



Alpe Parpinasca

 S2 (MOYEN)

Promenade à vélo entre les vignobles et les moulins, une véritable sortie en plein air. C'est ainsi que nous pouvons définir le parcours qui, à partir de **Domodossola**, mène à l'**Alpe Parpinasca** où se trouve le **refuge homonyme** qui appartient au **Parc National du Val Grande**.

Le **pont de la Mizzoccola** sur la **rivière Toce** dans le lieu-dit **Croppo di Trontano**, placé à la limite avec la Commune de Domodossola, est votre référence aussi bien pour le départ que pour l'arrivée.

Juste après le pont, descendez sur le chemin de terre qui longe la rivière Toce.

Continuez vers le nord sur la route blanche plate, après environ trois kilomètres vous arriverez au croisement avec la route nationale SS 337 du **Val Vigezzo**, traversez-la en faisant attention et empruntez la bonne voie de circulation.

Pédalez sur cette route sur 700 m, puis tournez à droite dans la **Via Pello**, où commence un tronçon en montée vraiment coriace. Après le 4^{ème} virage, vous arriverez à **Pello**, au lieu de suivre la route de contournement, entrez dans le petit bourg ; une fois au lavoir, tournez à gauche dans la **Via Tassera** et continuez sur la route pour Trontano.

C'est ici que le « **Prunent** », un cépage typique de cette zone, trouve son habitat naturel ; il est mentionné dans un testament écrit en **1309** par *Dumino di Pello* de Trontano.

La route goudronnée qui conduit au chef-lieu continue à grimper. Après trois virages (800 m), prenez à droite le sentier qui évite de passer au centre de **Trontano** et débouche sur la **Via Togano**. Au bout de 500 mètres, quittez le goudron pour prendre le court sentier qui aboutit sur **Via Cocco** ; là, empruntez la route pour tout-terrain qui vous conduira à destination. À cet endroit, nous vous suggérons une déviation vers **Verigo**, destination les vieux **Mulini del Rio Graglia** : six petits moulins en pierre, alignés le long du cours d'eau que l'on utilisait autrefois pour la mouture des céréales et des grains. Continuez ensuite sur le chemin muletier, passez sur le vieux pont en pierre qui enjambe la voie ferrée puis, près de la chapelle Valegia, reprenez la route goudronnée. Vous vous retrouverez près de la descente précédente, juste avant, empruntez le sentier à gauche qui mène au lieu-dit Cocco.

Vous devez encore parcourir 6 km sur un chemin de terre - le premier tronçon d'environ 3,5 km est en bon état tandis que le second l'est un peu moins.

Si vous cherchez la paix et la méditation, ce parcours est l'idéal : il suffit de pédaler et de faire attention à ne pas prendre une pierre errante.

La fatigue (une sueur inévitable) est, à la fin, récompensée par un milieu et un panorama uniques : ce n'est pas un hasard si un refuge y a été construit sous l'égide du Parc National du Val Grande.

Pour ceux qui veulent entrer davantage en symbiose avec la nature alpine, nous conseillons une promenade à l'**Alpe di Campo** qui se trouve à une demi-heure du refuge. Quand vous serez au pied du **Tignolino**, dont l'altitude est plus élevée exactement de mille mètres que celle de Parpinasca, vous jouerez d'un milieu vraiment unique, avec une belle fontaine et quelques cabanes très bien entretenues.

Pour le chemin du retour, nous conseillons à ceux qui ne maîtrisent pas bien leur vélo de **prendre la route de la montée.**

Sur les premiers 1.700 mètres, que vous soyez débutant ou expert, parcourez la piste forestière ; ensuite, les cyclistes expérimentés peuvent emprunter un single track exigeant, plein d'adrénaline et gratifiant, en passant par la partie sud de Trontano et en terminant ainsi une boucle unique en son genre.

À la fin du parcours, le village de Trontano et ses beaux hameaux méritent une visite ; vous pourrez admirer l'architecture populaire qui, grâce une utilisation intelligente de gneiss micacé et serizzo, s'adapte parfaitement au milieu environnant.

La **tour du XIIIe s. de Creggio** est un cas unique d'histoire militaire et religieuse ; il semble que **fra' Dolcino** (fameux hérétique cité par Dante dans son Enfer) y trouva refuge.

