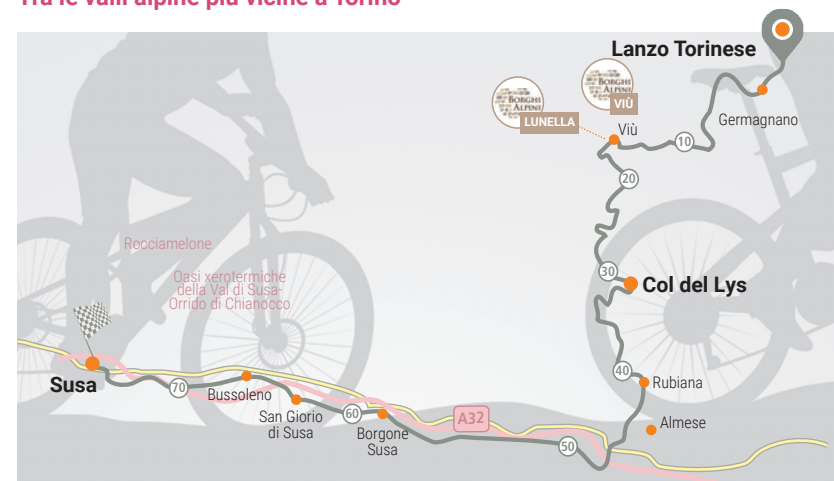


LANZO TORINESE - COL DEL LYS - SUSA

Tra le valli alpine più vicine a Torino



INFO UTILI

LUNGHEZZA **75km**

DISLIVELLO **1.291m**

ALTITUDINE MINIMA **348m**

ALTITUDINE MASSIMA **1.306m**

ADATTO BICI **STRADA/GRAVEL**

medio

TRACCIA GPX



Strappi, mangia e bevi risalendo le Valli di Lanzo. Poi lunga discesa verso Col del Lys e Susa, sulle strade del Giro all'ombra della Sacra di San Michele, simbolo del Piemonte.

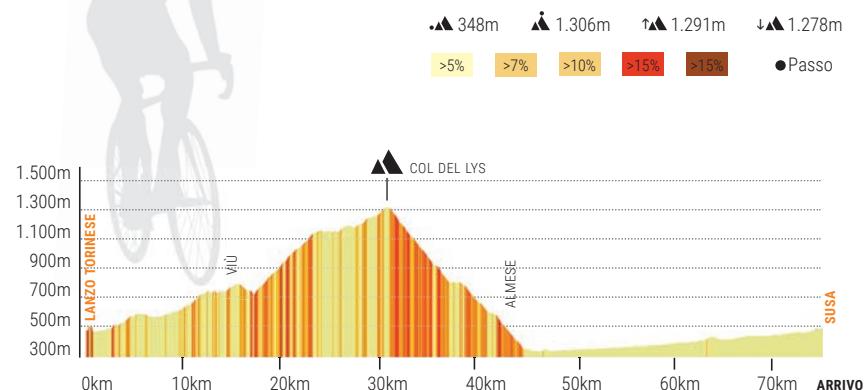
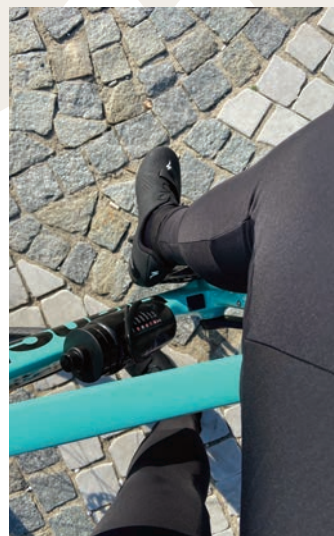




Il Giro d'Italia ha fatto questo percorso nel 2019, 13ª tappa Pinerolo-Ceresole Reale, salendo proprio da Viù. Susa è stata invece città di tappa di tanti arrivi e partenze del Giro d'Italia. L'ultima nel 2018, con la partenza verso Cervinia.

