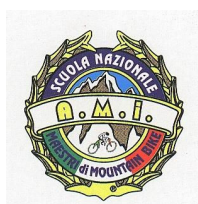




# MOUNTAIN BIKE e CICLOTURISMO

Escursioni con Accompagnatori della Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike



*Pedalare... che passione! Ecco alcune proposte dell'Associazione Sportiva Bici da Montagna Alta Valle Po per la stagione 2003 che offre tutti i modi di immaginare e vivere la bicicletta; come mezzo di trasporto intelligente, ecologico e antistress. Come passione sportiva, attività fisica e libertà. Per scoprire nuovi percorsi nella natura, per una pedalata con gli amici fuori porta, per riscoprire la dimensione dello spostamento lento ma in sinergia con l'ambiente che ci circonda.*

*Le proposte si svolgono in compagnia di qualificati accompagnatori e spaziano dal cicloturismo, adatto a tutta la famiglia, alla mountain bike estrema, adatta ai bikers provetti. Le Valli del Monviso, il Parco del Po a pochi giri di pedale dalle Sorgenti del grande fiume, le vette dell'Occitania, l'antico Marchesato di Saluzzo...sono questi luoghi che andremo a scoprire.*

*Alcune proposte si svolgono in giornata, altre prevedono pernottamenti in accoglienti strutture lungo i percorsi. Permane la possibilità di scoprire i sapori di stagione e della cucina genuina, legata alla tradizione gastronomica locale.*

*Vi aspettiamo!*

## PROGRAMMA STAGIONE 2003

Domenica 25 maggio 2003

### ***I SENTIERI DEI LUPI Traversata Valle Po – Valle Infernotto***

*Salire al Pian dei Lupi, dopo aver attraversato tranquille Borgate, rievocando antiche frequentazioni faunistiche, in un pianoro di fronte al Monviso, dal quale si domina la Valle Po... e poi giù, in discesa, seguendo il corso del Rio Infernotto!*

#### NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **medio / impegnativo**
- TEMPO RICHIESTO: 1 giornata
- LUNGHEZZA: 30 km
- DISLIVELLO IN SALITA: 700 / 950 mt.
- PRANZO: al sacco lungo il percorso (non fornito)

#### NOTE

- Sosta per il pranzo presso il Rifugio "Infernotto" gestito dalla sez. C.A.I. di Barge con rinfresco.

Sabato 28 e domenica 29 giugno 2003

### ***LA VIA DEL SALE (ITALIA - FRANCIA)***

*Pedalare sulle antiche vie militari e dei commerci transfrontalieri, dove osavano i contrabbandieri! Un'esperienza indimenticabile per la varietà e la bellezza dei luoghi attraversati...dalle Alpi fino al mare durante il periodo di fioritura della flora alpina!*

*La nostra proposta prevede due giorni di pedalata con pernottamento in rifugio al Colle Melosa e rientro da Ventimiglia a Limone Piemonte in treno.*

#### NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **difficile**
- TEMPO RICHIESTO: 2 giornate
- LUNGHEZZA: 116,5 km totali (58,5 km il 1° giorno – 58 km il secondo giorno)

- DISLIVELLO IN SALITA: 2.050 mt totali (1.200 mt. il primo giorno – 850 mt. il secondo giorno)
- PRANZI: al sacco lungo il percorso (non forniti)

#### NOTE

- Sistemazione presso il Rifugio Allavena con trattamento di mezza pensione ad € 25 (soci CAI) / € 30 (non soci CAI) + sacco lenzuolo € 2.70 (soci CAI) / € 3 (non soci CAI) + pranzo al sacco € 4.65 (soci CAI) / € 5.15 (non soci CAI) + gettone doccia € 1.90 (soci CAI) / € 2.10 (non soci CAI)
- Rientro da Ventimiglia a Limone Piemonte con la formula treno + bici.

