ITINÉRAIRES DE CYCLISME ET DE CYCLOTOURISME DANS LA PROVINCE DE CUNEO

Cuneo a toujours été une terre de commerce et d'échanges entre l'Italie et la France d'une part, entre les montagnes, la mer et la vallée du Pô d'autre part.

Les nombreuses voies par lesquelles transitaient le sel et les produits agricoles, les itinéraires des bergers, pèlerins et voyageurs ont structuré le territoire en dessinant un véritable réseau de routes, chemins et chemins muletiers.

Ces voies, partiellement abandonnées au fil du temps, constituent aujourd'hui un important patrimoine de chemins de terre ou de routes goudronnées à faible trafic, à vivre et à découvrir à vélo.

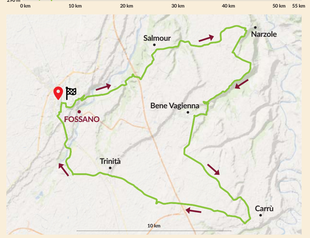
Nous présentons dans ces pages une sélection d'itinéraires pour VTT, Gravel, vélos de course, vélos électriques : découvrez les descriptions complètes et téléchargez les traces gpx sur le site web www.visitcuneese.it. Vous y trouverez également de nombreuses informations utiles et tous les services disponibles pour organiser vos vacances en selle.

UN CIRCUIT ENTRE NARZOLE, BENE VAGIENNA, CARRÙ ET TRINITÀ

Fossano - Fossano

Difficulté : intermédiaire - facile
Dénivelé : 390 m +
Longueur totale : 55 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course, Gravel, vélo de ville électrique
Altitude max | min : 420 m max | 290 m min
Période conseillée : toute l'année

Un circuit en boucle, intermédiaire à facile, dans la campagne environnant Fossano : de Fossano à Bene Vagienna sur des routes secondaires, à parcourir en vélo de course. Il traverse des villages et des bourgs riches d'histoires, de traditions et de bonne cuisine. Un circuit panoramique sur lequel vous pourrez admirer des territoires et des panoramas uniques, depuis les collines des Langhe jusqu'aux Alpes de Cuneo.

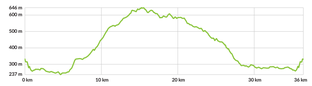


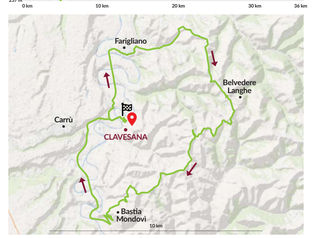
UN CIRCUIT À VÉLO DANS LES COLLINES DE LA LANGA

Clavesana - Clavesana

Difficulté : intermédiaire - facile
Dénivelé : 550 m +
Longueur totale : 36 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 646 m max | 237 m min
Période conseillée : toute l'année

Pédaler sur les routes panoramiques de la Langa, entre Clavesana, Farigliano, Belvedere Langhe et Bastia Mondovì au milieu des vignobles, des collines et de fantastiques points de vue. Une boucle qui traverse des villages et des hameaux riches d'histoire et de traditions et qui vous permettra de découvrir et d'admirer les territoires et les collines des Langhe, patrimoine de l'Unesco.





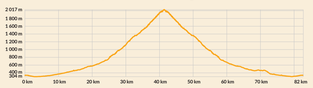
Vallées Po, Bronda, Infernotto

L'ASCENSION AU PIAN DEL RE

Saluzzo - Saluzzo

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entrainés
Dénivelé : 1 780 m D+
Longueur totale : 82 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 2 017 m max | 304 m min
Période conseillée : juin à septembre

Pédaler sur les routes du Giro d'Italia, imprégnées d'histoires et d'exploits de champions tels que Miguel Indurain, Greg Lemond, Laurent Fignon, Claudio Chiappucci et Gianni Bugno, au cœur du Parc Naturel du Mont Viso. De Saluzzo à Saluzzo, en passant par la magique ascension au Plan del Re, en pleine nature, en admirant des panoramas uniques et grandioses.



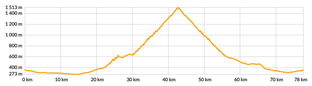
Vallées Po, Bronda, Infernotto

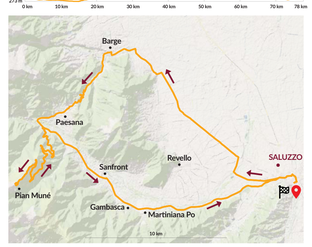
L'ASCENSION À PIAN MUNÉ

Saluzzo - Saluzzo

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entrainés
Dénivelé : 1 380 m D+
Longueur totale : 78 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 513 m max | 273 m min
Période conseillée : mai à octobre

Le circuit de l'ascension de Pian Muné est un joyau de ce territoire, sur des routes bien connues des cyclistes de la région, caractérisées par une beauté ancestrale. Le territoire sur lequel l'itinéraire se déploie est en effet profondément marqué par la longue histoire médiévale du Marquisat de Saluzzo, qui a laissé son empreinte dans tous les villages proches.





Vallée Varaita

L'ASCENSION AU COL DE L'AGNEL

Cuneo - Cuneo

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entrainés
Dénivelé : 2 690 m +
Longueur totale : 165 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 2 744 m max | 450 m min
Période conseillée : juin à septembre

Le Col de l'Agnel, avec ses 2 744 mètres au-dessus du niveau de la mer, ne se classe en deuxième position, pour quelques mètres, que derrière le Col du Stelvio. Au cours des dernières décennies, il a de plus en plus souvent été intégré dans les étapes du Giro d'Italia. Sa première apparition date de 1994, quand la " course rose " est passée en France, pour une arrivée aux Deux Alpes. En 2000 et 2007, le Col de l'Agnel et le Col de l'Izoard ont à nouveau été intégrés au même final d'étape, et ont été le théâtre de la bataille entre les aspirants vainqueurs du Giro. Un col qui a fait et fait toujours partie de l'histoire du cyclisme : en 2016, après la terrible chute de Kruijswijk, Vincenzo Nibali avait retrouvé le moral et l'énergie qui lui avaient permis de revenir dans la course le lendemain, en remportant le maillot rose à Sant'Anna di Vinadio.

