**[www.bike.magazin.de](http://www.bike.magazin.de/) - Italien: Stille Touren im Valle Maira**

Matthias Rotter

**BIKE-Revierguide: MTB-Touren Valle Maira im Piemont**

**mögliches Quartier:** [**www.Ceaglio-vallemaira.it**](http://www.ceaglio-vallemaira.it/)

**mit Mountainbiketouren**

**Stille Touren im Valle Maira**

Matthias Rotter am 20.01.2016

Das Valle Maira im Piemont gilt als vergessenes Tal. Keine Lifte, keine Parks, kein Halligalli. Alles Gründe für Touren-Biker, die wahrhaft göttlichen Trails rund um den Rocca la Meja zu entdecken.

Wir sitzen fest. Am Südhang des Monte Servagno, einem kahlen Gipfel in den Cottischen Alpen. Drei Schäferhunde umkreisen uns wachsam. Aggressiv schauen die Hunde nicht aus. Jedenfalls nicht, so lange wir stillhalten. Doch bei jedem Zucken fletschen sie die Zähne. "Die machen auch nur ihren Job", meint Michael und grinst dabei ein bisschen gequält in die Runde. Oliver und ich stimmen zu. Am Wegesrand liegt der Rucksack des Schäfers, den die Hunde offensichtlich verteidigen. Doch Rettung naht. Einige Minuten später ist der Bergfex von seiner Herde zu uns heraufgestiegen und hält seine dienstbeflissenen Wach-Bellos im Zaum. Was er zu uns sagt, verstehen wir nicht. Aber sein freundliches Gesicht verrät, dass er sich wohl über etwas Abwechslung hier oben in der Einsamkeit freut. Aus dem wettergegerbten Antlitz blitzen aufmerksame Augen, am Kinn wuchert ein schwarzer Bart. "Colle Vallonetto", sage ich und deute in unsere Fahrtrichtung. Doch eine Unterhaltung mag nicht so recht in Gang kommen. Später werde ich erfahren, dass man in den südlichen Tälern des Piemont selbst mit Italienisch kaum eine Chance zur Verständigung hat. Denn viele Einheimische sprechen Okzitanisch, eine alte Sprache aus dem südfranzösischen Raum. Bald schwingen wir uns wieder in die Sättel und sammeln weiter Höhenmeter. Am Colle Vallonetto blicke ich noch einmal zurück in das traumhafte Hochtal mit seinen weiß getupften Wiesen, wo die Hunde klein wie Ameisen um die Schafe tollen. Was für ein Arbeitsplatz!

**Fotostrecke: Italien: Valle Maira im Piemont**

**Die Roadbooks und die GPS-Daten dieser Touren finden Sie unten als Download:**

***• Tour 1: Gardetta*** (49 km, 1972 hm, 6 h) - Roadbook und GPS-Daten  
***• Tour 2: Monte Servagno*** (24,4 km, 1250 hm, 5 h) - Roadbook und GPS-Daten  
***• Tour 3: Elva Trails*** ( 21,9 km, 1053 hm, 3.30 h) - GPS-Daten

***Das Tal ist noch heute gezeichnet von der Abwanderung in den Sechzigern. Mit gerade einmal zwei Einwohnern pro Quadratkilometer zählt das Valle Maira zu den am dünnsten besiedelten Regionen Europas.***

Aber die Szenerie jenseits des Kamms ist auch nicht zu verachten. Wolkenfetzen schweben aus dem benachbarten Valle Stura die Geröllhalden herauf. Lautlos zerfasern sie zu mystischen Luftgebilden. Schroffe Bergketten staffeln sich bis zum Horizont. Kein Regisseur der Welt könnte eine perfektere Dramaturgie inszenieren. Einmal mehr spielt die Natur ihr einzigartiges Theater. Und einmal mehr seit wir im Valle Maira unterwegs sind, sitzen wir gratis auf den besten Plätzen. Michael, Oliver und ich haben uns spontan übers Internet zusammengefunden, um einen der letzten weißen Flecken auf der Bike-Landkarte zu erkunden. Okay, ganz blütenweiß ist das Tal vielleicht nicht mehr. Immerhin hatten Michael aus dem oberbayerischen Pfaffenwinkel und Oliver aus München das Valle Maira auf ihrer To-do-Liste stehen. Aber zumindest unter Bikern wird die Gegend noch als Geheimtipp gehandelt.

Im Dorf Marmora muss die technische Neuzeit draußen bleiben.

