



Cistella MTB Tour



Die Cistella MTB Tour ist ein 38 km langer Rundkurs von ungewöhnlicher Schönheit um den Monte Cistella. Um diesen symbolhaften Berg des **Alta Ossola** Gebiets ranken sich mysteriöse und geheimnisvolle Legenden: Die **Hexen des Cistella** sind in der Erinnerung der Ossolaner immer noch präsent. Das Hochplateau wurde mit Schrecken als „*der große Ballsaal des Teufels*“ bezeichnet.

Die Tour umfasst drei Gemeinden des Alta Ossola Gebiets (**Varzo**, **Crodo** und **Baceno**). Die Strecke verläuft in einem Netz von Wegen und vorhandenen Landwirtschafts- und Sammelstraßen.

Für die Abfahrt der Rundstrecke können zwei Ortschaften gewählt werden: Die Ortschaft **San Domenico** (Gemeinde Varzo), die auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist, oder **Foppiano** (Gemeinde Crodo), die nicht von öffentlichen Verkehrsmitteln bedient wird. Die letztere Option hat den Vorteil, dass man mit noch frischen Kräften gleich zu Beginn den anspruchsvollsten Abschnitt der gesamten Tour zurücklegen kann: die Auffahrt zum **Passo della Colmine**.

Im Folgenden wird die Strecke mit dem **Ausgangspunkt in San Domenico** beschrieben. Sollte man hingegen Foppiano für den Start der Tour wählen, kann man ab diesem Punkt der Beschreibung folgen.

Von San Domenico geht es mit den Liftanlagen bis auf 2480 m des **Punta del Dosso**. Von dort oben hat man einen 360°-Panoramablick.

Die Tour beginnt sofort mit einer unterhaltsamen Abfahrt entlang der schönen Radroute **Easy Dosso 2500** (mittlerer Schwierigkeitsgrad), die bis zum **Colle di Ciamporino** führt. Vom Colle geht es nach rechts in die Wirtschaftsstraße, die uns zur Talstation des Sessellifts Bondolero bringt. Ab hier wird die Strecke technischer und teilweise schlecht sichtbar (genau GPX-Track verfolgen): Zu Beginn sollte man geradeaus hinunterfahren und ein kleines Tal durchqueren, damit man es nicht weiter unten durchqueren muss, wo es viel tiefer und schwerer zu überwinden wäre. Nach einem ersten Abschnitt durch hochalpine Wiesen mit Steinen, kreuzt man den markierten Weg, der hinunter ins Tal führt. Der Weg geht über ein paar Bäche weiter und führt über einen ziemlich holprigen Hangweg hinab zu den Hütten der **Alpe Bondolero**, die zum Schutz vor Lawinen an großen Felsen gebaut wurden. Auf der Alm wird im Sommer ein

ausgezeichneter Käse hergestellt (Auf die weidenden Kühe und alles, was sie auf dem Boden hinterlassen, achten!).

Von der Almhütte geht es für 250 m über ein ebenes Gelände zu einen kleinen Pass, von dem ein recht steiniger Hangweg zur **Alpe Case di Sotto** führt. Beim Eintritt in den Lärchenwald beginnt der Weg steiler zu werden und zwingt die meisten Fahrer vom Fahrrad zu steigen (anderenfalls kann man von den Hütten der Case di Sotto weiter links ohne besondere Hindernisse über eine steile Wiese hinunterfahren). Am Ende des steilen Weges quert man nach rechts zum Rio di Bondolero (Achtung bei der Furt: zu Beginn der Saison kann man nasse Füße bekommen!). Gleich danach beginnt eine unbefestigte Wirtschaftsstraße, die mit einigen Serpentinaen ins Tal hinunter bis zum **Piano di Rio Secco** führt. Von hier steigt die Straße kurz an und geht dann am Hangweg bis zu den Häusern von **Agarù** bergabwärts, wo man auf eine der beliebtesten MTB-Strecken namens **Veia di Scuetar** stößt.