PERCORSO

Partiamo dal centro di Lanzo Torinese, in direzione Germagnano. Fuori dal centro abitato seguiamo le indicazioni per val di Viù. La strada tende subito a salire alternando dei tratti pianeggianti fino all'abitato di Viù. Un leggero tratto in discesa fino a Versino, svoltiamo a sinistra e iniziamo la salita del Col del Lys, 13,5km con una pendenza media del 4,3%. La lunga discesa ci conduce in valle Susa, passando per Rubiana arriviamo a Sant'Ambrogio di Torino. Qui svoltiamo a destra in direzione Susa. La strada è in leggera ascesa ma con pendenze dolci e pedalabili. Attraversiamo i paesi di Sant'Antonino di Susa e San Giorio di Susa. Dopo 10km in leggera ascesa arriviamo nel centro di Susa.



Susa

Gioiello delle Alpi Cozie, Susa è il fulcro dell'intera Valle. Alcuni degli edifici storici della città sono il Castello della Contessa Adelaide, il Forte della Brunetta, la Torre del Parlamento e l'intero Borgo dei Nobili, che era abitato dalla nobiltà giunta a Susa al seguito dei Savoia. Da visitare inoltre la Basilica di San Giusto, divenuta cattedrale nel 1772, costruita a Susa per volontà del marchese di Torino Odoardo Manfredo, consacrata nel 1027 e divenuto poi monastero benedettino.

Il Museo Diocesano di Arte Sacra è tra i più importanti e significativi musei dell'arco Alpino ed ospita collezioni d'arte datate tra il VI e il XIX secolo.

Richiaglio & i media

Nel 1983 in occasione della trasmissione TV "Superflash" lo scrittore e alpinista Lodovico Marchisio riuscì a coinvolgere il presentatore Mike Bongiorno, ottenendo sostanziosi contributi per il paese e per gli abitanti di Richiaglio, dopo che Mike lanciò un appello in TV. Anche Frate Indovino cercò di aiutare questo paesino nel tentativo di riedificare la Chiesetta in pietra di cui a tutt'oggi resta solo la facciata esteriore.



ANELLO CERONDA PER MTB

L'Anello Ceronda MTB (ACM) è un itinerario cicloescursionistico che si estende per circa 80km con partenza da Lanzo Torinese. Attraversa i rilievi che costeggiano la Stura di Lanzo per poi risalire le valli del torrente Ceronda e del Casternone inerpicandosi in quota fino a raggiungere i sentieri tecnici intorno al Colle del Lys per poi scendere a valle. Si tratta di un itinerario suddiviso in 2 anelli principali, un tratto di collegamento e due varianti. L'anello è stato realizzato su iniziativa del GAL Valli di Lanzo Ceronda e Casternone, nell'ambito delle attività del progetto europeo ExplorLab.



SACRA DI SAN MICHELE



Monumento simbolo del Piemonte

La Sacra di San Michele è un'antichissima abbazia costruita tra il



983 e il 987 sulla cima del monte Pirchiriano, a 40km da Torino. Riconosciuto monumento simbolo della Regione Piemonte e anche il luogo che ha ispirato lo scrittore Umberto Eco per il best-seller Il nome della Rosa. Dall'alto dei suoi torrioni si possono ammirare il capoluogo piemontese e un panorama mozzafiato della val di Susa. All'interno della Chiesa principale della Sacra, risalente al XII secolo, sono sepolti membri della famiglia reale di Casa Savoia. Dedicata al culto dell'Arcangelo Michele, difensore della fede e popolo cristiano, la Sacra di San Michele s'inserisce all'interno di una via di pellegrinaggio lunga oltre 2.000km che va da Mont Saint-Michel, in Francia, a Monte Sant'Angelo, in Puglia.

UN TERRITORIO DA SCOPRIRE

Torcetti di Lanzo

Sono un dolcetto tipico del Piemonte, di tradizione antichissima, dalle innumerevoli varianti, diventato un classico della pasticceria secca. L'idea alla base è molto semplice, un grissino ricoperto di zucchero.

Abbazia di Novalesa

Complesso abbaziale dei Santi Pietro e Andrea fondato nel 726 da Abbone, governatore della Moriana e di Susa, lungo un'importante via di pellegrinaggio, divenuto tappa rilevante della Via Francigena. La Chiesa è stata ricostruita nel 1710 e restaurata nel 1890, ma le mura perimetrali sono ancora quelle originali, come l'affresco che rappresenta Santo Stefano, risalente all'XI secolo.

Cappella di San Lorenzo a San Giorio di Susa

La cappella di San Lorenzo a San Giorio di Susa, detta cappella del Conte, fu fatta edificare nel 1328 da Lorenzetto Bertrandi, signore del luogo. Da segnalare gli affreschi interni ben conservati.

