BC · 34,20 km · 1262 m · 1262 m

Tra boschi e strade in alta quota, un percorso ad anello che consente di conoscere il Parco Naturale del Gran Bosco di Salbertrand e una parte della rete di strade militari sullo spartiacque tra le valli Susa e Chisone. Partenza dall'Ufficio Turistico di Sauze d'Oulx, conosciuta anche per il suo bike park, in direzione Monfol fino al termine della tratta asfaltata: da qui si inizia a salire nel Gran Bosco verso il Colle Blegier, a 2380 m. In questo punto ci si immette sul versante della Val Chisone della Strada dell'Assietta, da percorrere verso ovest (Sestriere) fino al Colle di Costa Piana, dove la strada torna sul lato della Val Susa per arrivare al Colle Bourget. Con un altro cambio di versante si affronta l'ultima tratta fino al Colle Basset: da qui, con una discesa su sterrata o lungo i percorsi del bike park, si torna verso Sauze d'Oulx incrociando le località Sportinia e Pian della Rocca; la strada torna quindi asfaltata per concludersi al punto di partenza.

Between woodland and high-altitude roads, a loop that brings us closer to the Gran Bosco Natural Park in Salbertrand and a part of the network of military roads that run along the dividing point between the Susa and Chisone valleys. We depart from the Tourist Office in Sauze d'Oulx, also known for its bike park, towards Monfol, until the asphalt ends: from here we start to climb up in the Gran Bosco towards the Colle Blegier, at 2380m above sea level. Here we embark on the Strada dell'Assietta of the slope of the Chisone Valley, and follow it westwards (towards Sestriere) all the way to Colle di Costa Piana, where the road turns back onto the Susa Valley side to arrive at Colle Bourget. With a final change of slope, we take on the final stretch to Colle Basset: from here, either descending on the dirt track or along the bike park paths, we return to Sauze d'Oulx crossing Sportinia and Pian della Rocca; the road turns back to asphalt to lead us to our original point of departure.

Entre bois et route en altitude, un parcours en anneau qui permet de visiter le Parc Naturel du Gran Bosco de Salbertrand et une partie du réseau des routes militaires qui passent sur les bassins entre les vallées Susa et Chisone. Départ de l'Office du Tourisme de Sauze d'Oulx, connue pour son bike park ; prendre la direction de Monfol jusqu'à la fin de la route goudronnée : c'est là que commence la montée à l'intérieur du Gran Bosco vers le Col Blegier, qui atteint 2380 m. Prendre le versant de la Vallée Chisone de la Strada dell'Assietta, et la parcourir vers l'ouest (Sestriere) jusqu'au Colle di Costa Piana, où la route revient sur le versant de Vallée Susa pour arriver au Colle Bourget. Un dernier changement de versant et on prend la dernière partie de la route jusqu'au Colle Basset : de là on descend vers Sauze d'Oulx en empruntant un chemin de terre, ou les parcours du bike park, on passe par les villages de Sportinia et de Pian della Rocca. Le tracé devient goudronné et se termine au point de départ.

4 PASSO DELLA MULATTIERA

A OULX 1100 m > B BARDONECCHIA 1312 m

BC · 33,50 km · 1544 m · 1352 m

Percorso impegnativo per lunghezza e dislivello. La partenza è dalla stazione ferroviaria di Oulx, da dove percorriamo i primi chilometri lungo una pista forestale con poco dislivello; arrivati a Beaulard inizia l'impegnativa salita, nella prima parte asfaltata, verso il Passo della Mulattiera. Giunti a Puys si entra nella rete di strade sterrate militari della Seconda Guerra Mondiale: l'itinerario si snoda sul versante a sud della Cresta Seba, sempre con una bellissima visuale sulle pareti rocciose della Punta Charrà, alla base delle quali è ben visibile la caserma abbandonata di ricovero dei soldati, meta della salita. Giunti al passo, attraversiamo i resti di una rete di installazioni militari, collegate fra loro lungo la cresta che porta alla Punta Mulattiera, e iniziamo la discesa verso il Col des Acles. Il tracciato prosegue nel vallone del Rio Guiaud su sentiero divertente, con alcuni passaggi più tecnici, per poi entrare nel Sentiero Balcone sopra Bardonecchia, raggiungibile attraverso le sterrate di servizio agli impianti invernali di sci. Il rientro può avvenire anche con il treno da Bardonecchia, attrezzato per il trasporto delle biciclette, fino alla stazione di Oulx.