Der Begriff „Veia di Scuetar“ birgt ein Geheimnis: Einige übersetzen ihn als „Weg der Eichhörnchen“, was vielleicht auf die Leichtigkeit zurückzuführen ist, mit der man dieses akrobatische Tierchen in den durchquerten dichten Fichtenwäldern sichten kann. Im lokalen Dialekt bezeichnet das Wort „scuetar“ jedoch nicht das Eichhörnchen, das stattdessen „chiuscia“ genannt wird. Über die Herkunft des Namens gibt es mindestens zwei Geschichten. Die erste besagt, dass Scuetar eine ziemlich tyrannische und im Tal nicht gut angesehene lokale Familie war, die Zölle und Abgaben verlangte. Auf dem neuen Weg von Cravegna in das Val Bondolero konnte man das Land dieser Familie umgehen und die Abgaben vermeiden. Die zweite Geschichte stammt aus einer jüngeren Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg, als der Kanal Goglio-Cravegna gebaut wurde (mündliche Überlieferung von Adelma Trisconi aus Cravegna, Jahrgang 1938). Die Baustelle war mit mobilen Küchen und Kantinen ausgestattet, die sich entlang der Trasse des Kanals bewegten. Ein Gruppe junger „Küchenhilfen“ transportierte entlang dieser Route Lebensmittel und Vorräte hin und her: Der „Weg der Küchenhilfen“ wurde im Dialekt als „Veia di Squetar“ bekannt.

Unabhängig von der Bedeutung des Namens ist sicher, dass die Veia di Scuetar die Hauptstraße für den Almauftrieb der Herden von Cravegna zu den Weiden des Val Bondolero darstellt.

Von **Agarù** führt die Veia di Scuetar auf einem schwierigen Weg weiter, der aufgrund von Steinen und Wurzeln anspruchsvoll ist, aber fast keine Steigung aufweist (er bleibt auf etwa 1100 m Höhe). Gelegentlich trifft man bei der Auf- oder Abfahrt auf Stufen, an denen man vom Sattel steigen muss, aber meistens ist der Weg befahrbar, wenn auch mit Vorsicht, da er exponiert ist. Bei der Kreuzung mit der Sammelstraße von Osso nach Quartarone muss man diese Straße einschlagen und für einen kurzen Abschnitt bergab fahren, dann wieder den ebenen Weg nach

rechts nehmen, der in der Hanglage am Kanal entlang bis zum großen Tal des **Rio Ghendola** führt (mit einer **kurzen Portage** von 40 Metern, um eine Stufe zu überwinden).

Von hier geht sehr unterhaltsamer, fließender, breiter und ebener Abschnitt entlang des Kanals, der eine schöne **Via Crucis** kreuzt, die Cravegna mit dem Oratorium der Salèra verbindet. Hier verlässt die Strecke die Veia di Scuetar (die nach Cravegna weiterführt), überquert den Maultierpfad und folgt dem Kanal auf einem Pfad, der zum sogenannten **Bacino** führt. Es handelt sich um eine Struktur mit einem Wachhaus, in dem das aus Goglio kommende Wasser des Kanals gesammelt wird und von dem die Leitungen zum daruntergelegenen Wasserkraftwerk von Verampio führen.

Vom Bacino wird die Straße viel breiter und führt weiter bis zur Kreuzung mit der Wirtschaftsstraße zur Alpe Deccia. An der Kreuzung biegt man rechts ab und beginnt die Auffahrt auf der asphaltierten Straße mit einigen Serpentinaen bis zur Abzweigung zur **Alpe Voma**.

Nun geht es auf dem Schotterweg nach Voma, der kurz vor den Hütten endet, und folgt dann dem ebenen Pfad, der von einer Steinmauer gesäumt ist und den **Rio Alfenza** überquert (es wird empfohlen, auf dem Weg zu bleiben und die Mähwiesen nicht zu betreten).

Gleich nach der Furt beginnt ein bergab führender Pfad, der bald zu einer steilen asphaltierten Straße wird, die nach **Foppiano** hinabführt.

Nach dem Hotel **Pizzo del Frate** (das Hotel hat eine E-Bike-Ladestation und ist eine ausgezeichnete Stelle für eine Rast vor der schwierigen Auffahrt zum Passo della Colmine). Die Strecke geht für etwa 200 m auf einem breiten Weg weiter und führt der Beschilderung folgend nach links in den Wald hinab, bis man die Wirtschaftsstraße zur Alpe Cheggio kreuzt.

Nun beginnt die etwa 800 m lange Auffahrt auf der teilweise asphaltierten Straße nach Cheggio, bis man einen steilen Pfad nach rechts zur Ortschaft **Faiö** erreicht. Jetzt steht noch der anspruchsvollste Abschnitt der Route bevor: die Auffahrt zum Passo della Colmine, der die Wasserscheide zwischen dem Valle Antigorio und dem Val Divedro bildet.