#### Domenica 13 Luglio 2003

##### **TOUR DES ROCHERS DE SAINT OURS (VALLEE DE L'UBAYE E VALLEE DE L'UBAYETTE)**

*Un'escursione indimenticabile "dove osano le aquile", tra forti militari arroccati, piramidi di roccia ed uno straordinario ponte che difficilmente dimenticherete, accompagnati per tutta la giornata dai fischi delle marmotte e dal ricordo di chi più di mezzo secolo fa percorse quei luoghi con armi e cannoni.*

#### NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA' **difficile**
- TEMPO RICHIESTO: 1 giornata
- LUNGHEZZA: km 44,5 (45% salita - 55% discesa)
- DISLIVELLO IN SALITA: 1.642 mt.
- PRANZO: al sacco lungo il percorso (non fornito)

#### Sabato 19 e domenica 20 luglio 2003

##### **ORIZZONTE MONVISO**

*Riscoprire i paesi di montagna, le leggende, le storie, l'architettura alpina, la natura, tutto questo lo potrete assaporare pedalando lungo il percorso di "Orizzonte Monviso": l'anello escursionistico che collega i quattro comuni dell'Alta Valle Po (Paesana, Oncino, Crissolo, Ostanta) alla presenza discreta del "Re di Pietra".*

*La nostra proposta prevede due giorni di pedalata con pernottamento in albergo a Crissolo.*

#### NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **impegnativo** il primo giorno - **Medio** il secondo giorno
- TEMPO RICHIESTO: 2 giorni
- LUNGHEZZA: 70 km totali (35 km il primo giorno – 35 km il secondo giorno)
- DISLIVELLO IN SALITA: 1.450 mt. (975 mt. il primo giorno – 475 mt. il secondo giorno)
- PRANZI: al sacco lungo il percorso (non forniti)

#### NOTE

- Sistemazione in Albergo \*\* a Crissolo con trattamento di mezza pensione ad € 35 / pranzo formula pic-nic ad € 3

#### Domenica 3 agosto 2003

##### **I SENTIERI DELLE MALGHE – colori e sapori di montagna**

*Il fascino dell'Alta Valle Po, da Crissolo fino a raggiungere il vallone delle Bigorie di Oncino dove sarà possibile pranzare in Trattoria con un tipico menù occitano. Il dislivello iniziale in salita potrà essere coperto con la risalita in seggiovia. Il percorso prosegue tra malghe e alpeggi, a tratti costeggiando i canali idrici dell'alta Valle.*

## NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **Medio**
- TEMPO RICHIESTO: 1 giornata.
- LUNGHEZZA: 30 km.
- DISLIVELLO IN SALITA: 300 mt. + (500 mt. con possibile opzione in seggiovia).
- PRANZO: possibilità di pranzare presso Trattoria delle Bigorie - Oncino. Menù occitano ad € 11.50 (polenta con salsiccia e spezzatini, formaggi, burro, latte, dolce, caffè - vino incluso)

Venerdì, sabato e domenica 22, 23 e 24 agosto 2003

### **LE VIE VERDI DEL MARCHESATO tra arte, natura e sapori**

*L'itinerario cicloturistico si sviluppa nel territorio dell'antico Marchesato di Saluzzo, lungo il Fiume Po, ai piedi del Monviso. Oltre ad offrire scenari incantevoli sulla catena alpina, l'itinerario tocca luoghi di notevole interesse ambientale come la Rocca di Cavour oppure il Monte Bracco - "La Montagna di Leonardo".*

*Notevoli gli spunti d'interesse culturale ed artistico con le cittadine marchionali di Saluzzo e Revello, note anche per la raffinata lavorazione del legno; oppure il borgo di Staffarda con la celebre abbazia cistercense fondata nel XII sec.*

*Nella verde Valle Bronda per scoprire i segreti dell'agricoltura eco-compatibile, con la produzione di frutti e del vino Pelaverga che si fregia del marchio Colline saluzzesi D.O.C.*

## NOTE TECNICHE

- CARATTERISTICHE: giro cicloturistico effettuabile sia in city bike sia in mountain bike.
- DIFFICOLTA': **facile**
- TEMPO RICHIESTO: 3 giorni
- LUNGHEZZA: 115 km (1° giorno 40 km - 2° giorno 40 km - 3° giorno 35 km)
- DISLIVELLO IN SALITA: 740 Mt. (1° giorno 310 mt. - 2° giorno 200 mt. - 3° giorno 230 mt.)
- PRANZI: al sacco lungo il percorso (inclusi con il trattamento di pensione completa)