A demanding itinerary for the distance and change in altitude. Our departure point is the Oulx railway station where we embark on the first few kilometres along a mainly flat forest path; in Beaulard the more demanding climb begins, the first part of which is on asphalt, leading us towards the Passo della Mulattiera. Once in Puys we find ourselves on the network of military dirt tracks dating back to the Second World War: the itinerary winds along the southern slope of the Cresta Seba, with a consistently incredible view over the rocky walls of Punta Charrà, at the bottom of which you can clearly see the soldiers' barracks marking final destination of the climb. Once we reach the pass, we cross what remains of a network of interconnected military installations along the ridge that leads to the Punta Mulattiera and start our descent to Col des Acles. The journey continues in the valley of Rio Guiaud on a very pleasant path - with some more technical areas - to then join the Sentiero Balcone above the Bardonecchia village, which can only be accessed by the service tracks leading to the winter ski resorts. Those who wish to can also head by train from Bardonecchia - equipped to transport bikes - all the way back to Oulx station.

Un parcours long et difficile avec un fort dénivelé. Le départ se fait de la gare d'Oulx où on parcourt les premiers kilomètres sur une piste forestière avec peu de dénivelé. Arrivé à Beaulard une montée difficile qui mène au Colle della Mulattiera commence. La première partie est goudronnée, une fois arrivé à Puys commence un réseau de chemins de terre militaires de la Deuxième Guerre Mondiale : l'itinéraire serpente sur le versant sud de la Cresta Seba, avec une vue magnifique sur les parois rocheuses de Punta Charrà à la base desquelles on peut voir la caserne abandonnée qui était un refuge pour soldats. Punta Charrà est la destination finale de la montée. Arrivés au col, nous traversons les ruines d'une série de campements militaires reliés entre eux par une longue crête qui mène à Punta Mulattiera et la descente commence en direction du Col des Acles. Le sentier continue dans le vallon du Rio Guiaud sur un sentier amusant, avec certains passages plus techniques, pour entrer ensuite sur le Sentiero Balcone au-dessus de Bardonecchia, qui peut être rejoint par les chemins de terre qui mènent aux stations de ski. Le retour peut être fait en train, équipé pour le transport des vélos, de Bardonecchia à la gare d'Oulx.

5 MONTI DELLA LUNA

A CESANA TORINESE 1354 m > B CLAVIERE 1760 m

BC · 28,00 km · 1190 m · 775 m

Un itinerario impegnativo tra i più bei paesaggi dell'Alta Val Susa. Partenza da Cesana Torinese in direzione Sauze di Cesana: la prima tratta è di circa 6 km e segue il corso del torrente Ripa fino a Bousson, da dove proseguiamo per Thures, un piccolo villaggio alpino; passato il paese si sale verso il rifugio Capanna Mautino. Per raggiungere Claviere è necessario seguire un percorso che prevede diverse salite per attraversare le valli che compongono questa area chiamata "Monti della Luna". Il traguardo è nei pressi dell'Ufficio Turistico, da dove è possibile ridiscendere al luogo di partenza lungo la strada asfaltata.

A demanding itinerary with some of the most breath-taking landscapes of the Alta Val Susa. We start from Cesana Torinese towards Sauze di Cesana: the first stretch is around 6km long and follows the Ripa river all the way to Bousson, where we continue towards Thures, a small Alpine hamlet; leaving the village we climb to the Capanna Mautino refuge. To reach Claviere we must follow a route with a number of climbs to cross the valleys that make up this area known as "Monti della Luna". The arrival point is near the Tourist Office, from which you can descend the asphalted road back to the departure point.

