



Tour del Cistella MTB

● BC (IMPEGNATIVO)

Il Tour del Cistella MTB rappresenta un anello di 38 km di straordinario interesse attorno al **Monte Cistella**, montagna simbolo dell'**Alta Ossola** a cui sono legate leggende arcane e misteriose: le **streghe del Cistella** sono un ricordo ancora impresso nella memoria degli ossolani. L'altopiano era considerato con terrore "*il gran salone da ballo di messer lo Diavolo*".

Coinvolge tre Comuni dell'Alta Ossola (**Varzo, Crodo e Baceno**). L'itinerario utilizza una rete di sentieri e di piste agro silvo pastorali e consortili esistenti.

Il giro ad anello può essere affrontato partendo da due località: **San Domenico** (Comune di Varzo) raggiungibile anche con i mezzi pubblici, oppure **Foppiano** (comune di Crodo), non servito da mezzi pubblici, ma che consente di affrontare subito con forze fresche il tratto più impegnativo dell'intero giro: la salita al **Passo della Colmine**.

Di seguito si descrive l'itinerario con **partenza da San Domenico** ma se si parte da Foppiano basta iniziare la lettura da quel punto.

Da San Domenico si prendono gli impianti di risalita che conducono fino ai 2480 m di **Punta del Dosso**. Da lassù la vista panoramica spazia a 360°.

Il percorso inizia subito con una divertente discesa lungo il bel percorso bike **Easy Dosso 2500** (di media difficoltà) che ci conduce al **Colle di Ciamporino**. Dal colle si prende a destra la pista di servizio che scende alla stazione di partenza della seggiovia Bondolero. Da qui il percorso si fa più tecnico e a tratti poco evidente (seguire bene il tacciato gpx): all'inizio si scende dritti attraversando subito un piccolo valloncetto per evitare di attraversarlo più a valle dove diventa molto più incassato e scomodo da superare; dopo un primo tratto per prateria d'alta quota cosparso di pietre si incrocia il sentiero segnalato che raggiunge il fondo della valle. Il sentiero prosegue, attraversa un paio di ruscelli e con un mezzacosta piuttosto sconnesso scende fino alle baite dell'**Alpe Bondolero**, costruite a ridosso di grandi massi con funzione protettiva dalle valanghe. Nell'alpeggio in estate si produce un ottimo formaggio (prestare attenzione alle mucche al pascolo e a tutto ciò che esse lasciano sul terreno!).

Dalla baita dell'alpe si traversa in piano per 250 m a raggiungere un colletto da cui inizia un tratto di sentiero piuttosto accidentato a mezza costa che raggiunge l'**Alpe Case di Sotto**. Da qui il sentiero inizia a scendere nel bosco di larici in modo più deciso con un tratto che costringe i più a scendere di sella (in alternativa dalle baite di Case di Sotto ci si sposta più a sinistra, scendendo, rispetto al sentiero per prendere un ripido pratone che consente di scendere facilmente senza

particolari ostacoli). Alla fine del ripido sentiero si traversa verso destra per raggiungere il Rio di Bondolero (attenzione al guado: a inizio stagione si rischia di bagnarsi i piedi). Subito dopo inizia una pista di servizio sterrata che scende lungo la valle con alcuni tornanti fino al **Piano di Rio Secco**. Da qui la pista risale per breve tratto e poi continua in discesa a mezza costa fino alle case di **Agarù** dove ci si immette nella cosiddetta **Veia di Scuetar**, un percorso MTB tra i più apprezzati.

Il significato del termine “Veia di Scuetar” è avvolto da un alone di mistero... alcuni la traducono “Via degli Scoiattoli”, forse per la facilità con cui si può avvistare questo funambolico animaletto nei fitti boschi di abeti che si attraversano. Nel dialetto locale però, la parola “scuetar” non indica lo scoiattolo, che invece viene chiamato “chiuscia”. Sull’origine del nome ci sono almeno due storie. La prima indica con Scuetar una famiglia locale, piuttosto prepotente e mal vista in valle che pretendeva il pagamento di dazi e gabelle: la nuova via, che univa Cravegna con la Val Bondolero, serviva ad aggirare le terre di questa famiglia evitando di pagare dazi. La seconda storia risale a tempi più recenti, al periodo successivo alla seconda guerra mondiale quando fu costruito il canale Goglio-Cravegna (testimonianza orale di Adelma Trisconi di Cravegna, classe 1938). Il cantiere era dotato di cucine e mense mobili che man mano si spostavano lungo il tracciato del canale. A servizio delle cucine un gruppetto di giovani “sguatter” facevano la spola lungo questo itinerario portando vettovaglie e rifornimenti: la “via degli sguatter” divenne con termine dialettale “Veia di Squetar”.