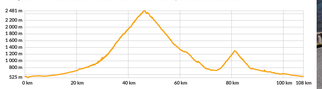
Vallées Grana et Stura

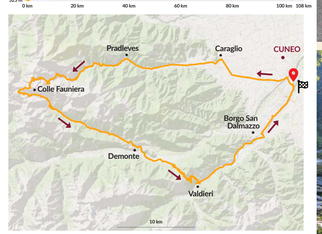
L'ASCENSION AU COL FAUNIERA

Cuneo - Cuneo

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entrainés
Dénivelé : 2 600 m +
Longueur totale : 108 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 2 481 m max | 525 m min
Période conseillée : juin à septembre

Pédaler sur les routes du *Granfondo Fausto Coppi* : la magie du vélo sur les routes du Giro d'Italia et du Tour de France, au cœur des Alpes Maritimes. De Cuneo à Cuneo en passant par l'ascension magique du Col Fauniera et celle de Madonna del Colletto, en pleine nature, en admirant des panoramas uniques et grandioses. Se jeter un défi, et tester ses limites pour atteindre son objectif ; ce circuit sur route convient aux cyclistes entraînés.





CUNEESE
Valli Alpine e Città d'Arte

ITINÉRAIRES DE CYCLISME ET DE CYCLOTOURISME DANS LA PROVINCE DE CUNEO

- Circuits sur route
- VTT
- Bike Parks

Vallée Stura

ASCENSION AU SANCTUAIRE DE SANT'ANNA DI VINADIO

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entraînés
Dénivelé : 1 700 m +
Longueur totale : 89 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 2 018 m max | 633 m min
Période conseillée : juin à septembre

L'une des ascensions mythiques du Giro d'Italia, un incontournable pour tous les habitants de la région qui aiment le vélo. L'ascension au Sanctuaire di Sant'Anna di Vinadio est bien plus qu'une classique ascension à vélo. Vous ne pourrez voir ce lieu de pèlerinage, l'un des sites les plus populaires de la Vallée Stura, que dans les derniers kilomètres de la longue montée, sur l'un des rares tronçons plats où vous pourrez reprendre votre souffle. Les deux derniers kilomètres, avec parfois 20 % de pente, sont le dernier effort à fournir pour atteindre ce site religieux encadré par de grands sommets et des lacs alpins.

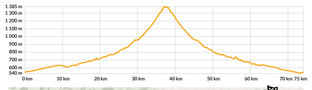
Vallée Gesso

LA MONTÉE AUX THERMES DE VALDIERI

Cuneo - Cuneo

Difficulté : intermédiaire - convient aux cyclistes moyennement entraînés
Dénivelé : 950 m +
Longueur totale : 75 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 385 m max | 540 m min
Période conseillée : juin à septembre

Pédaler à cheval entre deux vallées, parcourir les routes du Giro d'Italia et du Tour de France pour se plonger au cœur des Alpes Maritimes. De Cuneo à Cuneo, en passant par la montée magique de Madonna del Colletto. Cet itinéraire sur route convient aux cyclistes moyennement entraînés.



Vallées du Monregalese [Vallées Corsaglia et Maudagna]

BOUCLE FRABOSA - PRATO NEVOSO

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entraînés
Dénivelé : 1 350 m +
Longueur totale : 55 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 611 m max | 508 m min
Période conseillée : juin à septembre

Pédaler en savourant la magie qu'il y a à parcourir les routes du Giro d'Italia. De Villanova à Villanova, en passant par la magique Vallée Corsaglia et la mythique ascension du Prel. Ce circuit sur route convient aux cyclistes entraînés.

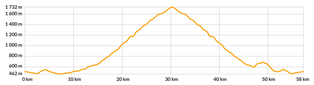
Vallées du Monregalese [Vallée Maudagna]

L'ASCENSION À PRATO NEVOSO

Vicoforte - Vicoforte

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entraînés
Dénivelé : 1 585 m D+
Longueur totale : 58 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 732 m max | 462 m min
Période conseillée : mai à octobre

L'ascension à Prato Nevoso a connu des arrivées d'étapes de nombreux Tours et Giri d'Italia, et a vu passer de nombreux coureurs italiens et étrangers vers la victoire finale de l'étape. En 2000, c'est Garzelli qui a remporté la 18ème étape du Giro d'Italia au sprint, devant Simoni et Casagrande. Ce jour-là, le maillot rose est resté sur les épaules de ce dernier, mais Prato Nevoso avait été le prélude au final époustouflant de la 83ème édition de la " course rose " qui a précisément vu la victoire de Stefano Garzelli. En 2007, c'est la Grande Boucle qui a passé trois jours dans la province de Cuneo. Le premier jour, Simon Gerrans a remporté l'étape à l'arrivée à Prato Nevoso. De Vicoforte à Vicoforte, en passant par l'ascension magique de " Malanotte ", en pleine nature, et en admirant des panoramas uniques et grandioses.



Vallées du Monregalese

À LA DÉCOUVERTE DES VALLÉES DU MONREGALESE

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+
Dénivelé : 1 100 m +
Longueur totale : 86 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 044 m max | 420 m min
Période conseillée : fin mars à octobre

Cet itinéraire se déploie dans les vallées du Monregalese. Il part du quartier Altipiano de Mondovì pour vous emmener à la découverte de l'ensemble des vallées au pied desquelles la petite ville s'est autrefois développée. Un circuit à aborder en vélo de route, sur des routes secondaires et très pittoresques. Des montées et des descentes qui vous feront découvrir des petits bourgs, des villages et des panoramas à couper le souffle.