Un itinéraire difficile mais qui offre des paysages magnifiques de l'Alta Val Susa. Départ de Cesana Torinese en direction de Sauze di Cesana : la première partie est de 6 km environ et suit le cours du torrent Ripa jusqu'à Bousson, d'où on continue en direction de Thures, un petit village alpin. Une fois passé le village il faut monter vers le refuge Capanna Mautino. Pour rejoindre Claviere il faut suivre un parcours qui prévoit différentes montées pour traverser les vallées qui composent cette zone dite « Monti della Luna ». L'arrivée se trouve à côté de l'Office du Tourisme, d'où il est possible de redescendre vers le lieu de départ sur une route goudronnée.

6 COLLE SOMMEILLER

A BARDONECCHIA 1312 m > B BARDONECCHIA 1312 m

OC · 26,80 km · 1762 m · 14 m

Una salita sulla strada più alta d'Italia per raggiungere i 3000 m di quota. Il suo tracciato sterrato, realizzato nel 1962, era a servizio degli impianti di sci estivo costruiti sul ghiacciaio (ora smantellati): il percorso è completamente ciclabile, anche se in alcune tratte il fondo degradato aumenta la difficoltà. La partenza è dalla stazione di Bardonecchia, da dove si entra nella valle di Rochemolles: la prima tratta è su asfalto, che diventa sterrato poco dopo l'abitato di Rochemolles. Superata la diga si raggiunge la località Grange du Fond, dove si trova anche il rifugio Scarfiotti al centro di un pianoro circondato da ripidi versanti e cascate. La strada diventa più ripida e la fatica si accentua, anche per la quota che oramai supera i 2500 m. L'ambiente ricorda i paesaggi lunari: un'esperienza che richiede però attenzione alle condizioni meteorologiche, non esistendo ripari al maltempo e costringendo, in caso di problemi, a rimanere esposti a freddo e precipitazioni. Conquistato il colle, la strada termina nei pressi di un piccolo lago, oltre il quale è possibile affacciarsi sull'anfiteatro naturale creato dalle montagne del versante francese. Il rientro avviene dallo stesso percorso di salita.

A climb up Italy's highest road to an altitude of 3000m. Its dirt track - built in 1962 - was laid as access to the summer ski resorts built on the ice (long-derelict): the route is fully cyclable, though in places the degradation of the ground makes it harder. We start from the Bardonecchia station from where we enter the Rochemolles valley: the first stretch is on asphalt which turns to dirt track just after the village of Rochemolles. Passing the dam, we reach Grange du Fond, where we can also find the Scarfiotti refuge in the middle of a plateau surrounded by steep mountain slopes and waterfalls. The road becomes steeper and we can feel fatigue setting in as our altitude reaches more than 2500m. The landscape greets us with moonscape views: this means we have to pay particular attention to the weather reports, as there are no refuges against the elements and in the event of problems we would be exposed to the cold and rainfall. Having conquered the hill, the road ends near a small lake, on the other side of which we can look over the natural amphitheatre created by the mountains on the French slope. We return along the same route.

La plus haute montée sur route d'Italie pour atteindre 3000 m d'altitude. Son tracé en terre, réalisé en 1962, desservait les installations de ski d'été construites sur le glacier (aujourd'hui démontées) : le parcours est entièrement cyclable même si certaines parties ont le fond endommagé ce qui en augmente la difficulté. Le départ a lieu à la gare de Bardonecchia, d'où on entre dans la vallée de Rochemolles ; la première partie est sur route goudronnée, qui devient route de terre peu après les habitations de Rochemolles. Une fois passé la digue on arrive à la localité Grange du Fond, où se trouve le refuge Scarfiotti au centre d'un plateau entouré de versants de montagne abrupts et de cascades. La route devient plus raide et la difficulté augmente car on se trouve maintenant à plus de 2500 m. Le paysage semble lunaire : une expérience qui demande une attention toute particulière aux conditions météorologiques car il n'y a pas d'abris et en cas de mauvais temps on est exposé au froid et à la pluie. Une fois le col passé la route se termine à côté d'un petit lac au-delà duquel il est possible d'admirer un amphithéâtre naturel créé par les montagnes sur le versant français. Le retour se fait sur le même parcours que l'aller.