L'orrido di Chianocco

È una profonda incisione larga 10m e profonda circa 50m, scavata dal torrente Prebèc nelle rocce carbonatiche che caratterizzano questa parte della valle Susa.

L'orrido di Foresto

Conosciuto per la spettacolare Ferrata che attraversa un tratto



del bellissimo canyon della riserva naturale dell'orrido tra cascate e pozze dalle acque cristalline e ponti tibetani sospesi.

Certosa di Montebenedetto di Villafocchiaro

Intorno al 1200 i Certosini si trasferirono dalla certosa di Madonna della Losa presso Gravera a Montebenedetto, dove rimasero fino alla fine del XV secolo. Quest'ultima fu successivamente abbandonata a sua volta, a seguito del trasferimento della comunità. La Certosa di Montebenedetto, situata a 1.160m di altitudine, è l'unico esempio rimasto in Europa di "Certosa Primitiva", ovvero di certosa che conserva ancora la struttura di un monastero basso medievale.

Museo della Preistoria a Vaie

Nato nel 2001 consente un'approfondita conoscenza di culture, geologia, archeologia della valle di Susa e delle tecnologie del passato.

Avigliana e i suoi laghi

Situata in un anfiteatro morenico naturale a circa 20km da Torino, Avigliana è un importante comune della

bassa valle di Susa. Si tratta di un autentico gioiello di epoca medievale. L'anfiteatro morenico fa anche da culla al Parco Naturale dei Laghi di Avigliana istituito nel 1980 nato per tutelare l'ecosistema paludare del luogo. Il parco si sviluppa intorno ai due laghi chiamati semplicemente lago Grande e lago Piccolo.

Da Susa al valico del Moncenisio



Mitica salita asfaltata che inizia da Susa e passando dal piccolo paesino di Novalesa, prosegue nella natura e nel silenzio fino al Lago del Piccolo Moncenisio per concludersi al Valico con il Confine di Stato Francese.



LANZO TORINESE COL DU LYS SUSA

BETWEEN THE VIÙ VALLEY AND THE SUSA VALLEY

A route between the Susa and the Viù valleys with constant up and down where the majestic Sacra di San Michele, the symbol of Piedmont, will captivate your eye.

The route

Start from the centre of Lanzo Torinese and head towards Germagnano. Leave the centre and follow the signs for the Val di Viù. After the centre of Versino turn left and begin the ascent of the col del Lys, it's a 13.5 km climb with an average gradient of 4.3%. The long descent then leads you to Val Susa. Go past Rubiana and arrive at Sant'Ambrogio di Torino. You then turn right towards Susa and after a gentle climb of 10 km you are in the centre of Susa.

A territory to discover

> **Susa** is the jewel of the Cottian Alps and the centre of the entire valley. Don't miss the Diocesan Museum of Sacred Art, it's one of the most important and significant museums in the Alps, it has art collections dated between the 6th and 19th centuries.

> **The Sacra di San Michele** is an abbey built between 983 and 987 on the top of Mount Pirchiriano which is 40 km from Turin. It's the symbolic monument of the Piedmont Region.



LANZO TORINESE COL DU LYS SUSA

ENTRE LE VAL DE VIÙ ET LE VAL DE SUSE

Cet itinéraire est à cheval sur les vallées de Suse et de Viù, dans un concentré de montées et de descentes où la majestueuse Abbaye Saint-Michel-de-la-Cluse (en italien, Sacra di San Michele), symbole de la région du Piémont, enchantera le regard.

Le parcours

Nous partons du centre de Lanzo Torinese et nous nous dirigeons vers Germagnano. Une fois sortis du village, nous suivons les indications pour la Vallée de Viù. Après Versino, nous tournons à gauche et commençons l'ascension du col du Lys : 13,5 km avec une pente moyenne de 4,3%. La longue descente nous mène ensuite dans le val de Suse. Nous passons Rubiana et arrivons à Sant'Ambrogio di Torino. Ici, nous tournons à droite vers Suse. Après 10 km de montée douce, nous arrivons au centre de Suse.

Un territoire à découvrir

> **Suse** est le joyau des Alpes Cottiennes et le centre de toute la vallée.