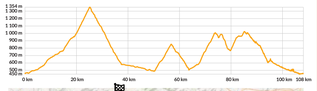
Vallées du Monregalese et Vallée Tanaro

DANS LES VALLÉES DU ROI CARLO ALBERTO

Entre Pamparato et Ceva, en passant par le Château de Casotto et Garessio

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+
Dénivelé : 2 500 m +
Longueur totale : 108 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course
Altitude max | min : 1 354 m max | 450 m min
Période conseillée : fin mars à octobre

Un itinéraire panoramique qui se déploie autour des vallées du Monregalese, à parcourir en vélo de route, sur des routes secondaires et très panoramiques. Des montées et des descentes qui vous feront découvrir des petits bourgs, des villages et des panoramas à couper le souffle. Ce circuit sur route convient aux cyclistes entraînés.



Vallées Cevetta et Tanaro

UN CIRCUIT DANS LES COLLINES DE LA VALLÉE TANARO

Ceva - Ceva

Difficulté : difficile - convient aux cyclistes entraînés
Dénivelé : 1 080 m +
Longueur totale : 55 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : vélo de course, Gravel ou vélo de ville électrique
Altitude max | min : 741 m max | 350 m min
Période conseillée : avril à octobre

Pédaler sur des routes en pleine nature, en admirant des panoramas uniques et grandioses : les Langhe, la lavande de Sale San Giovanni et d'autres points de vue magnifiques. En roulant principalement sur des routes secondaires, vous pourrez admirer des endroits magnifiques, des perles d'une beauté unique, et y faire halte. Une boucle adaptée aux cyclistes entraînés, avec de nombreuses montées et descentes qui se succèdent tout au long de l'itinéraire.

Renseignements touristiques :
ATL
ALTA LANGA
ATL DE CUNEESE
Via Carlo Pascal, 7
12100 Cuneo (I)
Tél. +39.0171.690717 - poste 1
info@visitcuneese.it
www.visitcuneese.it

REGIONE PIEMONTE
CUNEESE
Valli Alpine e Città d'Arte

SENTIER DU MAIRA À VÉLO

VTT

Difficulté : Montée : MC | **Descente :** MC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 391 m +
Longueur totale : 55 km
Itinéraire : aller simple
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 619 m max | 257 m min
Période conseillée : toute l'année

Le Sentier du Maira est un itinéraire touristique qui vous mènera de Racconigi à Dronero, en passant par les communes de Cavallerleone, Cavallermaggiore, Savigliano, Vottignasco, Villafalletto et Busca. C'est un itinéraire accessible en VTT ou en Gravel, aménagé d'une signalétique relative à l'itinéraire et à l'environnement traversé. Le long du parcours, différents environnements se succèdent en effet : sur des chemins de terre, vous longerez des champs cultivés et pénétrerez dans la végétation ripicole qui représente ici le dernier témoignage de l'ancienne forêt fluviale. L'itinéraire ne présente pas de difficultés techniques particulières et convient à tous les cyclistes.

MONT PAGLIANO EN VTT

Entre albâtre et vignobles

VTT

Difficulté : Montée : MC | **Descente :** MC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 710 m +
Longueur totale : 21 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 945 m max | 500 m min
Période conseillée : mars à novembre

Le mont Pagliano se dresse derrière Busca. Ses versants ensoleillés jouissent d'un microclimat doux et ventilé, qui favorise, à basse altitude, la présence d'arbres fruitiers comme les abricotiers de Costigliole di Saluzzo, les vignes donnant le vin Quagliano et même les oliviers. Son labyrinthe de chemins de terre et de sentiers le rend idéal pour une balade détente en VTT, à la recherche des secrets cachés entre les châtaigniers. L'itinéraire de 21 km environ affiche un dénivelé positif de 710 mètres ; il ne présente pas de difficultés techniques particulières et convient pour passer une belle journée en pleine nature.

BOUCLE DES LACS DE SAN LORENZO

Fossano

VTT

Difficulté : Montée : TC | **Descente :** TC | **Exposition :** S0
Dénivelé : 40 m +
Longueur totale : 19,5 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 380 m max | 323 m min
Période conseillée : mars à novembre

Un parcours de randonnée cycliste très intéressant, qui convient à tous, et permet d'observer quelques-unes des particularités historiques et naturelles autour de Fossano. Il se déploie dans la plaine au nord de la ville, entre Santa Lucia, San Lorenzo et Cussanio. Le terrain du circuit est très facile également ; on roule principalement sur asphalte, mais comme il s'agit de routes secondaires, elles sont assez peu fréquentées par des véhicules à moteur. Les vergers, les zones naturelles, les différentes structures religieuses et, avec un peu de chance, l'arc alpin occidental vous accompagneront le long de cet itinéraire. La première partie se déploie autour du centre de Fossano et, peu de temps après, on sort vers la campagne, où on pédale en s'orientant avec des panneaux et des indications bien présents sur l'ensemble du circuit.

SENTIER LANDANDÈ

Pétale FUCHSIA

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+
Dénivelé : 700 m +
Longueur totale : 23 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT ou vélo électrique [recommandé pour les personnes moyennement entraînées]
Altitude max | min : 611 m max | 380 m min
Période conseillée : fin mars à octobre

De tous les pétales qui composent le " bouquet " des itinéraires proposés par le Comitato Landandè, le pétale fuchsia est sans aucun doute celui qui met le plus étroitement en contact avec la nature, surtout sur le tronçon traversant le territoire de la commune de Briaglia. Un itinéraire panoramique autour des vallées du Monregalese, à parcourir en VTT ou en vélo électrique. Une boucle qui se déploie sur une succession continue de montées et de descentes, avec très peu de tronçons sur le plat, et des passages de type tout-terrain qui, dans certains cas, supposent d'avoir de l'entraînement, de bonnes compétences cyclistes et une excellente forme physique.

