

BIKEITALIA



MEDITERRANE ALPEN

mit dem Fahrrad





St-Dalmas-le-Selvage

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

S.4

GESCHICHTE, GEOLOGIE UND GEOGRAPHIE DER MEDITERRANEN ALPEN

S.8

10 BERGFahrTEN, DIE RADSPORTGESCHICHTE GESCHRIEBEN HABEN

S.12

DIE SALZSTRASSEN

S.18

GRAND TOUR DURCH SEEALPEN UND MERCANTOUR

S.28

ALPENÜBERQUERUNG VON AURON NACH NIZZA MIT DEM MTB

S.54

RADVERANSTALTUNGEN

S.60

SERVICE UND INFO

S.62

Einleitung

Ein wichtiges Kapitel der Radsportgeschichte wurde auf den Alpenpässen geschrieben: hier wurden aus ganz normalen Männern Halbgötter, die heute noch verehrt werden.

In diesem E-Book werden berühmte Orte und Strecken der mediterranen Alpen für Radsportler beschrieben, die keine Anstrengung scheuen, atemberaubende Naturerlebnisse lieben und besondere Landschaften kennenlernen möchten, die für viele unerreichbar sind. Es enthält sowohl Touren für Rennradfahrer als auch für MT- und Gravelbiker, die die Umgebung mit ihrem Zweirad intensiv erkunden möchten.

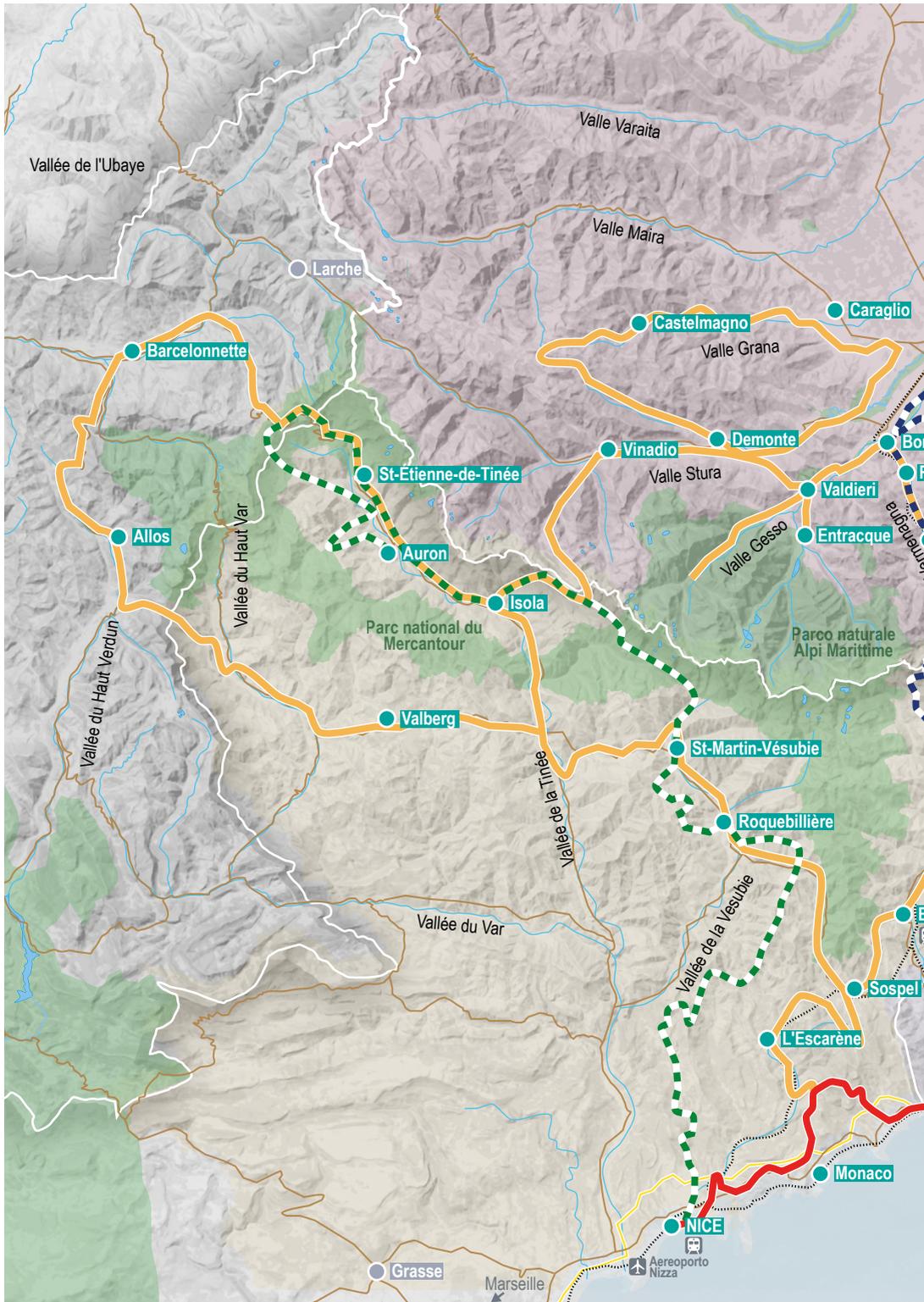
Beim Verfassen dieser kleinen Broschüre standen die Bedürfnisse der Radler und Biker im Mittelpunkt, einschließlich der Möglichkeit, eine Tour jederzeit unterbrechen und zum Ausgangsort zurückfahren zu können. Daher wurde unter anderem darauf geachtet, dass die Strecken möglichst nah an Bahnhöfen liegen.

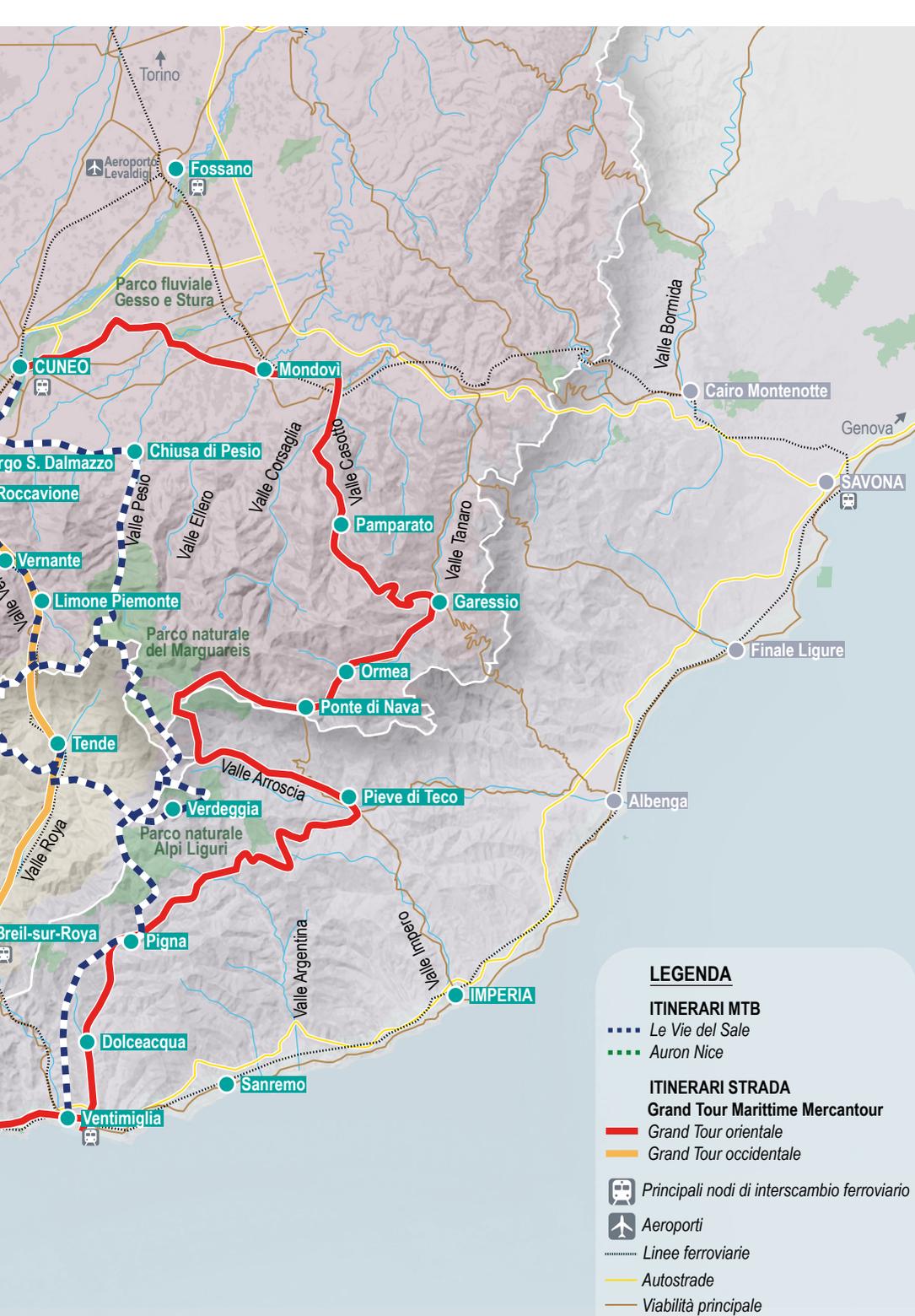
Dieses E-Book wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Interreg-Programms V-A Italien-Frankreich Alcotra 2014-2020 **Integrierter Regionalplan ALPIMED - Projekt PATRIM** mitfinanziert. Bei diesem Projekt steht vor allem die Förderung des ökologischen Urlaubsgebiets der mediterranen Alpen im Mittelpunkt, beispielsweise durch nachhaltige Initiativen zur Entdeckung der kulturellen und naturkundlichen Highlights der Region.

