

BIKEITALIA



# LE ALPI DEL MEDITERRANEO

*in bicicletta*





St-Dalmas-le-Selvage

# Contenuti

## INTRODUZIONE

p.4

## STORIA, GEOLOGIA E GEOGRAFIA DELLE ALPI DEL MEDITERRANEO

p.8

## LE 10 SALITE CHE HANNO FATTO LA STORIA DEL CICLISMO

p.12

## LE VIE DEL SALE

p.18

## IL GRAND TOUR DELLE MARITTIME E MERCANTOUR

p.28

## LA GRANDE TRAVERSATA DA AURON A NICE IN MTB

p.54

## EVENTI CICLISTICI

p.60

## SERVIZI E INFORMAZIONI

p.62

# Introduzione

I passi alpini sono quei luoghi che hanno fatto la storia del ciclismo e che hanno trasformato semplici uomini in semidei venerati nel corso dei decenni.

Questo ebook vuole essere un umile tentativo di racchiudere i luoghi e i percorsi più iconici delle Alpi del Mediterraneo per metterli alla portata di chiunque non abbia paura della fatica, della natura e di scoprire luoghi in cui l'uomo è ancora poco più di un ospite.

I percorsi che trovate qui racchiusi sono pensati per gli amanti della bici da corsa, della MTB e delle biciclette gravel e che vogliono utilizzare le proprie biciclette per esplorare il mondo che li circonda.

Abbiamo redatto questa piccola guida tenendo in considerazione le esigenze di chi pedala e, soprattutto, l'eventualità che si possa decidere in qualunque momento di abbandonare il percorso e tornare a casa. Per questo gli itinerari scelti sono creati il più possibile vicini alle stazioni dei treni.

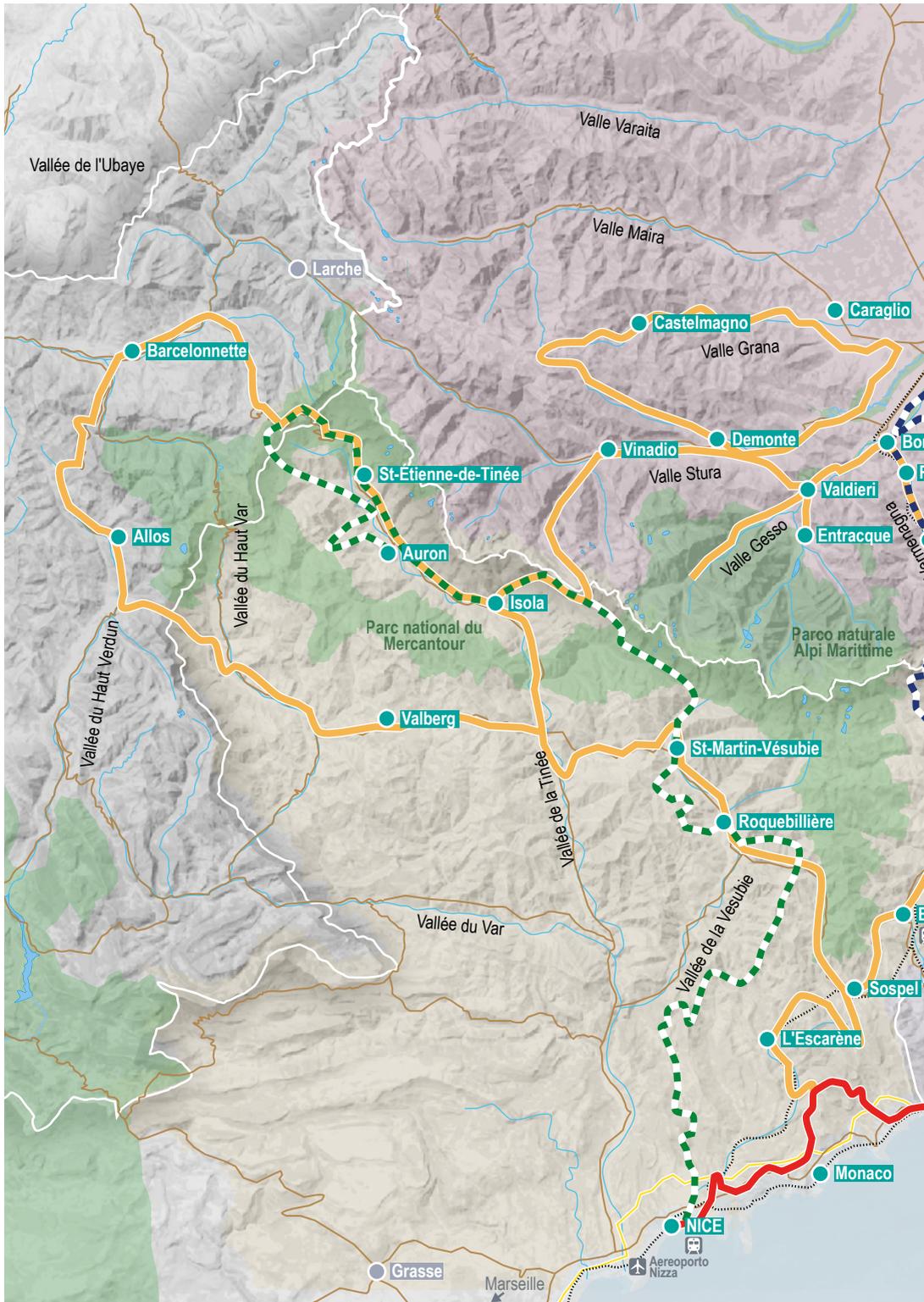
La realizzazione di questo ebook è stata cofinanziata dall'Unione Europea nell'ambito del Programma Interreg V-A Italia Francia Alcotra 2014-2020 **Piano Integrato Territoriale ALPIMED - progetto PATRIM**. Il progetto intende incentivare lo sviluppo della micro-destinazione ecoturistica delle Alpi del Mediterraneo attraverso azioni che promuovano attività sostenibili di scoperta del patrimonio culturale e ambientale del territorio.

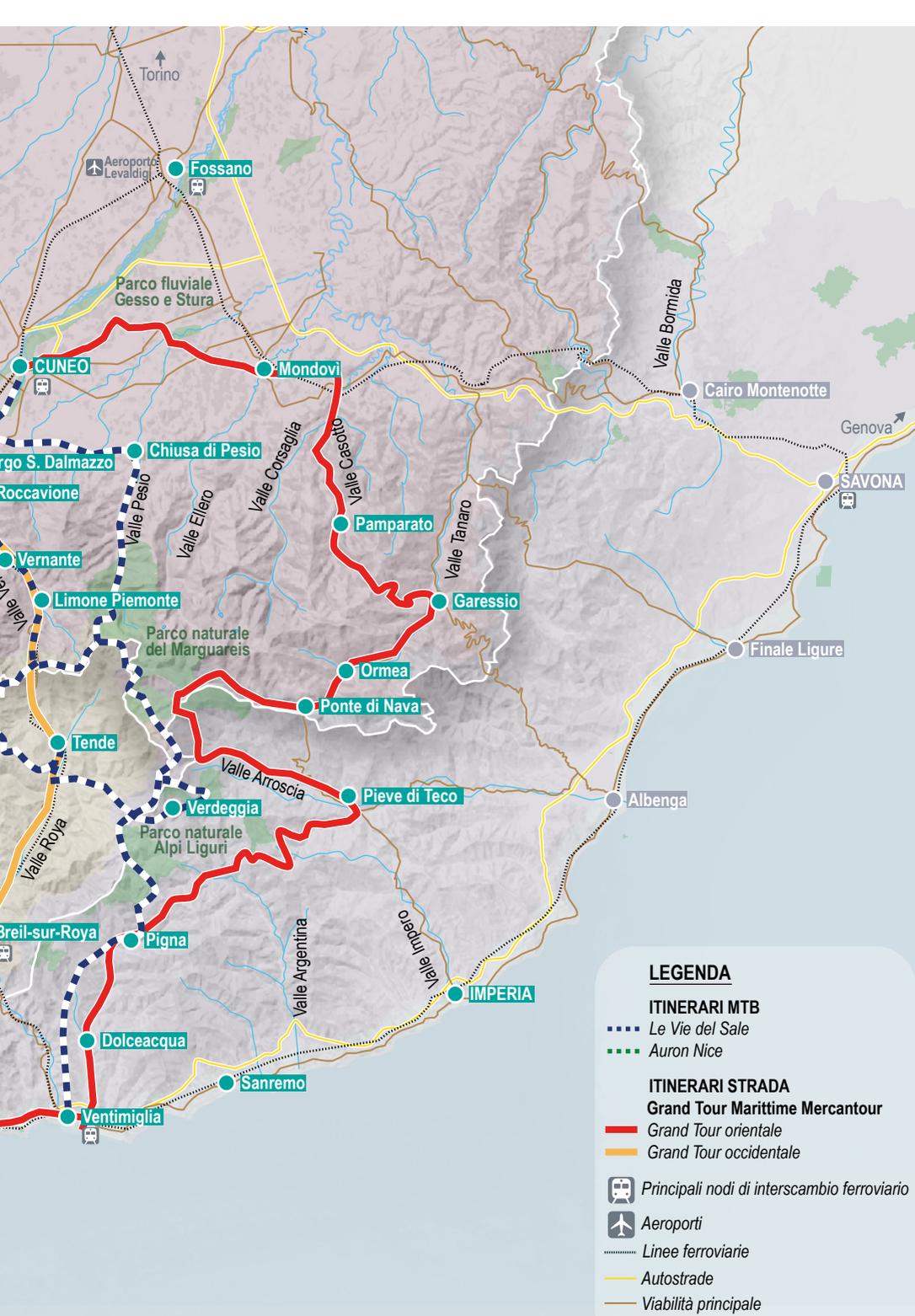
## ATTENZIONE:

Nell'ottobre del 2020 un evento meteorologico di eccezionale intensità, la tempesta Alex, ha causato danni gravi in tutta l'area coinvolta.