Quale che sia il significato di questo nome, quel che è certo è che la Veia di Scuetar rappresenta la principale via di inalpamento delle mandrie da Cravegna verso di pascoli della Val Bondolero. Da **Agarù** la Veia di Scuetar prosegue su sentiero a mezza costa impegnativo per la presenza di sassi e di radici, con pendenza quasi nulla (mantenendosi intorno ai 1100 m di quota). Ogni tanto si incontrano delle gradinate in salita o in discesa che costringono a scendere dalla sella ma è quasi sempre pedalabile anche se occorre molta attenzione perché esposto.

Si incrocia la pista consortile che collega Osso a Quartarone, la si percorre per breve tratto in discesa e subito dopo si riprende a destra il sentiero che prosegue a mezza costa in piano lungo il canale fino a superare il vallone del **Rio Ghendola** (con un **breve portage** di 40 metri in salita per superare una gradinata).

Da qui inizia un tratto molto divertente, filante, largo e pianeggiante, sempre lungo il canale, che porta ad incrociare una bella **Via Crucis** che collega Cravegna con l’Oratorio della Salèra. Qui si abbandona la Veia di Scuetar (che prosegue verso Cravegna), si attraversa la mulattiera e si continua in piano seguendo ancora il canale lungo un tratturo che porta al cosiddetto **Bacino**, una struttura dotata di casa di guardia che raccoglie le acque del canale proveniente da Goglio

e da cui partono le condotte dirette verso la sottostante centrale di Verampio, dove le acque vengono turbinate a scopo idroelettrico.

Dal Bacino la strada diventa molto più larga e prosegue fino a incrociare la pista consortile per l'Alpe Deccia. All'incrocio si gira a destra e si comincia a salire lungo la strada asfaltata per alcuni tornanti fino a raggiungere la deviazione per l'**Alpe Voma**.

Si imbocca la pista sterrata per Voma, che termina appena prima delle baite, per poi proseguire in piano sul sentiero delimitato da un muretto in pietra che va ad attraversare il **Rio Alfenza** (si raccomanda di mantenersi sul sentiero, evitando di entrare e calpestare i prati da sfalcio).

Subito dopo il guado inizia un tratturo in discesa che poco dopo diventa una ripida pista asfaltata che scende a **Foppiano**.

Superato l'albergo **Pizzo del Frate** (l'albergo offre servizio di ricarica per le ebike e rappresenta un ottimo punto di ristoro prima di affrontare la difficile risalita del Passo della Colmine), si prosegue su ampio sentiero per circa 200 m e, seguendo la segnaletica, si prende a sinistra il sentiero che scende nel bosco fino ad incrociare la pista consortile per l'Alpe Cheggio.

Si inizia a salire lungo la pista in parte asfaltata per Cheggio per circa 800 m, fino a incrociare un tratturo che sale ripido a destra per la località **Faiö**. Da qui inizia il tratto più impervio del percorso: la risalita del Passo della Colmine, che rappresenta lo spartiacque tra Valle Antigorio e Val Divedro.

All'inizio si segue un ripido sentiero a mezzacosta che in breve con due ripidi tornanti conduce a **Cavruga** (questo tratto è difficilmente pedalabile dato anche il fondo piuttosto sdruciolevole ma complessivamente si traduce in 2-3 minuti di portage). Da qui il sentiero prosegue all'inizio con pendenze ridotte e buon fondo, poi inizia una lunga serie di tornanti che alternano tratti più facili a tratti ripidi difficilmente pedalabili. Il sentiero è comunque largo e consente di accompagnare la bici di lato senza doverla sollevare di peso.