Am Colle Vallonetto ist es nicht die dünne Luft, die unsere Pulsfrequenz in die Höhe schnellen lässt, sondern der Singletrail, der sich nun links an den Hang klammert. Wir balancieren auf dem schmalen Sims dem Rocca la Meja entgegen. Seine ebenmäßige Felspyramide beherrscht die Gardetta-Hochebene, ein Bergblumenparadies auf etwa 2000 Metern Höhe, ausgepolstert mit sanften Almwiesen. Doch so friedlich die Gardetta heute anmutet, so kriegerisch umkämpft war einst ihr Territorium. Denn wie die meisten Wege rund um die Ebene, wurde auch unser Trail zu militärischen Zwecken in den Berg gemeißelt. Hauptschlagader der Truppen war die Maira-Stura-Kammstraße zwischen dem Colle del Preit und dem Colle dei Morti. Und im Norden diente die Varaita-Maira-Kammstraße als Nachschubweg – heute ebenfalls eine beeindruckende Bike-Tour. In Grenznähe zu Frankreich ist fast jeder Pass mit Bunkern und Geschützstellungen gespickt. Doch durch die gespenstischen Fensteröffnungen und Schießscharten heult nur noch der Wind. Auch unser Höhenweg hinter dem Colle Vallonetto ist militärischen Ursprungs, davon zeugen die mit Mauern befestigten Abschnitte. Wenn man jenem dunklen Kapitel überhaupt etwas Positives abgewinnen kann, dann, dass die Wege heute perfekte Biketrails sind. Nur Michael flucht ab und zu vor sich hin, wenn sein Twentyniner mal wieder über den groben Schotter bockt. Er murmelt irgendwas von "zu wenig Federweg". Zugegeben, der schmale Pfad ist ganz schön luftig, da geht man lieber kein Risiko ein und steigt freiwillig an allzu garstigen Stufen ab. Außerdem warten in den nächsten Tagen weitere Trail-Highlights, für die sich das Überleben lohnt.

Mit dem letzten Tageslicht rollen wir in Marmora auf den winzigen Dorfplatz, der zu unserer Pension gehört. Eng drängen sich die trutzigen Steinhäuser um die kaum zwei Meter breiten Gassen. Die Familie Galliano betreibt das  
Ceaglio bereits in der zweiten Generation. Im Laufe der Jahre wurden zahlreiche historische Bilder, Werkzeuge und landwirtschaftliche Geräte aus dem Tal zusammengetragen, die nun das Ambiente rund um den Dorfbrunnen bestimmen. Der Ort ist eine wunderbare Symbiose aus Vergangenheit und Gegenwart. Nach dem Abendessen treffen wir uns in der rustikalen Bibliothek mit Peter Vogt. Der Schweizer entdeckte vor 14 Jahren im Urlaub seine Liebe zum Valle Maira. Seine Sehnsucht nach diesem Kleinod in den Piemonteser Bergen war so groß, dass er immer wieder herkam und inzwischen praktisch zur Familie gehört.

"Das Mountainbike war schon damals ideal, um die Region zu erkunden", erzählt er bei einem Kräuterlikör. "Aber andere Biker gab es außer mir so gut wie keine", fügt er schmunzelnd hinzu. Auf seinen Streifzügen begann Peter Stück für Stück, die Trails zu erkunden, und zwar nach dem Trial-and-Error-Verfahren. "Die einzige bekannte Tour führte über die Gardetta-Hochebene. Dort kamen die ersten Westalpendurchquerer vorbei", erzählt der ehemalige Chemiker weiter. Die Tour über die Gardetta ist auch sein Tipp für den nächsten Tag, allerdings verfeinert mit einer Variante, die Singletrail-Fans die Tränen in die Augen drücken dürfte. Während die klassische Route beim Rifugio Gardetta kehrtmacht und in einem Bogen hinüber zum Colle dei Morti führt, überqueren wir geradeaus den Passo della Gardetta. Dort kippt ein Traumpfad in die Vertikale, der erst nach vielen Kilometern an der Alp Prato Ciorliero ausklingt. Vorbei an einigen monströsen Bunkern sorgt der Singletrail nach jeder Kurve für Abwechslung im Fahrwerk. Enge Serpentinen, Technikpassagen, dann wieder ein einziges Dahingleiten. Irgendwann kommt uns eine Gruppe Biker schiebend entgegen. Doch für Mitleid bleibt keine Zeit. Adrenalin mischt sich mit Glückshormonen zu einem süchtig-machenden Cocktail. Derart aufgeladen fällt uns die Entscheidung für einen weiteren Trail-Abstecher leicht. Zumal der kurvenreiche Anstieg zum Colle Ciarbonnet dank freundlicher Steigung außerordentlich genussvoll zu fahren ist. Von der Passhöhe aus reicht der Blick bis zum Talschluss. Dahinter liegt schon Frankreich. Von dort kamen auch die ersten Siedler über den 2700 Meter hohen Colle del Sautron ins Valle Maira und brachten die Okzitanische Sprache mit. Die Blütezeit des Tals ging jedoch nach dem ersten Weltkrieg erst einmal zu Ende, als große Teile der Bevölkerung abwanderten. Wenngleich heute der Tourismus wieder für einen kleinen Aufschwung sorgt, zählt das Valle Maira zu den am dünnsten besiedelten Regionen Europas. Der Singletrail vom Colle Ciarbonnet nach Saretto zeigt ein ganz anderes Gesicht: griffiger Waldboden, wilde Wurzelpassagen und Serpentinen bis zum Abwinken. Dauergrinsen und High Five am Dorfbrunnen in Saretto. Kann das wirklich wahr sein?