ACHTUNG:

Im Oktober 2020 wurde das gesamte Gebiet von dem Wirbelsturm Alex heimgesucht, der eine Reihe von Schäden verursacht hat. Daher befinden sich einige der Touren zum Zeitpunkt der Redaktion dieses Führers noch in der Wiederherstellung bzw. Umgestaltung, so dass es zu kleinen Abweichungen gegenüber den beschriebenen Strecken kommen könnte.







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

Geschichte, Geologie und Geographie der mediterranen Alpen

Mediterrane Alpen

Das Gebiet der mediterranen Alpen erstreckt sich über die italienischen Provinzen Cuneo und Imperia und das französische Département Alpes-Maritimes, und liegt zwischen den Seealpen und Ligurischen Alpen sowie dem Ligurischen Meer, wobei es sowohl größere städtische Zentren als auch kleine Dörfer umfasst. Die grenzüberschreitende Region ist durch sowohl alpines als auch mediterranes Klima und Höhenlagen zwischen 100 und 3000 m ü.d.M. charakterisiert. Daher verfügt sie über eine unglaubliche biologische Vielfalt sowie ein außerordentliches Natur- und Landschaftserbe.

Geschichte der mediterranen Alpen

Die mediterranen Alpen werden seit Urzeiten vom



Menschen besiedelt. Aufgrund seiner klimatischen Merkmale und des Reichtums an Flüssen und Felshöhlen war das Gebiet ideal für Ansiedlungen, da es einen wichtigen Knotenpunkt sowohl für die Transhumanz als auch für den Handel zwischen der Poebene und der Küste darstellte. Die steilen und gefährlichen Felswände waren schwer zu überqueren und bildeten somit eine natürliche Barriere, die die Eroberung dieses Teils der Alpen auch für unermüdliche Krieger wie die Römer verlangsamte. Aufgrund der landschaftlichen Formation konnten die Römer lediglich zwei Bergpässe ausfindig machen, die sich jedoch zu wichtigen militärischen Stützpunkten und Raststationen entwickelten: der Tenda-Pass und der Maddalena-Pass.



Nach dem Untergang des Römischen Reichs gerieten die Straßen und Handelswege aufgrund der sozial und politisch instabilen Lage immer mehr in Vergessenheit. Ab dem 11./12.Jh. wurden die Alpenwege jedoch nach und nach erneut von Kaufmannszügen, Wanderern, Pilgern und fahrenden Händlern genutzt, so dass auch die anliegenden Ortschaften aufblühten, in denen sich Landwirtschaft, Viehzucht und Handel entwickelten. Während des Zweiten Weltkriegs waren die Pässe der Seealpen kaum von militärischen Aktionen betroffen,

weshalb sie sich hervorragend für den Schmuggel eigneten. Viele junge Männer aus der Region taten sich zu Banden zusammen und machten sich mit voll bepackten Rucksäcken daran, die von Zollbeamten bewachten Grenzübergänge auf illegale Weise zu überwinden.



Natur

Aufgrund der Randlage am Alpenbogen und der milden Einflüsse des Meeresklimas finden sich auf diesem Gebiet zahlreiche Pflanzenarten sowohl der mediterranen Flora als auch Spezies aus der Eiszeit, die bis heute überlebt haben. Die mediterranen Alpen sind eine raue und unberührte Gebirgslandschaft mit einer reichen Fauna, zu der unter anderem Gämse, Steinböcke und Murmeltiere gehören. Seit Ende der 90er Jahre sind in den Tälern auch wieder Wölfe heimisch.

Auf dem Gebiet finden sich einige bekannte Naturparks, die für den Schutz der Tier- und Pflanzenwelt von großer Bedeutung sind, insbesondere der **Nationalpark Mercantour**, die **Naturschutzgebiete der Seealpen**, der **Flusspark Gesso und Stura** und der **NaturparkAlpi Liguri**.



10 Bergfahrten, die Radsportgeschichte geschrieben haben

Sowohl die französische als auch die italienische Seite der Seealpen spielt seit jeher eine bedeutende Rolle in der Geschichte des Radsports. Sie waren Schauplatz legendärer Duelle, unglaublicher Ausreißerfahrten ebenso wie dramatischer Niederlagen. Die folgenden 10 Bergfahrten sind ein absolutes Must für alle, die sich selbst und die Berge auf dem Sattel ihres Rennrads herausfordern wollen.

Col de Tende



1. Fauniera-Pass

Nach einer ca. 21 km langen Bergfahrt und 1.660 m Höhenunterschied erreicht man den legendären Fauniera-Pass auf 2481 m. Die durchschnittliche Steigung beträgt 7,9%, weist auf langen Abschnitten jedoch auch zweistellige Zahlen auf und kann bis zu 14% erreichen. Ein steiler Anstieg, der mit einem atemberaubenden Ausblick über die Hochgebirgslandschaft belohnt wird. Diese Strecke in den Cuneo-Alpen ist für legendäre Bergfahrten großer Champions des Radsports bekannt, unter anderem Pantani und Salvodelli, die 1999 sowohl für eine spektakuläre Auf- als auch Abfahrt sorgten. Für alle, die sich selbst auf die Probe stellen möchten, findet jedes Jahr Ende Juni das Langstreckenrennen Granfondo Fausto Coppi statt.

2. Lombarde-Pass

Zu den eindrucksvollsten Bergfahrten gehört für Rennfahrer die Strecke auf den Lombarde-Pass mit 2351 m Höhe, der an der Grenze zwischen Italien und Frankreich liegt. Die Auffahrt von Pratolungo ist ca. 22 km lang und weist eine durchschnittliche Steigung von 6,8% sowie einen Höhenunterschied von 1450 m auf. Empfehlenswert ist der Abstecher zur Wallfahrtskirche Sant'Anna di Vinadio, wo Vincenzo Nibali 2016 den Giro d'Italia gewann.



3. Col d'Allos

Am 2.240 m hohen Col d'Allos entspringt der Fluss Verdon, der im Tal einen der eindrucksvollsten Canyons Europas geschaffen hat, die Verdonschlucht.

Von Barcelonnette aus ist die Auffahrt auf den Pass ca. 20 km lang, mit einer durchschnittlichen Steigung von 5,7% und einem Höhenunterschied von 1100 m. Etwas länger, dafür weniger steil ist der Aufstieg von Colmars aus (4% durchschn. Steigung).



4. Col de la Bonette

Folgt man der Straße durch das Ubaye-Tal, erreicht man die Ortschaft Jausiers. Hier beginnt die 24 Kilometer lange Bergfahrt auf den Col de la Bonette (2.802 m), wo bereits diverse Etappen der Tour de France ausgetragen wurden. Von Jausiers aus beträgt der Höhenunterschied bis zum Col de la Bonette ca. 1600 m, mit einer durchschnittlichen Steigung von über 6%. Die lange Abfahrt durch das Tinée-Tal bietet atemberaubende Ausblicke auf unberührte Landschaften, die jede Anstrengung wert sind.



5. Col de Turini

Es gibt vier verschiedene Auffahrten auf den Col de Turini, der auf 1607 m Höhe liegt. Von La Bollène - Vésubie führt eine 15 km lange Strecke mit 1000 m Höhenunterschied und einer durchschnittlichen Steigung von 7,4% auf den Pass. Von dem 200 m tiefer gelegenen Sospel sind es 24 Kilometer mit einer Durchschnittssteigung von 5,2%. Wer auf Zeit fahren möchte, kann sich an den Rekord von Quintana und Bernal halten, die die Auffahrt 2019 gemeinsam in 40'36" schafften. Die berühmteste Bergfahrt ist jedoch die von Louison Bobet bei der „Grande Bucle“ des Jahres 1948, aus der Gino Bartali als Gesamtsieger hervorging.



6. Col de la Couillole

Der Col de la Couillole ist ein im Departement Alpes Maritimes gelegener Pass auf 1678 m Höhe. Die ca. 30 km lange Auffahrt von Pont de Cians erstreckt sich über einen Höhenunterschied von 1200 m mit gleichmäßiger, durchschnittlicher Steigung von 4,5%. Er war das Etappenziel des Rennens Paris-Nizza im Jahr 2017.