7 STRADA DEL PRAMAND

A BARDONECCHIA 1312 m > B SALBERTRAND 1032 m

BC · 44,80 km · 1463 m · 1722 m

Un percorso impegnativo per lunghezza e dislivello ma che regala anche una piccola avventura! Dalla partenza, presso la stazione ferroviaria di Bardonecchia, proseguiamo verso Millaures su strada asfaltata piuttosto ripida, abbandonandola poi per piste sterrate e sentieri fino ad addentrarsi nella valle di Rochemolles, una stretta gola dai bellissimi scenari alpini. Raggiunto il centro Rochemolles si continua lungo la sterrata che sale verso il Colle del Sommeiller per 3 km fino a una diga, da dove imbocchiamo il tracciato della Decauville (ex ferrovia costruita a servizio dei cantieri della diga) che termina ai bacini di Fregiusa, stazione di arrivo della telecabina dello Jafferau. Da qui un breve trasferimento su asfalto ci porta all'inizio della strada militare del Pramand, che ha come prima tappa il Forte del Foens; dopo alcuni chilometri troviamo la diramazione per il Forte dello Jafferau, a 2800 m di quota. La strada ha un passaggio obbligato nella galleria del monte Seguret, un tunnel non illuminato che si addentra nella montagna in curva, cosicché ingresso e uscita non si vedono: necessario avere con sé delle luci per poterla percorrere in sicurezza! Successivamente si raggiungono il Forte del Pramand e poi la strada, sempre sterrata; inizia quindi una lunga discesa verso Salbertrand, dove è possibile utilizzare il servizio ferroviario attrezzato per il trasporto delle biciclette e rientrare a Bardonecchia.

Demanding for the distance and difference in altitude but nonetheless a little adventure in its own right! From the departure point at the Bardonecchia train station we continue towards Millaures on a rather steep asphalted road, then abandoning it in favour of dirt tracks and pathways until we reach the Rochemolles valley, a narrow gorge with some breath-taking Alpine views. Having reached the centre of Rochemolles, we continue along the dirt track that climbs back towards Colle del Sommeiller for 3km until we reach a dam where we join the Decauville track (a long-abandoned railway line built to access building sites of the dam) which ends in the reservoirs of Fregiusa, the final stop of the Jafferau cable-car. From here, a brief journey on asphalt takes us to the beginning of the Pramand military road whose first stop is at Forte del Foens; after several kilometres, we find the fork for Forte dello Jafferau, 2800m above sea level. The road is obliged to pass through the Monte Seguret tunnel, an unlit tunnel that passes through the mountain on a bend meaning that you can see neither entrance nor exit: you definitely need your lights to be able to ride through safely! We then reach the Forte del Pramand and the continuing dirt track: here we embark on a long descent towards Salbertrand, where you can catch the train (equipped for bike transport) to return to Bardonecchia.

