

# IN BICICLETTA ALLA SCOPERTA DEL PARCO

## 16 ITINERARI PER CONOSCERE IL PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO IN SELLA AD UNA BICICLETTA



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

**Fatica e libertà:** ecco le due parole che vengono associate alla **bicicletta**, il mezzo di locomozione più democratico e naturale che ci sia.

Le due ruote consentono infatti assaporare un grande senso di libertà e permettono di **muoversi secondo il proprio ritmo** su strade immerse nei boschi o su percorsi che costeggiano laghi e piccole borgate, in luoghi altrimenti inaccessibili agli altri mezzi di locomozione; per quanto concerne la fatica per fortuna, la tecnologia ci è venuta in soccorso: se è vero che il mezzo di propulsione della bicicletta rimangono pur sempre le gambe che spingono sui pedali, le **nuove e-bike** consentono infatti a chiunque di cimentarsi con percorsi anche molto impegnativi.



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

**Muoversi nell'area protetta del Parco Nazionale Gran Paradiso**

**in sella ad una bici** è un'esperienza che arricchisce sotto molti punti di vista: contrariamente a quello che succede spostandosi in macchina, dove il paesaggio scorre fuori dal finestrino, **in bicicletta si è immersi nell'ambiente naturale**, se ne possono percepire i suoni, i colori, i fruscii, i profumi; si possono fare soste frequenti per ammirare un animale o un panorama, si può assaporare l'ebbrezza di raggiungere la cima dopo la fatica della salita e godersi l'aria fresca durante la discesa.

Insomma: **pedalare fa bene alla salute, al morale** -perché il movimento mette in circolo le endorfine- e **alla natura**; è perfetto per chi si vuole semplicemente svagare, ma anche per chi si vuole mettere alla prova su itinerari difficili, che richiedono allenamento e impegno.



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

L'essenziale è valutare i propri limiti ed esigenze e scegliere con oculatezza il percorso adatto (ci sono itinerari ideali anche per i bambini), perciò portate le bici o affittatele nel Parco: l'importante è pedalare!

É disponibile sul sito ufficiale del Parco una [sezione dedicata](#) ([www.pngp.it/itinerari-bici](http://www.pngp.it/itinerari-bici)) in cui è possibile trovare una selezione di itinerari comprensivi di descrizione, tracciato gps e dei punti di appoggio: ecco alcuni dei 16 percorsi proposti dal PNGP.



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

## **FACILE Anello del lago di Ceresole**

Un suggestivo percorso che costeggia tutto il lago, tra i riflessi delle acque e la gradevole ombra dei larici della sponda meridionale del lago. È adatto anche ai bambini, con possibilità di tappe gioco nelle aree attrezzate. Parte del percorso è su strada sterrata con un unico tratto in pendenza in prossimità della diga. Si può partire da Pian della Balma o dalla borgata Villa, dove è possibile noleggiare le biciclette.

Località partenza: Ceresole Reale Pian della Balma – 1.590 m slm

Località di arrivo: Ceresole Reale Pian della Balma – 1.590 m slm

Difficoltà: Facile – Lunghezza: 9 Km

Periodo consigliato: aprile – novembre

Fondo: misto asfalto/sterrato

Bici: MTB



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

## **MEDIO Da Campiglia Soana alla Grangia Barmaion**

Un piacevole itinerario che risale il corso del Torrente Campiglia. Al ritorno, nei pressi dell'Alpe Azaria, dove in primavera si può assistere a una delle maggiori concentrazioni di camosci di tutto il parco, si può percorrere un sentiero parallelo che parte dalla Cappella del Sacro Cuore di Gesù e arriva nei pressi della Grangia Rondonero. Due tappe culturali: una all'Azaria, con l'oasi dedicata a Rigoni Stern, che si innamorò di questo pianoro, e una a Campiglia Soana con il Centro Visitatori "L'uomo e i coltivi", dove puoi approfondire il tema del ruolo dell'uomo nel suo rapporto con

l'ambiente naturale.

Località partenza: Valprato località Campiglia – 1.350 m slm

Località di arrivo: Grangia Barmaion – 1.650 m slm

Difficoltà: Medio – Lunghezza: 4,2 Km

Periodo consigliato: maggio – ottobre

Fondo: 100% sterrato

Bici: MTB



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

### **IMPEGNATIVO La Valsavarenche**

La più stretta e selvaggia delle valli valdostane: un vero lembo di autentica wilderness! In un ambiente incontaminato, la valle offre rete di ampie mulattiere in quota, l'eredità più preziosa del re cacciatore, Vittorio Emanuele II di Savoia, che, innamoratosi perdutamente dell'amenità di questi luoghi, costruì le case reali per la caccia di stambecchi e di camosci, dando vita alla Riserva Reale di Caccia che, nel tempo, avrebbe portato alla costituzione del Primo Parco Nazionale italiano.

Sono figli di questa valle anche Emile Chanoux, figura importante dell'antifascismo che ha preceduto la Liberazione del 1945, e Federico Chabod, negli stessi anni padre del progetto dell'autonomia valdostana.

Da non perdere a Dégioz: il Centro Visitatori "I preziosi predatori" e a Rovenaud il museo della resistenza e l'itinerario storico – culturale nei villaggi di Molère, Rovenaud, Degioz e Pont.

Località partenza: Villeneuve – 760 m slm

Località di arrivo: Pont – Valsavarenche – 1.951 m slm

Difficoltà: Impegnativo – Lunghezza: 31 Km

Periodo consigliato: giugno – settembre

Fondo: 100% asfalto

Bici: da strada



Il Viaggiatore Magazine – In  
bici nel Gran Paradiso,  
Aosta

### **MOLTO IMPEGNATIVO IL Colle del Nivolet**

Il percorso è interamente asfaltato e adatto a cicloturisti allenati. È l'ascesa più ambita e frequentata del Gran Paradiso: i panorami che si godono lungo il percorso meritano tutto lo sforzo della salita per raggiungere la conca glaciale del lago Serrù e il Piano del Nivolet, dove i meandri della Dora formano la torbiera più alta d'Europa, con ambienti acquatici ideali per la rana temporaria e per molte specie di piante.

Da non perdere sopra il lago Agnel, punto panoramico del Belvedere e sulla catena del Gran Paradiso.

Località partenza: Ceresole Reale borgata Villa – 1.580 m slm

Località di arrivo: Piano del Nivolet – 2.610 m slm

Difficoltà: Molto impegnativo – Lunghezza: 16 Km

Periodo consigliato: giugno – settembre

Fondo: 100% asfalto

Bici: da strada



Il Viaggiatore Magazine –  
Valsavarenche – Centro  
storico, Aosta – Foto di

Giordano Olivero

**Per tutti gli altri itinerari, visitare il link [www.pngp.it/itinerari-bici](http://www.pngp.it/itinerari-bici)**

Non bisogna dimenticarsi che, trattandosi di un Parco Nazionale, ci sono regole di comportamento generale da rispettare e che sulle strade e le piste possono esserci turisti che si muovono a piedi, quindi è d'obbligo la prudenza.

È anche importante ricordare che gli itinerari segnalati possono essere soggetti a danneggiamenti dovuti ad eventi climatici o frane: si consiglia quindi di informarsi prima della partenza.