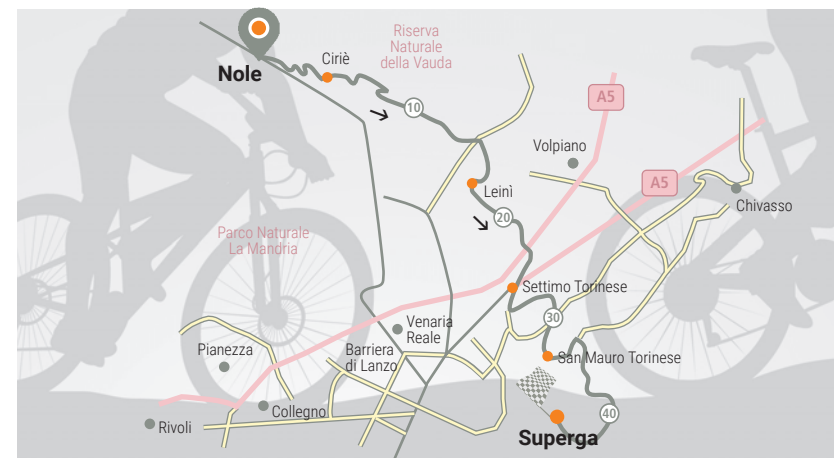
Ne manquez pas le musée diocésain d'art sacré : l'un des plus importants et des plus significatifs des Alpes, il abrite des collections d'art datant du VIe au XIXe siècle.

> **L'Abbaye Saint-Michel-de-la-Cluse** a été construite entre 983 et 987 au sommet du mont Pirchiriano, à 40 km de Turin. Ce monument est le symbole de la région du Piémont.



NOLE - SUPERGA

Torino, capoluogo alpino e capitale del Grande Ciclismo



INFO UTILI

LUNGHEZZA **44km**

DISLIVELLO **549m**

ALTITUDINE MINIMA **202m**

ALTITUDINE MASSIMA **672m**

ADATTO BICI **STRADA/GRAVEL**

medio

TRACCIA GPX



Nella pagina a fianco, la Basilica di Superga. A destra, la Grande Partenza del Giro da piazza Castello a Torino nel 2021.

Sulle strade torinesi, per onorare le imprese dei Grandi. Da Coppi a Balmamion, fino a uno sfortunato Marco Pantani. Tra due grandi Velodromi da rilanciare.

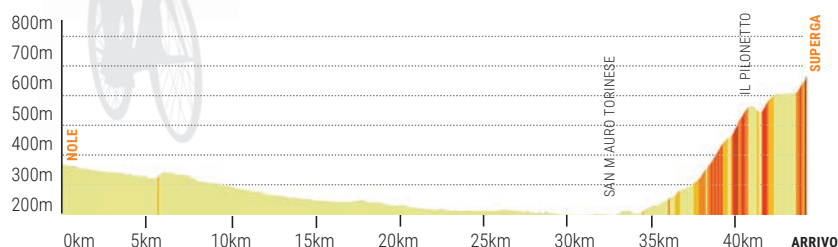
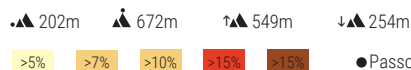




*Il Giro d'Italia 2019 è passato a Nole Canavese nella 13ª Pinerolo Ceresole Reale per **omaggiare il campione nolese Franco Balmamion**. Il colle di Superga è stato invece arrivo di tappa nel 1958 nella tappa Saint-Vincent-Superga che vide vincitore Federico Bahamontes.*

PERCORSO

Partiamo dal centro di Nole per entrare poco dopo a Ciriè. Arriviamo a San Francesco al Campo, nota per il velodromo, che ha visto girare tantissimi campioni tra cui Filippo Ganna. Proseguiamo in direzione di Leini, continuando in direzione della collina arriviamo a San Mauro Torinese. Abbandonato il centro di San Mauro svoltiamo a destra e iniziamo la salita di 9km con una pendenza media del 4,7% e punte massime dell'11% che ci porterà a Superga. L'arrivo sul piazzale della Basilica ha visto la conclusione di parecchie edizioni del Giro del Piemonte e Milano-Torino. Superga è anche tristemente famosa per il grave incidente nel quale rimase coinvolto Marco Pantani il 19 ottobre 1995. Torino ha ospitato il Giro in diverse edizioni, proprio nel 2022 sarà l'arrivo della 14ª tappa. Queste caratteristiche fanno sì che Torino possa ospitare in futuro il Tour de France.