Un ultimo ampio tornante consente di raggiungere la dorsale boscata e il **Passo della Colmine**. Non immaginatevi grandi panorami, siete immersi in un fitto, ma suggestivo bosco di abeti! Dopo aver ripreso fiato inizia la discesa dal passo. Il primo tratto richiede ancora molta concentrazione e buona tecnica perché il sentiero è ripido (prestare attenzione). Se decidete di scendere di sella non preoccupatevi: sono solo 4-5 minuti!

Finalmente si raggiunge un tratto più pianeggiante contraddistinto da una piccola sorgente da cui inizia un nuovo sentiero appositamente realizzato che scende con divertenti tornanti in un bel bosco di abeti e faggi fino a incrociare la pista consortile che risale a Solcio.

Si prosegue quindi lungo la pista consortile asfaltata (fare comunque attenzione alle auto autorizzate che possono transitare) fino a raggiungere il **Rifugio Pietro Crosta a Solcio** (il

rifugio, oltre ad essere un ottimo punto di ristoro, offre servizio di ricarica gratuita per le ebike e mette a disposizione attrezzi per piccole riparazioni).

Dal rifugio si continua su un lungo tratto di ampia e panoramica pista sterrata a mezza costa in quota che porta all'**Alpe Quaté** e a **Moiero**. Da qui si inizia a scendere, dapprima su sterrato poi su pista asfaltata che conduce a **Dorcia di dentro**. Facendo attenzione alle possibili auto che si possono incontrare si prosegue su un tratto a tornanti molto ripido fino a raggiungere una deviazione su sentiero che conduce al **Bosco delle Fate** e infine si raggiunge **San Domenico** dove il giro si conclude.

ASPETTI TECNICI

Il Tour del Cistella è **impegnativo**, con salite anche molto ripide, per cui è fortemente raccomandato l'uso di una buona **e-bike biammortizzata**.

Visto il dislivello importante e la durata complessiva del giro, si raccomanda di utilizzare da San Domenico gli **impianti di risalita** che consentono di guadagnare quota e trasportare le bici fino ai 2480 m della Punta del Dosso. Il Colle di Ciamporino è raggiungibile da San Domenico anche mediante piste di servizio degli impianti ma ne sconsigliamo fortemente l'uso perché poco interessanti, molto ripide, spesso molto rovinate e costringe ad un inutile e rischioso consumo di batteria.

Il percorso va affrontato **solo in senso orario** perché il tratto della Valle Bondolero è fattibile solo in discesa.

Informazioni su orari e costi degli impianti di risalita di San Domenico	 SAN DOMENICO <i>feel the nature</i>	www.sandomenicoski.com Tel. +39 0324 780868 E-mail: info@sandobikepark.com
---	---	--

PUNTI DI ATTENZIONE

1. Ripide e sconnesse discesa a valle di Case di Sotto (Val Bondolero)
2. Guado su Rio Bondolero
3. Alcuni tratti esposti lungo la Veia di Scuetar, tra Agarù e il Rio Ghendola
4. Guado e breve portage nell'attraversamento del Rio Ghendola
5. Guado sul Rio Alfenza
6. Alcune tratte ripide nella salita al Passo della Colmine
7. Discesa ripida dal Passo della Colmine