Al momento in cui scriviamo, alcuni percorsi sono in fase di recupero e ripensamento, motivo per cui potrebbero esserci delle difformità rispetto alle tracce che vengono qui proposte.







**LEGENDA**

**ITINERARI MTB**

- ■ ■ Le Vie del Sale
- ■ ■ Auron Nice

**ITINERARI STRADA**

- Grand Tour Marittime Mercantour
- Grand Tour orientale
- Grand Tour occidentale

- Principali nodi di interscambio ferroviario
- Aeroporti
- ..... Linee ferroviarie
- Autostrade
- Viabilità principale

# Storia, geologia e geografia delle Alpi del Mediterraneo

## Le Alpi del Mediterraneo

Il territorio delle Alpi del Mediterraneo, compreso tra le province italiane di Cuneo e Imperia e il dipartimento francese Alpes-Maritimes, si estende tra le Alpi Marittime e Liguri e il Mar Ligure, tra grandi centri e piccoli comuni. Il territorio transfrontaliero si trova tra influenze climatiche alpine e mediterranee e, con le altitudini che vanno da 100 a più di 3.000 metri s.l.m., costituisce un vero e proprio serbatoio di biodiversità e un patrimonio naturalistico e paesaggistico di eccezionale valore.

## Storia della Alpi del Mediterraneo

Le Alpi del Mediterraneo erano frequentate dall'essere umano fin dalla preistoria. Le caratteristiche climatiche, la ricca presenza di fiumi e di ripari rocciosi hanno reso



questo territorio un luogo ideale per lo stanziamento, in quanto linea di passaggio cruciale per la transumanza, e per lo scambio di merci tra la Pianura Padana e il mare. I ripidi rilievi, spesso impegnativi e pericolosi da attraversare, sono stati da sempre una barriera naturale che ha rallentato la conquista dei territori alpini, anche da parte di conquistatori implacabili come i Romani. La conformazione del territorio costrinse i Romani a creare due passaggi sulle montagne, che divennero così i luoghi chiave per la sosta e il presidio militare: il Colle di Tenda e il Colle della Maddalena.

Con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente e il successivo periodo di instabilità sociale e politica, le antiche vie romane e commerciali furono abbandonate.



Carovane, viandanti, pellegrini e commercianti tornarono nuovamente ad attraversare le vie alpine a partire dall'XI-XII secolo e a far rifiorire villaggi dando una nuova vivibilità ai luoghi attraverso lo sviluppo dell'agricoltura, dell'allevamento e del commercio.

Durante l'ultimo conflitto mondiale, i passi delle Alpi Marittime furono poco coinvolti in operazioni militari e per questo divennero terreno fertile per il contrabbando. Molti giovani montanari, spesso organizzati in bande,

tentavano di “passar la Colla”, ovvero di attraversare illegalmente i valichi presidiati dai doganieri con zaini carichi di merce.



## La natura

Per la posizione di estremità della catena alpina e soprattutto per l'influenza mitigatrice del clima marino, molte specie di piante sono riuscite a sopravvivere al succedersi delle glaciazioni, mantenendo fino ad oggi la loro specificità.

Le montagne delle Alpi del Mediterraneo hanno un sapore spesso aspro e selvaggio e sono ricche di fauna selvatica come camosci, stambecchi e marmotte e, dalla fine degli anni Novanta, è tornato in queste valli anche il lupo.

I territori ospitano importanti Parchi naturali protetti, fondamentali nella tutela della fauna e della flora locale, in particolare il [Parco Nazionale del Mercantour](#), [le Aree Protette delle Alpi Marittime](#), [il Parco fluviale Gesso e Stura](#), e [il Parco Alpi Liguri](#).



# Le 10 salite che hanno fatto la storia del ciclismo

Le Alpi Marittime, sia sul versante italiano che sul versante francese, in più di un'occasione hanno fatto la storia del ciclismo: sono state teatro di sfide epiche, di fughe impensabili, di sconfitte epocali. Ecco quindi le 10 salite che non possono mancare nel palmares di chi ama sfidare sé stesso e le montagne in sella a una bici da corsa.

*Col de Tende*



## 1. Colle Fauniera

A quota 2481 metri con una salita di circa 21 km e 1.660 metri di dislivello si raggiunge il mitico Colle Fauniera con pendenze medie del 7.9%, ma capaci di arrivare per lunghi tratti in doppia cifra con punte anche del 14%. Una salita ripida fino a raggiungere lo spettacolare scenario alpino di alta quota. Il gigante delle montagne cuneesi racconta di scalate epiche tra grandi campioni del ciclismo, tra cui la celebre impresa di Pantani e Savoldelli che nel 1999 diedero spettacolo in salita e in discesa lungo tutto il percorso. Per chi vuol mettersi alla prova c'è la Granfondo Fausto Coppi che si tiene ogni anno alla fine di giugno.

## 2. Colle della Lombarda

Tra le scalate più spettacolari, per gli appassionati di ciclismo su strada, c'è il Colle della Lombarda che a 2351 m. divide il versante italiano da quello francese. La salita da Pratolungo è lunga circa 22 chilometri con pendenze medie al 6.8% e un dislivello di 1450 m. Consigliata la deviazione che conduce al santuario di Sant'Anna di Vinadio, dove Vincenzo Nibali vinse il Giro d'Italia del 2016.



### 3. Col d'Allos

Il Col d'Allos con i suoi 2.240 metri è il luogo dove nasce il corso d'acqua del Verdon, che a valle crea uno dei più suggestivi canyon d'Europa: le Gole del Verdon.

Da Barcelonnette la salita al colle è lunga 20 chilometri circa con pendenze medie del 5,7% e un dislivello di 1100 metri, più lunga ma meno ripida la salita dal versante di Colmars (pendenze al 4%).



### 4. Col de la Bonette

Seguendo la strada della valle dell'Ubaye si arriva al paese di Jausiers, da dove si inizia la lunga salita di 24 chilometri per il Col de la Bonette (2.802 m), su cui ha fatto più volte tappa il Tour de France.

Partendo da Jausiers il dislivello per raggiungere il Col de la Bonette è di circa 1600 m. con pendenze medie che superano il 6%. La lunga discesa che porta alla Valle della Tinée attraversa panorami talmente incredibili e selvaggi da ripagare di ogni fatica.



## 5. Col de Turini

Sono quattro le possibili vie di salita al Col de Turini, che si inerpica fino a raggiungere quota 1607 metri. Dal versante di La Bollène - Vésubie, l'ascesa per chiudere i 1000 m. di dislivello è lunga 15 chilometri con una pendenza media del 7.4%. Partendo da Sospel, duecento metri più in basso, i chilometri sono 24 con pendenze al 5,2%. Se volete sfidare il cronometro, sappiate che il record di ascesa appartiene a Quintana e Bernal, saliti assieme nel 2019 in 40'36". Il passaggio più celebre è però quello di Louison Bobet alla Grande Bucle del 1948, vinta da Gino Bartali.



## 6. Col de la Couillole

Il Col de la Couillole è un valico alpino nel dipartimento delle Alpi Marittime e raggiunge quota 1678 m. La salita da Pont de Cians, lunga circa 30 km per un dislivello di 1200 metri, sale regolare e con pendenze che si aggirano intorno al 4,5%. È stato l'arrivo di tappa della Parigi-Nizza nel 2017.



## 7. Pra Loup

Tra le salite più famose nel territorio francese dell'Ubaye c'è quella del Pra Loup. Da Barcelonnette, si pedala per 10 chilometri in salita con pendenza media del 5.3%, fino a raggiungere i 1630 m. È famosa per l'arrivo della tappa del Tour de France del 1975 nella quale il francese Bernard Thévenet riuscì a staccare la leggenda belga Eddy Merckx, togliendogli la maglia gialla per la prima volta nella sua lunga carriera.

## 8. Col de la Cayolle

Fiore all'occhiello della Route des Grandes Alpes, il Col de la Cayolle a 2326 m. La salita, che da Barcelonnette è lunga circa 30 chilometri con una pendenza media del 4%, si sviluppa su strada asfaltata e stretta e in diversi tratti poco protetta.

## 9. Salita di Prato Nevoso (Colle del Prel)

La salita fino ai 1600 m di Prato Nevoso parte dalla bassa valle del monregalese, a pochi chilometri da Mondovì. Nei 14 chilometri circa dell'ascesa viene superato un dislivello di 959 metri, per una pendenza media del 6,9%.