Zunächst folgt man einem steilen Hangweg, der in Kürze mit zwei steilen Kehren nach **Cavraga** führt (dieser Abschnitt ist wegen des rutschigen Untergrunds schwer fahrbar, bedeutet aber insgesamt nur eine Portage von 2-3 Minuten). Von hier geht der Weg zunächst mit geringeren Steigungen und gutem Untergrund weiter, worauf eine lange Serie von Kehren beginnt, auf denen sich leichte mit steilen, schwer befahrbaren Abschnitten abwechseln. Da der Weg breit ist, kann man das Fahrrad seitlich mitschieben, ohne es anheben zu müssen.

Eine letzte breite Kehre führt zum bewaldeten Kamm und zum **Passo della Colmine**. Man darf sich keine großen Panoramen erwarten, denn man ist in einen dichten, aber beeindruckenden Tannenwald eingetaucht! Nach einer kurzen Verschnaufpause beginnt die Abfahrt vom Pass. Für

den ersten Abschnitt ist noch viel Konzentration und eine gute Technik erforderlich, da der Weg steil ist (Vorsicht!). Wenn man vom Sattel steigen möchte, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung, denn es sind nur 4-5 Minuten!

Schließlich erreicht man einen flacheren Abschnitt mit einer kleinen Quelle, von der ein neu angelegter Weg beginnt, der mit lustigen Serpentina durch einen schönen Tannen- und Buchenwald hinab zur Kreuzung mit der Sammelstraße führt, die nach Solcio hinaufgeht.

Dann geht es auf der asphaltierten Sammelstraße (auf autorisierte Autos achten!) bis zur **Schutzhütte Pietro Crosta in Solco** (die Schutzhütte ist nicht nur ein ausgezeichnete Platz für eine Rast, sondern enthält auch eine kostenlose E-Bike-Ladestation und stellt Werkzeuge für kleine Reparaturen zur Verfügung).

Von der Schutzhütte geht es auf einem langen Abschnitt eines breiten und panoramareichen Schotterwegs zur **Alpe Quaté** und nach **Moiero**. Von hier beginnt die Abfahrt, die zuerst über einen Schotterweg, dann auf einer Asphaltstraße nach **Dorcia di Dentro** führt. Mit einem Auge auf den Verkehr geht es nun an einen Abschnitt mit sehr steilen Serpentina, bis man eine Abzweigung auf einem Weg erreicht, der zum **Bosco delle Fate** führt und schließlich **San Domenico** erreicht, wo die Tour endet.

TECHNISCHE ASPEKTE

Der Cistella MTB-Tour ist anspruchsvoll, mit teilweise sehr steilen Anstiegen, weshalb die Verwendung eines guten **vollgederten E-Bikes** dringend empfohlen wird.

Wegen des erheblichen Höhenunterschieds und der Gesamtdauer der Tour sollte man für die Auffahrt und für den Transport der Fahrräder auf die 2480 m hoch gelegene Punta del Dosso in San Domenico die **Lifтанlagen** nutzen. Der Colle di Ciamporino ist von San Domenico auch über die Wirtschaftsstraßen der Anlagen erreichbar. Wir raten aber dringend von ihnen ab, da sie wenig interessant, sehr steil und oft stark beschädigt sind und einen unnötigen und riskanten Batterieverbrauch verursachen.

Die Strecke sollte nur im Uhrzeigersinn befahren werden, da der Abschnitt im Val Bondolero nur bergab bewältigt werden kann.

Informationen zu Öffnungszeiten und Kosten der Lifтанlagen in San Domenico:	 SAN DOMENICO <i>feel the nature</i>	www.sandomenicoski.com Tel. +39 0324 780868 E-Mail: info@sandobikepark.com
--	--	--

GEFÄHRLICHE STELLEN

1. Steile und unebene Abfahrten unterhalb von Case di Sotto (Val Bondolero)
2. Furt durch den Rio Bondolero
3. Einige exponierte Abschnitte entlang der Veia di Scuetar, zwischen Agarù und dem Rio Ghendola
4. Furt und kurze Portage beim Überqueren des Rio Ghendola
5. Furt am Rio Alfenza
6. Einige steile Abschnitte bei der Auffahrt auf den Passo della Colmine.
7. Steile Abfahrt vom Passo della Colmine

