



Tour del Cistella MTB



S4 (TRÈS DIFFICILE)

Le Tour del Cistella MTB est constitué d'une boucle de 38 km extrêmement intéressante autour du **Monte Cistella**, la montagne symbole de l'**Alta Ossola** (Haut Val d'Ossola) qui raconte des légendes étonnantes et mystérieuses : les **sorcières du Monte Cistella** sont un souvenir gravé dans la mémoire des habitants du Val d'Ossola. Le haut-plateau était considéré avec terreur « *la grande salle de bal de monsieur le Diable* ».

Il s'étend sur trois Communes du Haut Val d'Ossola (**Varzo**, **Crodo** et **Baceno**). L'itinéraire se développe sur un réseau de sentiers, de pistes utilisées pour les activités agricoles, sylvicoles et pastorales mais aussi de pistes gérées par un consortium.

Le tour en boucle peut partir de deux villages : **San Domenico** (Commune de Varzo) que l'on peut rejoindre avec les transports publics, ou **Foppiano** (Commune de Crodo) qui n'est pas desservi par les transports publics mais qui permet d'affronter, en étant bien reposé, le tronçon le plus exigeant de tout le parcours : la montée vers le **Passo della Colmine**.

Voici l'itinéraire qui **part de San Domenico** mais, si vous préférez partir de Foppiano, sautez à la description relative.

À partir de San Domenico, prenez les remontées mécaniques qui conduisent à la **Punta del Dosso** à 2480 m d'altitude. Là-haut, vous jouirez d'une vue panoramique à 360°.

Vous allez commencer par une descente amusante le long du beau parcours vélo **Easy Dosso 2500** (de difficulté moyenne) qui mène au **Colle di Ciamporino**. Au col, prenez à droite la piste de service qui descend à la station de départ du télésiège Bondolero. Là, le parcours devient plus technique et moins évident sur certains morceaux (suivez bien la trace GPX) : au début, descendez tout droit puis traversez tout de suite le petit vallon car plus bas il est beaucoup plus encaissé et peu pratique à franchir ; après un premier tronçon traversant une prairie de haute altitude parsemée de pierres, vous croiserez le sentier signalé qui rejoint le fond de la vallée. Le sentier continue, traverse deux ruisseaux et, sur un tronçon à mi-côte assez accidenté, descend aux cabanes de l'**Alpe Bondolero** construites près de gros rochers servant de protection contre les avalanches. Dans l'alpage, on fabrique en été un excellent fromage (faites attention aux vaches au pâturage et à tout ce qu'elles laissent sur le terrain !).

À partir de la cabane de l'alpage, pédalez à plat sur 250 m vers le petit col d'où part un sentier plutôt accidenté, à mi-côte, qui atteint l'**Alpe Case di Sotto**. Là, le sentier commence à descendre, un peu brusquement, dans la forêt de mélèzes ; il y a un endroit où la plupart des

cyclistes préfèrent mettre pied à terre (comme alternative, à partir des cabanes de Case di Sotto, déplacez-vous plus à gauche par rapport au sentier, et descendez sur le grand pré raide qui ne présente pas d'obstacles particuliers). Au bout du sentier abrupt, traversez vers la droite pour rejoindre le Rio di Bondolero (attention au gué : en début de saison, vous risquez de vous mouiller les pieds). Juste après, commence une piste de service en terre battue qui descend le long de la vallée avec quelques virages jusqu'au **Piano di Rio Secco**. Là, la piste remonte brièvement puis continue en descente à mi-côte jusqu'aux maisons de **Agarù** où vous emprunterez la voie nommée **Veia di Scuetar**, un des parcours VTT les plus appréciés.

