

BIKEITALIA



# LE ALPI DEL MEDITERRANEO

*in bicicletta*





# 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.

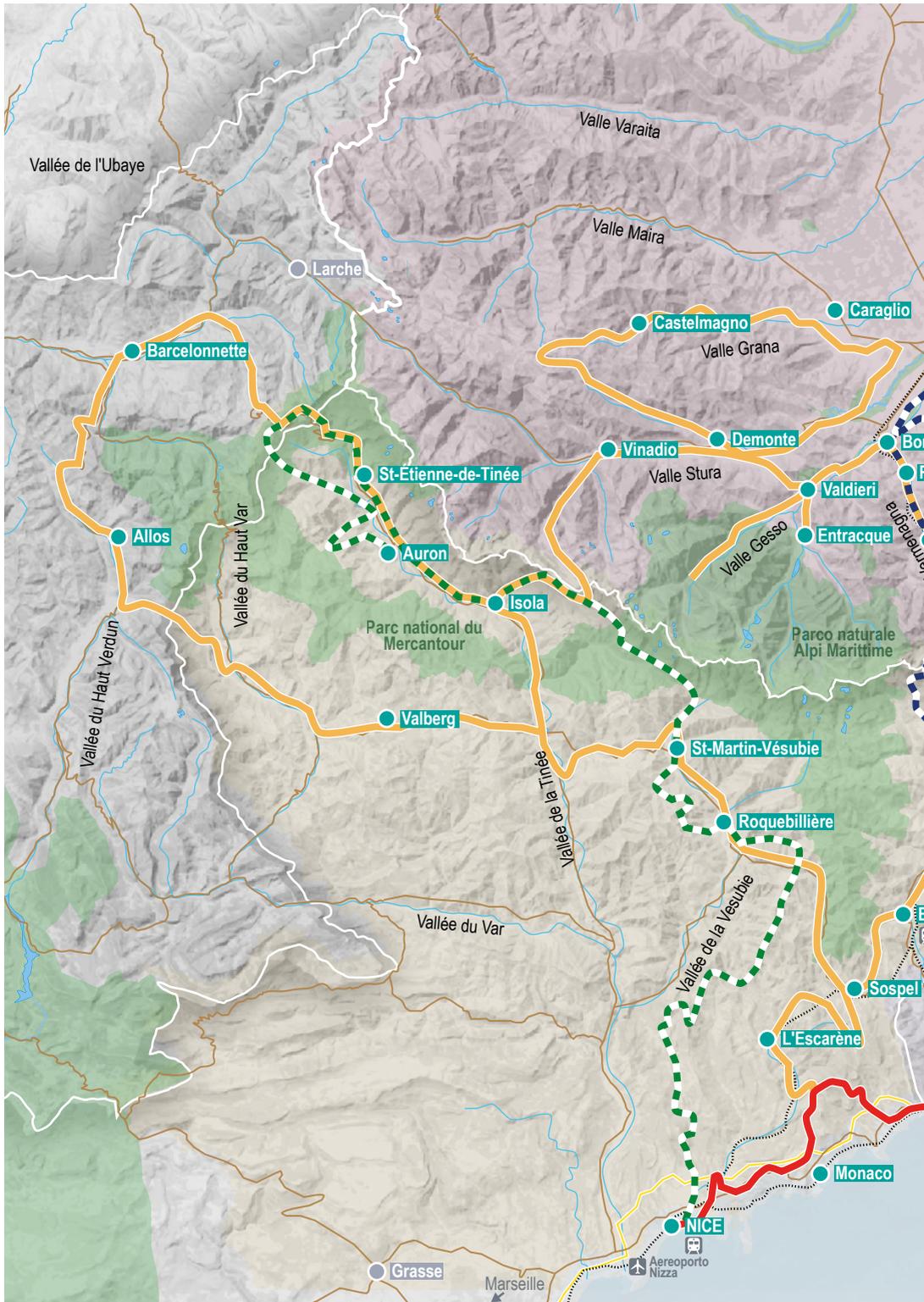
La realizzazione di questo ebook è stata cofinanziata dall'Unione Europea nell'ambito del Programma Interreg V-A Italia Francia Alcotra 2014-2020 **Piano Integrato Territoriale ALPIMED - progetto PATRIM**. Il progetto intende incentivare lo sviluppo della micro-destinazione ecoturistica delle Alpi del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