BOUCLE DU PARCO FLUVIALE GESSO E STURA

VTT

Difficulté : Montée : TC | **Descente :** TC | **Exposition :** S0
Dénivelé : 200 m +
Longueur totale : 27 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 650 m max | 485 m min
Période conseillée : avril à novembre

Un circuit de randonnée cycliste vraiment complet, qui permet de découvrir les nombreuses particularités du territoire du Parco Fluviale Gesso e Stura en un seul itinéraire. Grâce aux nombreux kilomètres de pistes cyclables dont est pourvu le territoire, on peut pédaler au sein de l'arc alpin de la région de Cuneo, avec vue sur les Alpes Ligures, Maritimes et Cottiennes. On pourra voir Cuneo dans son ensemble, sentir l'air frais près des deux rivières et découvrir les curiosités naturelles bien décrites par les nombreux panneaux didactiques. La première partie se déploie sur une légère montée, dans de larges étendues herbeuses de fond de vallée, et sur un terrain exceptionnel ; après la traversée de Borgo San Dalmazzo sur piste cyclable, la descente le long de la rivière Stura est en revanche plus sauvage, entre de grands bois et de vieux canaux de pierre.

BIKE PARKS DANS LA RÉGION DE CUNEO

Les grandes vallées de la province de Cuneo, traversées par des centaines de kilomètres de sentiers, de chemins de terre et de chemins muletiers, sont le territoire idéal pour redécouvrir l'esprit originel du VTT, dans un environnement exclusivement naturel, au milieu de paysages uniques. Des forêts de basse montagne aux prairies alpines, il y a des itinéraires pour les envies de tous les cyclistes ! Si l'univers des Bike Parks DH vous attire davantage, sachez que les remontées de plusieurs stations de ski fonctionnent en été : montez avec votre vélo et affrontez des trails spécialement aménagés avec sauts, virages relevés et passages techniques !

Cuneo
Mondovì
Savigliano
Fossano
Saluzzo
Alba
Bra
Asti
Alessandria
Torino
Novara
Vercelli
Milano
Verbania
Genova
Savona
Imperia
Aosta
Bergamo
Brescia
Trento
Bolzano
Udine
Belluno
Treviso
Venezia
Ferrara
Rovigo
Padova
Vicenza
Verona
Mantova
Modena
Bologna
Ravenna
Forlì
Cesena
Rimini
Pesaro
Ancona
Macerata
Ascoli Piceno
Teramo
Pescara
Chieti
Campobasso
Isernia
Benevento
Avellino
Salerno
Potenza
Matera
Taranto
Brindisi
Lecce
Cosenza
Catanzaro
Reggio Calabria
Messina
Catania
Siracusa
Ragusa
Trapani
Palermo
Agrigento
Caltanissetta
Enna
Catania
Cagliari
Nuoro
Sassari
Olbia
Tempio Pausania
Oristano
Carbonia
Iglesias
Lanusei
Tortolì
Alghero
Ventimiglia
Sanremo
Imperia
Savona
Genova
Chiavari
La Spezia
Carrara
Massa
Lucca
Pistoia
Prato
Firenze
Pisa
Livorno
Grosseto
Siena
Arezzo
Perugia
Terni
Rieti
Viterbo
Latina
Frosinone
Roma
L'Aquila

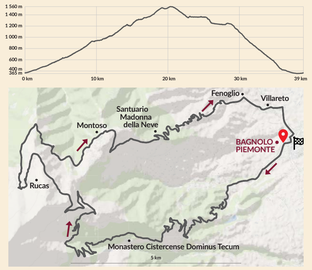
Vallées Po, Bronda, Infernotto

SENTIER DES CARRIÈRES DE BAGNOLO À RUCAS

VTT

Difficulté : Montée : BC | **Descente :** BC+
Dénivelé : 1 200 m +
Longueur totale : 39 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 560 m max | 365 m min
Période conseillée : toute l'année [déconseillé les journées très chaudes d'été]

Cette grandiose randonnée à vélo vous permettra de découvrir la zone d'extraction de la célèbre pierre de Luserna. Le secteur se situe entre les vallées Infernotto et Luserna, sur les pentes de la spectaculaire Punta Ostanetta. Un circuit typiquement VTT cross-country avec un bon dénivelé et une grande variété de paysages entre Cuneo et Turin. L'itinéraire couvre tous les types de terrains : asphalte, chemin de terre, sentier et enfin piste cyclable de plaine. Il convient aux cyclistes entraînés ou équipés de vélos à assistance électrique. Le circuit permet en de nombreuses occasions de rentrer à Bagnolo Piemonte en cas de mauvais temps.



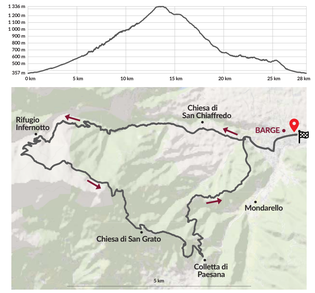
Vallées Po, Bronda, Infernotto

CIRCUIT RIFUGIO INFERNOTTO

VTT

Difficulté : Montée : BC | **Descente :** BC+
Dénivelé : 700 m +
Longueur totale : 28 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 336 m max | 357 m min
Période conseillée : fin mai à novembre

Traversée qui remonte la sauvage Vallée Infernotto et atteint San Grato di Paesana, avant de revenir à Barge. On commence la randonnée cycliste sur le parking de l'Alter Hotel de Barge (piazza Stazione) en suivant la route goudronnée qui traverse Gabiola. On découvrira alors une vallée méconnue en atteignant le refuge forestier Infernotto. Descente très réjouissante sur chemin de terre et single track entre les châtaigners. Cet itinéraire coïncide à certains endroits avec le tracé de la compétition historique " Val Po Longa ".