Le sens de l'expression « Veia di Scuetar » est entouré d'un halo de mystère... certains la traduisent comme « Voie des Écureuils » peut-être pour la facilité avec laquelle on peut voir ce petit animal acrobate dans les forêts de sapins touffus que l'on traverse. Mais dans le dialecte local, l'écureuil se dit « chiuscia » et non pas « scuetar ». Sur l'origine du nom, on raconte au moins deux histoires. La première parle d'une famille locale qui s'appelait Scuetar ; plutôt brute et mal considérée dans la vallée car elle prétendait le paiement de droits et de gabelles : la nouvelle voie qui reliait Cravegna au Val Bondolero servait à contourner les terres de cette famille pour éviter de payer des droits de passage. La deuxième histoire remonte à une époque plus récente, après la deuxième guerre mondiale, quand on construisit le canal Goglio-Cravegna (témoignage oral de Adelma Trisconi de Cravegna, née en 1938). Le chantier était équipé de cuisines et de cantines mobiles que l'on déplaçait le long du tracé du canal. Un groupe de jeunes marmitons « sguatterri » travaillant dans les cuisines faisait la navette le long de cet itinéraire en portant des ravitaillements et des provisions : la « Via degli Sguatterri » devint l'expression dialectale « Veia di Scuetar ».

Quel que soit le sens de ce nom, il est certain que la Veia di Scuetar représente la voie principale de transit des troupeaux de Cravegna vers les pâturages du Val Bondolero.

À partir de **Agarù**, la Veia di Scuetar continue sur un sentier à mi-côte, exigeant à cause de la présence de pierres et de racines, mais avec une pente presque nulle (il se maintient à 1100 m d'altitude environ). Il y a, par-ci par-là, des volées de marches en montée ou en descente qui vous obligeront à mettre pied à terre mais, pour le reste, vous pourrez pédaler ; faites toutefois très attention car le sentier est exposé.

Vous allez croiser la piste (gérée par un consortium) qui relie Osso à Quartarone, parcourez-la sur un court morceau puis empruntez à droite le sentier qui continue à mi-côte, à plat le long du canal, et traverse le vallon du **Rio Ghendola** (avec un **bref portage** de 40 mètres en montée pour passer une volée de marches).

C'est là que commence un tronçon très amusant, rapide, large et plat, qui longe encore le canal jusqu'à croiser un beau **Chemin de Croix** qui relie Cravegna à l'Oratoire de la Salèra. Il est temps d'abonner la Veia di Scuetar (qui continue vers Cravegna), traversez le chemin muletier et continuez à plat en côtoyant le canal sur un chemin de pacage qui conduit au **Bacino**, une structure dotée d'une maison de garde qui collecte les eaux du canal provenant de Goglio et d'où partent les conduites vers la centrale de Verampio qui se trouve en bas et où les eaux sont turbinées à des fins hydroélectriques.

Après le Bacino, la route s'élargit et continue jusqu'à croiser la piste de consortium qui mène à l'Alpe Deccia. Au croisement, tournez à droite et commencez à grimper sur la route goudronnée en lacets jusqu'à atteindre la déviation pour l'**Alpe Voma**.

Prenez la piste de terre pour Voma qui se termine juste avant les cabanes ; là, pédalez à plat sur le sentier délimité par un petit mur en pierre qui traverse le **Rio Alfenza** (il est recommandé de rester sur le sentier en évitant d'entrer et d'écraser les prés de fauche).

Juste après le gué, commence un chemin de pacage en descente qui se transforme un peu plus loin en piste goudronnée raide qui descend à **Foppiano**.

Après l'hôtel **Pizzo del Frate** (il offre un service de recharge pour vélos électriques et c'est un excellent lieu de restauration avant d'affronter la montée difficile vers le Passo della Colmine), continuez sur le large sentier et, après environ 200 m, en suivant la signalisation, prenez à gauche le sentier qui descend dans la forêt jusqu'à croiser la piste (gérée par un consortium) qui conduit à l'Alpe Cheggio.

Commencez à monter sur la piste en partie goudronnée qui mène à Cheggio, après environ 800 m, vous croiserez un chemin de pacage qui grimpe abruptement à droite vers le lieu-dit **Faiö**. C'est là que commence la partie la plus escarpée du parcours : la montée au Passo della Colmine qui constitue la ligne de partage des eaux entre la Vallée Antigorio et le Val Divedro.