Matthias Rotter am 20.01.2016

**BIKE-Revierguide: MTB-Touren Valle Maira im Piemont**

**Italien: Stille Touren im Valle Maira - Teil 2**

Matthias Rotter am 20.01.2016

***Mit der Strada dei Cannoni und der Maira-Stura-Kammstraße ziehen sich kilometerlange Militärpisten durch die Cottischen Alpen. Ungleich höher ist der Flow-Faktor auf den Singletrails,die zurück ins Tal führen.***

Holprig: die Militärstraße durch die Gardetta-Hochebene.

Jeden Abend versorgt uns Peter mit neuen Missionen. Auf der Sonnenseite des Tals liegen winzige Weiler weit übers Plateau verstreut, als hätte ein Riese einen Würfelbecher ausgekippt. Neben den asphaltierten Sträßchen sind die Dörfer Elva, Stroppo und San Martino mit uralten Wegen verbunden. Über diese Saumpfade mussten alle Güter zu Fuß transportiert werden. Felder im Steilhang erzählen von dem harten Leben, das die Bergbauern hier oben einst verbrachten. In der Elva-Schlucht, die dort eine tiefe Bresche in den Berg schlägt, hat man dem Fels eine abenteuerliche Straße abgetrotzt. Der vom Steinschlag perforierte Belag treibt uns den Angstschweiß auf die Stirn und die Tretfrequenz nach oben. Bei Regen sollte man auf eine Durchquerung dieses Höllenschlunds lieber verzichten. Unverzichtbar hingegen ist die Abfahrt zurück ins Valle Maira. Die Einheimischen wussten schon vor hundert Jahren, wie man Pfade in die Bergflanken schlägt! Perfekt dem Gelände angepasst, schwingt sich dieser Inbegriff eines Flowtrails zu Tal. Vor dem letzten Abschnitt gönnen wir den Scheibenbremsen an der kleinen Kapelle von San Martino nochmals eine Pause zum Abkühlen. Die Stille ist fast greifbar, das Idyll so postkartenkitschig, dass man es kaum glauben mag. Aber insgeheim betet jeder von uns, dass es im Valle Maira so bleiben möge.

**Fünf Dinge, die man im Valle Maira im Piemont nicht verpassen darf**

**Castelmagno zum Schluss**

Dieser Käse aus Kuh- und entweder Schafs- oder Ziegenmilch genießt den Ruf als wertvollste Käsesorte Italiens. Zusammen mit etwas Honig bildet der feinwürzige Castelmagno den Abschluss eines Menüs im Valle Maira. Zuvor gibt es zum Beispiel Auflauf (Flan) mit Mangold oder Bagna Cauda, eine Art Fondue mit rohem Gemüse, das man in eine warme Sauce aus Olivenöl, Sardellen und Knoblauch taucht. Achtung: Unter vier bis fünf Gängen kommt man im Piemont nicht vom Tisch.