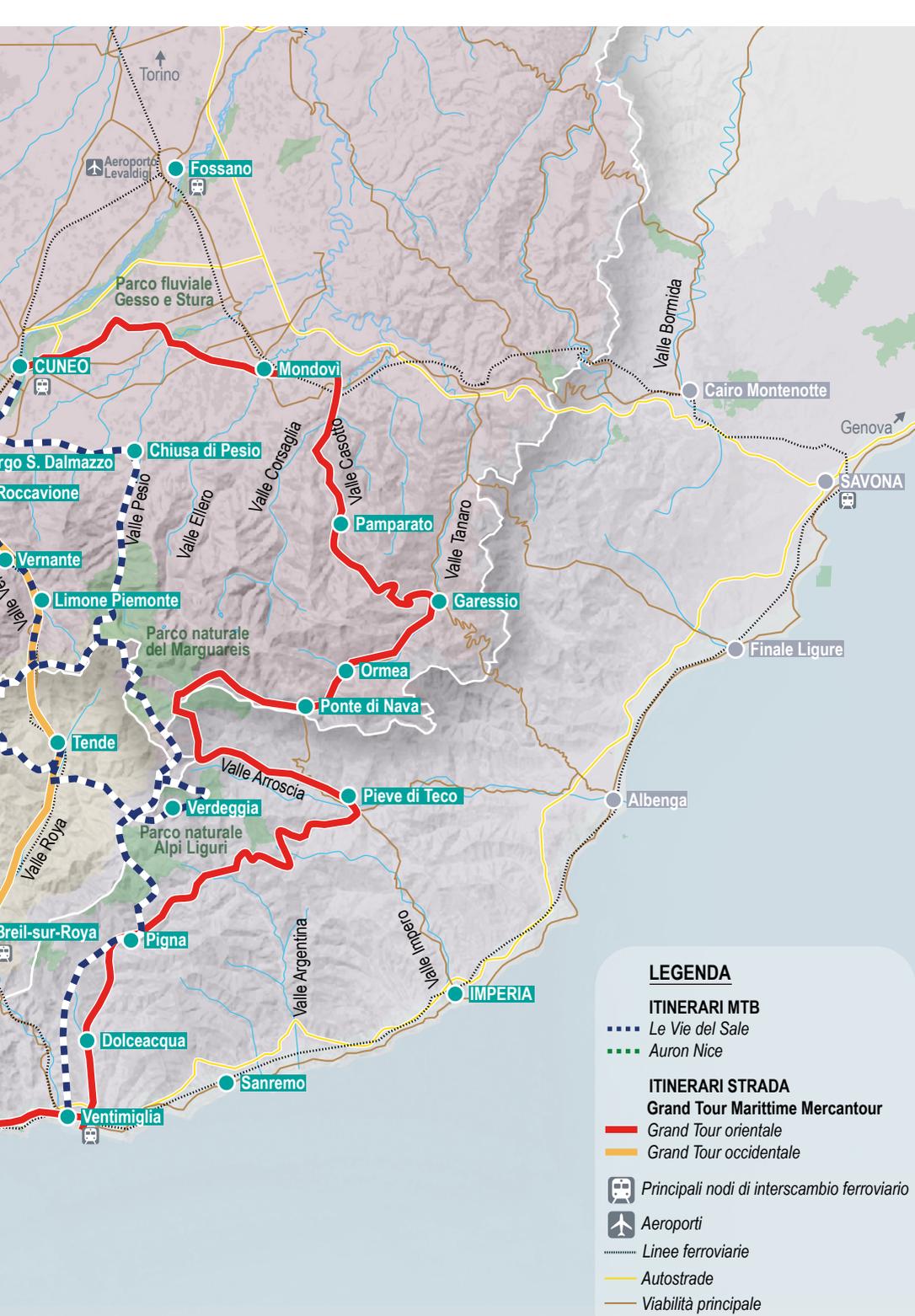
## ATTENZIONE:

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