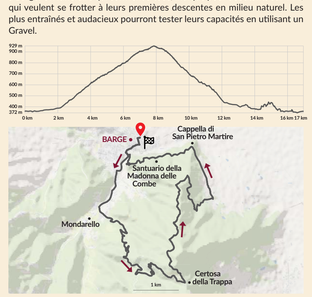
Vallées Po, Bronda, Infernotto

CIRCUIT VTT MOMBRACCO

VTT

Difficulté : Montée : BC | **Descente :** BC
Dénivelé : 700 m +
Longueur totale : 15 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 929 m max | 372 m min
Période conseillée : toute l'année [sauf les jours de grand froid ou s'il y a de la neige]

La Trappa, l'ancienne chartreuse du mont Bracco, est l'objectif final de cette ascension, 15 km de parcours entre asphalte et chemin de terre où on pourra admirer les beautés historiques et environnementales de cette très ancienne montagne. On part de Barge, pour gravir la route escarpée qui mène à la chartreuse, puis on descend la crête du mont Bracco jusqu'à Pian San Michele, où on continue jusqu'à Torriana. On finit le circuit en revenant à Barge. Un itinéraire qui convient à tous, indiqué pour débutants sur VTT, qui veulent se frotter à leurs premières descentes en milieu naturel. Les plus entraînés et audacieux pourront tester leurs capacités en utilisant un Gravel.



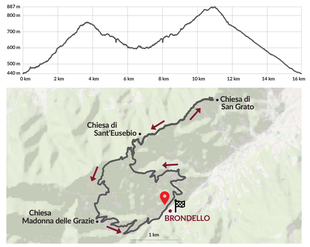
Vallées Po, Bronda, Infernotto

BOUCLE CIRCUIT VERT DE BRONDELLO

VTT

Difficulté : Montée : MC | **Descente :** MC | **Exposition :** absente
Dénivelé : 580 m +
Longueur totale : 16 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 887 m max | 440 m min
Période conseillée : toute l'année [sauf s'il y a de la neige]

Un itinéraire parfait pour ceux qui aiment la tranquillité et les lieux insolites. La Vallée Bronda offre cette aventure facile d'accès, qui convient aux familles ou à ceux qui commencent à pratiquer la randonnée cycliste : on monte sur une panoramique route goudronnée, avant de continuer sur des pistes forestières aux sols bien fermes, au milieu des châtaigniers. L'itinéraire a pour destination principale la petite église de San Grato. Pour le retour, on peut choisir entre deux itinéraires différents en fonction du temps disponible. Le circuit peut être parcouru comme activité de l'après-midi, ou répété pour s'entraîner à la pratique du cross-country. Pour les familles, il s'agit plutôt de l'aventure d'une journée, du matin à la fin de l'après-midi, avec une pause déjeuner à l'église de San Grato.



Vallée Varaita

BOUCLE DES PETITES ÉGLISES EN VTT DEPUIS VENASCA

VTT

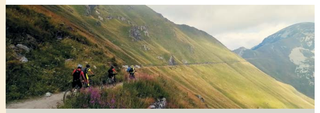
Difficulté : Montée : MC+ | **Descente :** BC | **Exposition :** S1
Dénivelé : 490 m +
Longueur totale : 13 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 032 m max | 546 m min
Période conseillée : fin mai à octobre

Cet itinéraire se déploie en partie le long du parcours pédagogique " Fil Rouge ", sur le versant le moins exposé au soleil, et parfaitement entretenu par l'association Proloco de Venasca. Montée sur asphalte et descente sur piste de terre : cette simple boucle permet de découvrir les fascinantes petites églises semées le long de la descente, témoignage de la religiosité populaire de la basse Valle Varaita.

Vallées Varaita et Maira

LA ROUTE DES CANONS

VTT



Difficulté : Montée : MC | **Descente :** MC | **Exposition :** S1
Dénivelé : 1 750 m +
Longueur totale : 56 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 324 m max | 680 m min
Période conseillée : juin à septembre

La Route des Canons est une route militaire qui suit la crête jusqu'au bassin versant entre la Vallée Maira et la Valleé Varaita. Elle a été ouverte vers le milieu du XIXe siècle et n'a jamais été utilisée en situation de combat. Sa principale caractéristique est le panorama impressionnant sur les Alpes Maritimes et Cottiennes que l'on peut apprécier en la parcourant. On pédale sur sa dernière partie, la plus haute, qui va du Col du Birrone au Col de Sampeyre, pour atteindre les verts pâturages au-dessus des hameaux d'Elva.

Vallée Maira

BOUCLE VTT DU MONT BELLINO

VTT

Difficulté : Montée : MC | **Descente :** BC+ | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 750 m +
Longueur totale : 37 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 942 m max | 1 375 m min
Période conseillée : juillet à septembre

La boucle VTT du mont Bellino est un itinéraire classique et incontournable dans le programme d'un fan de ce sport. Pouvoir faire du vélo à près de 3 000 mètres est une émotion incroyable ; l'environnement montagneux au cœur des Alpes Cottiennes est magique, et vous offrira des points de vue uniques et majestueux, typiques de la haute Vallée Maira. La descente depuis le sommet du mont Bellino est une véritable piqûre d'adrénaline, suivie par le groupe Castello-Provenzale et les cascades de Stroppia. La boucle convient aux cyclistes entraînés et préparés techniquement.

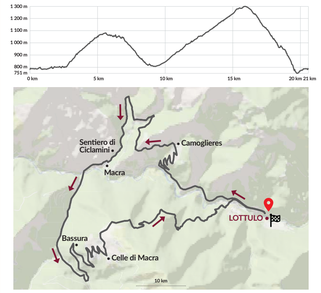
Vallée Maira

BOUCLE DES CYCLAMENS ET DES STATIONS VOTIVES EN VTT DEPUIS LOTTULO

VTT

Difficulté : Montée : MC+ | **Descente :** BC | **Exposition :** S1
Dénivelé : 750 m +
Longueur totale : 21 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 300 m max | 800 m min
Période conseillée : fin mai à octobre

C'est l'un des circuits que la merveilleuse Vallée Maira propose aux cyclistes qui aiment le VTT, l'un des incontournables de la région. Le sentier des cyclamens, et le plus secret mais tout aussi fascinant sentier des stations votives, sont les composants de cette magnifique boucle VTT qui permet de rouler en haute altitude tout en admirant des panoramas à couper le souffle, et, en août et septembre, les magnifiques floraisons de cyclamens sauvages. Un circuit en boucle, qui convient aux cyclistes moyennement entraînés, étant donné le terrain inégal en montée et en descente.