E' stata arrivo di tappa del Tour de France nel 2008 e più volte arrivo di tappa del Giro d'Italia.

Nel 2021 è stata arrivo di tappa del Giro d'Italia al Femminile.

## 10. Colle Maddalena - Col de Larche

Il Colle della Maddalena, che nel versante francese prende il nome di Col de Larche, separa le Alpi Marittime dalle Cozie e segna il confine tra Italia e Francia. La salita lunga ben 18.3 chilometri ma non troppo dura (4% di media), permette di raggiungere i 1996 metri percorrendo un serpente a tornanti veramente emozionante.

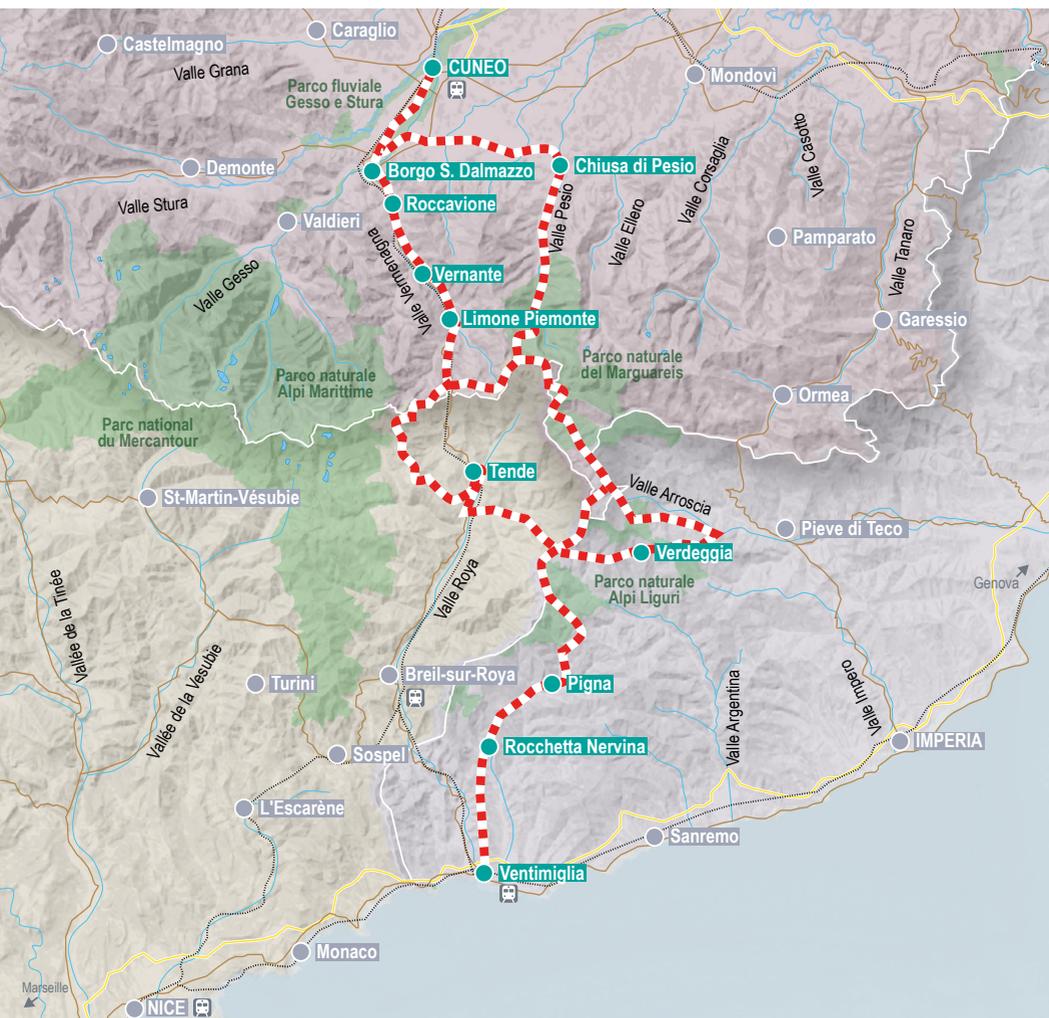
La salita al Colle Maddalena è una sorta di pellegrinaggio alle sorgenti del ciclismo eroico.

Qui una stele celebra quell' "uomo solo al comando": Fausto Coppi e la sua leggendaria fuga nella Cuneo-Pinerolo al Giro d'Italia del 1949.

# Le Vie del Sale

Le Vie del Sale erano antichi percorsi e rotte utilizzati dai mercanti per il trasporto del sale marino. Il sale, elemento chiave per l'alimentazione e la conservazione dei cibi prima dell'invenzione del frigorifero, è stato per

SCARICA  
LA TRACCIA

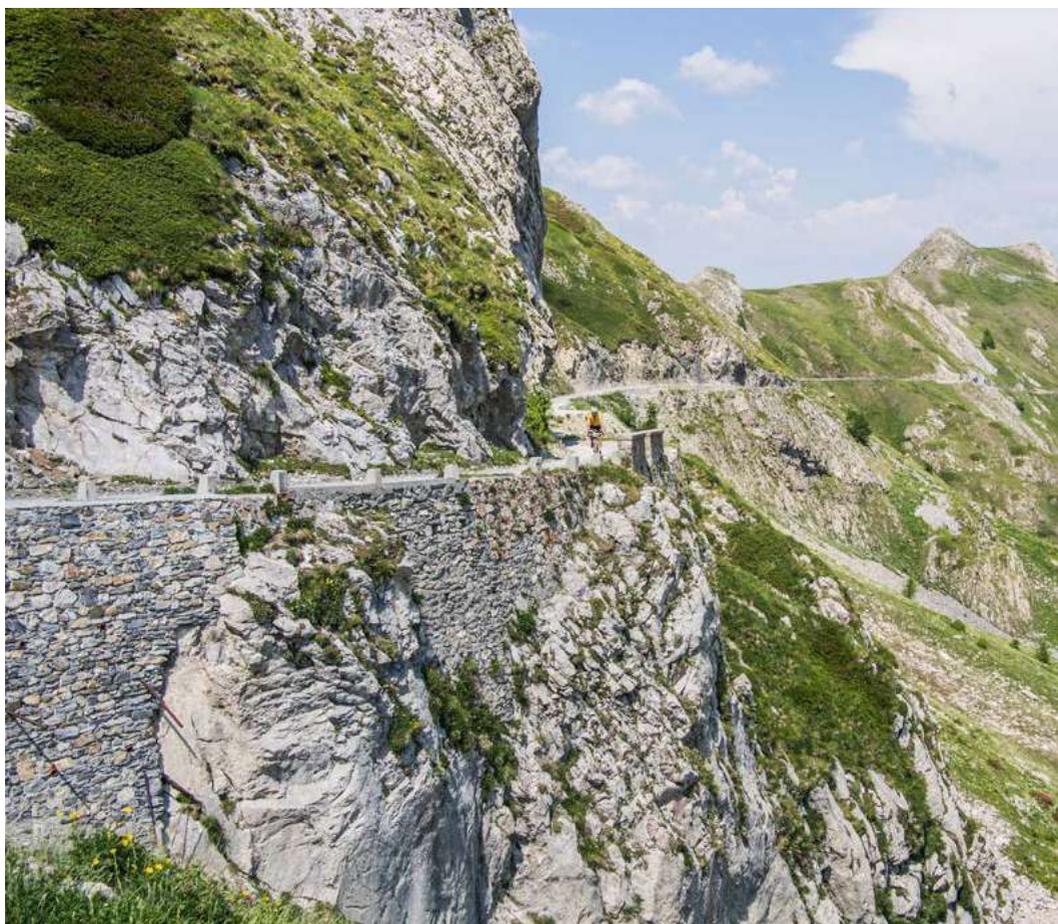


secoli un minerale persino più prezioso dell'oro, tanto che le piste utilizzate per il suo trasporto e commercio sono considerate in Europa, così come in Asia e Africa, le grandi strade commerciali dell'antichità.

Oggi le antiche Vie del Sale sono state riscoperte come luoghi per il turismo attivo o in bici.

Buona parte della rete di Vie del Sale può essere percorsa oggi in MTB, partendo da Limone Piemonte e attraversando il Parco Naturale del Marguareis e il suggestivo bosco delle Navette per poi scendere fino al mare.

*L'edificazione di forti e caserme fu resa possibile dalla costruzione di ardite strade in quota.*



## Via del Sale da Limone Piemonte a Ventimiglia

Il percorso della Via del Sale che da Limone Piemonte arriva a Ventimiglia è un tracciato lineare di 115 km su fondo principalmente sterrato, single track e mulattiere. Il primo tratto percorre la cosiddetta “alta Via del Sale” che si snoda tra i 1800 e i 2221 metri di quota attraversando valichi alpini e tornanti, unendo Limone Piemonte con Monesi di Triora. Il transito nelle giornate di martedì e giovedì è interdetto ai mezzi a motore.