7. Pra Loup

Zu den bekanntesten Bergfahrten im französischen Ubaye-Tal gehört mit Sicherheit der Aufstieg nach Pra Loup. Die 10 km lange Strecke beginnt in Barcelonnette und führt mit einer durchschnittlichen Steigung von 5,3% auf 1630 m Höhe. Berühmt wurde der Ort bei der Tour de France im Jahr 1975, wo es dem Franzosen Bernard Thévenet gelang, sich von der belgischen Radsportlegende Eddy Merckx abzusetzen. Dieser musste zum ersten Mal in seiner langen Karriere das gelbe Trikot abgeben.

8. Col de la Cayolle

Der auf 2326 m Höhe gelegene Col de la Cayolle gehört zu den Highlights der Route des Grandes Alpes. Die ca. 30 km lange Auffahrt von Barcelonnette weist eine durchschnittliche Steigung von 4% auf und verläuft auf einer schmalen Asphaltstraße, die an einigen Stellen wenig geschützt ist.

9. Bergfahrt Prato Nevoso (Colle del Prel)

Die Bergfahrt nach Prato Nevoso auf 1600 m beginnt im unteren Tal, wenige Kilometer von Mondovì entfernt. Die ca. 14 Kilometer lange Strecke hat einen Höhenunterschied von 959 m und eine durchschnittliche Steigung von 6,9%. Prato Nevoso war Bergankunft bei der Tour de France des Jahres 2008 und mehrmaliges Etappenziel beim Giro d'Italia.

2021 endete hier zudem eine Etappe des Giro d'Italia der Frauen.

10. Maddalena-Pass - Col de Larche

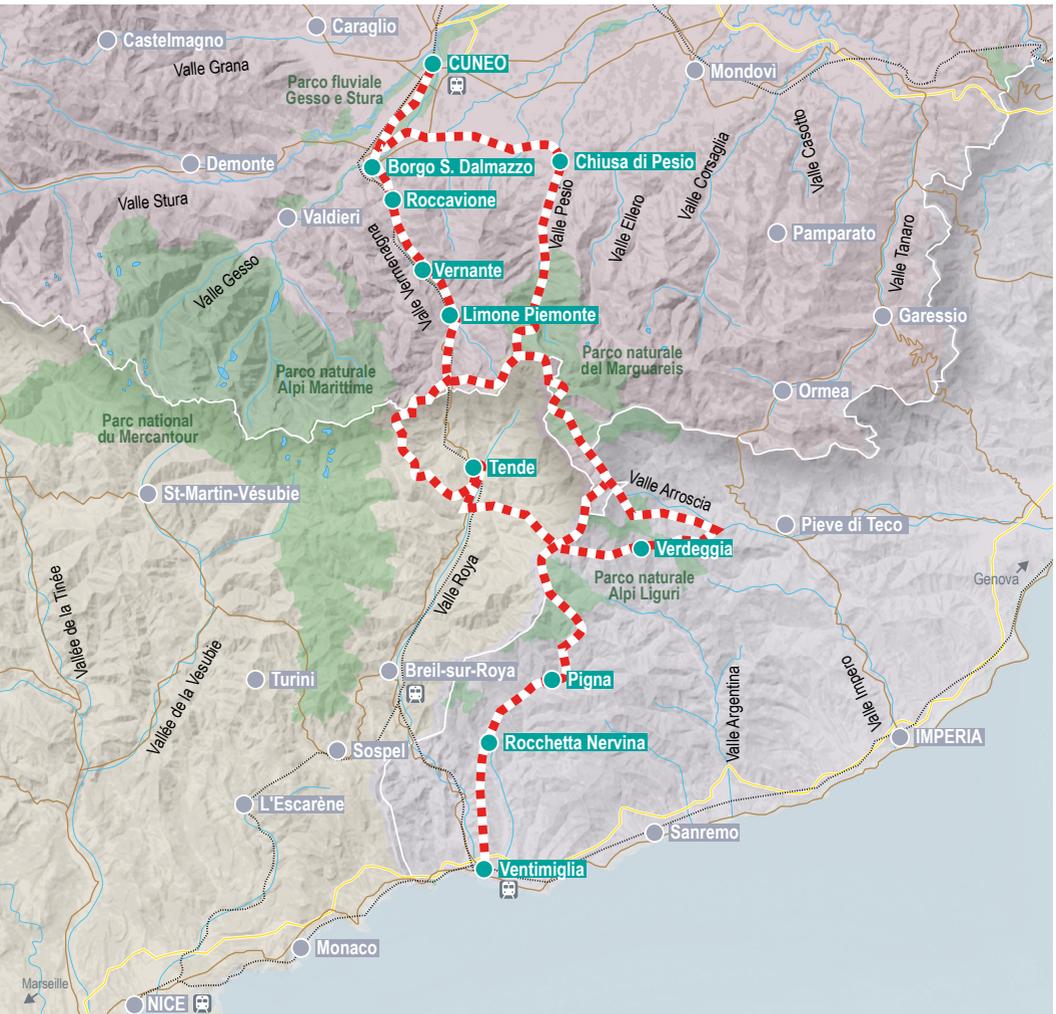
Der Maddalena-Pass, auf Französisch Col de Larche, trennt die Seealpen von den Cottischen Alpen und liegt auf der Grenze zwischen Italien und Frankreich. Die 18,3 Kilometer lange Bergfahrt weist keine extreme Steigung auf (durchschnittlich 4%) und führt über atemberaubend schöne Serpentinaen bis auf 1996 m Höhe.

Die Auffahrt zum Maddalena-Pass ist eine Art Pilgerreise auf den Spuren der Größen des Radsports.

Hier findet sich auch eine Stele, die an den „einsamen Ausreißer“ erinnert: Fausto Coppi und seine legendäre Fahrt auf der Etappe Cuneo-Pinerolo beim Giro d'Italia 1949.

Die Salzstraßen

Die Salzstraßen wurden einst von den Kaufleuten für den Transport von Meersalz genutzt. Vor Erfindung der Kühlschränke war Salz in der Küche nicht nur ein wichtiges Würzmittel, sondern diente auch zur Konservierung vieler



Speisen. Daher war dieses Mineral jahrhundertlang wertvoller als Gold, und die für seinen Transport genutzten Wege gelten in Europa ebenso wie in Asien und Afrika als die wichtigsten antiken Handelsstraßen.

Heute werden die alten Salzstraßen als ideale Strecken sowohl zum Wandern als auch Radfahren wiederentdeckt.

Ein Großteil von ihnen ist mit dem Mountainbike befahrbar. Eine Tour führt beispielsweise von Limone Piemonte durch den Naturpark Marguareis mit dem stimmungsvollen Waldgebiet Bosco delle Navette bis an die Meeresküste.

Der Bau der Festungen und Kasernen war nur dank der Errichtung abenteuerlicher Gebirgsstraßen möglich.



Salzstraße von Limone Piemonte bis Ventimiglia

Die Salzstraße von Limone Piemonte bis Ventimiglia ist eine 115 km lange Tour, die hauptsächlich über Schotterstraßen, Single Tracks und Maultierpfade führt.

Der erste Abschnitt verläuft auf der sogenannten „Hohen Salzstraße“ auf 1800 bis 2221 m über Alpenpässe und Serpentinaen von Limone Piemonte nach Monesi di Triora. Am Dienstag und Donnerstag ist die Durchfahrt für Motorfahrzeuge gesperrt.

↔ **115 km**
↗ **3600 m**



Am Tenda-Pass führt die Straße auf italienischer Seite leicht unterhalb des Kamms mit Festungen aus dem **19. Jahrhundert** entlang, bis man über einen Maultierpfad das Bergjoch Colletto del Campanin erreicht. Von hier verläuft ein fast ebener Weg zum Colle della Boaria, wo man einen atemberaubenden Ausblick genießt, der an klaren Tagen bis zum Monviso reicht.