Dans le hameau **Verigo**, vous verrez le linteau d'un **édifice remontant au Bas Moyen-Âge**, avec des incisions à caractère symbolique et contre le mauvais œil ; on y reconnaît une croix potencée (aux bras identiques) entourée d'un cercle, une espèce de forme humaine, deux serpents et un arbalétriforme (double croix).

Pour finir, l'église paroissiale de **Santa Maria** avec sa façade romane, riche en décorations aux différentes formes géométriques, végétales et symboles religieux. À côté se trouve l'imposant campanile qui semble avoir été édifié sur les ruines d'une ancienne tour de guet.

ASPECTS TECHNIQUES

Montée exigeante sur le plan physique mais présentant peu de difficultés sur le plan technique. Pour la descente, il est conseillé à ceux qui ne maîtrisent pas bien leur vélo de reparcourir le chemin de l'allée.

ENDROITS CRITIQUES

1. Descente vers les Mulini del Rio Graglia, avec le franchissement de la voie ferrée Vigezzina et le chemin muletier qui suit.
2. Premier tronçon de la descente le long du tracé proposé : peu visible avec quelques obstacles où il faut descendre de vélo.

DONNÉES TECHNIQUES

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Zone géographique d'appartenance : | Ossola |
| Lieu de départ et d'arrivée : | Près du pont sur la Mizzoccola |
| Nombre d'étapes : | 1 |
| Longueur : | 25,2 km |
| Dénivelé : | 952 m |
| Total des montées : | 1014 m environ |
| Total des descentes : | 990 m environ |
| Difficulté : | S2 (MOYEN) |
| Durée moyenne : | 2 heures et 30 minutes |
| Altitude minimale : | 258 m |
| Altitude maximale atteinte : | 1210 m |
| Degré de cyclabilité : | bon |
| Période conseillée : | juin - octobre |
| Présence de panneaux : | oui |
| Public cible : | amateur de VTT / cyclo-randonneur |

POINTS PANORAMIQUES

Les premiers virages vers Trontano, la cour du Refuge Parpinasca.

LIEUX DE RESTAURATION

Magasins à Masera et à Trontano. Refuge Alpe Parpinasca s'il est ouvert (vérifiez cela auprès des bureaux du Parc National du Val Grande).

BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

DOMODOSSOLA – Piazza Matteotti c/o Terminal Bus – 28845 Domodossola (VB), Tél. +39 0324 248265, infopoint@visitossola.it

BIKE SERVICE

BikeMotion, **Vente-Atelier-Location**, Corso Colonnello Attilio Moneta, 57 – 28845 DOMODOSSOLA (VB) Tél. +39 349 2562899 info@bikemotionshop.com, www.bikemotionshop.com

Ciclomania Barale, **Vente-Atelier-Location**, Via Papa Giovanni XXIII, 64 – 28845 DOMODOSSOLA (VB), Tél. +39 0324 241203, Info@ciclomania.com, www.ciclomania.com

Il Ciclista di Calvetti Fabio & Brusco Stefano, **Vente-Atelier-Location**, Corso, Via Ferdinando Disegna, 10 – 28845 DOMODOSSOLA (VB), Tel. +39 0324 227400, ilciclista.snc@tiscali.it, www.ilciclista.com

LIEUX D'INTÉRÊT

Le long du parcours

Moulins du Rio Graglia.

Dans les parages

DOMODOSSOLA

Musée municipal de Sciences Naturelles « G.G. Galletti », Musée archéologique du Col de Mattarella, Musée de Sciences Naturelles « Mellerio Rosmini », Musée Municipal du Palais San Francesco, Musée Municipal Sempioniano, Musée Municipal Palais Silva, Réserve Spéciale du Sacro Monte Calvario.

MASERA

Museo dello Spallone (Musée du Contrebandier), plusieurs Oratoires XIe-XVIe s., Oratoire de San Giulio XVe s. avec une fresque attribuée à Giuseppe Mattia Borgnis (hameau Rivoria).

TRONTANO

Musée la « Beola e lo Scalpellino » (Gneiss micacé et Tailleur de pierre), Tour du XIIIe s. de Creggio, Linteau du Bas Moyen-Âge à Verigo, Moulins du Rio Graglia.

Normes de comportement

1. Rester sur les sentiers

Respecter le sentier et les éventuelles interdictions d'accès. Respecter la propriété privée.