↔ 115 km  
↗ 3600 m



Dal Colle di Tenda si tiene il lato italiano poco sotto la linea di cresta dove sorgono i **forti ottocenteschi** e su mulattiera si raggiunge il Colletto del Campanin. Di qui il percorso prevalentemente in falsopiano ci conduce al Colle della Boaria dal quale si gode di una vista da togliere il fiato che nelle giornate limpide include sua Maestà il Monviso. Con un tratto in discesa si passa sull'altipiano della

**Conca delle Carsene** particolarmente suggestivo per la sua origine geologica che caratterizza l'intero **massiccio del Marguareis** e con un ultimissimo sforzo si raggiunge il Colle dei Signori nei cui pressi si trova il Rifugio Don Barbera a 2070 metri di altitudine. Dal rifugio si sale per un tratto molto panoramico sino al Colle di Selle Vecchie dal quale inizia una lunga discesa nel **Bosco delle Navette**.

*Pont du Coq,  
La Brigue*



Dal bivio di Monesi si sale al Passo del Tanarello. Da qui è tutto un saliscendi continuo che porta a quota 1600 metri alla Baisse de Sanson e con un ultimo sforzo si arriva sino al Rifugio Monte Grai dal quale inizia la discesa verso il Rifugio Allavena. Costeggiando il Lago di Tenarda inizia la discesa passando per i borghi medievali di Buggio e Pigna, dove il percorso alterna tratti di salita impegnativa passando per Rocchetta Nervina e arrivare fino a Ventimiglia. In alternativa, giunti a Pigna si può continuare nel fondovalle attraversando il suggestivo

borgo di Dolceacqua, per arrivare a destinazione. Per il rientro si può usufruire del treno da Ventimiglia per Limone Piemonte, con coincidenze anche da Sanremo, oppure attraverso la linea di treni interregionali per Torino via Savona e Ceva, con cambio a Fossano per chi è diretto a Cuneo o a Limone Piemonte. L'itinerario



può avere un'interessante variante che dalla strada che porta al passo Tanarello si stacca a sinistra raggiungendo il Monte Saccarello, punto panoramico notevole (nelle giornate particolarmente limpide si può ammirare anche la Corsica), e il vicino rifugio La Terza.

*Passaggio su  
ponte di pietra  
lungo la via del  
sale*

Di qui si può procedere per un tratto sull'Alta Via dei Monti Liguri (OCA) per girare intorno al Monte Frontè e con un tratto di discesa in single track raggiungere il Colle del Garezzo. Attraversata la galleria si imbecca la discesa sino al Passo della Guardia e gli abitati di Verdeggia e Realdo dai quali si rientra sul percorso originario.

## L'Anello della ciclovía del Duca

↔ **120 km**

↗ **2500 m**

L'Anello della Ciclovía del Duca è un itinerario per MTB che parte e arriva a Cuneo (consigliata l'intermodalità treno-bici da Cuneo a Limone Piemonte) e che si sviluppa su 105 km, con oltre 2500 metri di dislivello.

Data la promiscuità del fondo, che alterna tratti su strada asfaltata con segmenti su sentieri sterrati e single track in discesa anche molto tecnici adatti per ciclisti esperti, si raccomanda di utilizzare MTB front o biammortizzate.



Il punto di partenza dell'itinerario è il centro di Cuneo (in alternativa si può raggiungere Limone Piemonte in treno) da cui in 30 km si arriva a Limone Piemonte. Da Limone ancora un tratto asfaltato con una serie di tornanti che portano al Colle di Tenda.

Da qui parte la strada sterrata Limone - Monesi (chiusa ai mezzi motorizzati il martedì e giovedì): dopo un primo tratto di salita moderata che ci porta al Colletto del Campanino, si inizia un tratto in falsopiano verso il Colle della Boaria. Di qui il percorso scende nella zona carsica della Conca delle Carsene dalla quale si abbandona la strada militare per salire a sinistra verso la Capanna Morgantini e successivamente proseguire in direzione del passo del Duca.

La discesa che porta alla Cascata del Saut è molto tecnica e impegnativa e va affrontata con molta attenzione facendo anche attenzione agli escursionisti a piedi.



In località Pian delle Gorre c'è l'omonimo rifugio e qui inizia la lunga discesa che passa accanto alla Certosa di Pesio dove riprende la strada asfaltata.

*Colle della Boaria*

Una discesa morbida porta a Chiusa di Pesio. Il rientro a Cuneo passa quindi da Peveragno, Boves e Borgo San Dalmazzo.

## Anello Colle di Tenda

↔ 107 km

↗ 3860 m

L'anello del Colle di Tenda è una soluzione per quelli che vogliono mettersi alla prova su un itinerario impegnativo circolare da due giornate. Pedalando in senso orario si parte e arriva al Colle di Tenda alto.

Punto di partenza è Limone Piemonte (o lo chalet le Marmotte): si passa prima dal Colle di Tenda e poi si prosegue su sterrato nella cornice spettacolare della panoramica Ex Strada militare. Si pedala poi in quota sotto il crinale che segna il confine tra Italia e Francia sino a raggiungere il Colletto del Campanino dove ci attende un tratto in falsopiano che ci porta al Colle della Boaria. Da qui si raggiunge il Rifugio Don Barbera, passando attraverso la **Conca delle Carsene** (un altopiano carsico dall'aspetto lunare), che si raggiunge pochi metri dopo aver superato il Colle dei Signori.

Si prosegue con un percorso a mezzacosta in leggera ascesa e 14 km di discesa nella fitta foresta di conifere del **Bosco delle Navette**.



Terminato il bosco si assaltano i tornanti che portano verso il Passo del Tanarello dal quale si passa sul lato francese a picco su La Brigue e si prosegue in direzione del Passo di Collardente e della Baisse de Sanson. Qui con una discesa su pista forestale si raggiunge Notre Dame des Fontaines, gioiello delle Alpi Liguri conosciuta anche come “Cappella Sistina delle Alpi”.

La strada raggiunge il centro di La Brigue e a Saint Dalmas de Tende si incontra il fiume Roya da dove si prosegue in direzione di Tende. Questa valle mostra i segni della tempesta Alex, che nell'ottobre del 2020, l'ha distrutta e ridisegnata, e che oggi proprio dal turismo outdoor può ripartire. Dall'abitato di Tende si sale, dapprima su strada asfaltata e poi sterrata, sino ai 2040 m della Baisse d'Ourne dalla quale con lungo falsopiano si raggiunge la Baisse de Peirefique e si ritorna nuovamente al punto di partenza del Colle di Tenda (Chalet delle Marmotte).

*Notre Dame des  
Fontaines*



ALBERGO - ITALIA

BAR



# Il Grand Tour delle Marittime e Mercantour

Il percorso **GT Bike** ad anello è dedicato agli amanti della bici che vogliono affrontare i colli più suggestivi dell'arco alpino occidentale.

Per comodità, e per sfruttare i collegamenti ferroviari, abbiamo deciso di suddividere il Grand Tour in due metà. Per coloro che non amano particolarmente la salita e preferiscono fermarsi di tanto in tanto in spiaggia per un bagno rinfrescante, si veda in particolare il tratto da Ventimiglia a Nizza. Per gli amanti del brecciolino, invece, la variante gravel da Sospel a Valdieri è un gioiello imperdibile.

Grazie al fondo poco impegnativo, il Grand Tour delle Marittime e Mercantour è fruibile anche ai meno allenati ricorrendo alle ebike che possono essere comodamente caricate lungo il percorso.

*St Agnes*



## Grand Tour delle Marittime Orientali

Il Grand Tour delle Marittime Orientali offre l'occasione di soddisfare non solo la voglia di pedalare in territori nuovi, ma anche il desiderio di scoprire aspetti inaspettati del territorio. Ecco 10 punti di interesse lungo il percorso a cui prestare attenzione:

### Cuneo

È una città incastonata alla confluenza tra il torrente Gesso e il fiume Stura con forte vocazione militare e commerciale. La centralissima via Roma merita una visita, così come l'antica contrada Mondovì dove sorgono gli edifici più antichi della città.

### Oasi di Crava Morozzo

È il paradiso degli uccelli migratori e quindi permette un'immersione totale in una dimensione naturale che, in particolare nei luoghi di pianura sembra essere ormai dimenticata.

*Mendatica*



## **Mondovi**

È la città del barocco dove le architetture dell'architetto Francesco Gallo hanno impreziosito una placida cittadina da cui si domina la pianura, e si gode della vista della Langa e delle Alpi.

## **Vicoforte**

Qui si trova la cupola ellittica più grande del mondo costruita nel santuario che avrebbe dovuto diventare il mausoleo di casa Savoia. Di fronte alla maestosità della volta è impossibile non restare a bocca aperta.

## **Garessio**

È stato annoverato tra i borghi più belli d'Italia. Ma oltre all'occhio anche la bocca vuole la sua parte: imperdibile è la polenta saracena, condita con un particolare sugo a base di porri e la panissa (polenta di ceci).

## **Cascate dell'Arroscia**

Si trovano alle porte del minuscolo comune di Mendatica, e offrono un salto di 30 metri per 15 metri di larghezza e una portata d'acqua impressionante. L'esperienza è fragorosa.

## **Pieve di Tecò**

Il borgo medievale e i suoi portici consentono un salto nel tempo. Questo villaggio ospita un importante mercatino dell'antiquariato e di arte moderna.

