

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 imbocca la discesa sino al Passo della Guardia e gli abitati di Verdeggia e Realdo dai quali si rientra sul percorso originario.

L'Anello della ciclovvia del Duca

↔ **120 km**
↗ **2500 m**

L'Anello della Ciclovvia 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 Peirefrique 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



Mondovì

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 Teco

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

Drego

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*