Un parcours difficile pour sa longueur et son dénivelé mais qui offre aussi une petite aventure ! Au départ de la gare de Bardonecchia continuer en direction Millaures sur une route goudronnée assez raide, puis quitter la route pour des pistes en terre et des sentiers jusqu'à s'aventurer dans la vallée de Rochemolles, une gorge étroite qui offre de magnifiques décors alpins. Une fois arrivé à la localité de Rochemolles continuer le long du sentier en terre qui remonte en direction de Colle del Sommeiller pendant 3 km vers une digue d'où il faut suivre l'ancien tracé de Decauville (ancienne ligne ferroviaire qui desservait les chantiers de la digue) qui se termine aux bassins de Fregiusa, gare d'arrivée de la télécabine du Jafferau. A partir de là prendre un bref sentier goudronné qui mène au début de la route militaire du Pramand, qui rejoint comme première étape le Forte del Foens . Après quelques kilomètres on trouve l'embranchement pour le Forte dello Jafferau, à 2800 m d'altitude. La route a un passage obligatoire dans la galerie du Monte Seguret, un tunnel qui n'est pas éclairé et qui passe dans la montagne en virage, ce qui fait que l'entrée et la sortie ne se voient pas: il faut donc être muni d'un éclairage vélo adapté pour pouvoir le parcourir en toute sécurité ! On arrive ensuite au Forte del Pramand, et puis sur la route toujours en terre. A partir de là commence une longue descente vers Salbertrand, où il est possible d'utiliser le service ferroviaire équipé pour le transport des vélos pour renter à Bardonecchia.

8 CIMA BOSCO

A SAUZE DI CESANA 1560 m > B SAUZE DI CESANA 1560 m

BC · 19,50 km · 922 m · 922 m

Un percorso di lunghezza e dislivello contenuti ma molto divertente. Partenza da Sauze di Cesana, nell'area adiacente il torrente Ripa: da qui, con strada sterrata dalla pendenza costante, inizia subito la salita che arriva alla Cima del Bosco, posta alla confluenza delle valli Argentera e Thuras. L'ascesa termina a 2380 m, raggiunta la cappella costruita sulla cima della montagna: la sua posizione consente di avere tutto attorno lo spazio libero, come su un balcone affacciato sull'Alta Val Susa. La discesa avviene su un sentiero che regala divertimento e raggiunge l'abitato di Thures da dove, lungo la strada asfaltata, si tocca Bousson per rientrare quindi al punto di partenza.

A route with a rather limited distance and difference in altitude but unlimited enjoyment. We start from Sauze di Cesana, next to the Ripa river: from here, along a dirt track of constant slope, we immediately start our climb to Cima del Bosco, where the Argentera and Thuras valleys meet. The climb stops at 2380m, having reached the chapel built on the top of the mountain: its position gives us wide open space all around, so you feel you are on a balcony overlooking the beautiful panorama of the Alta Val Susa. We descend along an enjoyable path and reach the village of Thures from where we can reach Bousson via an asphalted road and return to our departure point.

Un parcours avec une longueur et un dénivelé assez limité mais très amusant. Départ de Sauze di Cesana, près du torrent Ripa : à partir de là, prendre le chemin de terre qui a une inclinaison constante, la montée commence et arrive au sommet Cima del Bosco, à la jonction des vallées Argentera et Thuras. L'ascension se termine à 2380 m, une fois arrivé à la chapelle construite sur le sommet de la montagne : sa position permet d'avoir l'espace libre tout autour et donne l'impression de se trouver sur un balcon pour admirer tout l'Alta Val Susa. La descente se fait sur un sentier très amusant qui rejoint le centre habité de Thures d'où part la route goudronnée, on passe par Bousson pour rejoindre le point de départ.