## **Dregò**

Non c'è nulla di particolare, se non una natura rigogliosa e paesaggi lungo la strada da togliere il fiato. E scusate se è poco.

## **Dolceacqua**

Il borgo ospita l'antico castello dei Doria e il ponte vecchio offre una cornice per un paesaggio da cartolina.

## **Ventimiglia**

È conosciuta principalmente per la propria posizione di confine e in quanto tale offre spunti molto validi, oltre alla spiaggia, da non perdere è la città vecchia.

# Grand Tour delle Marittime Orientali

↔ 307 km  
↗ 6930 m  
SCARICA  
LA TRACCIA



## GT: Da Cuneo a Ventimiglia

Punto di partenza è Piazza Galimberti, il cuore della città di Cuneo e si percorre Corso Marconi per uscire dalla città e oltrepassare il torrente Gesso. Sfruttando una rete di stradine di campagna a bassa percorrenza si arriva alla **Riserva Naturale di Crava - Morozzo**.

↔ **247 km**  
➔ **5610 m**

All'altezza di San Biagio si supera il fiume Pesio per dirigersi in direzione Mondovì. Qui per diversi km sono tutti saliscendi in mezzo alla placida campagna sino all'ingresso di Mondovì dove fare una sosta. Percorrendo le campagne si arriva con una prima salita a Briaglia da dove si prosegue verso l'abitato di Vicoforte e la successiva discesa al Santuario. Qui proponiamo una sosta per visitare il percorso del **Magnificat**. Si passa ai boschi delle Alpi Liguri fino a Roburent e Pamparato (una tappa per assaggiare le paste di meliga è consigliata) da dove si risale lungo la Valle Casotto fino a raggiungere Garessio 2000.

*Vigneti nei pressi  
di Mondovì*





*Castello reale di  
Valcasotto*

Da qui parte la discesa per Garessio a 1379 metri e si ricomincia a salire seguendo il corso del Tanaro e quindi del torrente Negrone per lambire Piancavallo, fiore all'occhiello del Parco Naturale delle Alpi Liguri, una tra le aree naturalisticamente più importanti della Liguria per la presenza di numerose specie animali tra cui i camosci



e l'impressionante copertura boschiva: larici, pini, pino silvestre e faggi si perdono a vista d'occhio.

Superato Bric Scravaglione, si vola in una ripida discesa di 20 chilometri fino a Pieve di Teco a quota 1386 metri e da qui si segue il percorso del Torrente Giara di Rezzo. In località Rezzo si entra nel vivo del luna park di salite e discese delle Alpi Liguri: comincia infatti la dura salita che porta a un altro gran premio della montagna e dai 542 metri di Rezzo si arriva, in soli 14 chilometri, a toccare i 1330 metri di altitudine per poi scendere nuovamente ai 460 metri della località Molini di Triora.

Da Molini di Triora si prosegue ancora in salita per una decina di chilometri per poi lasciare sciolte le briglie e raggiungere il mare pedalando in una spettacolare e incantevole discesa. Da Molini di Triora la strada ripercorre l'antica Via del Sale che conduce, passando per Pigna, Isolabona e la caratteristica Dolceacqua, fino a Ventimiglia.

*Ponti, fraz. di  
Pornassio*





## Da Ventimiglia a Nice

Per andare da Ventimiglia a Nice si può scegliere di percorrere la costa visitando le famose località di mare per racchiudere tutto il tratto in 43 km e 520 metri di dislivello positivo, oppure, si può scegliere di viaggiare a mezza costa andando alla scoperta dell'entroterra, meno conosciuto e con scorci decisamente più emozionanti.

↔ **60 km**  
↗ **1320 m**

In questo caso il tracciato da Ventimiglia a Nice si sviluppa interamente su strada asfaltata per 61 km e 1400 metri di dislivello positivo. Il percorso è identico fino a Menton, dove la nostra variante si inerpica verso l'entroterra.

*Menton*



Data la presenza di tunnel e gallerie si raccomanda la dotazione di luci anteriori e posteriori sulle biciclette. A causa della limitata larghezza della strada e dell'alto traffico, durante i mesi estivi può essere una buona idea percorrere il tratto da Ventimiglia a Menton in treno (la

linea ha corse ogni 20 minuti circa). Usciti dalla stazione di Ventimiglia si attraversa il ponte sul fiume Roya, corso d'acqua che dal Colle di Tenda termina qui la sua corsa sfociando in mare. All'altezza del porticciolo turistico si pedala sotto le mura della città vecchia di Ventimiglia.

Da qui ci si immette sull'Aurelia e si supera la frazione di Latte. Si comincia a salire prendendo corso Mentone per superare il verdeggiante promontorio di Capo Mortola, la prima salita vera e propria dell'itinerario con una pendenza massima del 10%.



Qui, a circa 15 chilometri dalla partenza, inizia la salita che per altrettanti chilometri sfrutta la stretta e poco trafficata strada D22 in direzione St-Agnès. La salita inizia dolce e, tornante dopo tornante, porta verso le montagne di Monaco e Nice, circondati dal verde dei boschi profumati della Cote d'Azur.

Proseguendo in salita lungo Route de l'Armée des Alpes le pendenze cominciano a farsi importanti e il panorama cambia lasciando posto a boschi di conifere e rocce fino a raggiungere, proseguendo sulla D22, il piccolo borgo

di St-Agnès. Qui è consigliata una sosta per rifocillarsi e rifornirsi di acqua. La località, che si trova a 800 metri di altitudine, è classificata come il borgo del litorale più alto d'Europa e tra i più belli di Francia, e dà il benvenuto nella spettacolare cornice delle Alpi Marittime.

Al trentesimo chilometro dalla partenza si raggiungono i 930 m.s.l.m., punto più alto dell'itinerario, e si comincia la discesa verso il mare che si snoda inizialmente tra tornanti ripidi e una serie di gallerie scavate nella roccia.

Al chilometro 32 circa si iniziano a incontrare case sparse e abitati. Superata Saint-Martin de Peille si arriva al prestigioso Golf Club di Monte Carlo e il punto panoramico Testai d'Agel alla sinistra dove occorre fermarsi per una foto. Il tratto di collegamento via entroterra da Monaco a Nizza è frastagliato da alcune frazioni collinari come La Turbie, rinomato punto di passaggio della Via Julia Augusta.

*La Turbie*





*Porto di Nice*

La pedalata da qui si sviluppa in un continuo saliscendi e porta nell'area del Parco naturale della Grande Corniche, che si estende nei comuni di Eze, La Trinité, La Turbie e Villefranche-sur-Mer.

Qui il verde circonda e abbraccia il ciclista e lo conduce fino all'osservatorio astronomico della città di Nizza. Scendendo si incontra il Parco Naturale protetto di Vinaigrier con i suoi terrazzamenti di olivi amati dai locali e si prosegue fino a raggiungere e superare la stazione ferroviaria di Nizza Requier. Imboccata Rue Arson si arriva al porto di Nice.





# Grand Tour delle Marittime Occidentali

Anche il Grand Tour delle Marittime Occidentali, come il suo gemello Orientale, è ricco di luoghi da scoprire con attenzione per riempire gli occhi durante la pedalata.

Ecco le 10 cose da non perdere:



### **Nizza**

Come tutte le località della Costa Azzurra, anche Nizza è piena di fascino e di storia. Da non perdere una passeggiata lungo la Promenade des Anglais, uno dei viali più belli al mondo e la foto ricordo con lo sfondo di “I Love Nice” al Quai de Rauba-Capeu.

### **Sospel**

È un borgo sovrastato dall'imponente presenza delle Alpi Marittime. Il Ponte Vecchio è iscritto all'elenco dei monumenti storici di Francia dal 1924.



### **Col de Turini**

È un tripudio di tornanti che raccontano storie di ciclismo e l'omonima fittissima foresta di conifere è il premio per chi arriva in cima.

### **Vesubia Mountain Park**

Si trova a Saint-Martin-Vésubie ed è un luogo per praticare in modo sicuro l'arrampicata, il canyoning o l'emozionante percorso avventura.

### **Allos e Alta Valle del Verdon**

Per chi vuole cambiare mezzo e dedicarsi alla MTB, qui si possono trovare 33 itinerari per un totale di 250 km di sentieri e single track adatti a tutti.

### **Colmars**

È un vecchio borgo medievale perfettamente preservato dove sorge imperioso l'antico Forte dei Savoia da cui si domina l'intera valle sottostante.



### **Barcelonnette**

È il punto di partenza per qualunque attività sportiva abbiate in mente, come le salite al Col de la Cayolle, Pra Loup, ma anche trekking e rafting.

### **Col de la Bonette**

Posto fra Saint-Etienne de Tinée e Jausiers il colle, alto 2715 m, è raggiungibile dalla strada più alta d'Europa, offrendo una vista imperdibile su tutte le Alpi del Mediterraneo.