Suivez d'abord le raide sentier à mi-côte qui mène rapidement, avec deux virages abrupts, à **Cavruga** (il est difficile de pédaler sur ce tronçon car la chaussée est assez glissante, un portage de 2-3 minutes est préférable). Le sentier continue avec des inclinaisons acceptables et une bonne chaussée, il y a ensuite une longue série de virages avec des tronçons plus faciles et d'autres raides où vous devrez probablement mettre pied à terre. Le sentier est large et permet donc de pousser le vélo sans devoir le porter.

Après un dernier virage large, vous atteindrez la dorsale boisée et le **Passo della Colmine**. Ne vous attendez pas à voir un grand panorama, vous serez toutefois plongé dans une suggestive forêt de sapins touffus ! Reprenez votre souffle et entamez la descente à partir du col. Le premier tronçon exige encore beaucoup de concentration et une bonne technique parce que le sentier

est raide (prêtez attention). Si vous décidez de descendre de vélo, ne vous inquiétez pas : il ne s'agit que de 4-5 minutes de marche !

Voilà finalement un morceau plus plat caractérisé par une petite source où commence un nouveau sentier réalisé expressément qui descend avec des virages amusants dans une belle forêt de sapins et de hêtres jusqu'à croiser la piste (gérée par un consortium) qui remonte à Solcio.

Continuez sur cette piste goudronnée (faites attention au passage des voitures autorisées) jusqu'à rejoindre le **Refuge Pietro Crosta** à Solcio (c'est un excellent lieu de restauration où vous pouvez aussi recharger votre vélo électrique et trouver des outils pour faire des petites réparations).

À partir du refuge, parcourez la longue et large piste de terre panoramique, à mi-côte et en hauteur, qui conduit à l'**Alpe Quaté** et à **Moiero**. Là, vous commencerez à descendre, d'abord sur une piste de terre puis goudronnée jusqu'à **Dorcia di dentro**. En faisant attention aux éventuelles voitures que vous pouvez croiser, continuez sur un tronçon très abrupt avec des virages jusqu'à la déviation sur le sentier qui mène au **Bosco delle Fate** et rejoint finalement **San Domenico** où la boucle se ferme.

ASPECTS TECHNIQUES

Le Tour del Cistella est **dur**, avec des montées très abruptes, il est donc fortement recommandé d'utiliser un bon **vélo électrique à suspension intégrale**.

Étant donné le grand dénivelé et la durée totale du tour, il est recommandé de prendre à San Domenico les **remontées mécaniques** qui permettent de gagner de l'altitude en transportant les vélos jusqu'à la Punta del Dosso à 2480 m. On peut rejoindre le Colle di Ciamporino à partir de San Domenico en prenant les pistes de service des remontées mécaniques mais cet itinéraire est fortement déconseillé car les pistes sont peu intéressantes, très raides, souvent très abîmées ; par ailleurs, cela impliquerait une consommation inutile et risquée de la batterie.

Le parcours doit être affronté **uniquement dans le sens des aiguilles d'une montre** parce que le tronçon du Val Bondolero n'est praticable qu'en descente.

Informations sur les horaires et les prix des remontées mécaniques de San Domenico



www.sandomenicoski.com

Tél. +39 0324 780868

E-mail: info@sandobikepark.com

POINTS D'ATTENTION

1. Descente raides et accidentées en aval de Case di Sotto (Val Bondolero)
2. Gué sur le Rio Bondolero
3. Certains tronçons exposés le long de la Veia di Scuetar, entre Agarù et le Rio Ghendola
4. Gué et court portage pour traverser le Rio Ghendola
5. Gué sur le Rio Alfenza
6. Certains tronçons abrupts sur la montée au Passo della Colmine
7. Descente rapide à partir du Passo della Colmine