Ein abwärts verlaufender Streckenabschnitt führt zur Hochebene **Conca delle Carsene**, die besonders eindrucksvoll aufgrund ihres eiszeitlichen Ursprungs ist, der das gesamte **Massiv des Marguareis** charakterisiert. Nach einer letzten Anstrengung erreicht man den Colle dei Signori, in dessen Nähe die Berghütte Don Barbera auf 2070 m Höhe liegt. Von der Hütte aus geht es auf einem Abschnitt mit herrlichem Panorama nach oben bis zum Colle di Selle Vecchie, wo eine lange abschüssige Passage

*Pont du Coq
La Brigue*



bis zum **Bosco delle Navette führt**. An der Abzweigung nach Monesi biegt man auf den Weg nach oben zum Passo del Tanarello ab. Von hier aus verläuft die Strecke auf- und abwärts zur Baisse de Sanson auf 1600 m. Ein letzter Anstieg führt zur Berghütte Monte Grai, wo der Weg dann bis zur Berghütte Allavena nur noch abwärts verläuft. Der kommende Abschnitt führt am Lago di Tenarda entlang, bevor die Abfahrt durch die mittelalterlichen Ortschaften Buggio und Pigna beginnt, zwischendurch unterbrochen durch anspruchsvolle Anstiege. Der Weg führt anschließend weiter durch Rocchetta Nervina bis

zum Zielort Ventimiglia. Für die Rückfahrt kann man von Ventimiglia den Zug nach Limone Piemonte nehmen, zu dem auch Anschlusszüge aus Sanremo führen. Eine weitere Möglichkeit sind die Interregio-Züge nach Turin über Savona und Ceva. Eine weitere interessante Variante der Tour besteht darin, von der Straße in Richtung Passo



Tanarello links auf die Straße zum Monte Saccarello abzubiegen, wo man eine einzigartige Aussicht genießt, die an klaren Tagen bis nach Korsika reicht. In der Nähe befindet sich die Berghütte La Terza. Hier kann man ein Stück Wegstrecke auf dem Höhenweg der Ligurischen Berge zurücklegen, der um den Monte Frontè verläuft, um auf einer Single Track-Abfahrt zum Colle del Garezzo zu gelangen. Nachdem man den Tunnel durchquert hat, biegt man auf die abwärts verlaufende Strecke bis zum Passo della Guardia ab. Anschließend geht es in die Ortschaften Verdeggia und Realdo und schließlich zurück auf die ursprüngliche Strecke.

Steinbrücke an der Salzstraße

Fahrradrundweg Duca

↔ **120 km**
↗ **2500 m**

Der Fahrradrundweg Duca ist eine 105 km lange MTB-Strecke mit über 2500 m Höhenunterschied, die in Cuneo beginnt und endet (von Cuneo nach Limone Piemonte wird der Transit im Zug empfohlen). Da sie über unterschiedliche Straßenbeläge führt (Asphalt, Schotterwege und technisch anspruchsvolle Abfahrten auf Single Tracks für erfahrene Biker), empfiehlt sich für diese Tour die Verwendung von Front oder doppelt gedämpften MTB.



Die Tour beginnt in der Altstadt von Cuneo (alternativ kann man auch mit dem Zug nach Limone Piemonte fahren), die 30 km von Limone Piemonte entfernt liegt. Von Limone aus führt eine ebenfalls asphaltierte Strecke in einer Reihe von Serpentinaen auf den Tenda-Pass. Ab hier beginnt die Schotterstraße Limone - Monesi (Dienstag und Donnerstag für Motorfahrzeuge geschlossen): nach einer ersten leichten Auffahrt zum

Colletto del Campanino beginnt ein fast eben verlaufender Weg, der zum Colle della Boaria führt. Hier geht es abwärts in das Karstgebiet der Conca delle Carsene, wo man die Militärstraße verlässt und links nach oben in Richtung Capanna Morgantini abbiegt, um anschließend in Richtung Passo del Duca weiterzufahren.

Die Abfahrt zum Wasserfall Cascata del Saut ist technisch sehr anspruchsvoll, weshalb höchste Vorsicht geboten ist, auch gegenüber Wanderern, die zu Fuß unterwegs sind. Im Weiler Pian delle Gorre erreicht man die gleichnamige Berghütte. Hier beginnt eine lange Abfahrt, die an der Kartause von Pesio vorbeiführt, wo man erneut auf die



Asphaltstraße stößt. Nach einer weiteren sanften Abfahrt erreicht man Chiusa di Pesio. Von hier aus geht es über Peveragno, Boves und Borgo San Dalmazzo zurück nach Cuneo.

Colle della Boaria

Rundfahrt über den Tenda-Pass

↔ 107 km

↗ 3860 m

Die Rundfahrt über den Tenda-Pass ist ideal für alle, die ihre Kräfte auf einer anspruchsvollen, zweitägigen Tour auf die Probe stellen möchten. Die Tour beginnt und endet am oberen Tenda-Pass und wird im Uhrzeigersinn beschrieben.

Auf dem Gemeindegebiet von Limone Piemonte (Chalet le Marmotte) überquert man zunächst den Tenda-Pass und folgt anschließend der ehemaligen Militärstraße, die durch eine herrliche Bergkulisse verläuft. Nun fährt man leicht unterhalb des Grenzkamms zwischen Italien und Frankreich bis Colletto del Campanino weiter, wo ein fast ebener Weg zum Colle della Boaria führt.

Von hier aus geht es über die **Conca delle Carsene** (eine Karst-Hochebene, die an eine Mondlandschaft erinnert) zur Berghütte Don Barbera, die nur wenige Meter hinter dem Colle dei Signori liegt. Der folgende Streckenabschnitt verläuft zunächst am Hang entlang leicht aufwärts und anschließend 14 km abwärts in den dichten Nadelwald **Bosco delle Navette**. Nachdem man den Wald hinter sich gelassen hat, erreicht man die Serpentina, die auf den



Passo del Tanarello führen. Sie führen auf die steil über La Brigue liegende französische Seite, wo man der Straße in Richtung Passo di Collardente und Baisse de Sanson folgt. Über einen abwärts verlaufenden Forstweg erreicht man die Kirche Notre Dame des Fontaines, ein Schmuckstück der Ligurischen Alpen, die auch als „Sixtinische Kapelle der Alpen“ bekannt ist. Die Straße führt ins Zentrum von La Brigue. In Saint Dalmas de Tende trifft man auf den Fluss Roya, dem man weiter in Richtung Tende folgt. Im Tal trifft man auf zahlreiche Spuren, die der Wirbelsturm Alex im Oktober 2020 hinterlassen hat. Doch wurden die Verwüstungen weitestgehend behoben, so dass wieder ideale Voraussetzungen für Outdoor-Aktivitäten bestehen. Von der Ortschaft Tende fährt man zunächst auf der Asphaltstraße, die in einen Schotterweg übergeht, nach Baisse d'Ourne auf 2040 m. Ein längerer, fast eben verlaufender Streckenabschnitt führt dann nach Baisse de Peirefique, von wo man erneut zum Ausgangspunkt am Tenda-Pass (Chalet delle Marmotte) zurückkehrt.

*Notre Dame des
Fontaines*



ALBERGO - ITALIA

BAR



Grand Tour durch Seealpen und Mercantour

Diese **GT-Rad**-Rundstrecke ist perfekt für alle, die eine Tour zu den spektakulärsten Gipfeln der westlichen Alpen unternehmen möchten.

Um die Anfahrt mit der Bahn zu erleichtern, wurde die Grand Tour in zwei Abschnitte unterteilt. Wer auf Bergfahrten eher verzichten möchte und stattdessen lieber ein erfrischendes Bad am Strand nehmen möchte, kann sich vor allem auf den Abschnitt von Ventimiglia nach Nizza konzentrieren. Für alle, die Schotterwege bevorzugen, gibt es die Gravel-Variante von Sospel nach Valdieri, die unvergessliche Eindrücke bietet.

Da die Strecken der Grand Tour durch Seealpen und Mercantour aus technischer Sicht weniger anspruchsvoll sind, können sie auch von weniger Geübten mit dem E-Bike befahren werden, für die es entlang der Tour zahlreiche Auflademöglichkeiten gibt.

St. Agnes



Grand Tour der Östlichen Seealpen

Auf der Grand Tour der Östlichen Seealpen kann man nicht nur neue Gegenden mit dem Rad erkunden, sondern auch viele überraschende Eindrücke sammeln. 10 interessante Sehenswürdigkeiten auf dieser Strecke:

Cuneo

Die Stadt liegt am Zusammenfluss von Gesso und Stura und ist ein lebendiges Handelszentrum, das in der Vergangenheit auch eine wichtige militärische Rolle spielte. Sehenswert sind insbesondere die Via Roma in der Innenstadt sowie das historische Stadtviertel Mondovì mit den ältesten Gebäuden der Stadt.

Naturschutzgebiet Crava Morozzo

Ein echtes Paradies für Zugvögel, das den engen Kontakt mit einer unberührten Naturlandschaft ermöglicht, die heute vielerorts verloren gegangen ist.

Mendatica

Mondovì

Das schöne Städtchen wurde von dem Architekten Francesco Gallo mit einzigartigen Bauten gestaltet, die es



zu einer Perle des Barock gemacht haben. Es liegt leicht erhöht und bietet einen herrlichen Ausblick auf Langhe und Alpen.

Vicoforte

Hier steht die Wallfahrtskirche mit der größten elliptischen Kuppel der Welt, die als Mausoleum der Savoyer dienen sollte. Die majestätische Ausstrahlung ihres Gewölbes bringt jeden zum Staunen.

Gaessio

Eine der schönsten Ortschaften Italiens. Neben den Sehenswürdigkeiten kommt hier auch die kulinarische Seite nicht zu kurz: absolute Highlights sind die Buchweizenpolenta, die mit einer besonderen Lauchsoße garniert wird, und die „Panissa“ (Polenta aus Kichererbsenmehl).

