

Parcours à la découverte des anciens **hameaux ruraux de Montecrestese** et de la sauvage **Vallée Isorno**. Dans la partie inférieure, vous pouvez faire un tour en boucle : chaque hameau conserve des exemples admirables d'architecture en pierre, de fresques, d'églises, d'oratoires, de témoignages de la culture paysanne (pressoirs, fours, lavoirs, puits pour l'eau). La deuxième partie du parcours emmène à la découverte de la Vallée Isorno, encaissée et inhabitée, qui conserve le charme d'un territoire sauvage et inaccessible. Pour y accéder, il faut parcourir la seule route (gérée par un consortium) qui rejoint les petites maisons de Agarina. Si vous avez un **vélo Gravel ou un VTT**, vous pourrez continuer sur 3,5 kilomètres environ jusqu'au **petit lac de la Merlata**.

Le point de départ (et d'arrivée) est le **parking situé à la sortie de Montecrestese/Crevoladossola** sur la route SS 33. Au parking, empruntez à gauche la route en direction de Montecrestese qui, après une longue ligne droite, mène au **hameau Pontetto** ; là, juste avant le pont routier sur la rivière Isorno, tournez à gauche sur la route pour le hameau Chiesa di Montecrestese (chef-lieu). La route grimpe avec une inclinaison constante pas trop raide et passe devant les hameaux inférieurs. À **Roldo**, le **petit temple lépontique** mérite une visite ; il présente la structure architectonique typique des édifices culturels du 1^{er} s. après J.C. Ce temple, qui est le seul exemple d'architecture religieuse païenne préalpine encore intact de nos jours, est probablement dédié à une divinité solaire.

Après le hameau Roldo, une longue ligne droite vous conduira au **Sanctuaire de la Madonna di Viganale**, édifié en 1657 au niveau d'une chapelle primitive datant de 1516. L'attrait de la chapelle fut accru énormément par un événement miraculeux, qui se produisit le 11 juin 1651, quand un filet de sang coula plusieurs fois sur l'image peinte par l'artiste Tommaso Cagnoli. C'est après ce fait surnaturel qu'on décida de construire le Sanctuaire.

Juste avant le Sanctuaire, tournez à droite en direction de **Giosio-Naviledo**. La route grimpe entre de beaux hameaux, des forêts de châtaigniers, des clairières parsemées de vignobles et des prairies fauchées. Vous traverserez les hameaux intermédiaires : Cardone, Giosio, Prata, Oro et Naviledo.

Oro est un toponyme fréquent dans le Val d'Ossola, mais il n'est pas lié au métal précieux (l'or). En effet, le toponyme dérive de la déformation du nom dialectal « l'Ör » qui signifie « bord » pour

indiquer les lieux situés au bord d'une falaise abrupte. Le noyau le plus ancien de ce hameau est constitué de constructions qui ont la structure et la configuration des maisons-forts ou des châteaux. Elles étaient effectivement habitées par des nobles apparentés aux seigneurs De Castello qui possédaient de nombreux alpages dans les vallées Isorno et Vigezzo.

Naviledo, grâce à son excellente exposition au soleil, se trouve au milieu de grands vignobles ; son toponyme signifie justement plantation de nouveaux vignobles, appelés « nouvelle ». Parmi les hameaux de Montecrestese, c'est l'un des plus intéressants au niveau architectonique : il conserve quelques édifices médiévaux presque intacts, entre autres les habitations en pierre du XIII-XIVe s., avec des structures caractéristiques de l'architecture locale. Il y a aussi des maisons anciennes avec de grands greniers ouverts, nommés « *astric* » où il n'était pas rare jadis de voir de grandes quantités de raisin, de seigle et de maïs en train de sécher.

Encore deux tournants en montée pour arriver à un croisement, tournez à droite et, après une dernière ligne droite en montée, vous rejoindrez **Altoggio**, le hameau placé le plus en hauteur et autrefois le plus peuplé des hameaux de Montecrestese ; il se trouve sur une large terrasse plate où l'on cultivait du seigle et entretenait des prés de fauche. Le toponyme dérive de « champs en hauteur » et rappelle la nature du territoire qui était historiquement le lieu où se cachaient les personnes et le bétail dans les moments de danger. Certains édifices historiques du hameau présentent des fresques datant du XVe s. Après avoir visité Altoggio, faites demi-tour jusqu'à l'entrée du hameau où part la route (gérée par un consortium) qui mène à Agarina et Coipo. Le premier tronçon est très abrupt jusqu'au premier virage. À partir de là, la route est fermée à la circulation ordinaire mais vous devez quand même faire attention parce qu'elle est fréquentée par les membres du consortium et les personnes ayant droit d'y circuler.