DONNÉES TECHNIQUES

| | |
|------------------------------------|--|
| Zone géographique d'appartenance : | Ossola / Vallée Divedro, Vallée Devero, Vallée Antigorio |
| Lieu de départ : | Punta del Dosso 2480 m (à rejoindre en télésiège) |
| Lieu d'arrivée : | San Domenico 1410 m |
| Nombre d'étapes : | 1 |
| Longueur | 38 km |
| Dénivelé | 1392 m |
| Total des montées : | 1350 m avec le télésiège entre San Domenico et Punta del Dosso ; 1700 m avec le télésiège entre San Domenico et Alpe Ciamporino ; 2400 m sans télésiège |
| Total des descentes : | 2400 m avec le télésiège (conseillé) entre San Domenico et Punta del Dosso ; 2200 m si on prend le télésiège seulement entre San Domenico et l'Alpe Ciamporino ou si on ne le prend pas |
| Difficulté : | S4 (TRÈS DIFFICILE) |
| Durée moyenne : | De 5 à 7 heures |
| Altitude minimale : | 1084 m (le long de la Veia di Scuetar) |
| Altitude maximale atteinte : | 2480 m (Punta del Dosso, arrivée du télésiège) |
| Degré de cyclabilité : | bon |
| Période conseillée : | Juillet - septembre. Normalement, le télésiège fonctionne tous les jours uniquement au mois d'août ; tandis qu'en juillet et septembre, il est ouvert seulement les fins de semaine. |
| Présence de panneaux : | L'itinéraire est signalé par des flèches rouges qui indiquent le code 50 identifiant le Tour del Cistella MTB. Quelques panneaux signalent la présence de tronçons difficiles ou dangereux (morceaux abrupts, descentes dangereuses, courbes, croisement avec des pistes où roulent les voitures, alpages avec animaux au pâturage). |
| Public cible : | amateur de VTT expert |

POINTS PANORAMIQUES

Punta del Dosso, Alpe Rono

LIEUX DE RESTAURATION

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

BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

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

BIKE SERVICE

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

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

BORNES DE RECHARGE

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

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

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

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

LIEUX D'INTÉRÊT

Le long du parcours

Punta del Dosso : point panoramique ; Alpe Bondolero : prairies alpines et zone de fabrication d'excellents fromages d'alpage ; Veia di Scuetar : forêts de sapins touffus ; Voma : ancien noyau avec une belle architecture en pierre ; Foppiano : point panoramique ; Passo della Colmine : forêts de sapins touffus ; Alpe Solcio : point panoramique; Coatè et Moriero : points panoramiques

Dans les parages

VARZO

Archéo-musée multimédia du Parco Veglia Devero, Tour médiévale XIVe s., Pont romain (reconstruit en 1300) sur le Diveria, plusieurs Oratoires datant du XVI-XVIIe s., Musée archéologique, Remontées mécaniques (télésièges) San Domenico Sky.

CRODO

Viceno Maison Musée de la Montagne, Musée des Sciences de la Terre « Ubaldo Baroli », « Muro del diavolo » (Mur du diable) structure mégalithique d'époque protohistorique.

BACENO

Goglio Museo della Funivia (Musée du Téléphérique), Maison de l'Aumônier « don Amedeo Ruschetta », Église de San Gaudenzio, Vieux pressoir, Musée de l'Alpage, Orridi di Uriizzo et Marmites de Géants.

Normes de comportement

1. Rester sur les sentiers

Respecter le sentier et les éventuelles interdictions d'accès. Respecter la propriété privée.

2. Ne pas laisser de traces

Respecter le territoire. Les sentiers mouillés et boueux sont plus vulnérables que les sentiers secs. Rester sur les sentiers existants et ne pas en créer de nouveaux. Ne pas prendre de raccourcis en coupant les virages. Ne pas abandonner les déchets dans la nature.

3. Conduire avec prudence

Un moment d'inattention peut mettre en danger soi-même et les autres. Respecter les limites de vitesse et conduire de sorte à toujours avoir le contrôle du vélo. Toujours porter le casque.