DATI TECNICI

Area geografica di appartenenza:	Ossola / Valle Divedro, Valle Devero, Valle Antigorio
Luogo di partenza:	Punta del Dosso 2480 m (da raggiungere in seggiovia)
Luogo di arrivo:	San Domenico 1410 m
Numero tappe:	1
Lunghezza	38 km
Dislivello	1392 m
Ascesa totale:	1350 m con l'utilizzo della seggiovia tra San Domenico e Punta del Dosso; 1700 m con l'utilizzo della seggiovia solo tra San Domenico e Alpe Ciamporino; 2400 m senza l'utilizzo della seggiovia
Discesa totale:	2400 m con l'utilizzo della seggiovia (consigliato) tra San Domenico e Punta del Dosso; 2200 m se si utilizza la seggiovia solo tra San Domenico Alpe Ciamporino o se non la si usa affatto
Difficoltà:	OC (IMPEGNATIVO)
Durata media:	Da 5 a 7 ore
Quota minima:	1084 m.s.l.m. (lungo la Veia di Scuetar)
Massima quota raggiunta:	2480 m.s.l.m. (Punta del Dosso, arrivo seggiovia)
Grado di ciclabilità:	buona
Periodo consigliato:	luglio-settembre. Normalmente la seggiovia in estate funziona tutti i giorni solo nel mese di agosto mentre a luglio e a settembre solo nei fine settimana.
Presenza di segnaletica dedicata:	L'itinerario è segnalato con frecce rosse che riportano il codice 50 che identifica il Tour del Cistella MTB. Alcuni cartelli segnalano la presenza di tratti difficili o pericolosi (tratti ripidi, discese pericolose, curve, incrocio con piste percorse da auto, alpeggi con animali al pascolo).
Target di pubblico:	amante mtb esperto

PUNTI PANORAMICI

Punta del Dosso, Alpe Rono

PUNTI DI RISTORO

San Domenico, Alpe Ciamporino, Punta del Dosso, Foppiano, Alpe Solcio

UFFICI DI INFORMAZIONE TURISTICA

CRODO – Località Bagni, 20 – 28862 Crodo (VB), Tel. +39 0324 600005,
altaossola@gmail.com

BIKE SERVICE

San Domenico Ski, **Nolegg**, località San Domenico – 28868 VARZO (VB), Tel. +39 0324 780868, www.sandomenicoski.com

Albergo Pizzo del Frate, **Nolegg**, località Viceno – 28862 CRODO, Tel. +39 0324 61233,
info@pizzodelfrate.it, www.pizzodelfrate.it

COLONNINE DI RICARICA

San Domenico Ski, località San Domenico – 28868 VARZO (VB), Tel. +39 0324 780868,
www.sandomenicoski.com

Rifugio Pietro Crosta, località Alpe Solcio – 28868 VARZO (VB) Tel. +39 0324 634183 tel. mob.
+39 340 8259234, www.rifugiocrosta.it

San Domenico Ski, località Alpe Ciamporino – 28868 VARZO (VB), Tel. +39 0324 780868,
www.sandomenicoski.com

Albergo Pizzo del Frate, località Viceno – 28862 CRODO, Tel. +39 0324 61233,
info@pizzodelfrate.it, www.pizzodelfrate.it

LUOGHI D'INTERESSE

Lungo il percorso

Punta del Dosso: punto panoramico; Alpe Bondolero: praterie alpine e zona di produzione di ottimi formaggi d'alpe; Veia di Scuetar: fitti boschi di abete; Voma: antico nucleo con bella architettura in pietra; Foppiano: punto panoramico; Passo della Colmine: fitti boschi di abete; Alpe Solcio: punto panoramico; Coatè e Moriero: punti panoramici

Nei paraggi

VARZO

Archeomuseo Multimediale del Parco Veglia Devero, Torre medievale sec. XIV, Ponte romano (ricostruito nel 1300) sulla Diveria, diversi Oratori risalenti ai sec. XVI-XVII, Museo archeologico, Impianti di risalita (seggiovie) San Domenico Sky.

CRODO

Viceno Casa Museo della Montagna, Museo di Scienze della Terra "Ubaldo Baroli", "Muro del diavolo" struttura megalitica di epoca protostorica.

BACENO

Goglio Museo della Funivia, Casa del Cappellano "don Amedeo Ruscetta", Chiesa di San Gaudenzio, Vecchio Torchio, Museo dell'Alpeggio, Orridi di Urieggio e Marmitte dei Giganti.

Norme di comportamento

1. Resta sui sentieri

Rispetta il sentiero ed eventuali divieti di accesso. Rispetta la proprietà privata.

2. Non lasciare tracce

Rispetta il territorio. I sentieri bagnati e fangosi sono più vulnerabili di quelli asciutti. Resta sui sentieri esistenti e non crearne di nuovi. Non prendere scorciatoie tagliando le curve. Porta via con te gli eventuali rifiuti.