9 TOUR DELL'ASSIETTA

A SESTRIERE 2035 m > B SESTRIERE 2035 m

OC · 67,80 km · 2003 m · 2002 m

Un percorso ad anello molto impegnativo sullo spartiacque tra le valli Chisone e Susa. Lasciato il centro di Sestriere, su strada bianca si percorrono 20 km in discesa lungo la Val Chisone fino Pourrieres, da dove parte la prima e più impegnativa salita con una tratta che porta da 1350 a 2770 m di quota: i primi 10 km sino al Colle delle Finestre sono su asfalto, epico teatro del ciclismo su strada. Raggiunta la Cima Ciantiplagna (2849 m), un susseguirsi di salite e discese tocca i resti della caserma del Gran Serin e il monumento dedicato alla Battaglia dell'Assietta del 1747. Poco oltre la metà del tour si giunge al rifugio Casa Assietta, per una sosta prima delle ultime tratte in salita alternate a discese con dislivelli entro i 200 m: appena oltre il Col Basset inizia la discesa che riporta a Sestriere. Il percorso è adatto a persone molto allenate: dislivello, quota e lunghe percorrenze senza punti di sosta e rifugio lo rendono consigliabile ad appassionati dotati di capacità ed equipaggiamento adeguati.

A very demanding loop on the mountains that divide the Chisone and Susa valleys. Having left the town centre of Sestriere, we undertake twenty kilometres on a stretch of white road in descent along the Chisone Valley until Pourrieres, where we embark on the first and hardest climb of the itinerary with a stretch that climbs from 1350 to 2770m altitude: the first 10km to Colle delle Finestre are on asphalt, an epic stage in road cycling. Having reached Cima Ciantiplagna (2849m), a series of climbs and descents passes the ruins of the Gran Serin barracks and the monument in memorial of the Battle of Assietta in 1747. A little over halfway into our tour, we reach the Casa Assietta refuge, where we can take a quick break before embarking on the final legs which alternate between climbs and descents, with differences in altitude limited to 200m: just after the Col Basset we start descending back to Sestriere. The route is suitable for highly trained cyclists: with large altitude differences, high altitude and long stretches with nowhere to stop and take shelter, it is recommended for highly capable enthusiasts with suitable equipment.

Un parcours en anneau très difficile sur le bassin entre les vallées Chisone et Susa. Quitter le centre de Sestriere et suivre un tracé sur route blanche pendant 20 km en descente le long de Vallée Chisone jusqu'à Pourrieres, d'où part la première et la plus difficile montée avec une partie qui passe de 1350 m à 2770 m d'altitude : les dix premiers kilomètres jusqu'à Colle delle Finestre sont sur route goudronnée, étape épique de cyclisme sur route. Une fois arrivé au sommet Ciantiplagna (2849 m), le parcours continue dans une suite de montées et de descentes qui passent par les ruines de la caserne du Gran Serin et le monument dédié à la Bataille de l'Assiette de 1747. A un peu plus de la moitié du parcours on arrive au refuge Casa Assietta, où il est possible de faire étape avant les dernières parties du parcours avec des montées alternées à des descentes et des dénivelés de 200 m ; peu après le Col Basset la descente commence pour arriver à Sestriere. Le parcours est conseillé aux sportifs très entraînés. Le dénivelé, l'altitude et les longs parcours sans points d'arrêt et refuges font que ce parcours est conseillé à des passionnés ayant des capacités et un équipement adaptés.

10 STRADA DELL'ASSIETTA

A SALBERTRAND 1032 m > B SESTRIERE 2035 m

BC · 33,20 km · 1706 m · 672 m

La Strada dell'Assietta - una dorsale militare totalmente oltre i 2000 m che collegava le diverse fortificazioni in quota, con un percorso di 60 km fra Sestriere e il Colle delle Finestre - offre scenari suggestivi a cavallo delle valli Susa e Chisone. Si parte dalla stazione ferroviaria di Salbertrand, dalla quale si raggiungono velocemente l'accesso al Parco Naturale del Gran Bosco e una strada sterrata immersa nei boschi. Una salita a tratti impegnativa porta al Colle Blegier, ingresso alla Strada dell'Assietta; si prosegue quindi in direzione di Sestriere: il percorso è tecnicamente semplice con qualche salita impegnativa, ma la quota e la distanza da percorrere richiedono un adeguato allenamento e una autosufficienza di equipaggiamento, poiché su questa tratta non esistono punti di sosta o ricovero. Il percorso termina a Sestriere: qui, su una discesa asfaltata, è possibile rientrare a Oulx per utilizzare il treno con servizio di trasporto bici e raggiungere la località di partenza.