TECHNISCHE DATEN

Geografisches Gebiet:	Ossola / Valle Divedro, Valle Devero, Valle Antigorio
Ausgangsort:	Punta del Dosso auf 2480 m (mit der Seilbahn erreichbar)
Ankunftsort:	San Domenico auf 1410 m
Etappen:	1
Länge:	38 km
Höhendifferenz:	1392 m
Gesamtaufahrt:	1350 m mit dem Sessellift zwischen San Domenico und Punta del Dosso; 1700 m mit dem Sessellift nur zwischen San Domenico und Alpe Ciamporino; 2400 m ohne Sessellift.
Gesamtabfahrt:	2400 m mit dem Sessellift (empfohlen) zwischen San Domenico und Punta del Dosso; 2200 m mit dem Sessellift zwischen San Domenico und Alpe Ciamporino oder ohne Sessellift.
Schwierigkeitsgrad:	OC (SCHWER)
Durchschnittliche Dauer:	Von 5 bis 7 Stunden
Mindestseehöhe:	1084 m ü.M. (entlang der Veia di Scuetar)
Erreichbare Seehöhe:	2480 m ü.M. (Punta del Dosso, Bergstation der Seilbahn)
Befahrbarkeit:	Gut
Empfohlene Jahreszeit:	Juli-September. Normalerweise ist die Seilbahn im August täglich in Betrieb, während sie im Juli und September nur am Wochenende genutzt werden kann.
Spezifische Beschilderung:	Die Strecke ist mit einem roten Pfeil mit dem Code 50 für die Cistella MTB Tour markiert. Einige Schilder weisen auf schwierige oder gefährliche Abschnitte hin (steile Abschnitte, gefährliche Abfahrten, Kurven, Kreuzungen mit Verkehrsstraßen, Almen mit Weidetieren).
Zielpersonen:	Erfahrene Hobby-Mountainbiker

AUSSICHTSPUNKTE

Punta del Dosso, Alpe Rono

GASTSTÄTTEN

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

TOURISTENINFORMATIONSBÜRO

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

FAHRRADSERVICE

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

Hotel Pizzo del Frate, **Verleih**, Ortschaft Viceno - 28862 CRODO - Tel. +39 0324 61233 -
info@pizzodelfrate.it – www.pizzodelfrate.it

LADESTATIONEN

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

Schutzhütte Pietro Crosta, Ortschaft Alpe Solcio - 28868 VARZO (VB) - Tel. +39 0324 634183 -
Mobil +39 340 8259234, www.rifugiocrosta.it

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

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

INTERESSENSPUNKTE

Entlang der Strecke

Punta del Dosso: Aussichtspunkt; Alpe Bondolero: Alpenwiesen und Gebiet zur Herstellung von hervorragenden Almkäsen; Veia di Scuetar: dichte Fichtenwälder; Voma: antiker Weiler mit schöner Steinarchitektur; Foppiano: Aussichtspunkt; Passo della Colmine: dichte Fichtenwälder; Alpe Solcio: Aussichtspunkt; Coatè und Moriero: Aussichtspunkte.

In der Nähe

VARZO

Multimediales archäologisches Museum des Parco Veglia Devero, Mittelalterlicher Turm (14. Jh.), Römische Brücke (neu errichtet im Jahr 1300) über den Diveria, verschiedene Oratorien (16. und 17. Jh.), Archäologisches Museum.

CRODO

Bergmuseum in Viceno, Museum für Geowissenschaften „Ubaldo Baroli“, Megalithische Struktur „Muro del diavolo“ (Teufelsmauer) aus der Urzeit.

BACENO

Museum der Goglio-Seilbahn, Haus des Kaplans „Don Amedeo Ruschetta“, Kirche San Gaudenzio, Alte Presse, Almmuseum, Schluchten von Uriezzo und Gletschertöpfe „Marmitta dei Giganti“.

Verhaltensregeln

1. Bleiben Sie auf den Wegen

Achten Sie auf den Weg und auf etwaige Zutrittsverbote. Respektieren Sie das Privateigentum.

2. Keine Spuren hinterlassen

Respektieren Sie das Territorium. Nasse und schlammige Wege sind anfälliger als trockene. Bleiben Sie auf bestehenden Wegen und schaffen Sie keine neuen. Nehmen Sie keine Abkürzungen, indem Sie Kurven schneiden. Nehmen Sie Ihren Abfall mit.

3. Vorsichtig fahren

Eine kurze Ablenkung kann Sie und andere gefährden. Halten Sie sich an Geschwindigkeitsgrenzen und fahren Sie immer so, dass Sie die Kontrolle über Ihr Fahrrad haben. Tragen Sie immer einen Helm.