3. Guida con prudenza

Un attimo di distrazione può mettere in pericolo sia te stesso che gli altri. Rispetta i limiti di velocità e guida in modo da avere sempre il controllo della bicicletta. Indossa sempre il casco.

4. Non spaventare gli animali

Gli animali si spaventano facilmente per un approccio brusco, un movimento improvviso o un forte rumore. Lascia loro sufficiente spazio e tempo per adattarsi alla tua presenza.

5. Dai la precedenza correttamente

Questi sentieri non sono ad uso esclusivo delle biciclette ma sono condivisi anche da escursionisti a piedi. Quindi, soprattutto in discesa, va moderata la velocità: dietro ad una curva potrebbe esserci qualcuno che sale. Fai in modo che gli altri fruitori dei sentieri sappiano che li stai per sorpassare grazie ad un saluto amichevole o all'utilizzo del campanello. I ciclisti devono dare la precedenza a tutti gli utenti non motorizzati dei sentieri. I ciclisti che procedono in discesa devono dare precedenza a quelli che stanno salendo. Fate in modo che ogni sorpasso avvenga nella maniera più sicura e gentile possibile.



RICORDA:

I CICLISTI DEVONO SEMPRE DARE LA PRECEDENZA AGLI ALTRI UTENTI

NORME DI COMPORTAMENTO PER BIKER

Fin dalla comparsa delle prime mountainbike, la N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association) stilò un codice di comportamento teso a regolamentare l'attività off-road nel pieno rispetto della natura e degli altri frequentatori delle montagne e dei sentieri.

Il Codice N.O.R.B.A. è stato adottato da tanti club, enti, associazioni e scuole presenti sul territorio italiano. Si tratta di una serie di consigli di ordine generale che, se seguiti con attenzione, possono contribuire a rendere più piacevole a tutti questa pratica sportiva ed escursionistica tanto in voga oggi.

Codice N.O.R.B.A.

1. Dare sempre la precedenza agli escursionisti a piedi.
2. Rallentare e usare la massima cautela nell'avvicinare e nel sorpassare escursionisti a piedi o altri ciclo escursionisti, facendo sempre in modo di segnalare il proprio arrivo con debito anticipo; evitare schiamazzi o urla, anzi scusarsi e salutare in modo garbato.
3. Tenere sempre sotto controllo la velocità della mountainbike e affrontare le curve con estrema cautela, prevedendo ostacoli improvvisi. L'andatura deve essere commisurata al tipo di terreno, al tipo di percorso e all'esperienza di ciascuno.
4. Rimanere sempre all'interno del percorso tracciato, riducendo così al minimo l'impatto ambientale (danni permanenti alla vegetazione circostante e conseguente erosione del terreno).
5. Non disturbare o spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici; dare loro il tempo di allontanarsi e di spostarsi dal percorso.
6. Non lasciare per alcun motivo rifiuti a seguito del proprio passaggio; è opportuno raccogliere i propri e, quando possibile, anche quelli abbandonati da altri escursionisti "distratti".
7. Rispettare sempre le proprietà private e quelle pubbliche, lasciando cancelli, barriere mobili o sbarre così come vengono trovati. In ogni caso, se possibile, rivolgersi direttamente ai proprietari dei fondi per chiedere il permesso di transito. "Vietato l'ingresso" spesso significa solo "Per favore, se volete passare chiedete il permesso".
8. Durante la cicloescursione è sempre opportuno essere autosufficienti. La meta da raggiungere e la velocità con cui ci si sposta devono essere proporzionate alla preparazione psicofisica e all'abilità del guidatore, all'equipaggiamento, all'ambiente, al terreno e, soprattutto, alle condizioni meteorologiche.
9. Non intraprendere mai da soli una cicloescursione, salvo cause di forza maggiore. Non transitare in zone isolate e distanti dalle principali vie di comunicazione e lasciare sempre chiare indicazioni riguardo il percorso da effettuare e l'ora prevista per il rientro.
10. Ridurre al minimo l'impatto con la natura: rubare solo immagini e ricordi, e lasciare, al massimo, l'impronta appena percettibile delle ruote del proprio mezzo.