The Strada dell'Assietta - a military ridge located entirely over 2000m above sea level that used to connect the various high-altitude forts, with a journey of 60km between Sestriere and the Colle delle Finestre - offers up some breath-taking views over the Susa and Chisone valleys. We depart from the Salbertrand railway station and quickly reach the entrance to the Gran Bosco Natural Park and a dirt track immersed in the woods. A climb that is demanding in stretches leads us to Colle Blegier, access point to the Strada dell'Assietta; we continue towards Sestriere: the route is technically simple with some demanding climbs, but the altitude and travel distance require proficient training and a self-supply of equipment as there are no resting points or refuges along this stretch. The route ends in Sestriere: here, on a descent on asphalt you can reach Oulx to catch a train (equipped for bike transport) back to the departure point.

La Strada dell'Assietta - une crête militaire entièrement au-dessus des 2000 m, qui reliait les différentes fortifications en haute altitude, avec un parcours de 60 km entre Sestriere et Colle delle Finestre - vous offrira des décors suggestifs à cheval des vallées Susa et Chisone. Le départ se fait à la gare de Salbertrand, à partir de laquelle on arrive rapidement au Parc Naturel du Gran Bosco et sur un sentier en terre au milieu des bois. Une montée avec des parties difficiles mène au Colle Blegier, l'entrée de la Strada dell'Assietta. On continue ensuite en direction de Sestriere : le parcours est simple au niveau technique, mais quelques montées sont difficiles, l'altitude et la distance à parcourir demandent un certain niveau de préparation et une autosuffisance en ce qui concerne l'équipement, car sur cette partie du tracé il n'y a pas d'étape ou de refuge. Le parcours se termine à Sestriere : d'où, en empruntant une descente sur route goudronnée, il est possible de rentrer à Oulx pour prendre le train qui propose un service de transport de vélos et rejoindre la localité de départ.