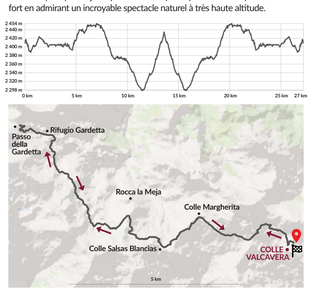
Vallée Maira

GARDETTA BIKE EMOTIONS

VTT

Difficulté : Montée : MC | **Descente :** MC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 515 m +
Longueur totale : 27 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 454 m max | 2 298 m min
Période conseillée : fin juin à septembre

L'itinéraire décrit se déploie dans ce qui est considéré comme le patrimoine géologique et environnemental de la province de Cuneo, le plateau de la Gardetta. La route qui le traverse est en terre d'un bout à l'autre, et fut construite à des fins militaires, avant d'être utilisée par les bergers et les habitants. On peut aujourd'hui l'emprunter à vélo pour se plonger dans l'un des endroits les plus extraordinaires des Alpes Cottiennes. L'endroit est accessible depuis les vallées Stura, Grana et Maira, mais l'itinéraire proposé ici prévoit un départ du Col Valcalvera pour pouvoir parcourir la route sur tout son parcours, jusqu'au Col de la Gardetta. Le terrain presque toujours plat et la faible pente permettent de pédaler sans effort en admirant un incroyable spectacle naturel à très haute altitude.



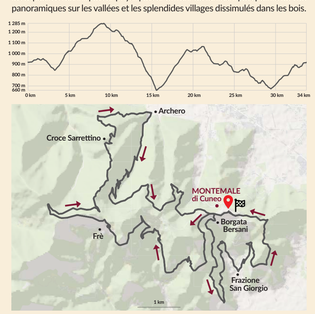
Vallées Maira et Grana

MUNTEBEN À MUNTMAL

VTT

Difficulté : Montée : BC | **Descente :** BC | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 380 m +
Longueur totale : 34 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 285 m max | 660 m min
Période conseillée : mai à octobre

Munteben a Muntemal, " bien monter à Montemal ", en dialecte piémontais, est un itinéraire composé d'une succession de circuits VTT bien signalés autour de la commune de Montemale, située sur la crête séparant les vallées Grana et Maira, lieu riche d'histoire (le château construit sur les vestiges médiévaux est très beau) et bénéficiant des conditions adéquates et du terreau idéal pour la truffe noire douce. Les itinéraires vont de 10 à 50 km, sont adaptés à toutes les capacités techniques et physiques et offrent de fantastiques points de vue panoramiques sur les vallées et les splendides villages dissimulés dans les bois.



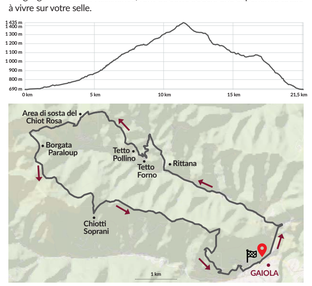
Vallée Stura

BOUCLE VTT DE PARALOUP DEPUIS GAIOLA

VTT

Difficulté : Montée : MC+ | **Descente :** MC+ | **Exposition :** S2/S3
Dénivelé : 750 m +
Longueur totale : 21,5 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 435 m max | 690 m min
Période conseillée : avril à novembre

Un magnifique circuit en boucle dans la merveilleuse basse Vallée Stura, à parcourir en VTT ou en VTT électrique. Le circuit part du *Bike Park Tajaré*, et est caractérisé par une descente très " fluide ", le long de l'un des plus longs *single track* de toute la Valle Stura. L'ascension n'est pas en reste, et s'avère également à émotions : le passage dans les suggestifs villages de Tetti Forno et Pollino, les nombreux fours banaux, une halte sur la belle aire de pause du Chiot Rosa et la désormais mythique Borgata Paraloup, musée à ciel ouvert et témoignage vivant de la Résistance, font de cette boucle une expérience totale à vivre sur votre selle.



Vallée Stura

BOUCLE VTT DU COL DE NERAISSA DEPUIS VINADIO

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+ | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 470 m +
Longueur totale : 35 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 020 m max | 878 m min
Période conseillée : juin à octobre

Un magnifique circuit en boucle dans la merveilleuse Vallée Stura, à parcourir sur son VTT ou VTT électrique. Une vallée préservée, avec des forêts à perte de vue, d'impossantes montagnes qui dominent des paysages sans limites, des lacs alpins, des pâturages veloutés et riches de senteurs. Ce circuit mène à la découverte des vestiges du Fort Neghino de Vinadio, des hameaux de Neraissa et du splendide col homonyme.

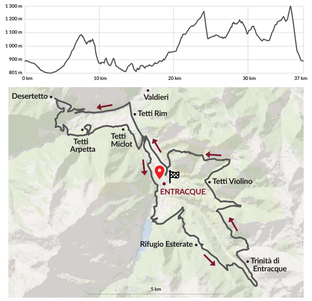
Vallée Gesso

GRANFONDO ALPI MARITTIME

VTT

Difficulté : Montée : S1 [courts tronçons S2] | **Descente :** Desertetto/Mulino Rocco S3+ . Esterate /Sartaria : S2/S3 . Lausa : S2 [avec de courts tronçons S3]
Dénivelé : 1 480 m +
Longueur totale : 40 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 300 m max | 801 m min
Période conseillée : mai à octobre

Le parcours du Granfondo est une immersion totale dans l'amphithéâtre des Alpes Maritimes, en empruntant la Vallée Gesso d'ouest en est et en traversant les communes de Valdieri et d'Entracque. L'itinéraire couvre tous les types de terrains : asphalte, chemin de terre, sentier et enfin piste cyclable de plaine. Convenant aux cyclistes entraînés ou équipés de vélos à assistance électrique, ce parcours comprend de très nombreuses variantes pour rentrer au centre d'Entracque en cas de besoin.