**Kräuterlikör**

Ein Besuch bei Matteo Laugero ist ein hochprozentiger Genuss! Im Dorf Macra (östlich von Stroppo) zweigt das Seitental des Bedale Intersile nach Süden ab. Der Asphalt endet im Bergweiler Palènt, wo Matteo und seine Söhne ihre Kräuterplantagen bewirtschaften. Sie gewinnen aus den Pflanzen leckere Liköre, beispielsweise Genepy und Amaro. Tipp: Auf Anfrage ist eine Besichtigung der steilen Felder möglich. Die Familie betreibt auch eine Pension (La Tappa del Monte Buc), mit regionaler Küche. [www.palent.it](http://www.palent.it/)

**Kirche von Elva**

Man muss nicht religiös sein, um dem Charme des Kirchleins im Bergdorf Elva zu erliegen. Die Wand- und Deckengemälde von Hans Clemer versetzen auch Atheisten in Staunen. Bei geschlossener Pforte holt man einfach den Schlüssel zur Santa Maria Assunta im Gasthaus San Pancrazio. Der Freskenzyklus zählt sogar zum Kulturerbe Italiens.

**Cuneo-Stadtbummel**

Die Hauptstadt der Provinz Cuneo liegt etwa 20 Kilometer vom Eingang des Valle Maira entfernt. Das Herz der Stadt schlägt rund um die Via Roma, die schnurgerade zur Piazza Galimberti führt. Dank der rund zehn Kilometer langen Arkadengänge in der Altstadt kann man den Einkaufsbummel auch bei Regenwetter trockenen Fußes genießen. www.comune.cuneo.gov.itHYPERLINK "http://www.comune.cuneo.gov.ithyperlink%20%22http//www.comune.cuneo.gov.it/%22http://www.comune.cuneo.gov.it"http://www.comune.cuneo.gov.it

GPS-Daten: Valle Maira

0,15 MB, Ausgabe: 6/2015

Kostenlos herunterladen

Italien: Valle Maira, Roadbook Tour 1

2 Seiten, 0,25 MB, Ausgabe: 6/2015

Kostenlos herunterladen

Italien: Valle Maira, Roadbook Tour 2

2 Seiten, 0,25 MB, Ausgabe: 6/2015

Kostenlos herunterladen

Matthias Rotter

**BIKE-Revierguide: MTB-Touren Valle Maira im Piemont**

**Italien: Stille Touren im Valle Maira - Die besten Mountainbike-Touren im Valle Maira**

Matthias Rotter am 20.01.2016

**Haar-Museum**

So klein das Dorf Elva sein mag, so viel kann man hier oben über die Geschichte des Valle Maira erfahren. So zogen die Bewohner Elvas einst als „Haarjäger“ durch die Alpen und schwatzten Mädchen und Frauen ihre Zöpfe ab. Hier oben stellten sie in der Abgeschiedenheit daraus Perücken her, die weltweit begehrt waren. Das kleine Museum befindet sich in einem Dorfhaus nahe der Kirche.

**Die besten Mountainbike-Touren im Valle Maira (Piemont):**

In den Bergen des Valle Maira gibt es noch zahlreiche Singletrails zu entdecken. Das Touren-Angebot geht weit über diese Auswahl hinaus.

© Infochart

Die fünf schönsten Touren des Valle Maira im Überblick.

* **Um den Monte Servagno > 24,4 km > 1250 hm > 5:00 h**

Die moderaten Daten dieser Runde sollten nicht zu Leichtsinn verführen! Knackpunkt ist die Trage- und Schiebepassage auf den Colle della Montagnetta. Doch wer die Mühen auf sich nimmt, wird am Monte Servagno mit Panorama-Trails belohnt (Shuttle auf den Colle del Preit möglich!). Alte Militärstraßen bilden den Auftakt. Zwischen Passo Gardetta und Passo Rocca Brancia erfordert extrem grober Schotter permanenten Druck auf dem Pedal. Am Pass wird man mit tollem Panorama belohnt: im Norden der Blick über die Gardetta Hochebene, im Süden bis zu den Seealpen. Auf dem folgenden Trail freut man sich über jeden Zentimeter Federweg. Sagenhafte 670 Höhenmeter geht es teils recht anspruchsvoll bergab. Die erwähnte Tragepassage beginnt mit einem Balanceakt durch ein erodiertes Bachbett. Ab dem Colle della Montagnetta fehlen noch 400 Höhenmeter zum Colle Vallonetto, aber die sind fahrbar. Auf 2532 Metern Höhe beginnt ein Trail, der sich auf schmalem Sims um den Gipfel des Monte Servagno zieht. Die Tiefblicke sind schaurig und schön. Nur ein, zwei Geröllfelder zwingen aus dem Sattel. Das Finale ab dem Colle della Margherina über Almpfade ist purer Genuss!

© infochart

Die MTB-Umrundung des Monte Servagno im Piemont hält Panorama-Trails bereit.