LEGENDA
SYMBOLS - LEGENDE - SYMBOLE

- Confini di parco naturale • Boundaries of a nature park
  Limites de parcs naturels • Naturparkgrenzen
- 900 — Curva di livello, eq. 50 m • Contours, vertical interval 50 m
  Courbe de niveau, eq. 50m • Höhenlinien, Aquidistanz 50 m
- Fiume • River • Cours d'eau • Wasserlauf
- Scarpata • Slope • Talus • Abhang
- Ferrovia • Railway • Chemin de fer • Eisenbahn
- Condotta forzata • Forced conduct • Conduite forcée • Zwangsführung
- Galleria ferroviaria • Railway tunnel • Tunnel ferroviaire • Bahntunnel
- Impianto di risalita • Ski lift • Remontée mécanique • Bergbahn/Lift
- Confine di Stato • Regional border • Limite d'Etat • Staatsgrenze
- Confine comunale • Communal boundary
  Limite de commune • Gemeindegrenze
- Autostrada • Motorway • Autoroute • Autobahn
- Strade principali • Main roads • Routes principales • Hauptstraßen
- Galleria stradale • Road tunnel • Tunnel routier • Straßentunnel
- Strade secondarie • Secondary roads • Routes secondaires • Nebenstraßen
- Strada stretta • Narrow road • Route étroite Schmale • Straße
- Strada sterrata • Road not asphalted
  Route non asphaltée • Straße nicht asphaltiert
- Strada sterrata, accidentata • Road not asphalted, uneven
  Route non asphaltée, accidentée • Straße nicht asphaltiert, uneben
- B1 — Itinerario escursionistico segnalato • Signposted rambling route on a footpath • Itinéraire balisé sur sentier • Markierter Wanderweg
- B1 · · · Itinerario escursionistico segnalato, tracce di sentiero • Signposted rambling route off footpath • Itinéraire balisé hors sentier • Markierter Pfad, Wegspur
- Sentiero • Footpath • Sentier • Fussweg
- Tracce di sentiero • Footpath, continuity not guaranteed
  Sentier, continuité aléatoire • Wegspur
- Bosco • Wood • Bois • Wald
- Cimitero • Cemetery • Cimetière • Friedhof
- Ghiacciaio • Glacier • Glacier • Gletscher
- Lago • Lake • Lac • See
- Edificio • Building • Édifice • Gebäude
- Industria • Industry • Industrie • Industrie
- Chiesa, cappella • Church, chapel • Église, chapelle • Kirche, Kapelle
- Cappella, tabernacolo, croce • Chapel, shrine, cross
  Chapelle, calvaire, croix • Kapelle, Bildstock, Kreuz
- Strada sbarrata • Closed road • Route barrée • Gesperrte Straße
- Grotta • Cave • Grotte • Höhle
- Miniera • Mine • Mine • Bergwerk
- Fontana, sorgente • Fountain, spring • Fontaine, source • Brunnen, Quelle
- Grotta-Sito speleologico • Cave-Speleology
  Grotte-Spéléologie • Höhlenforschung
- Bivacco • Shelter • Abri • Schutzhütte
- Rifugio non custodito • Refuge without keeper
  Refuge non gardé • Hütte, unbewirtschaftet
- Rifugio o Posto Tappa • Refuge • Refuge • Berghütte
- Campeggio • Camping • Camping • Campingplatz
- FS Stazione ferroviaria • Train station • Gare • Bahnhof
- Passaggio difficile • Difficult section • Passage délicat• Heikle Durchquerung
- Punto di interesse • Place of interest
  Curiosité diverse • Verschiedene Sehenswürdigkeiten
- Forte, castello • Fortress, castle • Forteresse, chateau • Schloss, Burg
- Costruzione militare • Military construction
  Construction militaire • Militärische Anlage
- Sito di arrampicata • Climbing rock with facilities
  Site d'escalade équipé • Klettergarten
- Area Attrezzata • Leisure area • Aire de détente • Freizeitplatz
- Uffici del Turismo • Tourist Offices • Offices du Tourisme • Informationsbüros

Base cartografica realizzata da Fraternali Editore
Scala 1:50.000

- MC — Facile • *Easy* • *Facile*
- BC — Medio • *Medium* • *Moyen*
- OC — Difficile • *Difficult* • *Difficile*
- Percorsi descritti • *Described trails* • *Itinéraires décrits* **1-10**
- Bici in spalla • *Bike on shoulder* • *Portage*
- *Stazioni di ricarico • Charging station • Borne de recharge*

Vai su **www.turismotorino.org/it/esperienze/trekking-e-outdoor** e scopri gli altri percorsi del territorio, gli itinerari di un giorno e quelli adatti ai bambini, i parchi e le aree naturali protette. Potrai inoltre cercare le strutture ricettive bike friendly, gli accompagnatori cicloturistici e i servizi dedicati ai biker che aderiscono a **Via Lattea** e **Valsusa Bike Experience.**

Go to **www.turismotorino.org/en/experiences/active-lifestyle-holiday/hiking-and-outdoor-activities** and discover the other routes in the area, one-day itineraries and trips suitable for children, parks and protected natural areas. You can search for bike friendly accommodations, cycling tour guides and services dedicated to bikers who join **Via Lattea** and **Valsusa Bike Experience**.

Visitez le site **www.turismotorino.org/fr/experiences/vacances-actives/outdoor-trekking** pour découvrir les autres itinéraires du territoire, les itinéraires d'une journée et ceux adaptés aux enfants, les parcs et les zones naturelles protégées. Vous y trouverez également toutes les informations nécessaires sur les structures de réception bike friendly, les accompagnateurs cyclotouristiques et les services dédiés aux cyclistes qui adhèrent à **Via Lattea** et **Valsusa Bike Experience**.

follow us!
www.turismotorino.org