Arroscia Wasserfälle

Die 15 m breiten Wasserfälle mit einer Fallhöhe von 30 m liegen am Eingang der kleinen Ortschaft Mendatica und transportieren eine eindrucksvolle Wassermenge. Ein äußerst prickelndes Erlebnis.

Pieve di Tecò

Das mittelalterliche Städtchen entführt die Besucher mit seinen malerischen Arkaden auf eine Reise durch die Zeit. Hier findet auch ein berühmter Markt für Antiquitäten und Kunsthandwerk statt.

Dregho

Dieser Ort ist für seine herrliche Natur und atemberaubenden Ausblicke bekannt. Nicht gerade wenig.

Dolceacqua

Die majestätische Festung der Doria mit der stimmungsvollen alten Brücke sind ein traumhaftes Ensemble.

Ventimiglia

Die Stadt ist vor allem für ihre Lage an der Grenze zu Frankreich bekannt und bietet neben dem Strand eine Reihe weiterer Attraktionen, darunter die malerische Altstadt.

GT: Von Cuneo nach Ventimiglia

Ausgangspunkt ist die Piazza Galimberti im Zentrum von Cuneo. Man folgt dem Corso Marconi stadtauswärts und überquert den Fluss Gesso. Die Strecke führt anschließend über wenig befahrene Landstraßen zum **Naturschutzgebiet Crava - Morozzo**.

↔ **247 km**
↗ **5610 m**

Bei San Biagio überquert man den Fluss Pesio und fährt weiter in Richtung Mondovì. Nun geht es mehrere Kilometer auf- und abwärts durch eine idyllische Landschaft bis nach Mondovì, wo man eine kleine Pause einlegen kann. Danach verläuft die Strecke zum ersten Mal aufwärts nach Briaglia. Von hier geht es weiter in Richtung Vicoforte und anschließend hinunter zur Wallfahrtskirche. Hier empfiehlt sich eine weitere Rast, um an der Erlebnisführung **Magnificat** teilzunehmen. Anschließend geht es weiter durch die Wälder der Ligurischen Alpen bis nach Roburent und Pamparato (mit einer kleinen Pause, um das leckere Maisgebäck der Region zu kosten), wo man das Casotto-Tal hinauf bis zur Ortschaft Garessio 2000 fährt.

Weinberge bei
Mondovì





*Königliche
Residenz
Valcasotto*

Von hier geht es hinunter in das Städtchen Garessio, wo man flussaufwärts dem Tanaro folgt und anschließend dem Sturzbach Negrone, vorbei an Piancavallo, einer Perle des Naturparks Alpi Liguri. Er gehört zu den naturkundlich wichtigsten Gebieten Liguriens und beherbergt zahlreiche Tierarten, zu denen unter anderem



Gämsen gehören. Eindrucksvoll sind zudem die dichten und weitläufigen Waldgebiete mit Lärchen, Kiefern und Buchen.

Nachdem man den Bric Scravaglion überquert hat, folgt eine 20 km lange steile Abfahrt nach Pieve di Teco. Von hier aus folgt man dem Fluss Giara in Richtung Rezzo. In Rezzo beginnt ein interessanter Abschnitt, der in ständigem Auf und Ab durch die Ligurischen Alpen führt. Es folgt ein schwieriger Anstieg, der in lediglich 14 km von dem auf 542 m gelegenen Rezzo bis auf 1330 m Höhe führt und anschließend erneut hinunter in die Ortschaft Molini di Triora auf 460 m.

Nachdem man von Molini di Triora erneut 10 km bergauf gefahren ist, kann man sich endlich entspannen, um nach einer spektakulären und zauberhaften Abfahrt die Meeresküste zu erreichen. Von Molini di Triora aus folgt die Strecke der alten Salzstraße, die über Pigna, Isolabona und das malerische Dolceacqua bis nach Ventimiglia führt.

Ponti, Ortsteil von Pornassio





Von Ventimiglia nach Nizza

Um von Ventimiglia nach Nizza zu gelangen, kann man entweder an der Küste entlang durch die vielen berühmten Badeorte fahren (43 km Länge und 520 m Höhenunterschied) oder die Strecke durch das unbekanntere, bergige Hinterland wählen, das die Mühen mit unvergesslichen Ausblicken belohnt.

↔ **60 km**
↗ **1320 m**

In diesem Fall ist die Strecke von Ventimiglia nach Nizza 61 km lang, mit einem Höhenunterschied von 1400 m, und verläuft komplett auf Asphaltstraße. Die Route bleibt bis Menton gleich, wo die zweite Variante nach oben in Richtung Hinterland abzweigt.

Menton



Da sich auf der Strecke mehrere Tunnel befinden, sollten die Fahrräder sowohl über Vorder- als auch Rückscheinwerfer verfügen.

Die Fahrbahn ist nicht sehr breit: daher empfiehlt es sich während der Sommermonate, in denen reger Verkehr

herrscht, den Abschnitt von Ventimiglia nach Menton mit dem Zug zurückzulegen (Bahnverbindung ca. alle 20 Minuten). Am Bahnhof Ventimiglia überquert man die Brücke über den Fluss Roya, der am Tenda-Pass entspringt und in Ventimiglia ins Meer mündet. Am Yachthafen führt die Strecke ein kurzes Stück unterhalb der Altstadtmauern entlang. Man biegt auf die Staatsstraße Aurelia ab und durchquert den Ortsteil Latte. Die Strecke beginnt nun entlang des Corso Mentone anzusteigen und führt am pflanzenreichen Vorgebirge Capo Mortola vorbei. Es folgt ein erster echter Anstieg, der an den steilsten Stellen eine Steigung von 10% aufweist.



Ca. 15 Kilometer nach dem Abfahrtsort beginnt ein ebenso langer Anstieg entlang der schmalen und wenig befahrenen D22 in Richtung St-Agnès. Die Straße steigt zunächst sanft an und führt in vielen Serpentine in das bergige Hinterland von Monaco und Nizza durch die würzig duftenden Wälder der Cote d'Azur.

Die Strecke führt weiter nach oben entlang der D22 auf der Route de l'Armée des Alpes und beginnt steiler zu werden, und das Landschaftsbild charakterisiert sich mehr und mehr durch Nadelwälder und Felsen.

Schließlich gelangt man in die kleine Ortschaft St-Agnès. Hier empfiehlt sich eine Pause, um sich zu erholen und die Wasservorräte aufzufüllen. Der auf 800 m Höhe gelegene Ort gilt als höchstes Küstendorf Europas und eine der schönsten Ortschaften Frankreichs: ein idealer Auftakt für die spektakuläre Tour durch die Seealpen.

Bei Kilometer 30 nach der Abfahrt erreicht man den höchsten Punkt der Strecke auf 930 m ü.d.M. Von hier an beginnt die Abfahrt in Richtung Meeresküste, die anfangs über schmale Serpentinaen und durch eine Reihe von Felstunneln führt.

Bei Kilometer 32 trifft man erneut auf einzelne Häuser und Ansiedlungen. Nach Saint-Martin de Peille erreicht man den renommierten Golf Club von Monte Carlo mit dem auf der linken Seite gelegenen Aussichtspunkt Testai d'Agel, wo man eine Fotopause einlegen kann. An der im Hinterland verlaufenden Verbindungsstraße zwischen

La Turbie





Hafen von Nizza

Monaco und Nizza liegen einige kleine Hügeldörfer, wie zum Beispiel La Turbie auf der ehemaligen Römerstraße Via Julia Augusta.

Die Strecke führt nun in kontinuierlichem Auf und Ab durch den Naturpark Grande Corniche, der das Gebiet der Gemeinden Eze, La Trinité, La Turbie und Villefranche-sur-Mer umfasst.

Seine üppige, grüne Landschaft begleitet uns auf dem gesamten Weg hinunter bis zur Sternwarte von Nizza. Ein Stück weiter liegt das Naturschutzgebiet Vinaigrier, das sich durch terrassierte Olivenhaine charakterisiert, und man folgt der Straße vorbei am Bahnhof Nizza Requier. Anschließend biegt man auf Rue Arson ab, um den Hafen von Nizza zu erreichen.





Grand Tour der Westlichen Seealpen

Auch die Grand Tour der Westlichen Seealpen ist wie ihr östliches Pendant reich an unvergesslichen Natureindrücken, die man beim Radfahren in sich aufsaugen kann.

Zu den 10 wichtigsten Sehenswürdigkeiten gehören:



Nizza

Wie alle Orte an der Cote d'Azur hat auch Nizza ein einzigartiges Flair und eine faszinierende Geschichte. Unbedingt sehenswert ist die „Promenade des Anglais“, eine der schönsten Strandpromenaden der Welt. Ein echtes Must ist ein Erinnerungsfoto vor dem Schriftzug „I Love Nice“ am Quai de Rauba-Capeu.