2. Ne pas laisser de traces

Respecter le territoire. Les sentiers mouillés et boueux sont plus vulnérables que les sentiers secs. Rester sur les sentiers existants et ne pas en créer de nouveaux. Ne pas prendre de raccourcis en coupant les virages. Ne pas abandonner les déchets dans la nature.

3. Conduire avec prudence

Un moment d'inattention peut mettre en danger soi-même et les autres. Respecter les limites de vitesse et conduire de sorte à toujours avoir le contrôle du vélo. Toujours porter le casque.

4. Ne pas effrayer les animaux

Les animaux s'effraient facilement en cas d'approche soudaine, de mouvement brusque ou de grand bruit. Il faut leur laisser l'espace et le temps suffisants pour s'adapter à notre présence.

5. Donner correctement la priorité

Ces sentiers ne sont pas à usage exclusif des vélos, ils sont également utilisés par des randonneurs à pied. Donc, notamment en descente, il faut modérer la vitesse : derrière un virage, il pourrait y avoir quelqu'un qui monte. Faire en sorte que les autres utilisateurs des sentiers sachent qu'on va les dépasser, lancer un salut amical ou utiliser une sonnette. Les cyclistes doivent céder le passage à tous les utilisateurs non motorisés des sentiers. Les cyclistes qui roulent en descente doivent donner la priorité à ceux qui montent. Faire en sorte que chaque dépassement ait lieu de la manière la plus sûre et aimable possible.



NE PAS OUBLIER :
LES CYCLISTES DOIVENT TOUJOURS CÉDER LE PASSAGE AUX AUTRES
UTILISATEURS.

NORMES DE COMPORTEMENT POUR VÉTÉTISTES

Dès l'apparition des premiers VTT, la N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association) rédigea un code de comportement visant à réglementer l'activité tout-terrain dans le respect de la nature et des autres habitués des montagnes et des sentiers.

Le code N.O.R.B.A. A été adopté par de nombreux clubs, organismes, associations et écoles présentes sur le territoire italien. Il s'agit d'une série de conseils d'ordre général qui, s'ils sont observés avec attention, peuvent contribuer à rendre plus agréable à tous cette pratique sportive et de randonnée si en vogue aujourd'hui.

Code N.O.R.B.A.

1. Toujours céder le passage aux randonneurs à pied.
2. Ralentir et faire preuve de la plus grande prudence pour approcher et dépasser des randonneurs à pied ou d'autres cyclo-randonneurs, en signalant toujours son arrivée suffisamment à l'avance ; éviter les tapages et les hurlements, en fait s'excuser et saluer poliment.
3. Toujours contrôler la vitesse du VTT et aborder les virages avec grande prudence, en prévoyant des obstacles imprévus. L'allure doit être adaptée au type de terrain, au type de parcours et à l'expérience de chacun.
4. Il faut toujours rester à l'intérieur du parcours tracé pour réduire au minimum l'impact sur l'environnement (dommages permanents à la végétation environnante et érosion consécutive du terrain).
5. Ne pas déranger ou effrayer les animaux, aussi bien domestiques que sauvages ; leur donner le temps de s'éloigner et de sortir du parcours.
6. Ne laisser en aucun cas des déchets sur notre passage ; il faut les ramasser et si possible même ceux abandonnés par d'autres randonneurs « distraits ».
7. Toujours respecter les propriétés privées et publiques en laissant les grilles, les barrières mobiles ou les barres telles qu'on les a trouvées. En tout cas, si possible, s'adresser directement aux propriétaires des terrains pour demander l'autorisation de passer. Souvent « Entrée interdite » signifie simplement « S'il vous plaît, si vous voulez passer demandez l'autorisation ».
8. Pendant la cyclo-randonnée, il convient toujours d'être autosuffisants. Le but à atteindre et la vitesse de déplacement doivent être proportionnés à la préparation psycho-physique et à la

capacité du conducteur, à l'équipement, à l'environnement, au terrain et surtout aux conditions météorologiques.

9. Ne jamais entreprendre tout seul une cyclo-randonnée, sauf cas de force majeure. Ne pas passer dans des zones isolées et éloignées des voies de communication principales ; toujours donner des indications claires sur le parcours et l'heure prévue pour le retour.

10. Réduire au minimum l'impact sur la nature : voler seulement des images et des souvenirs et ne laisser que l'empreinte à peine perceptible du vélo.