* **Gardetta & Col Chiarbonnet > 49 km > 1972 hm > 6:00 h**

Die Gardetta-Hochebene ist ein landschaftliches Highlight der Region. Beherrscht vom Felsturm des Rocca la Meja erstreckt sich auf rund 2000 Metern Höhe ein traumhaftes Hochtal. Mit zwei Möglichkeiten der Entschärfung, ist die Tour auch für konditionsschwächere Biker machbar: 1. Man verlegt den Start mit Hilfe eines Shuttles auf den Colle del Preit (minus 876 hm). 2. Man lässt den Col Chiarbonnet aus und fährt bei WP7 direkt nach Acceglio (dann weiter bei WP 14 = minus 444 hm). Am Colle del Preit steigt man ins Netz der Militärstraßen ein und schraubt sich ohne große Schwierigkeiten zum 2436 Meter hohen Passo Gardetta hinauf (Einkehr am Rifugio Gardetta). Am Pass beginnt der erste Supertrail dieser Runde, der – vorbei an einigen Bunkern – erst nach drei Kilometern endet. Zahlreiche Bilderbuchserpentinen machen den nächsten Anstieg zum Col Chiarbonnet zu einem Vergnügen. Mit vier Kilometern ist der folgende Singletrail nach Saretto sogar noch länger als der erste. Und abwechslungsreicher! Mal flowig, mal technisch knifflig, schlängelt sich der Pfad durch den lichten Wald. Kurze Schiebepassagen inklusive. Der Rückweg teils auf Asphalt.

© infochart

Die Gardetta-MTB-Tour führt über die Gardetta-Hochebene und ist ein landschaftliches Highlight im Piemont für Biker.

* **Strada Napoleonica > 20,5 km > 795 hm > 2:30 h**

Eine ideale Tour zur Einstimmung aufs Valle Maira. Von Marmora auf Asphalt bergauf, über Brieis nach Borgata  
Superiore. Dann auf einem launigen Höhenweg entlang der Westflanke des Monte Buch zum Colle dell’Encuccetta. Hier beginnt der legendäre Bassura-Trail hinunter nach Stroppo. Der griffige Waldboden ist ein Genuss!

* **Monte Bellino > 31,7 km > 1500 hm > 5:30 h**

Die Runde verläuft im hinteren Valle Maira. Eine holprige Militärpiste führt das Valle Traversiera hinauf. Mit 2830 Metern Höhe ist der La Colletta einer der höchsten Pässe der Westalpen. Es folgt eine anstrengende (kurze) Schiebestrecke hinüber zum Colle Bellino. Die Abfahrt: ein Singletrail-Traum in hochalpiner Kulisse.

* **Elva-Trails > 21,9 km > 1053 hm > 3:30 h**

Die Trails von Elva über San Martino nach Stroppo bieten die beste Mischung aus Flow und Technik im ganzen Tal. Bereits die Auffahrt durch die wilde Elva-Schlucht ist ein landschaftliches Highlight. Tipp: Unbedingt die Kirche in Elva besichtigen! Nach der Schlussrampe zur San Giovanni Kapelle beginnt das flowige Singletrail-Vergnügen.

**Infos zum Mountainbiken im Piemont**

**Das Revier**   
Das rund 40 Kilometer lange Valle Maira liegt im westlichsten Zipfel Italiens. Der Talschluss grenzt an Frankreich. Die Region zählt zum Piemont, die Berge zu den Cottischen Alpen. Die nächste größere Stadt ist Cuneo in der Po-Ebene, etwa 90 Kilometer südlich von Turin. Dreh- und Angelpunkt des Bike-Reviers ist die Gardetta-Hochebene zwischen dem Valle Maira und dem Valle Stura. Die Region ist durchzogen von zahlreichen Militärstraßen, Überbleibsel der alten Konflikte zwischen Italien und Frankreich.

**Anreise**  
Mit dem Auto Über die Schweiz oder Österreich in die Po-Ebene. CH: über Mailand nach Turin und weiter Ri. Cuneo. Über Savigliano, Saluzzo und Dronero ins Valle Maira. A: Vom Gardasee über Brescia, Piacenza und Alessandria nach Asti. Dort weiter auf der A33 Ri. Cuneo. Ab Alba ebenfalls über Saluzzo (s.o.) ins Valle Maira. Alternativen: Cuneo ist auch per Bahn und Flugzeug erreichbar (z. B. RyanAir).