4. Tiere nicht erschrecken

Tiere erschrecken leicht durch eine plötzliche Annäherung, eine plötzliche Bewegung oder ein lautes Geräusch. Geben Sie ihnen genügend Raum und Zeit, sich an Ihre Anwesenheit zu gewöhnen.

5. Vorrang gewähren

Diese Wege sind nicht ausschließlich für Radfahrer bestimmt, sondern werden auch von Wanderern genutzt. Deshalb sollten Sie vor allem bei der Abwärtsfahrt Ihr Tempo drosseln: Hinter einer Kurve könnte jemand bergaufwärts fahren. Signalisieren Sie anderen Fahrern oder Fußgängern durch einen freundlichen Gruß oder durch Klingeln an, dass Sie sie überholen möchten. Radfahrer müssen allen nicht-motorisierten Personen auf den Wegen Vorrang gewähren. Abwärtsfahrende müssen aufwärtsfahrenden Radfahrern den Vorrang geben. Achten Sie darauf, dass alle Überholmanöver auf sichere und höflichste Weise erfolgen.



VERGESSEN SIE NICHT:

RADFAHRER MÜSSEN ANDEREN IMMER VORRANG GEBEN

VERHALTENSREGELN FÜR BIKER

Seit den ersten Mountainbikes hat die N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association) einen Verhaltenskodex ausgearbeitet, der Offroad-Fahrten mit Rücksicht auf die Natur und die anderen Besucher der Berge und Wege regeln soll.

Der N.O.R.B.A.-Kodex wurde von vielen Vereinen, Organisationen, Verbänden und Schulen in ganz Italien übernommen. Er besteht aus einer Reihe von allgemeinen Hinweisen, die bei genauer Befolgung diese heute so beliebte Sport- und Ausflugsart für alle angenehmer gestalten.

N.O.R.B.A.-Kodex

1. Geben Sie Wanderern immer Vorrang.
2. Reduzieren Sie das Tempo und überholen oder nähern Sie sich äußerst vorsichtig Fußgängern oder anderen Radfahrern. Signalisieren Sie immer rechtzeitig Ihre Annäherung. Sie sollten nicht schreien oder brüllen, sondern sich entschuldigen und höflich grüßen.
3. Halten Sie die Geschwindigkeit des Mountainbikes stets unter Kontrolle und fahren Sie mit äußerster Vorsicht in die Kurven, um plötzliche Hindernisse vermeiden zu können. Passen Sie das Tempo der Art des Geländes, der Art der Strecke und der Erfahrung an.
4. Bleiben Sie immer auf der markierten Strecke, um die Umweltbelastung (durch bleibende Schäden an der Vegetation und dadurch hervorgerufene Bodenerosion) zu minimieren.
5. Stören oder erschrecken Sie weder Haus- noch Wildtiere. Geben Sie ihnen Zeit, sich zu entfernen und den Weg zu verlassen.
6. Lassen Sie keinesfalls Abfälle zurück und nehmen Sie möglichst auch von anderen „unaufmerksamen“ Wanderern zurückgelassene Abfälle mit.
7. Respektieren Sie immer privates und öffentliches Eigentum und hinterlassen Sie Tore, Schranken oder Gitter so, wie Sie sie vorfinden. Fragen Sie sich immer und sofern möglich direkt die Eigentümer, ob Sie auf dem Grundstück durchfahren dürfen. „Betreten verboten“ bedeutet oft nur „Bitte fragen Sie um Erlaubnis, wenn Sie durchfahren möchten“.
8. Während der Radtour sollte man immer unabhängig sein. Das zu erreichende Ziel und die Fahrgeschwindigkeit müssen auf die psychophysische Leistungsbereitschaft und -fähigkeit des Fahrers, die Ausrüstung, die Umgebung, das Terrain und vor allem auf die Wetterbedingungen abgestimmt werden.
9. Unternehmen Sie niemals, außer bei höherer Gewalt, allein eine Radtour. Fahren Sie nicht in abgelegenen Gegenden, die weit von den Hauptkommunikationswegen entfernt sind, und hinterlassen Sie immer klare Angaben über die zurückzulegende Strecke und die voraussichtliche Rückkehrzeit.
10. Minimieren Sie die Auswirkung auf die Natur: Nehmen Sie nur Bilder und Erinnerungen mit und hinterlassen Sie höchstens den kaum wahrnehmbaren Abdruck der Räder Ihres Fahrzeugs.