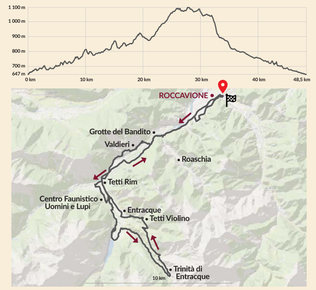
Vallées Gesso et Vermenagna

SENTIER *CICLIMATICO*

VTT

Difficulté : Montée : principalement sur asphalte, quelques tronçons de terrain brut S1 [facile] | **Descente :** principalement sur asphalte ; tronçon Tetti Violino/Entracque : chemin de terre S2
Dénivelé : 730 m +
Longueur totale : 48,5 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 1 100 m max | 647 m min
Période conseillée : avril à novembre

L'itinéraire " Sentieri CiClimatici " propose un départ et une arrivée à la gare de Roccavione. L'objectif du circuit est de sensibiliser le public au changement climatique en utilisant un moyen de locomotion durable et respectueux de l'environnement : le vélo ou le vélo électrique. Un parcours en boucle de 49 km environ, avec un dénivelé de 730 mètres, à aborder avec un Gravel, un VTT ou un VTT électrique. Un tracé qui se déploie essentiellement sur des routes secondaires, des pistes cyclables et des chemins de terre au sol bien ferme. Un sentier d'accès facile, que tous les cyclistes peuvent parcourir.



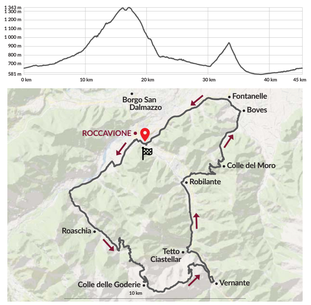
Vallées Gesso et Vermenagna

ENTRE GESSO ET VERMENAGNA EN GRAVEL

VTT

Difficulté : Montée : TC+ | **Descente :** TC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 1 071 m +
Longueur totale : 45 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou Gravel
Altitude max | min : 1 343 m max | 581 m min
Période conseillée : mai à octobre

Cet itinéraire, essentiellement sur routes goudronnées et pistes cyclables, avec deux belles montées, combine des vues sur la montagne avec ses hameaux dissimulés par les châtaigniers et les couleurs des murs décorés de fresques des maisons de Vernante et des autres communes qui ont marqué l'histoire du territoire de Cuneo, comme Boves. Idéal en Gravel, à faire au printemps ou en automne pour profiter pleinement des magnifiques couleurs de la végétation.



Vallée Vermenagna

CIRCUIT DES FORTS DU COL DE TENDE

VTT

Difficulté : Montée : MC+ | **Descente :** MC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 831 m +
Longueur totale : 23 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 281 m max | 1 798 m min
Période conseillée : juin à octobre

Le Circuit des Forts est une boucle spectaculaire et panoramique à parcourir en VTT près du Col de Tende, sur la ligne de frontière entre l'Italie et la France. Vous verrez de près les six fortifications de la Maison de Savoie, construites à la fin du XIXe siècle pour défendre le territoire de Cuneo d'une éventuelle attaque française. Au début de l'été, les Alpes Ligures atteignent leur splendeur maximale, avec les fleurs tout en couleurs et senteurs. Vous pédalerez sur des sentiers de crête spectaculaires et sur la Route du Sel [Via del Sale], dans un cadre unique dans toute l'Europe.

Vallée Vermenagna

LA ROUTE DU SEL : DES ALPES À LA MER

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+ | **Exposition :** S3
Dénivelé : 2 400 m +
Longueur totale : 111 km
Itinéraire : aller simple
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 250 m max | 1 m min
Période conseillée : juin à septembre

La Route du Sel : un dense réseau de sentiers qui relie Limone Piemonte à la mer Ligure. Elle est caractérisée par des chemins poudreux à haute altitude, où se conjuguent une nature préservée et des points de vue à couper le souffle. Des chemins parfaits pour des circuits en VTT ou en VTT électrique. L'arc alpin situé entre Piémont, France et Ligurie constitue le cadre de ces randonnées à coups de pédale. Une végétation riche, des bouquetins, des chamois, des marmottes et des fortifications militaires seront les éléments caractéristiques du panorama sur ce circuit. À la fin de ce fantastique voyage, la mer de la Riviera Ligure vous attend : l'occasion de prendre un bon bain revigorant.

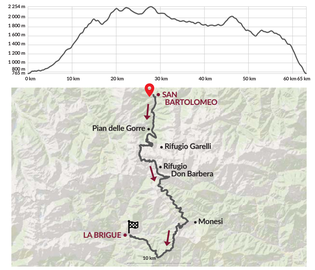
Vallée Pesio

ASCENSION AU PASSO DEL DUCA DEPUIS SAN BARTOLOMEO DI CHIUSA PESIO

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** OC+ | **Exposition :** S3
Dénivelé : 2 340 m +
Longueur totale : 65 km
Itinéraire : aller simple
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 2 254 m max | 765 m min
Période conseillée : juin à septembre

Un incroyable parcours en VTT, importante voie d'accès depuis Mondovì et la basse région de Cuneo à la Haute Route du Sel [Alta Via del Sale], à travers les magnifiques paysages du Parc du Marguareis, sur le tracé d'une ancienne route militaire récemment rénovée. De Chiusa di Pesio, il faut remonter la pittoresque vallée homonyme, dans un trafic ordinaire, à travers prés et bois de châtaigniers. On dépasse les hameaux de Vigna et de San Bartolomeo, et la très ancienne chartreuse, dotée d'un cloître enchanteur. Un parcours qui convient aux cyclistes très expérimentés et entraînés, vu le terrain inégal en montée comme en descente.