**Karten und Touren-Infos**  
Der Schweizer Peter Vogt vom Ceaglio hat in den letzten Jahren ein beeindruckendes Touren-netz im Valle Maira ausgearbeitet (20 Touren, 760 km, ca. 30000 hm). Infos unter [www.mtb-piemonte.it](http://www.mtb-piemonte.it/)  
Viele GPS-Tracks der Touren auch unter [www.gps-tracks.com](http://www.gps-tracks.com/) (Registrierung Voraussetzung).Unverzichtbar: Valle Maira, Topo-Wanderkarte, 1:25000, Verlag Monti Editore

**Unterkünfte**  
In dem dünn besiedelten Tal gibt es wenige kleine Hotels und Albergi (Verzeichnis: [www.vallemaira.cn.it](http://www.vallemaira.cn.it/)) und fünf Campingplätze (Infos: [www.ghironda.com](http://www.ghironda.com/)). Die historische Pensione Ceaglio im Dorf Marmora hat sich auf Biker spezialisiert (Shuttleservice zum Start verschiedener Touren, z. B. auf den Colle del Preit), Infos: Tel. 0039/0171/998114, [www.ceaglio-vallemaira.it](http://www.ceaglio-vallemaira.it/)

**Bikeshops**  
Cicli Mattio, Via Donatori di Sangue 1, Piasco (CN), Tel. 0039/0175/270058, [www.ciclimattio.com](http://www.ciclimattio.com/)

**Infos allgemein**  
Informatione Turistica Valle Maira, Tel. 0039/0171/917080, [www.vallemaira.cn.it](http://www.vallemaira.cn.it/)

[**https://www.bike-magazin.de/touren/italien/mountainbike-alpen-touren-in-den-westalpen/a40424.html**](https://www.bike-magazin.de/touren/italien/mountainbike-alpen-touren-in-den-westalpen/a40424.html)

* **Die besten MTB Touren in Valle Maira und im Aostatal**

Mattias Fredriksson

**Mountainbike Alpen-Touren in den Westalpen**

**Die besten MTB Touren in Valle Maira und im Aostatal**

Gitta Beimfohr am 03.01.2019

Dort, wo sich der Alpenhauptkamm gen Süden biegt, drängeln sich die 81 Viertausender der Westalpen – Und kaum eine Bergflanke ist ohne lohnende Abfahrt. Ein Trail-Paradies.

Gerade mal einen Viertausender können die Ostalpen vorweisen (Piz Bernina, 4049 m). Entsprechend gigantisch wirkt das Spektakel, wenn man die Welt der Westalpen erreicht. Mont Blanc, Matterhorn, Monte Rosa, Dufourspitze, Eiger, Mönch und Jungfrau – das Panorama auf die ewig weißen Gipfel krönen jeden noch so harten, langen Anstieg. Schon das wäre ein Grund für die längere Anreise in die Westalpen. Aber es kommt ja noch besser, den hier warten natürlich auch die längsten Trail-Abfahrten Europas. Allerdings muss man sich in den Westalpen auf völlig andere Bedingungen einstellen. Gut gepflegte Schotterstraßen und Trails findet man nur in den bekannten, großen Skigebieten im Norden. Je südlicher man kommt, desto natürlicher und verfallener ist das Wegenetz. Hier sind die Anstiege in hochalpine Regionen nicht nur lang, sondern auch grobgeröllig und von Schlaglöchern durchsetzt. Gen Ende eines Passanstiegs warten sogar meist Schiebe- und Tragepassagen. Die Abfahrts-Trails machen dafür umso mehr Spaß. In den Gipfelregionen ziehen sie sich fast flowig mit viel Panorama dahin. Die baumfreie Zone ist hier schließlich deutlich breiter als in den Ostalpen. Erst mit dem Eintauchen in den Wald zieht der Schwierigkeitsgrad der Trails meist deutlich an.

Wer die Westalpen vom Genfersee bis zum Mittelmeer überqueren will, sollte sich besser 14 Tage Zeit nehmen, absolut fit und bergerfahren sein. Südlich der Skiresorts tourt man durch fast menschenleeres Gebiet, Handy-Empfang ist rar, und der launenhafte Atlantik schickt auch gern mal ein Tiefdruckgebiet herüber. Da mietet man sich doch besser in einem der Supertrail-Täler ein, nutzt den Shuttle-Service und genießt jede Abfahrt einzeln. Die besten Regionen samt ihrer Trail-Ikonen haben wir auf den folgenden Seiten zusammengetrage© infochart - Westalpen

**Maut in der Schweiz**

In der Schweiz gibt es nur Jahres-Vignetten für die Autobahnen, Kostenpunkt: 35,75 Euro. Liegt der Große St. Bernard-Tunnel auf Ihrer Strecke, sind für Hin- und Rückfahrt noch mal 43,10 Euro fällig. Das allgemeine Tempo-Limit liegt in der Schweiz übrigens bei 120 km/h. Werden Sie mit 20 km/h zu viel geblitzt, kostet das 155 Euro Strafe. Handy am Steuer: 85 Euro.