Sospel

Dieses Bergdorf charakterisiert sich durch die beeindruckende Kulisse der Seealpen. Die Alte Brücke gehört seit 1924 zur Liste der Historischen Denkmäler Frankreichs.



Col de Turini

Unzählige Serpentinaen, die Radsportgeschichte geschrieben haben. Der zauberhafte gleichnamige Nadelwald auf dem Pass lässt jede Anstrengung vergessen.

Vesubia Mountain Park

Dieser bei Saint-Martin-Vésubie gelegene Park ist ein idealer Ort, um in völliger Sicherheit Free Climbing und Canyoning zu betreiben oder den spannenden Abenteuer-Parcours zu durchlaufen.

Allos und Oberes Verdon-Tal

Für alle, die aufs Mountainbike umsteigen möchten, gibt es hier 33 Touren von insgesamt 250 km Länge mit Radwegen und Single Tracks, die für jedermann geeignet sind.

Colmars

In diesem gut erhaltenen, mittelalterlichen Dorf liegt eine majestätische Festung der Savoyer, von der man einen atemberaubenden Ausblick auf das gesamte Tal genießen kann.

Barcelonnette

Der ideale Ausgangspunkt für unterschiedlichste sportliche Aktivitäten, egal, ob es sich um eine Bergfahrt auf den Col de la Cayolle und Pra Loup, um Trekking oder um Rafting handelt.

Col de la Bonette

Der zwischen Saint-Etienne de Tinée und Jausiers gelegene Pass auf 2715 m Höhe kann über die höchstgelegene Straße Europas erreicht werden und bietet unvergessliche Ausblicke auf die Seealpen.

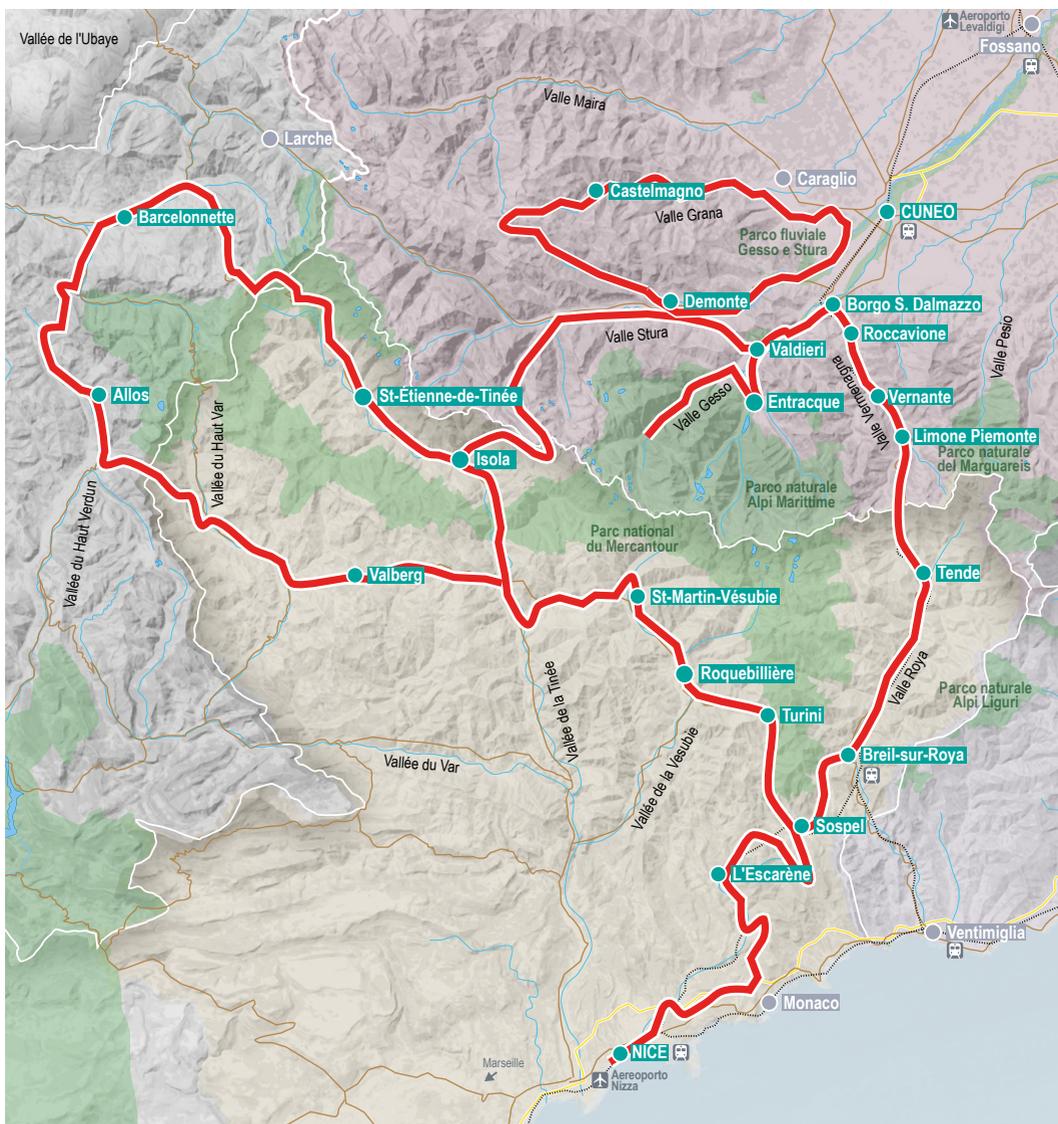
Vinadio

In dieser kleinen, mittelalterlichen Ortschaft steht die Festung Forte Albertino, ein eindrucksvolles Beispiel für eine militärische Verteidigungsanlage.

Entracque

Dieses Bergdorf im Naturpark der Seealpen, das von den Savoyern für ihre Sommerfrische gewählt wurde, charakterisiert sich ebenso wie Valdieri durch seine stimmungsvolle Atmosphäre. Weitere Attraktionen sind das Besucherzentrum Uomini e Lupi und ein Entspannungstag in den Königlichen Thermen.

Grand Tour der Westlichen Seealpen



Nizza - Cuneo

Die Grand Tour der Westlichen Seealpen verläuft größtenteils durch französisches Gebiet zu spektakulären Pässen, Alpenseen, Bergdörfern, Festungen und Militärstraßen.

↔ **268 km**
↗ **7800 m**

Die Tour beginnt in Nizza, wo man entlang der Grande Corniche und des Flusses Paillon in das kleine Dorf L'Escarène im Hinterland fährt. Von hier aus geht es weiter nach Sospel, das am südlichen Eingang zum Nationalpark Mercantour liegt. Danach setzt man die Strecke in Richtung Moulinet fort und fährt bis auf den Col de Turini, von dem eine lange Abfahrt nach La Bollène-Vésubie führt.



Nun geht es in nördlicher Richtung weiter nach Roquebillière und am Fluss Vésubie entlang bis in die malerische Ortschaft Saint Martin Vésubie am Fuß des Mercantour-Massivs.

Von hier aus geht es weiter auf den 1550 m hohen Bergpass Col de St Martin, auch La Colmiane genannt, von dem der Name des beliebten Skigebiets abgeleitet ist. Der Pass verbindet Saint-Martin-Vésubie (960 m) mit Saint-Sauveur-sur-Tinée (497 m).

Saint-Sauveur-sur-Tinée liegt 64 Kilometer von Nizza entfernt und ist ein Verkehrsknotenpunkt, an dem mehrere Straßen aufeinandertreffen. Man kann entweder dem Flusslauf des Tinée zur Küste folgen oder über Isola und Col de la Bonette in Richtung Saint-Étienne-de-Tinée fahren, um Jausiers zu erreichen. Der auf 2802 m liegende Col de la Bonette ist der höchste Alpenpass Europas und bietet ein phantastisches Panorama, das vom Monviso bis zum oberen Tinée-Tal reicht.



Hier kann man eine Variante wählen, auf der man das Tinée-Tal verlässt, um in Richtung der Ortschaft Guillaumes am Eingang zum Val d'Entraunes zu fahren. Die Strecke führt über den Col de la Couillole auf 1678 m nach Saint-Martin-d'Entraunes. Von Saint-Martin-d'Entraunes geht es weiter zum Col des Champs, um anschließend nach Colmars hinunterzufahren und über den 2240 m hohen Col d'Allos (im Sommer freitags für Motorfahrzeuge geschlossen)

nach Barcelonette zu gelangen. Von Barcelonette geht es weiter durch die malerischen Ortschaften des Ubaye-Tals bis nach Jausiers, wo man die Straße in Richtung Col de Larche und Col de Vars einschlägt. Nun beginnt eine lange Auffahrt bis zum Col de la Bonette auf 2802 m Höhe, entlang einer der höchsten komplett geteerten Alpenstraßen Europas. Die lange Abfahrt vom Gipfel führt hinunter nach Isola, wo man auf die Hauptstrecke zurückkehrt, die von Tinée nach Isola 2000 (einem bekannten französischen Wintersportort) und zum Lombarde-Pass führt.