Après un second virage, il y a un autre croisement : à gauche, une montée très belle mais très raide (5 km et 550 m de dénivelé) conduit à Coipo ; vous devez en revanche continuer tout droit en direction de Agarina. La route se développe à mi-côte et pénètre de plus en plus dans la Vallée Isorno qui est sauvage. Au début, le torrent coule au fond de la vallée, encaissé entre les rochers. Après une série de virages en épingle, vous atteindrez le point culminant puis vous descendrez légèrement vers **Corte Sapa** où vous verrez, à droite, un petit lac artificiel (barrage de la Cippata). La route continue en côtoyant le torrent et atteint le lieu-dit **Piedelpiaggio**. C'est là que commence une série de virages raides qui passent sur une grosse accumulation de débris désormais colonisée par la forêt (ancien glissement de terrain). Vous rejoindrez un premier groupe de cabanes avec une zone tourbeuse en face puis d'autres groupes de cabanes dont l'ensemble constitue le hameau **Agarina**. La route goudronnée se termine et voilà que commence une piste de terre qui dessert une centrale privée. À partir de là, le parcours n'est pas

recommandé aux vélos de route ; il convient en revanche aux vélos Gravel et aux VTT. La route continue à mi-côte en montée, jusqu'à **Ponte Faugiol** où vous traverserez le Rio Nocca ; après quelques virages, vous arriverez au petit lac artificiel et au **barrage de la Merlata**, le point le plus élevé du parcours.

Pour le retour, suivez la même route que l'aller jusqu'à Altoggio ; continuez jusqu'au croisement (où vous êtes passé avant) puis tournez à droite. La route descend vers **Nava** puis atteint le hameau **Chiesa**, le chef-lieu de la commune.

L'église romane de Santa Maria Assunta fut dressée au début du XIIe s., très probablement sur les ruines d'une église préexistante. Au XVe s., on ajouta à la nef centrale deux nefs latérales qui reposent, avec des arcs à plein cintre, sur huit colonnes en pierre locale. Au fil des années, les chapelles et les autels se multiplièrent pour satisfaire toutes les formes de dévotion populaire. Le baptistère fut peint à fresque en 1583 par Giacomo da Cardone. À l'intérieur vous pourrez voir « Le Jugement Dernier » et « La Crucifixion » mais aussi un autoportrait du peintre. Les voûtes de l'église furent peintes à fresque, d'abord en 1655 par l'artiste florentin Luigi Realì aidé par Francesco Negri di Mozio puis en 1738 par C. Mellerio (fin XVIIe s.) et G. M. Borgnis.

Le campanile fut dressé au XIIe s, peu après l'église romane de S. Maria Assunta ; sa position a été clairement voulue pour qu'il soit bien visible et que ces cloches soient entendues par toute la communauté paroissiale. Il fut en effet construit sur un dos rocheux arrondi par l'action érosive de l'ancien glacier du Val d'Ossola. Le campanile de Montecrestese, de 67 m de haut, est le plus élevé du Val d'Ossola ; il présente une caractéristique singulière : le profil qui se dresse vers le ciel, avec sa flèche pointue, est une enveloppe externe qui fut ajoutée au clocher roman au cours du XVIe et XVIIe siècle. L'ancien campanile n'a pas été détruit, il est conservé à l'intérieur de la structure plus récente jusqu'à la hauteur de l'ancien logement des cloches ; en parcourant l'escalier interne, on peut voir tous ses traits : il présente une base carrée d'environ 4 mètres de chaque côté qui s'élève sur près de 24 mètres ; les ouvertures s'agrandissent de bas en haut et chaque étage a sa propre caractéristique.

Après avoir visité l'église et le campanile, empruntez la route étroite qui descend vers les hameaux **Lomese** et Croppomarcio.

Lomese apparaît pour la première fois dans un document de l'an 910 avec le toponyme « Longomiso » ; le nom actuel pourrait dériver de la racine germanique met (= pré), et signifier « long pré » ; en effet, le hameau est situé au bord d'un terrain ondulé où se trouvent des vignobles et des prés, dans une cuvette protégée et exposée au soleil. Avec Chezzo, Croppomarcio, Torriano et Seggio, il constituait une seule propriété, la

« corte regia » (cour royale) qui fut confirmée au Vicomte Gariardo en 910 par l'Empereur Bérenger. À Lomese, vous verrez quelques maisons de noble ayant l'aspect de châteaux ou de maisons-forts. Une brève déviation, vous permettra de visiter le hameau Chezzo, situé près de là, qui se trouve sur le bord rocheux délimitant au nord-est la grande cuvette de Lomese. Le toponyme dérive du lombard « chinzia » qui signifie marais.