**1. Valle Maira: Gardetta-Hochebene (49 km | 1972 hm | 6 h)**

Die Tour Im westlichsten Zipfel Italiens gräbt sich das Valle Maira in die Cottischen Alpen. Herzstück des Tals ist die Gardetta-Hochebene, wo einst Franzosen und Italiener ihre Konflikte austrugen. Deshalb strotzt diese Region nur so vor alten Militär-Trails. Aber natürlich auch vor Höhenmetern, denn wir sind ja in den deutlich höheren Westalpen. Allerdings kann man die 1972 Höhenmeter dieser Runde deutlich verkürzen, wenn man den Anstieg von Marmora bis zum Colle del Preit mit dem Shuttle zurücklegt. Zum Passo Gardetta türmen sich dann noch knapp 450 Höhenmeter, bevor man sich in den ersten drei Kilometer langen Trails stürzt. Bilderbuch-Serpentinen versüßen den nächsten 400-hm-Anstieg zum Col Chiarbonet, wo ein echter Supertrail durch lichten Wald wartet.

**Kondition**  5 von 5 Punkten  
**Fahrtechnik**  4 von 5 Punkten  
**Landschaft**   5 von 5 Punkten    
**Schwierigkeit**   schwer

Infos: GPS-Daten, Höhenprofile und Übernachtungsadressen: [www.bike-magazin.de, HYPERLINK "https://www.bike-magazin.de/touren/italien/bike-revierguide-mtb-touren-valle-maira-im-piemont/a24627.html"WebcodeHYPERLINK "https://www.bike-magazin.de/touren/italien/bike-revierguide-mtb-touren-valle-maira-im-piemont/a24627.html" #24539](https://www.bike-magazin.de/touren/italien/bike-revierguide-mtb-touren-valle-maira-im-piemont/a24627.html)

© infochart - Valle Maira: Gardetta-Hochebene

**2. Aostatal: Cogne-Paradiso-Trail (7,7 km | 2092 hm | 5:30 h)**

Die Tour Viele gefeierte Supertrails sind im Aostatal zu Hause, daher ist es gar nicht leicht, sich einen herauszugreifen. Doch der Cogne-Paradiso ist nicht nur extrem lang, sondern durch seine Gratwanderung zum Col Tsa Sètse hinüber auch noch abenteuerlich und wegen seiner Aussicht auf den Gran Paradiso fast schon majestätisch schön. Auch hier lässt sich die steile und lose Schotterauffahrt mit Liften verkürzen. Erst aus dem Aostatal nach Pila hinauf und von dort weiter mit dem Grimod und Couis (nur Juli und August!). Danach folgt noch die oben erwähnte 45-minütige, teils ausgesetzte, Schiebepassage zum Pass hinauf. Und dann kommt’s: Etwa 1200 Tiefenmeter feinster Natur-Trail wickeln sich über die Alp Arpisson bis ins Bergdorf Cogne hinunter.

**Kondition**  5 von 5 Punkten  
**Fahrtechnik**  5 von 5 Punkten  
**Landschaft**   5 von 5 Punkten    
**Schwierigkeit**   schwer

Infos: GPS-Daten, Höhenprofile und Übernachtungsadressen: [www.bike-magazin.de, HYPERLINK "https://www.bike-magazin.de/touren/italien/mtb-touren-inkl-gps-daten-aostatal/a17913.html"WebcodeHYPERLINK "https://www.bike-magazin.de/touren/italien/mtb-touren-inkl-gps-daten-aostatal/a17913.html" #17913](https://www.bike-magazin.de/touren/italien/mtb-touren-inkl-gps-daten-aostatal/a17913.html)

© infochart - Aostatal: Cogne - Paradiso-Trail

Gitta Beimfohr am 03.01.2019

**weitere Touren auch im Valle Stura, Nachbartal vom Valle Maira**

**mögliche Unterkunft: Albergo Della Pace im Ort Sam Bucco**

[**https://www.bikealpin.de/tour-details/tour/piemont-highlights-val-susa-val-maira-valle-stura/**](https://www.bikealpin.de/tour-details/tour/piemont-highlights-val-susa-val-maira-valle-stura/)