### **Vinadio**

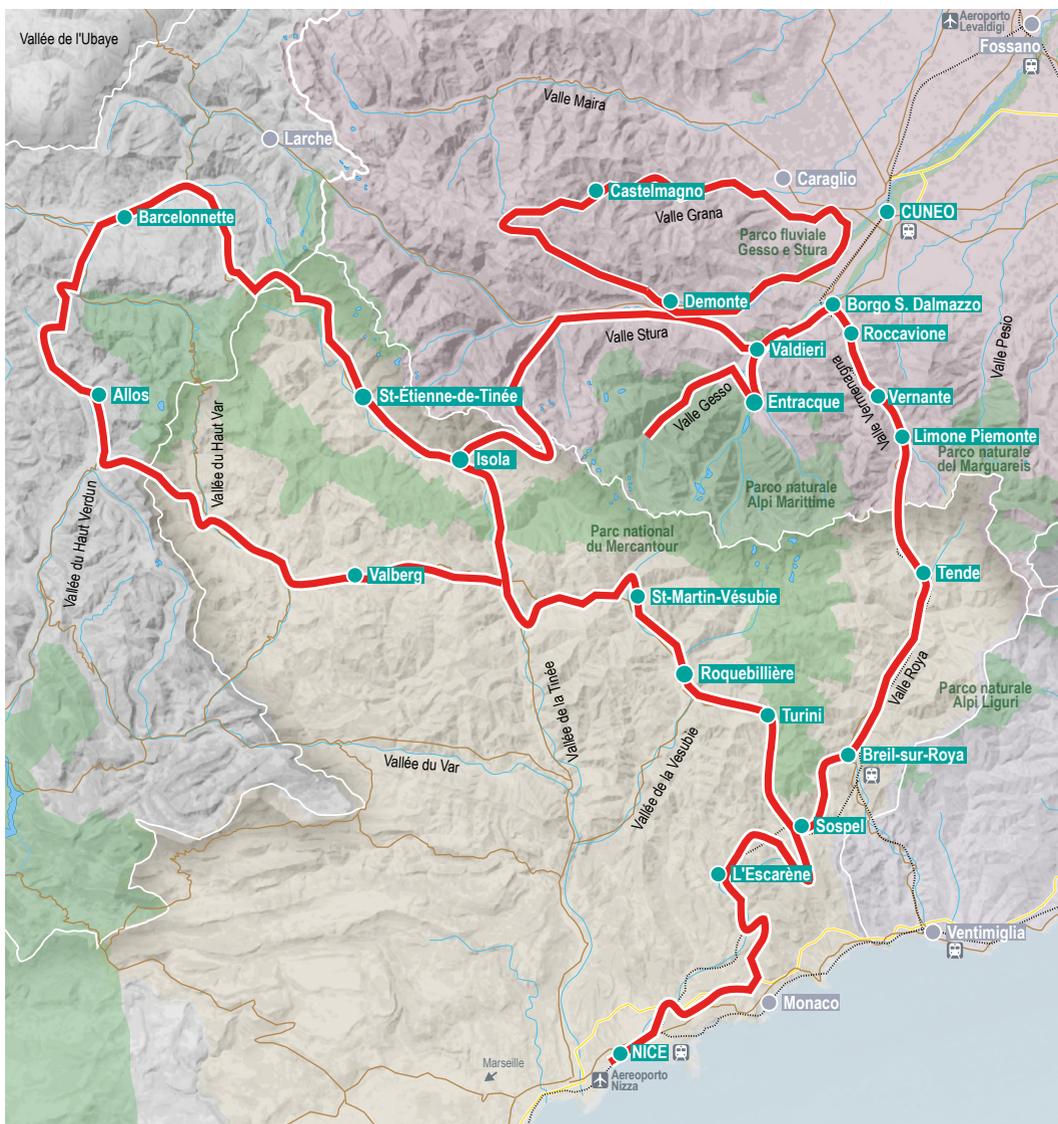
È un minuscolo comune dal sapore medievale dove sorge il Forte Albertino, un maestoso esempio di infrastruttura militare difensiva.

### **Entracque**

Con Valdieri suggestivo borgo alpino nel Parco Alpi Marittime; fu scelto come luogo di villeggiatura dai Savoia. Da non perdere la visita al Centro Uomini e Lupi e un momento di relax alle Terme Reali.

# Grand Tour delle Marittime Occidentali

SCARICA  
LA TRACCIA



## Nizza - Cuneo

Il Grand Tour delle Marittime Occidentali è un itinerario che si sviluppa principalmente in territorio francese tra valichi, laghi alpini e borghi arroccati, imponenti fortificazioni e strade militari.

↔ **268 km**  
↗ **7800 m**

Il percorso parte da Nizza e seguendo la Grande Corniche si inoltra nell'entroterra costeggiando il fiume Paillon fino al piccolo borgo di L'Escarène. Si prosegue passando per Sospel che segna l'ingresso a Sud del Parco Nazionale del Mercantour. Pedalando in direzione Moulinet la strada sale verso il Col de Turini da dove inizia una lunga discesa che ci porta a La Bollène-Vésubie.



Proseguendo l'itinerario verso nord si supera Roquebillière e si risale il corso del fiume Vésubie fino a raggiungere il pittoresco villaggio di Saint Martin Vésubie ai piedi delle montagne del Mercantour.

Situato a 1550 metri di quota si trova il Col de St Martin chiamato anche La Colmiane, da cui deriva il nome della popolare stazione sciistica. Il Colle collega Saint-Martin-Vésubie (960 m) a Saint-Sauveur-sur-Tinée (497 m). Il paese di Saint-Sauveur-sur-Tinée si trova a soli 64 chilometri da Nizza ed è una località situata all'incrocio di più strade. Da qui infatti si può seguire il corso del fiume Tinée e scendere verso il mare, oppure seguirlo controcorrente in direzione Saint-Étienne-de-Tinée salendo verso Isola e il Col de La Bonette per poi raggiungere Jausiers. Questa, posta a 2802 metri, è la più alta d'Europa e permette uno sguardo sul panorama Alpino dal Monviso fino alla alta Val Tinée.



Di qui parte la variante che lascia la Valle de la Tinée per proseguire in direzione Guillaumes (villaggio che segna la porta d'entrata della valle d'Entraunes). Lungo il percorso si incontra il Col de la Couillole a 1678 metri per poi raggiunge Saint-Martin-d'Entraunes. Da Saint-Martin-d'Entraunes si prosegue verso il Col des Champs per successivamente scendere a Colmars da dove è possibile raggiungere Barcelonette attraverso il Col d'Allos, che raggiunge i 2240 metri di quota (in estate

chiuso tutti i venerdì mattina al traffico motorizzato). Da Barcelonette si prosegue gustandosi i paesaggi offerti dalla Valle dell'Ubaye fino all'abitato di Jausiers dal quale si abbandona la strada per il colle di Larche e del Vars e si inizia la lunga salita che ci conduce sino al Colle de La Bonette che con i suoi 2802 m è una delle salite più alte d'Europa interamente asfaltate. Dalla cima una lunga discesa ci riporta a Isola da cui ritorniamo sull'itinerario principale che dalla Tinée ci porta a Isola 2000 (rinomata stazione sciistica francese) e al Colle della Lombarda.

Dal Colle della Lombarda inizia la lunga discesa verso Pratlungo (e può essere interessante una deviazione di circa 2 km per raggiungere il Santuario di Sant'Anna di Vinadio, meta di pellegrinaggi da tutta Europa) e sulla strada militare si raggiunge Festiona, dove prende origine la seconda variante del percorso.

L'itinerario prosegue sino a Piano Quinto lungo la strada militare, attraversa la SS n. 21, raggiunge Roccasparvera (consigliata una pausa spuntino da La Fame) e passando per Vignolo, Cervasca, Bernezzo raggiunge la Valle Grana dalla quale imboccare la salita del Colle Fauniera che, oltre

*Cuneo*



a essere una delle salite più dure in Italia, offre panorami imperdibili a cavallo delle Valli Grana, Maira e Stura. Per affrontare al meglio la salita e la successiva discesa sono consigliate alcune pause nei rifugi presenti lungo il percorso (il Maraman vicino al Santuario di San Magno, il Fauniera nei pressi del Col di Eischie e il Carbonetto nella discesa nel Vallone di San Giacomo di Demonte) che oltre a offrire ristoro per i ciclisti possono anche essere occasione per una sosta notturna a ammirare la volta celeste in uno dei cieli più neri d'Europa.

La lunga discesa su Demonte (prestare attenzione nei primi chilometri alle marmotte che specialmente nelle prime ore di sole sostano a scaldarsi sul manto stradale) avviene dapprima in mezzo a prati di alta quota per poi gradualmente lasciar spazio al bosco ceduo.

A Demonte dopo una sosta in centro città si ritorna sulla strada militare da dove a Festiona si imbecca la salita di Madonna del Colletto che dopo circa 5 km ci porta sullo spartiacque della Valle Gesso da cui si raggiunge Valdieri. Da Valdieri si può decidere di esplorare l'alta Valle Gesso (Entracque e Terme di Valdieri) oppure di scendere verso Cuneo dove termina il percorso.

## Percorso Gravel: da Sospel a Valdieri

Per coloro che all'asfalto preferiscono il brecciolino, è disponibile un itinerario parzialmente sterrato di 109 chilometri, che può rappresentare un'alternativa gravel al Grand Tour delle Marittime Occidentali.