## NOTE

- Sistemazione in Azienda agrituristica con trattamento di pensione completa (pranzo formula pic nic) ad € 43 il giorno

Domenica 14 settembre 2003

### **II° EDIZIONE PEDALA LEONARDO - Giro ciclo-gastronomico del Monte Bracco**

*Rivivere le sensazioni di Leonardo da Vinci che nel 1511 scrisse del Monbracco. Una scoperta geologica, botanica, faunistica, artistica di un paesaggio segnato dal sapiente lavoro dell'uomo. L'itinerario si sviluppa alla base della montagna interessando il territorio dei sei Comuni.*

*Un giro appassionante dove andremo a scoprire i prodotti tipici del territorio ed altre affascinanti sorprese.*

## NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **medio**
- LUNGHEZZA: 38 km
- DISLIVELLO IN SALITA: 600 mt.
- TEMPO RICHIESTO: 1 giornata
- PRANZO: possibile lungo il percorso con menù "I prodotti tipici del Monbracco nella dieta sportiva". E' prevista la cena a Rifreddo (facoltativa).

Domenica 19 ottobre 2003

### **PEDALANDO LUNGO IL PO – colori e sapori d'autunno**

*Nell'anno internazionale delle acque, lungo le Piste ciclabili che seguono il Po. Il percorso si*

sviluppa sui versanti a "l'adrec e l'ubach" della Valle, toccando numerosi mulini immersi nelle calde atmosfere autunnali.

Durante l'escursione sarà possibile pranzare presso il Bio-agriturismo il Riccio Verde di Martiniana Po, dove scoprire i sapori d'Autunno.

#### NOTE TECNICHE

- DIFFICOLTA': **facile / medio**
- LUNGHEZZA: 25 km
- DISLIVELLO IN SALITA: 400 mt.
- TEMPO RICHIESTO: 1 giornata
- PRANZO: possibilità di pranzare presso il Bio-agriturismo Il Riccio Verde di Martiniana Po, dove scoprire i sapori d'Autunno. Menù ad € 10 (pasta fatta in casa, secondo con contorno di stagione, dolce, acqua, caffè - vino escluso)

### **SPECIALE VALPOLONGA 2003\***

- Sabato 7 giugno 2003

#### **VI° EDIZIONE BABY VALPOLONGA**

Classico anticipo della gara riservata ai ragazzi dai 5 ai 14 anni che si svolgerà sul Lungo Po su un percorso molto divertente e privo di difficoltà.

- Domenica 8 giugno 2003

#### **XI° EDIZIONE VALPOLONGA (Granfondo di mountain bike)**

Solo i più temerari e preparati, coloro che si sentono veri bikers possono parteciparvi... per tutti gli altri c'è la possibilità di emulare gli eroi lungo un percorso ridotto che mantiene in ogni caso una gran suggestione.

\*Competizioni senza accompagnatore

RICHIEDI IL PROGRAMMA COMPLETO

### **CLASSIFICAZIONE ITINERARI:**

**Facile** (adatto a ciclisti e cicloturisti in possesso di un minimo di abitudine alla pedalata)

**Medio** (adatto a ciclisti con una discreta preparazione)

**Impegnativo** (adatto a ciclisti a buona preparazione fisica e tecnica nella conduzione del mezzo)

**Difficile** (adatto a ciclisti a ottima preparazione fisica e tecnica nella conduzione del mezzo su tutti i terreni)

### **PROGRAMMI SPECIALI:**

E' possibile organizzare week-end o settimane di ciclo-escursionismo e mountain bike per adulti, scuole e gruppi giovanili con trattamento di pensione in comode ed accoglienti strutture ricettive.

Richiedere programma dettagliato presso l'Ufficio Turistico di Valle.

### **INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI:**

**Ufficio Turistico IAT - Valli Po, Bronda e Infernotto**

Piazza Vittorio Veneto, 30 – 12034 PAESANA (CN)

Telefono e fax (+39) 0175 945857 – [info@vallipo.cn.it](mailto:info@vallipo.cn.it)