Am Lombarde-Pass beginnt eine lange Abfahrt nach Pratolungo (hier empfiehlt sich ein kurzer Abstecher (nur 2 km) zur Wallfahrtskirche Sant'Anna di Vinadio, einem in ganz Europa beliebten Pilgerziel). Folgt man weiter der Militärstraße, gelangt man nach Festiona, wo man eine zweite Streckenvariante wählen kann.

Die Tour führt nun entlang der Militärstraße bis Piano Quinto, überquert die SS Nr. 21 und erreicht Roccasparvera (hier empfiehlt sich eine kleine Pause bei La Fame). Anschließend geht es weiter über Vignolo, Cervasca

Cuneo



und Bernezzo ins Grana-Tal, wo man die Auffahrt in Richtung Fauniera-Pass nimmt. Sie gehört zwar zu den schwierigsten Bergfahrten Italiens, bietet dafür aber spektakuläre Ausblicke auf Grana-, Maira- und Stura-Tal. Um den Anstieg ebenso wie die spätere Abfahrt gut zu überstehen, empfiehlt es sich, einige Pausen in den Berghütten entlang der Strecke einzulegen (beispielsweise Maraman in der Nähe der Wallfahrtskirche San Magno, Fauniera in der Nähe des Col di Eischie und Carbonetto an der Abfahrt in Richtung San Giacomo di Demonte). Sie bieten nicht nur Verpflegung, sondern auch Unterkünfte an, wobei man nachts einen einzigartigen Ausblick auf das Himmelszelt genießen kann, da es sich um eine der am wenigsten beleuchteten Gegenden Europas handelt.

Die lange Abfahrt nach Demonte (auf den ersten Kilometern sollte man vor allem auf Murmeltiere achten, die die ersten Sonnenstrahlen nutzen, um sich auf der Straßendecke zu wärmen) führt zunächst vorbei an klassischen Bergwiesen und anschließend durch Niederwald.

Nach einer Rast im Zentrum von Demonte kehrt man auf die Militärstraße zurück, um in Festiona die Auffahrt nach Madonna del Colletto zu nehmen. Sie führt nach ca. 5 km zur Wasserscheide des Gesso-Tals, von wo aus man Valdieri erreichen kann. In Valdieri kann man sich entweder für eine Entdeckungsfahrt durch das obere Gesso-Tal entscheiden (Entracque und Terme di Valdieri) oder zurück nach Cuneo fahren, wo die Tour endet.

Gravel-Parcours: von Sospel nach Valdieri

Für alle, die den Asphaltstraßen Feldwege vorziehen, gibt es eine 109 Kilometer lange Variante, die teilweise über geschotterte Straßen verläuft und eine alternative Grand Tour der Westlichen Seealpen für Gravelbiker bildet.



Die Tour beginnt im Zentrum von Sospel und führt in Richtung Breil sur Roya, das man über den Col de Brouis erreicht. Breil sur Roya gehört zu den Ortschaften, die 2020 am heftigsten vom Wirbelsturm Alex betroffen waren.

Von Breil sur Roya fährt man weiter am Flusslauf des Roya entlang bis nach Fontan. Diese im Tal gelegene Ortschaft entstand als Raststation für Reisende, die vom Tenda-Pass kommend das schmale Tal durchqueren mussten, um ans Meer zu gelangen. Oben auf der Anhöhe kann man das eng am Berg liegende Dorf Saorge erblicken.

Die Fortsetzung der Strecke führt durch die spektakulären Schluchten Gorges de Bergue und de Paganin bis nach Saint Dalmas de Tende, einem Knotenpunkt zwischen dem Vallée des Merveilles mit seinen berühmten Felszeichnungen, La Brigue und den Grenzgebieten zu Italien.

Weniger als 5 Kilometer trennen Saint Dalmas de Tende von Tende, wo man die Burg und die spektakuläre Kathedrale bewundern kann. Von hier geht es weiter in Richtung Vievola. Hier beginnt der letzte 16 Kilometer



lange Abschnitt, der auf den 1870 m hohen Tenda-Pass mit seinen eindrucksvollen Festungsbauten aus dem 19. Jahrhundert führt. Im Roya-Tal sind heute noch zahlreiche Spuren des Wirbelsturms Alex sichtbar. Zwischen Tinée, Vesubie und dem Vermentagna-Tal kann man die Auswirkungen des Klimawandels und seiner extremen Wettererscheinungen auf eine Region und ihre Bewohner besonders eindrücklich beobachten. Vom Tenda-Pass führt eine schmale Asphaltstraße hinunter nach Limone Piemonte.



Von Limone Piemonte geht es in einer kontinuierlichen, sanften Abfahrt hinunter nach Vernante, das für seine Mauerbilder mit Szenen aus der Pinocchio-Geschichte berühmt ist. In Roccavione kann man weiter in Richtung Borgo San Dalmazzo und anschließend durch den Flusspark Gesso und Stura nach Cuneo fahren oder nach dem Bahnhof von Roccavione links auf die Provinzstraße Roaschia in Richtung Valdieri abbiegen.

Die ebene Strecke führt am Fluss Gesso entlang bis Valdieri, wo sie schmaler wird und leicht aufwärts durch eine herrliche Bergkulisse verläuft, bis man schließlich nach Sant'Anna di Valdieri gelangt.



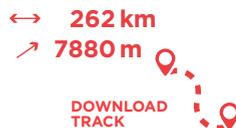
RUE
DU
BOURNOU

RUE
PRINCIPALE

16
RUE
PRINCIPALE

Alpenüberquerung von Auron nach Nizza mit dem MTB

Die Alpenüberquerung von Auron nach Nizza besteht aus 7 Etappen, die auf 260 km und einem Höhenunterschied von insgesamt 8000 m vom Mercantour bis an die Cote d'Azur führen. Die Tour erstreckt sich von den Hochgebirgslandschaften des Nationalparks Mercantour bis ins Hinterland von Nizza mit herrlichen Ausblicken aufs Meer, wobei man gleichzeitig viel über die tausendjährige Geschichte der Grafschaft Nizza mit ihren bunten, eng am Berg anliegenden Dörfern erfahren kann.



Die Strecke kann sowohl mit normalen als auch elektrischen MTB zurückgelegt werden, wobei Neulinge darauf hinzuweisen sind, dass die Schwierigkeit beim MTB-Fahren nicht bei den Anstiegen, sondern eher bei den Abfahrten liegt. Sie erfordern insbesondere dann, wenn sie besonders anspruchsvoll und unwegsam verlaufen, eine optimale Kontrolle des Fahrzeugs.

Col Mercière





Die beste Jahreszeit für diese MTB-Tour von Auron nach Nizza ist von Juni bis September. Wer sich noch nicht erfahren genug fühlt, kann sich auch an spezielle Reiseveranstalter wie ALLIBERT wenden, der die Etappen wie folgt aufteilt:

ETAPPE 1: Auron - Saint Dalmas le Selvage 32 km | 1.090 m+

ETAPPE 2: Saint Dalmas - Saint Etienne 45 km | 1.350 m+

ETAPPE 3: Saint Etienne de Tinée - Isola 2000 29 km | 1.150 m+

ETAPPE 4: Isola 2000 - Saint-Martin Vésubie 38 km | 890 m+

ETAPPE 5: Saint-Martin Vésubie - Roquebillière 34 km | 815 m+

ETAPPE 6: Roquebillière - Turini 39 km | 1.630 m+

ETAPPE 7: Turini - Nizza 73 km | 1150 m+

An der Strecke finden sich mehrere Informationstafeln mit wichtigen Angaben über die Höhenmeter und den Verlauf der verschiedenen Etappen.

Die Ortschaften, durch die man fährt, bieten zudem eine Reihe von Serviceleistungen für Radfahrer, unter anderem



Wasch- und Aufpumpstationen sowie Ladesäulen für elektrische Mountainbikes. Die Unterkünfte für die Biker sind alle mit einem geschlossenen Raum ausgestattet, in dem man die Fahrräder unterstellen kann.

Auron

Der durch das Vésubie-Tal verlaufende Abschnitt wurde leider im Oktober 2020 durch den Wirbelsturm Alex beschädigt, weshalb die Tour hier je nach Fortschreiten der Aufräumarbeiten Änderungen unterliegen kann.