↔ 109 km  
↗ 3810 m  
SCARICA  
LA TRACCIA



Si parte dal centro di Sospel in direzione Breil sur Roya che si raggiunge passando dal Colle del Brouis. Breil sur Roya è uno dei luoghi colpiti più duramente dalla tempesta Alex del 2020.

Da Breil sur Roya si prosegue lungo il corso del Torrente Roya fino a Fontan, un borgo di fondovalle che nacque per fornire i servizi di sosta ai viaggiatori che dal Col di Tenda attraversavano la stretta valle per raggiungere il mare. Da qui, guardando verso l'alto, si può ammirare l'arroccato borgo di Saorge.

Proseguendo si superano le spettacolari Gole di Bergue e del Paganin, fino a raggiungere Saint Dalmas de Tende in un crocevia tra la Valle delle Meraviglie e le sue importanti incisioni rupestri, La Brigue e i territori di confine con l'Italia.

Meno di 5 chilometri conducono da Saint Dalmas de Tende a Tende, al suo castello e alla sua scenografica cattedrale, da cui si prosegue in direzione Vievola, dove inizia l'ultimo tratto di 16 chilometri per raggiungere i 1870 metri del Colle di Tenda dove sorgono i forti ottocenteschi.



Purtroppo tutt'oggi la Valle Roya presenta le ferite frutto della tempesta Alex. In questo lembo di terra insieme alla Tinée, la Vesubie e la Valle Vermenagna si può comprendere l'effetto che il cambiamento climatico con i suoi fenomeni meteorologici estremi può apportare ad un territorio ed ai suoi abitanti.

Dal Colle di Tenda si prosegue sulla stretta strada asfaltata per scendere verso Limone Piemonte.



Da Limone Piemonte si pedala in costante leggera discesa fino a Vernante (famosa per i muri illustrati con le scene di Pinocchio). Arrivati a Roccavione si può procedere verso Borgo San Dalmazzo e poi Cuneo attraverso l'itinerario del Parco fluviale Gesso e Stura oppure, superata la stazione ferroviaria di Roccavione, si svolta a sinistra lungo la Via Provinciale Roaschia in direzione Valdieri.

La strada in piano corre lungo il torrente Gesso fino a Valdieri dove la via diventa più stretta e in salita, immergendosi tra le montagne per raggiungere la località di Sant'Anna di Valdieri.



RUE  
DU  
BOURNOL

RUE  
PRINCIPALE

123  
BOURNOL  
RUE

# La Grande Traversata da Auron a Nizza in MTB

La Grande Traversata da Auron a Nizza è un percorso di 7 tappe che dalle montagne del Mercantour con 260 km e 8 mila metri di dislivello complessivo, arriva al mare della Costa Azzurra.

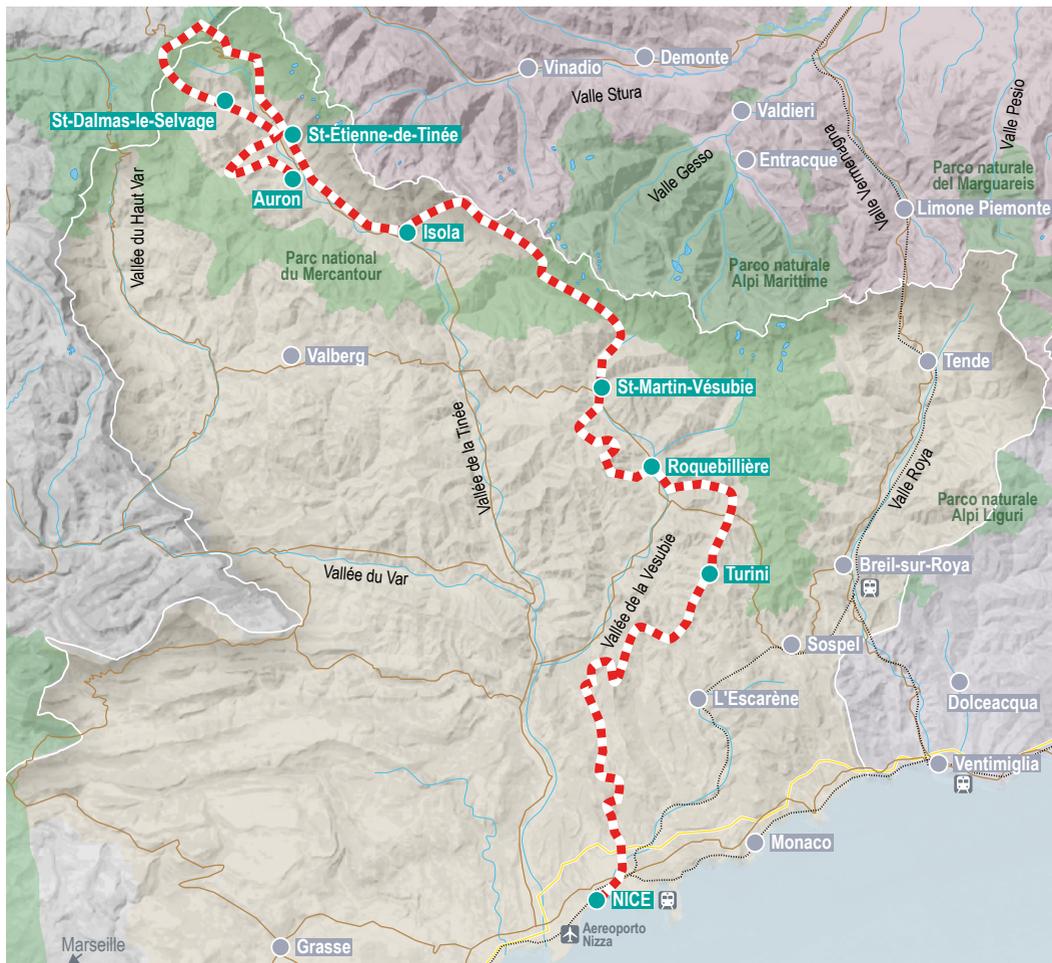
Il percorso si snoda dai paesaggi d'alta quota del Parco Nazionale del Mercantour sino alle alture di Nizza con le sue viste sul mare, scoprendo la storia millenaria della Contea di Nizza con i suoi villaggi arroccati e colorati.

Il tracciato è percorribile sia con le MTB muscolari che con le MTB elettriche, ma occorre avvertire i principianti: la difficoltà della MTB non risiede tanto nell'approccio alle salite, quanto, piuttosto nelle discese che, specialmente quando sono particolarmente tecniche e impervie, richiedono un grande controllo del mezzo.

↔ **262 km**  
↗ **7880 m**   
**SCARICA LA TRACCIA** 

*Col Mercière*





Il periodo migliore per percorrere la Grande Traversata da Auron a Nizza in MTB è da giugno a settembre. I meno esperti potrebbero pensare di rivolgersi a tour operator dedicati, come ALLIBERT che propone di suddividere le tappe nel seguente modo:

- T1: Auron - Saint Dalmas le Selvage 32 km | 1.090 m+
- T2: Saint Dalmas - Saint Etienne 45 km | 1.350 m+
- T3: Saint Etienne de Tinée - Isola 2000 29 km | 1.150 m+
- T4: Isola 2000 - Saint-Martin Vésubie 38 km | 890 m+
- T5: Saint-Martin Vésubie - Roquebillière 34 km | 815 m+
- T6: Roquebillière - Turini 39 km | 1.630 m+
- T7: Turini - Nizza 73 km | 1150 m+

Lungo il percorso diversi pannelli informativi forniscono indicazioni preziose su altimetrie e geografie delle diverse tappe.

Diversi comuni lungo l'itinerario sono attrezzati nell'offerta di servizi per i ciclisti di varia natura, come stazioni di lavaggio e gonfiaggio e punti di ricarica per le mountain bike elettriche. Inoltre le strutture ricettive che accolgono i cicloturisti tra una tappa e l'altra sono tutte dotate di un locale chiuso per la custodia delle biciclette.



Il tratto che passa nella valle della Vésubie è stato gravemente colpito dalla tempesta Alex nell'ottobre 2020 e sono possibili cambi e modifiche di percorso a seconda dell'avanzamento dei lavori di ricostruzione.

*Auron*

Si parte da Auron da dove seguendo strade minori si arriva ai 2000 metri di altitudine immersi in paesaggi montani spettacolari. Superato l'impianto di risalita, si comincia la discesa per pedalare seguendo la Route de Demandols che corre lungo il corso d'acqua de l'Ardon e arrivare in quota 1200 metri a Saint-Étienne-de-Tinée.

Si prosegue poi in direzione Saint Dalmas le Selvage, per una sosta e per prepararsi alla scalata del Colle della Bonette. Da Saint Dalmas le Selvage è subito salita: 20 chilometri che permettono di raggiungere il paesaggio lunare offerto dai 2802 metri del Colle della Bonette: il valico alpino delle Alpi Marittime tra i più alti d'Europa. Indossata una giacchetta antivento si intraprende la lunga discesa con il sorriso stampato in viso sino a Saint-Étienne-de-Tinée.