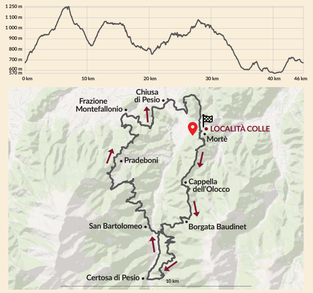
Vallée Pesio

SENTIER EN BALCON SUR LA VALLÉE PESIO

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** OC+ | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 650 m +
Longueur totale : 46 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 250 m max | 570 m min
Période conseillée : fin mai à octobre

Un parcours incroyable en Vallée Pesio, patrimoine environnemental et touristique de la province de Cuneo, qui se prête à de multiples activités de plein air. Un circuit en VTT à travers les magnifiques paysages du Parc du Marguareis, sur le tracé d'une ancienne route. De Chiusa di Pesio à Chiusa di Pesio, en passant par des châtaigneraies, des villages et des panoramas merveilleux. Une boucle entièrement cyclable, qui convient aux cyclistes moyennement entraînés, entre bois, clairières, églises et nature préservée.



Vallée Pesio

CIRCUIT AU PIED DE LA BISALTA

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** OC+ | **Exposition :** S1
Dénivelé : 1 290 m +
Longueur totale : 30 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 130 m max | 570 m min
Période conseillée : mai à novembre

Un circuit panoramique, au pied de la Bisalta, le long de voies imprégnées de l'histoire liée aux paysages qui les entourent. Une montagne qui, avec sa forme particulière à deux pointes, est une référence pour tous les habitants des vallées Pesio, Josina et Colla. Un itinéraire en boucle, qui convient aux cyclistes moyennement entraînés.

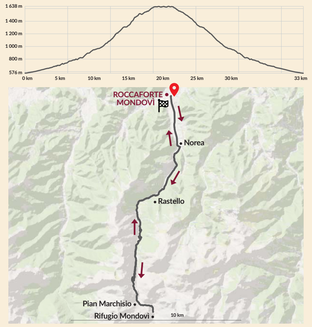
Vallées du Monregalese [Vallée Ellero]

CIRCUIT DU PIAN DELLA MARCHISA DEPUIS ROCCAFORTE

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** OC+ | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 130 m +
Longueur totale : 33 km
Itinéraire : aller-retour
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide, Gravel
Altitude max | min : 1 638 m max | 576 m min
Période conseillée : fin mai à octobre

Un incroyable paysage naturel et touristique dans la province de Cuneo, idéal pour de nombreuses activités de plein air. Un plateau pétri d'histoire, où l'on peut pédaler en admirant les panoramas à couper le souffle du Parc Naturel du Marguareis. Un aller-retour qui convient aux cyclistes moyennement entraînés, compte tenu du dénivelé significatif à parcourir sur une distance de quelques kilomètres.



Vallées du Monregalese

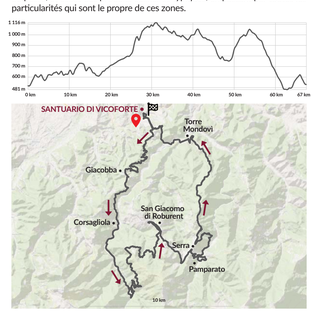
DANS LES BOIS DU SANCTUAIRE DE VICOFORTE

Entre sacralité et châtaigniers

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+
Dénivelé : 1 740 m +
Longueur totale : 67 km
Itinéraire : boucle
Type de vélo conseillé : VTT ou vélo électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 116 m max | 481 m min
Période conseillée : fin mai à octobre

Ce circuit de cyclotourisme se déploie principalement dans les bois situés près du sanctuaire de Vicoforte, le lieu de culte le plus caractéristique et important du Monregalese. Pédaler au milieu des denses châtaigneraies des vallées entourant Vicoforte, en savourant un cadre caractérisé par les couleurs les plus diverses que pourrait passer un pinceau : celles de l'histoire et de la culture du passé, et celles des produits culinaires typiques, en passant par toutes les particularités qui sont le propre de ces zones.



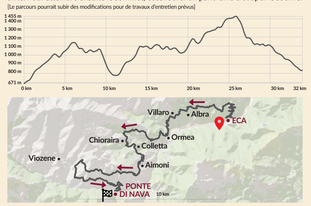
Vallée Tanaro

LA BALCONATA DI ORMEA

VTT

Difficulté : Montée : BC+ | **Descente :** BC+ | **Exposition :** S2
Dénivelé : 1 540 m +
Longueur totale : 32 km
Itinéraire : aller simple
Type de vélo conseillé : VTT tout-suspendu/semi-rigide ou VTT électrique tout-suspendu/semi-rigide
Altitude max | min : 1 455 m max | 671 m min
Période conseillée : avril à novembre

Un parcours incroyable dans la Vallée Tanaro : la Balconata di Ormea est un itinéraire naturel et ethnographique créé et aménagé par la section C.A.I. [Club Alpin Italien] d'Ormea. Il traverse le versant sud de la Vallée Tanaro entre Eca et Viozene, à une altitude initiale de 900 mètres, qui atteint les 1 500 mètres. Des hameaux et des petits bourgs sont ainsi reliés sur un parcours de 32 km, fractionnable en étapes, pour les moins entraînés, ou à faire d'une traite pour les cyclistes en grande forme. Des chemins de terre sur lesquels pédaler, transpirer et partager des sensations uniques avec des amis. Pour atteindre ensuite le sommet, et savourer un panorama à couper le souffle.
[Le parcours pourrait subir des modifications pour de travaux d'entretien prévus]



LES ASCENSIONS DES CHAMPIONS

ELISA BALSAMO

DIEGO COLOMBARI

Les routes de la province de Cuneo, avec ses ascensions mythiques qui ont si souvent accueilli les étapes du Giro d'Italia et même du Tour de France, sont idéales pour faire pousser les graines de champions ou s'entraîner en vue de grands défis.

Si Elisa Balsamo, championne du monde Elite 2021, est née et a grandi sportivement ici, si Diego Colombari, médaille d'or aux Jeux paralympiques de Tokyo 2020, s'y entraîne régulièrement sur son Handbike, cela n'a rien d'un hasard.

Ce sont deux grands champions, ambassadeurs de la beauté des vallées de Cuneo et de la riche offre de loisirs de plein air de leur terre d'origine.

Prêt à vous mesurer à ces pentes ?