* **Tagestour zum Monte Bellino.**

Nach dem Frühstück biken wir ins Valle Traversiera zu den Militäranlagen am Monte Faraut. Der Rückweg führt uns über den Gipfel des Monte Bellino (2937m) ins faszinierende und ursprüngliche Valle del Maurin. Die Abfahrt ist fahrtechnisch herausfordernd, aber für geübte Biker durchaus ein Genuss. [35 km, 1850 hm, S↑150 F/A]

* **Tagestour im oberen Val Maira. Eine Rundtour, die alles zu bieten hat.**

Angenehm zu fahrende Militärpisten zu Beginn, dann der letzte Pass steil und fast weglos und alles in richtig wilder, hochalpiner Landschaft. Kaum zu glauben, dass man hier mit dem Bike durchkommt! Wir sind im Territorium der Steinböcke und Adler, die auch regelmäßig gesichet werden. Die Abfahrten sind teilweise anspruchsvoll , aber im unteren Teil auch leicht und flüssig zu fahren (insgesamt 12 km Trailabfahrt). Zurück am Hotel gönnen wir uns erst mal ein Weißbier auf der der Terrasse. (ja, das gibt es hier!) Zum Abendessen fahren wir ins Nachbardorf in eine urige "Trattoria", wo uns Rolando ein 10-Gänge Menü serviert. [33 km, 1700 hm, S↑600, F/A]

* **Val Maira - Valle Stura**

Unser heutiges Ziel liegt im Valle Stura, einem Nachbartal. Um dorthin zu gelangen, biken wir zunächst zur Gardetta-Hochebene. Wunderschöne Panorama-Ausblicke auf die Königin der Cuneo-Dolomiten, die "Rocca del Meja" belohnen uns für die Auffahrt. Wir folgen der Kammstraße bis zum Colle Valcavera. Dort beginnt eine traumhafte Abfahrt ins Stura-Tal hinab. Die nächsten vier Nächte bleiben wir in einem malerischen Bergdorf in einem kleinen, familiengeführten Albergo mit ausgezeichneter Küche (Slowfood) und kleinem Wellness-Bereich. [39 km, 1430 hm, F/A]

* **Tagestour zum Colle Neirassa**

Diese relativ kurzeTour ist ein Klassiker im Val Stura. Zuerst geht es auf Radwegen talaus nach Vinadio. Hinter der beeindruckenden Festungsanlage, die früher das ganze Tal abgeriegelt hat beginnt der Anstieg ins einsame Vallone dei Pini. Auf 2000 Meter am Colle Neirassa erwartet uns neben toller Aussicht eine Abfahrt vom Feinsten bis fast vors Hotel. Für die, die von Trails nicht genug kriegen können gibt es noch eine Extraeinlage für die anderen Extra-Zeit für Sonnenterasse oder Sauna. [33 km, 1320 hm, F/A]

* **Tagestour S' Anna di Vinadio**

Die heutige Tour ist ein absolutes Highlight. Lang und anstrengend, aber an Eindrücken, Ausblicken und Trails kaum zu überbieten. Ein Shuttle bringt uns zum höchstgelegensten Kloster Europasdem Santuario di Sant' Anna di Vinadio (2035 m). Oben am Kamm verläuft die Grenze zu Frankreich, deshalb gibt es alte Militärpisten und Wege in Hülle und Fülle. Einem endlosen Panorama-Trail am Kamm entlang folgt eine sehr technische Abfahrt zu einem kleinen See, kurzes Schiebestück zum nächsten Pass, dann der nächste Trail. Aber was soll ich sagen... am besten selbst ausprobieren. [48 km, 1800 hm, S↑500 hm, F/A]

* **Tagestour Becchi Rossi und Vallone Puriac**

Lange, schöne Abschlußtour in ein einsames Seitental, vorbei an versteckten Bunkeranlagen mit anspruchsvoller Abfahrt. Passend genau zur Mittagszeit erreichen wir ein Rifugio und können uns mit Pasta für den zweiten Anstieg stärken. Vom Cole di Puriac (2506 m) geht es zuerst über Almwiesen dann entlang einer engen Schlucht ins Tal und zurück zum Hotel. Ein letztes Mal genießen wir die ausgezeichnete Küche in unserer Unterkunft und lassen die tollen Eindrücke der Woche Revue passieren. [53 km, 1970 hm, S↑450, F/A]