*St-Dalmas-le-Selvage*

Da Saint-Étienne-de-Tinée si scende costeggiando il fiume sino a Isola, da dove si sale dapprima sino alla omonima stazione sciistica di Isola 2000 e in seguito, rimanendo su percorsi sterrati, si raggiunge la quota di 2300 metri per poi scendere a Boréon. Dal lago di Boréon si continua a pedalare ancora in leggera discesa lungo la Route de Boréon godendosi lo spettacolo offerto dalle cascate per poi proseguire, costeggiando sempre il fiume, in direzione Saint-Martin Vésubie. Il paese dista una decina di chilometri e si trova a quota 960 metri.

La discesa prosegue fino a Roquebillière da dove il percorso attraversa tre diverse atmosfere: prima la freschezza del Bosco dell'Ubac, poi una panoramica

traversata aerea e infine una lunga discesa, dove i boschi di conifere intervallano ombre e sole.

Dal villaggio collinare di Venanson (1160 m) inizia la bella e regolare pista che, attraversando il bosco, condurrà, sotto la Tête de Siruol, a quota 1700 m. Infine, si pedala su un ampio sentiero affacciato sulla valle e, dopo una lunga discesa su pista, a tratti tecnica, si raggiunge il vivace villaggio di Roquebillière (600 m).



Da Roquebillière si comincia a salire per affrontare i 15 chilometri che permettono di arrivare al Col de Turini. Dalla cima, posta a 1607 m, nelle giornate più limpide si riesce a vedere il mare della Costa Azzurra.

Dal Col del Turini si raggiunge prima Peïra-Cava e, dopo una lunga discesa su strada, si ingaggia la salita del Col Saint-Michel (963 m). Dopo aver raggiunto le aree pedemontane del Mont Férion (1276 m), si intraprende la lunga discesa verso Levens.

Stradine e sentieri, salite e discese conducono poi, attraverso boscaglie e radure, al canale Gairaut che si segue per entrare nella città di Nizza e arrivare finalmente al mare.

*St-Dalmas-le-Selvage*



RESTAURANT CÔTÉ SAUVAGE

antour

WOOD  
ER EBENISTE  
TEL: 090 75 85 44 24

SO WOOD  
AMERICAN MENUISSE  
1000 W. 10th St. S. W. #101  
MINNAPOLIS, MN 55401

Place St Martin Vesubie

## EVENTI CICLISTICI

### ALPSEPIC

Maratona MTB a tappe per singoli o squadre (di 2 persone). Prologo e tappe da 50 a 70 km circa al giorno sul tracciato della Grande Traversée des Hautes-Alpes. Nel mese di giugno.

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)

### CUNEO BIKE FESTIVAL

Una settimana ricca di eventi per parlare di bici, di mobilità sostenibile e di turismo e promuovere “Cuneo Pedala”. Una vera e propria festa delle biciclette. Nel mese di settembre.

[www.comune.cuneo.it/CuneoBikeFestival](http://www.comune.cuneo.it/CuneoBikeFestival)

### GRANFONDO FAUSTO COPPI

La magia di pedalare sulle strade del Giro d'Italia e del Tour de France nel cuore delle Alpi Marittime. Una delle Granfondo più longeve d'Italia e d'Europa prevede due itinerari: 177 Km per più di 4000 metri di dislivello della Granfondo e 111 Km per più di 2500 metri di dislivello per la Mediofondo. Punto di riferimento per ciclisti provenienti dai cinque continenti si tiene nel mese di Giugno / Luglio e le iscrizioni aprono a Febbraio.

[www.faustocoppi.net](http://www.faustocoppi.net)

### GRANFONDO DELLE ALPI MARITTIME E DEL MERCANTOUR

Un sito per gli appassionati che racchiude l'insieme delle competizioni che si tengono sul territorio delle Alpi Marittime e Mercantour. Le salite leggendarie da pedalare immersi in un panorama incantevole.

Da maggio ad agosto.

[granfondo-alpesmaritimes.com](http://granfondo-alpesmaritimes.com)

[granfondomercantour.com](http://granfondomercantour.com)



## **LE DÉFI DES FONDUS DE L'UBAYE**

Per i più allenati. Partenza da Barcelonnette per chiudere almeno 4 dei 7 colli dell'Ubaye in meno di 24 ore, con ritorno al punto di partenza. Percorsi da 66 a 220 km, da 1.680 a 6.400 m. Nel mese di giugno.

[www.fondubaye.free.fr](http://www.fondubaye.free.fr)

## **LE RALLYE DE LA BONETTE**

Escursione cicloturistica con partenza da Jausiers sulla strada del Colle della Bonette - Restefond a 2.802 metri. Percorso da 48 km o da 104 km Jausiers - La Bonette A/R / Saint-Etienne de Tinée A/R. Nel mese di Luglio

[www.locationbarcelonnette.fr](http://www.locationbarcelonnette.fr)



## SERVIZI

### A.T.L.

Azienda Turistica Locale del CUNEESE, Via Pascal, 7  
(piazza ex Foro Boario) 12100 CUNEO - ITALIA  
Tel. +39.0171.690217 - FAX +39.0171.631528  
[www.cuneoholiday.com](http://www.cuneoholiday.com) | [info@cuneoholiday.com](mailto:info@cuneoholiday.com)

### CÔNITOURS

Consorzio operatori turistici di Cuneo - Effettua anche  
noleggio bici [www.cuneoalps.it](http://www.cuneoalps.it) | [info@cuneoalps.it](mailto:info@cuneoalps.it)

### PARCO FLUVIALE GESSO E STURA

Infopoint, Piazzale Walther Cavallera 13, Cuneo,  
Tel. 0171 444501 [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it),  
[parcofluviale@comune.cuneo.it](mailto:parcofluviale@comune.cuneo.it)

### ENTE DI GESTIONE AREE PROTETTE ALPI MARITTIME

Punto informativo: Piazza Regina Elena 30 12010 Valdieri  
(CN), Tel. +39 0171 976800,  
[www.parcoalpimarittime.it](http://www.parcoalpimarittime.it) | [info@areeprotettealpimarittime.it](mailto:info@areeprotettealpimarittime.it)

### PARCO DEL MERCANTOUR

[www.mercantour-parcnational.fr/fr](http://www.mercantour-parcnational.fr/fr)

### PARCO ALPI LIGURI

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM) Tel. 0183 753384  
E-mail: [cea@parconaturalealpiliguri.it](mailto:cea@parconaturalealpiliguri.it)  
Punti informativi: [parconaturalealpiliguri.it](http://parconaturalealpiliguri.it)  
Noleggio bici e guide: [parconaturalealpiliguri.it](http://parconaturalealpiliguri.it)

### METROPOLE NICE CÔTE D'AZUR

Métropole Nice Côte d'Azur  
5 rue de l'Hôtel de Ville - 06364 Nice Cedex 4  
Tel +33 04 89 98 10 00 | [www.nicecotedazur.org](http://www.nicecotedazur.org),  
E mail: [vtt@nicecotedazur.org](mailto:vtt@nicecotedazur.org) | [alpimed@nicecotedazur.org](mailto:alpimed@nicecotedazur.org)  
Per segnalare problemi sugli itinerari:  
[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

HOTEL



DE VILLE

## COME RAGGIUNGERE IL TERRITORIO

### IN TRENO

Attraverso la linea ferroviaria Torino - Cuneo - Ventimiglia - Nizza. A causa della Tempesta Alex del 2020 la linea ferroviaria sta subendo interruzioni puntuali legate a lavori di ripristino in corso per cui prima di partire è consigliato verificare sui siti le tratte funzionanti

Un'altra possibilità sono i treni interregionali per Torino via Savona e Ceva, con cambio obbligatorio a Fossano per i passeggeri diretti a Cuneo o a Limone.

Linea Nizza - Digne-les-Bains con il Train des Pignes serve le basse valli del Var e del Verdon [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)

### IN AUTO

Autostrade Torino-Savona (A6) e la Asti-Cuneo (A33)  
Da Ventimiglia seguire la Valle Roya e Colle di Tenda, SS20 e D6204 direzione Francia.

Da Savona autostrada A6 per Torino e E717/A33 Cuneo.  
Da Nizza Autostrada in direzione Mentone/Genova, uscita Ventimiglia.

### IN AEREO

Aeroporto Torino Caselle [www.aeroportoditorino.it](http://www.aeroportoditorino.it)

Aeroporto Cuneo Levaldigi [www.aeroporto.cuneo.it](http://www.aeroporto.cuneo.it)

Aeroporto internazionale Nizza Costa Azzurra  
[www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)



A cura di

# BIKEITALIA

Testata giornalistica registrata presso il Tribunale  
di Roma n. 92/2013 del 13 Maggio 2013.  
[www.bikeitalia.it](http://www.bikeitalia.it)

Realizzato da



[www.bikenomist.com](http://www.bikenomist.com)

in collaborazione con:



Parco fluviale  
Gesso e Stura



Valli Alpine e Città d'Arte



CONFESSIONALITÀ  
CAMPANA



Azienda Turistica  
Locale del Cuneese

E-book finanziato nell'ambito del Programma Interreg Alcotra  
Italia-Francia 2014-2020 - Piter ALPIMED - Progetto PATRIM



Interreg  
ALCOTRA



ALPIMED

PATRIM

photo credit:

Métropole Nice Côte d'Azur, ALLIBERT,  
Paolo Ciaberta, ATL del Cuneese

Publicato a Novembre 2021