À l'entrée de Lomese, continuez en descente (virage) jusqu'au petit village de **Roledo**, niché sur un éperon rocheux ensoleillé qui descend vers la Toce et regarde vers Crevoladossola. Le toponyme, avec les variantes « Revoledo » (1330), « Rovoledo » (1346) et « Rogoledo », dérive probablement de « robur » = chêne et rappelle cet arbre qui est aujourd'hui encore très répandu dans le territoire du hameau. Roledo présente des habitations identiques à celles des autres hameaux, datant du XIII^e et siècles suivants, accrochées à la roche. Certaines d'entre elles ressemblent à des petites forteresses avec des ruelles étroites communiquant entre elles par des passages souvent couverts.

À partir de Roledo, trois virages conduisent rapidement au fond de la vallée, le parcours continue en plat sur la route dans les prairies. Peu après le restaurant Gallo Nero, la route croise l'échangeur de la voie rapide, tournez à droite pour revenir au parking du départ.

ASPECTS TECHNIQUES

Bien que le parcours ne soit pas particulièrement difficile, il faut avoir une bonne préparation athlétique pour l'attaquer avec un vélo musculaire. Des vitesses souples sont conseillées (52/26, 50/28) pour affronter, sans difficultés particulières, les tronçons en montée ayant les inclinaisons les plus élevées.

POINTS D'ATTENTION

1. Le tour des hameaux de Montecrestese se développe sur **route ordinaire**.
2. La route entre Altoggio et Agarina est une **route gérée par un consortium** qui est donc fermée à la circulation ordinaire mais il faut faire attention parce qu'elle est fréquentée par les véhicules des membres du consortium. Notamment, il faut prêter **attention dans les tronçons en descente** car la route est étroite et sans protections latérales à certains endroits.
3. **À partir de Agarina jusqu'au barrage de la Merlata**, le parcours se développe sur une piste **de terre** qui convient seulement aux vélos ou aux VTT.

DONNÉES TECHNIQUES

Zone géographique d'appartenance :	Verbano Cusio Ossola / Vallée Isorno
Lieu de départ et d'arrivée :	Parking zone Laco Tana à la sortie Montecrestese/Crevoladossola de la route SS 33
Nombre d'étapes :	1
Longueur :	39 km
Dénivelé :	1146 m
Total des montées :	1450 m environ
Total des descentes :	1450 m environ
Difficulté :	MOYENNE
Durée moyenne :	4 heures et 30 minutes
Altitude minimale :	304 m
Altitude maximale atteinte :	1446 m (Lac de la Merlata)
Degré de cyclabilité :	total
Période conseillée :	avril - octobre
Présence de panneaux :	non
Public cible :	cyclo-amateurs / amateur de VTT / cyclotouriste

LIEUX DE RESTAURATION

Montecrestese hameau Pontetto, hameau Piaggino, hameau Roledo, hameau Altoggio.

LIEUX D'INTÉRÊT

Le long du parcours

Hameau Pontetto : Ancien lavoir, Musée de l'Ancien Four à pain

Hameau Roldo : Petit temple lépontique (I^{er} sec. après J.C.), Oratoire de San Lorenzo al Pozzo

Hameau Cardone : maison du peintre Giacomo da Cardone, ancien pressoir à raisin, ancienne laiterie coopérative

Hameau Giosio : Oratoire de la Beata Vergine Annunciata, ancien four à pain, ancien pressoir à raisin

Hameau Prata : Ancien lavoir

Hameau Oro : Ancien lavoir, ancien pressoir à raisin, ancien puits

Hameau Naviledo : Oratoire de S. Rocco, édifices médiévaux en pierre (XIII^e -XIV^e s.), ancien puits, ancien four à pain

Hameau Altoggio : Ancien lavoir, Oratoire de San Giovanni Battista, ancien puits, architecture en pierre

Hameau Nava : Ancien pressoir

Hameau Chiesa : Église paroissiale de Santa Maria assunta, Campanile le plus haut de la province, Oratoire des Santi Fabiano e Sebastiano, fresques

Hameau Lomese : maisons du XVII^e s., fresques, Four à pain, architecture traditionnelle

Hameau Roledo : Palazzo Azari (XVIII^e s.), Oratoire de Sant'Antonio da Padova

Dans les parages

Aire naturelle du Lac Tana

Centrale hydroélectrique ENEL de Crevoladossola (arch. Piero Portaluppi)

Église paroissiale de Crevoladossola dédiée aux Santi Pietro e Paolo

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.