LA SASSI SUPERGA



La linea **Sassi-Superga** è stata inaugurata nel 1884. Si trattava di un sistema a fune costruita secondo il sistema ideato dall'ing. Tommaso Agudio, un ibrido cioè tra una **funicolare** e una **cremagliera**. Trasformata negli anni Trenta in tranvia, la Sassi-Superga offre oggi al visitatore un ricco di emozioni e suggestioni. Il convoglio, nella versione autentica del 1934, si inerpica sulla collina torinese offrendo scorci indimenticabili della città. Dopo il tragitto che dura circa 18 minuti si arriva a Superga dove, dalla Basilica si ammira tutta Torino e il maestoso arco alpino.



Venaria e la Reggia

La Reggia di Venaria, a pochi minuti da Nole e dal centro di Torino, è il cuore della storia sabauda. Completamente rinnovata dopo decenni di abbandono, merita una visita insieme al borgo storico venariense dal quale, il Giro e tante corse, sono partite nel bel mezzo di feste di popolo indimenticabili.



UN TERRITORIO DA SCOPRIRE

Motovelodromo Fausto Coppi

A pochi chilometri dalla stazione Sassi-Superga in corso Casale c'è ancora il Motovelodromo intitolato a Fausto Coppi. Il motovelodromo è destinato a diventare stazione capolinea di VENTO, una ciclovvia turistica che collegherà Torino con Venezia. In fronte al Motovelodromo si può ammirare il monumento più grande d'Italia dedicato a Fausto Coppi. Consiste

in una spirale di bronzo alta 11m, che si avvolge intorno a una montagna e in cima si trova una effigie del "Campionissimo". In monumento fu voluto dal campione torinese Nino Defilippis che fu anche compagno di squadra di Coppi.

Parco Naturale della Collina di Superga

Esteso per circa 750ha nei comuni di Torino, Baldissero, Pino e San Mauro Torinese, si inserisce in un sistema collinare, la cui varietà morfologica e posizione fanno sì che il patrimonio floristico sia ricco e interessante. Il paesaggio è inoltre dominato dalla Basilica di Superga, capolavoro dell'architettura barocca di Filippo Juvarra.

I PERSONAGGI

Franco Balmamion

(Nole, 11 gennaio 1940) è un ex ciclista su strada italiano. Professionista dal 1961 al 1972, vinse due edizioni consecutive del Giro d'Italia. Nella sua carriera ottenne complessivamente dodici vittorie, tra cui spiccano per importanza le due edizioni del Giro d'Italia (1962 e 1963) dove riuscì ad imporsi nella classifica finale senza vincere alcuna tappa. Nel 1966 fu il capitano di una squadra appositamente creata per lui da Sanson, con la quale però non ottenne risultati. L'anno seguente passò alla Molteni con la quale vinse il Giro di Toscana, valido come Campionato italiano. Nel suo palmarès anche una Milano-Torino, il Giro dell'Appennino del 1962 ed il Campionato di Zurigo del 1963.

Nino Defilippis

(Torino, 24 marzo 1932 - Torino, 13 luglio 2010) è stato un ciclista su strada e pista italiano. Professionista dal 1952 al 1964, vinse nove tappe al Giro d'Italia, sette al Tour de France e due alla Vuelta a España, un Giro di Lombardia e la medaglia d'argento ai Campionati del mondo di Berna nel 1961. Era soprannominato Cit, "piccolo" in dialetto piemontese. Nonostante le caratteristiche da passista veloce, riuscì ad essere competitivo anche nella classifica generale dei Grandi Giri, concludendo al terzo

Subito il compianto del ciclista torinese che conquistò due Giri d'Italia di fila, record ineguagliato "Sarà stato contento le avesse fatto Pontani" Balmamion, gli 80 anni dell'ultima maglia rosa



posto nel Giro d'Italia 1962, al quinto nel Tour de France 1956 e al settimo nel 1957. Nel 1956 riuscì a conquistare la classifica scalatori della Vuelta a España, nell'edizione vinta dal compagno di squadra Angelo Conterno.

Italo Zilioli

(Torino, 24 settembre 1941) è stato un ciclista su strada e pistard italiano. Professionista dal 1962 al 1976, conta la vittoria di

cinque tappe al Giro d'Italia, una al Tour de France, un Campionato di Zurigo, una Tirreno-Adriatico e un Trofeo Laigueglia. Nel Tour de France 1970 ha vestito per sei giorni la maglia gialla simbolo del primato in classifica generale, mentre al Giro d'Italia, pur salendo per quattro volte sul podio conclusivo, non è mai riuscito ad indossare la maglia rosa.