Von Auron aus führt die Strecke auf verschiedenen Nebenstraßen bis auf eine Höhe von 2000 m durch eine

atemberaubend schöne Gebirgslandschaft. Nachdem man die Lifтанlagen hinter sich gelassen hat, beginnt die Abfahrt entlang der Route de Demandols, die am Fluss Ardon nach Saint-Étienne-de-Tinée auf 1200 m führt. Von hier geht es weiter nach Saint Dalmas le Selvage, wo man eine Pause einlegen sollte, um sich auf die Bergfahrt auf den Col de la Bonette vorzubereiten. Ab Saint Dalmas le Selvage geht es sofort steil bergauf: 20 Kilometer, die in die mondähnliche Landschaft des Col de la Bonette auf



St-Dalmas-le-Selvage

2802 m führen, eines der höchsten Alpenpässe Europas. Nun gilt es, die Windjacke anzuziehen, um mit einem Lächeln auf dem Gesicht die lange Abfahrt hinunter nach Saint-Étienne-de-Tinée anzutreten.

Von Saint-Étienne-de-Tinée führt die Strecke am Fluss entlang weiter abwärts nach Isola. Dort geht es wieder hinauf in den gleichnamigen Wintersportort Isola 2000. Auf Schotterwegen fährt man dann weiter bis auf eine Höhe von 2300 m und anschließend hinunter nach Boréon. Vom Boréon-See verläuft die Strecke noch ein Stück leicht abwärts auf der Route de Boréon mit herrlichen Ausblicken auf die Wasserfälle, und dann am Fluss entlang in Richtung Saint-Martin Vésubie. Die Ortschaft liegt ca.

10 km entfernt auf einer Höhe von 960 m.

Die Strecke führt noch ein weiteres Stück abwärts bis Roquebillière, wo man in drei völlig unterschiedliche Landschaften eintaucht: zunächst in das kühle Waldgebiet Ubac, gefolgt von einem in der Höhe verlaufenden Abschnitt mit herrlichem Ausblick und schließlich einer langen Abfahrt, die teilweise an der Sonne und teilweise durch Nadelwälder führt.



Im Bergdorf Venanson (1160 m) beginnt ein schöner, ebenmäßiger Weg durch den Wald, der auf 1700 m unterhalb des Tête de Siruol verläuft. Anschließend geht es weiter auf einem breiten Weg mit Talblick bis zu einer langen, teilweise technisch anspruchsvollen Abfahrt, an deren Ende die quirlige Ortschaft Roquebillière (600 m) liegt.

In Roquebillière beginnt die 15 Kilometer lange Auffahrt auf den Col de Turini. Vom Col de Turini fährt man zunächst weiter nach Peïra-Cava, Col Saint-Michel (963 m) und das Vorgebirge des Mont Férier (1276 m), wo eine lange Fahrt hinunter nach Levens beginnt. Durch herrliche Wälder und Lichtungen erreicht man den Kanal Gairaut, dem man in Richtung Nizza bis hinunter ans Meer folgt.

St-Dalmas-le-Selvage



RESTAURANT CÔTÉ SAVEUR

antour

WOOD
ER EBENISTE
TEL: 003 75 85 44 34

SO WOOD
AMERICAN MENUISSE
TEL: 003 75 85 44 34

Place St Martin Vesubie

RADVERANSTALTUNGEN

ALPSEPIC

MTB-Marathon in Etappen für Einzelfahrer oder Teams (2 Personen). Prolog und Etappen von ca. 50 bis 70 km Länge pro Tag auf der Strecke der Grande Traversée des Hautes-Alpes. Die Veranstaltung findet im Juni statt.

www.alpsepic.com

CUNEO BIKE FESTIVAL

Eine Woche mit zahlreichen Events zu den Themen Radfahren, nachhaltige Mobilität und Tourismus, bei der auch die Initiative „Cuneo Pedala“ einem breiten Publikum bekannt gemacht wird. Ein Festival, bei dem sich alles ums Radfahren dreht. Die Veranstaltung findet im September statt.

www.comune.cuneo.it/CuneoBikeFestival

GRANFONDO FAUSTO COPPI

Das erhebende Gefühl, auf den Spuren des Giro d'Italia und der Tour de France durch die Seealpen zu fahren. Bei diesem Langstreckenrennen, das zu den ältesten Italiens und ganz Europas zählt, kann man zwischen zwei Routen wählen: 177 km Länge und über 4000 m Höhenunterschied (lange Strecke) oder 111 km und über 2500 m Höhenunterschied (mittlere Strecke). Das Rennen, an dem Radsportler aus fünf Kontinenten teilnehmen, findet im Juni/Juli statt (Anmeldung ab Februar möglich).

www.faustocoppi.net

LANGSTRECKENRENNEN DURCH SEEALPEN UND MERCANTOUR

Auf dieser Website finden Radfans eine Zusammenfassung aller Wettrennen, die auf dem Gebiet der Seealpen und des Mercantour stattfinden. Legendäre Bergfahrten durch einzigartige Gebirgslandschaften.

Von Mai bis August.

granfondo-alpesmaritimes.com

granfondomercantour.com



LE DÉFI DES FONDUS DE L'UBAYE

Für echte Athleten. Die Strecke beginnt in Barcelonnette und umfasst vier der sieben Bergfahrten des Ubaye in weniger als 24 Stunden, mit Rückkehr zum Ausgangspunkt. Streckenvarianten von 66 bis 220 km sowie 1.680 bis 6.400 m Höhenunterschied. Die Veranstaltung findet im Juni statt.

www.fondubaye.free.fr

RALLYE DE LA BONETTE

Tourenfahrt mit Start in Jausiers auf der Strecke Col del la Bonette - Restefond auf 2.802 m Höhe.

Streckenvarianten 48 km oder 104 km Jausiers - La Bonette H/R / Saint-Etienne de Tinée H/R. Die Veranstaltung findet im Juli statt.

www.locationbarcelonnette.fr



SERVICE

A.T.L.

Azienda Turistica Locale del CUNEESE, Via Pascal, 7
(Piazza ex Foro Boario) 12100 CUNEO - ITALIEN
Tel. +39.0171.690217 - FAX +39.0171.631528
www.cuneoholiday.com | info@cuneoholiday.com

CÔNITOURS

Reisebüroverband Cuneo - Bietet u.a. Fahrradverleih
anwww.cuneoalps.it | info@cuneoalps.it

FLUSSPARK GESSO UND STURA

Infopoint, Piazzale Walther Cavallera 13, Cuneo,
Tel. 0171 444501 www.parcoufluvialegessostura.it,
parcoufluviale@comune.cuneo.it

SCHUTZGEBIETSVERWALTUNG SEEALPEN

Infopoint: Piazza Regina Elena 30 12010 Valdieri (CN),
Tel. +39 0171 976800,
www.parcoalpinaritime.it | info@areeprotettealpinaritime.it

NATIONALPARK MERCANTOUR

www.mercantour-parcnational.fr/fr

NATURPARK ALPI LIGURI

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM) Tel. 0183 753384
E-Mail: cea@parconaturalealpiliguri.it
Infopoints: parconaturalealpiliguri.it
Fahrradverleih und Gästeführer: 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,
E-Mail: vtt@nicecotedazur.org | alpimed@nicecotedazur.org
Hier können Sie eventuelle Probleme auf den Strecken
melden: sentinelles.sportsdenature.fr

HOTEL



LE VILLE

ECOLE

SO ERREICHEN SIE DIE REGION

MIT DER BAHN

Mit der Bahnlinie Turin - Cuneo - Ventimiglia - Nizza. Aufgrund der Schäden durch den Wirbelsturm Alex im Jahr 2020 könnte die Bahnlinie punktuell für Reparaturarbeiten unterbrochen sein. Deshalb empfiehlt es sich, vorher auf den entsprechenden Internetseiten Informationen über die befahrenen Strecken einzuholen.

Eine weitere Möglichkeit sind die Interregio-Züge über Savona und Ceva nach Turin, wobei man für die Richtung Cuneo oder Limone in Fossano umsteigen muss.

Bahnlinie Nizza - Digne-les-Bains mit dem Train des Pignes in das untere Var- und Verdon-Tal www.trainprovence.com

MIT DEM PKW

Autobahn Turin-Savona (A6) und Asti-Cuneo (A33)

Von Ventimiglia der Beschilderung Valle Roya und Tenda-Pass in Richtung Frankreich auf der SS20 und D6204 folgen.

Von Savona Autobahn A6 in Richtung Turin und E717/A33 nach Cuneo.

Von Nizza Autobahn in Richtung Menton/Genua, Ausfahrt Ventimiglia.

MIT DEM FLUGZEUG

Flughafen Turin Caselle www.aeroporto.torino.it

Flughafen Cuneo Levaldigi www.aeroporto.cuneo.it

Internationaler Flughafen Nizza Cote d'Azur

www.nice.aeroport.fr



Herausgegeben von

BIKEITALIA

Publikationsorgan eingetragen beim Gericht
Rom unter der Nr. 92/2013 vom 13. Mai 2013 .
www.bikeitalia.it

Erstellt von

 **BIKENOMIST**

www.bikenomist.com

in Zusammenarbeit mit:



E-Book, das im Rahmen des Interreg-Programms Alcotra Italien-Frankreich 2014-2020 - Piter ALPIMED - Projekt PATRIM finanziert wurde.



Photo Credit:

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

Veröffentlicht im November 2021