4. Ne pas effrayer les animaux

Les animaux s'effraient facilement en cas d'approche soudaine, de mouvement brusque ou de grand bruit. Il faut leur laisser l'espace et le temps suffisants pour s'adapter à notre présence.

5. Donner correctement la priorité

Ces sentiers ne sont pas à usage exclusif des vélos, ils sont également utilisés par des randonneurs à pied. Donc, notamment en descente, il faut modérer la vitesse : derrière un virage, il pourrait y avoir quelqu'un qui monte. Faire en sorte que les autres utilisateurs des sentiers sachent qu'on va les dépasser, lancer un salut amical ou utiliser une sonnette. Les cyclistes doivent céder le passage à tous les utilisateurs non motorisés des sentiers. Les cyclistes qui roulent en descente doivent donner la priorité à ceux qui montent. Faire en sorte que chaque dépassement ait lieu de la manière la plus sûre et aimable possible.



NE PAS OUBLIER :
LES CYCLISTES DOIVENT TOUJOURS CÉDER LE PASSAGE AUX AUTRES
UTILISATEURS.

NORMES DE COMPORTEMENT POUR VÉTÉTISTES

Dès l'apparition des premiers VTT, la N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association) rédigea un code de comportement visant à réglementer l'activité tout-terrain dans le respect de la nature et des autres habitués des montagnes et des sentiers.

Le code N.O.R.B.A. A été adopté par de nombreux clubs, organismes, associations et écoles présentes sur le territoire italien. Il s'agit d'une série de conseils d'ordre général qui, s'ils sont observés avec attention, peuvent contribuer à rendre plus agréable à tous cette pratique sportive et de randonnée si en vogue aujourd'hui.

Code N.O.R.B.A.

1. Toujours céder le passage aux randonneurs à pied.
2. Ralentir et faire preuve de la plus grande prudence pour approcher et dépasser des randonneurs à pied ou d'autres cyclo-randonneurs, en signalant toujours son arrivée suffisamment à l'avance ; éviter les tapages et les hurlements, en fait s'excuser et saluer poliment.
3. Toujours contrôler la vitesse du VTT et aborder les virages avec grande prudence, en prévoyant des obstacles imprévus. L'allure doit être adaptée au type de terrain, au type de parcours et à l'expérience de chacun.
4. Il faut toujours rester à l'intérieur du parcours tracé pour réduire au minimum l'impact sur l'environnement (dommages permanents à la végétation environnante et érosion conséquente du terrain).
5. Ne pas déranger ou effrayer les animaux, aussi bien domestiques que sauvages ; leur donner le temps de s'éloigner et de sortir du parcours.
6. Ne laisser en aucun cas des déchets sur notre passage ; il faut les ramasser et si possible même ceux abandonnés par d'autres randonneurs « distraits ».
7. Toujours respecter les propriétés privées et publiques en laissant les grilles, les barrières mobiles ou les barres telles qu'on les a trouvées. En tout cas, si possible, s'adresser directement aux propriétaires des terrains pour demander l'autorisation de passer. Souvent « Entrée interdite » signifie simplement « S'il vous plaît, si vous voulez passer demandez l'autorisation ».
8. Pendant la cyclo-randonnée, il convient toujours d'être autosuffisants. Le but à atteindre et la vitesse de déplacement doivent être proportionnés à la préparation psycho-physique et à la capacité du conducteur, à l'équipement, à l'environnement, au terrain et surtout aux conditions météorologiques.
9. Ne jamais entreprendre tout seul une cyclo-randonnée, sauf cas de force majeure. Ne pas passer dans des zones isolées et éloignées des voies de communication principales ; toujours donner des indications claires sur le parcours et l'heure prévue pour le retour.
10. Réduire au minimum l'impact sur la nature : voler seulement des images et des souvenirs et ne laisser que l'empreinte à peine perceptible du vélo.