NOLE BASILICA DI SUPERGA

TURIN IS THE ALPINE CAPITAL AND THE CAPITAL OF GREAT CYCLING

Superga is the most enchanting position in the world (Le Corbusier)

The route

Start from the centre of Nole and you almost immediately arrive at Ciriè from here head to Leini. Ride up towards the hill and arrive in San Mauro Torinese. Now ride past the centre, turn right and start the climb: it's 9 km long with an average gradient of 4.7% (maximum gradient 11%) it leads you to Turin onto the square of the Basilica of Superga.

A territory to discover

> **Nole** Among its illustrious citizens we remember Franco Balmamion who was a professional road racing cyclist from 1961 to 1972. He won two consecutive editions of Giro d'Italia where he managed to establish himself in the final classification without winning any stage.

> **The Sassi-Superga Line** is a one-of-a-kind steep grade railway that climbs up the Turin hills offering unforgettable views of the city. It was inaugurated in 1884.

> **Motovelodromo Fausto Coppi** was inaugurated in 1920, is located in Turin in Corso Casale and it will be the terminal station of VENTO, the tourist cycle route that will connect Turin to Venice.

> **The Natural Park of Collina di Superga** is extended for about 750 hectares in the municipalities of Baldissero Torinese, Pino Torinese, San Mauro Torinese and Turin. On its top there's the monumental complex of the Basilica of Superga, one of Juvarrà's greatest masterpieces of Baroque architecture.



NOLE BASILICA DI SUPERGA

TURIN, CAPITALE ALPINE ET CAPITALE DU GRAND CYCLISME

Superga est le plus bel emplacement naturel du monde (Le Corbusier)

Le parcours

Nous partons du centre de Nole, entrons presque immédiatement dans la ville de Ciriè et continuons en direction de Leini. Nous montons ensuite en direction de la colline et arrivons à San Mauro Torinese. Une fois le village passé, nous tournons à droite et commençons la montée: 9 km avec une pente moyenne de 4,7 % (pics à 11 %) qui nous mènent à Turin sur la place de la Basilique de Superga.

Un territoire à découvrir

> **Nole** Parmi les citoyens illustres de la petite ville du Canavais figure Franco Balmamion, ancien cycliste professionnel de 1961 à 1972. Il a remporté deux éditions consécutives du Giro d'Italia, où il a réussi à remporter le classement final sans gagner d'étapes.

> **La ligne Sassi-Superga** est un tramway à crémaillère unique dans son genre qui grimpe sur la colline de Turin et offre des vues inoubliables sur la ville. Elle a été inaugurée en 1884.

> **Le vélodrome Fausto Coppi**, inauguré en 1920, se trouve à Turin sur Corso Casale et est destiné à devenir la station terminale de VENTO, la piste cyclable touristique qui reliera Turin à Venise.

> **Le parc naturel de la Collina di Superga** s'étend sur environ 750 hectares dans les communes de Baldissero Torinese, Pino Torinese, San Mauro Torinese et Turin. À son sommet, il abrite l'ensemble monumental de la basilique de Superga, un chef-d'œuvre de l'architecture baroque de Juvarrà.



CIRIÈ - PIAN DELLA MUSSA

Tutta in salita, sulle tracce dei giovani campioni



INFO UTILI

LUNGHEZZA **48km**

DISLIVELLO **1.621m**

ALTITUDINE MINIMA **350m**

ALTITUDINE MASSIMA **1.853m**

ADATTO BICI **STRADA/GRAVEL**

È l'esatto percorso della corsa per Elite-Under23, con oltre un secolo di storia che unisce Ciriacese alle Valli di Lanzo. Centinaia di campioni hanno attraversato questa valle. **Un percorso che è già storia.** E che aspetta il Giro, per arrivare ai 1800m del Pian della Mussa.

difficile

TRACCIA GPX

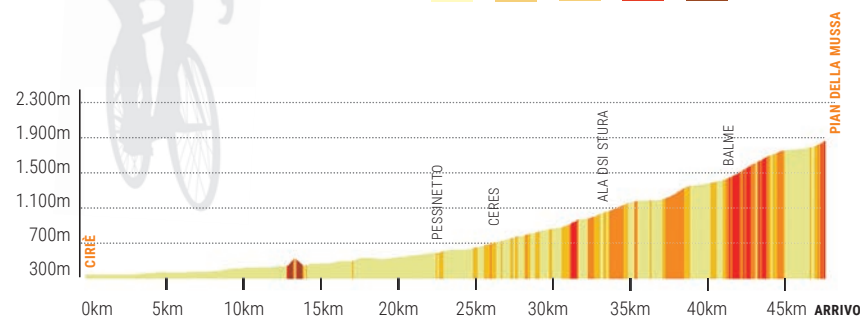
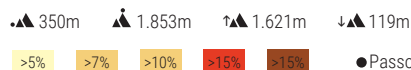




Il 25 maggio 2018 è transitata lungo le strade delle valli di Lanzo la 19ª Tappa del 101° Giro d'Italia. Nei 184km della tappa **Chris Froome** ha azzerato il suo svantaggio in classifica ed è salito in prima posizione nella classifica generale.

IL PERCORSO

Partenza dal centro di Ciriè, davanti al Municipio (proprio qui si sono svolti molti Criterium organizzati dal GS Brunero, storica squadra che ha forgiato centinaia di dilettanti). Arrivati a Villanova Canavese attraversiamo lo Stura di Lanzo e continuiamo nella vallata costeggiando la parte sinistra, passando per Lanzo fino a Germagnano. Proseguiamo lungo la strada principale della valle fino al km24, svoltiamo a sinistra e risaliamo la val d'Ala dove le pendenze della strada iniziano a farsi impegnative. Attraversiamo il centro abitato di Ala di Stura, località sciistica, ancora circa 7km di pendenze regolari fino in località Balme dove le pendenze raggiungono il 12%. Gli ultimi 2km, meno impegnativi, permettono di godere lo splendido paesaggio di Pian della Mussa, pianoro di centinaia di ettari di pascoli, lungo 3km.



Torino-Ceres, ferrovia che unisce

La ferrovia Torino-Ceres è una linea ferroviaria regionale della città metropolitana di Torino che collega il capoluogo piemontese a Ceres passando per l'aeroporto di Caselle, la reggia di Venaria e le valli di Lanzo. La linea fu realizzata poco per volta, fu aperta per tratti successivi dal 1868 al 1916. La ferrovia raggiunse Lanzo nel 1876, con una festa alla quale è presente Don Bosco e Ceres nel 1916. Una particolare caratteristica della linea ferroviaria è che tutte le stazioni della tratta montana, da quella di Lanzo a quella di Ceres, sono state costruite tra il 1913 ed il 1916 in tipico stile svizzero.



GIOVANNI BRUNERO

(1895 San Maurizio Canavese - 1934 Ciriè)



Passò tra i professionisti nel 1920, in occasione di una famosa Milano-Sanremo in cui seppe classificarsi quinto. Dopo un settimo posto nella Milano-Torino, vinse il titolo italiano junior e il Giro dell'Emilia. La sua carriera fu ricca di vittorie, tra cui il Giro d'Italia per tre volte (1921, 1922 e 1926). Non fu mai campione italiano, ma ottenne brillanti piazzamenti: terzo nel 1920, secondo nel 1921, terzo nel 1922, secondo nel 1923, terzo nel 1926. Nel 1924 rasentò una grande affermazione al Tour de France: alla penultima tappa era terzo dietro Bottecchia e a poco dal lussemburghese Frantz, ma una foruncolosi lo costrinse al ritiro. Rimane nella storia del nostro ciclismo come uno dei più grandi campioni.

UN TERRITORIO DA SCOPRIRE

Ecomuseo dei chiodaioli

A Mezzenile, comune limitrofo di Traves, esiste l'Ecomuseo dei chiodaioli che offre la possibilità di seguire itinerari fra i luoghi e gli attrezzi d'uso nelle antiche fucine per la lavorazione del ferro e di visitare la ricostruzione di un'aula scolastica dei primi del '900.



Il Sentiero Frassati di Traves

È il sentiero dell'ultima ascensione che Pier Giorgio Frassati compì, il 7 giugno del 1925. Il percorso parte dalla frazione "Villa" di Traves e s'inerpica verso il colle delle Lunelle da cui si gode una vista privilegiata delle pareti della storica palestra di roccia.

Grotta di Pugnetto

La Grotta di Pugnetto è uno straordinario esempio di ambiente sotterraneo presente nel territorio del Comune di Mezenile.

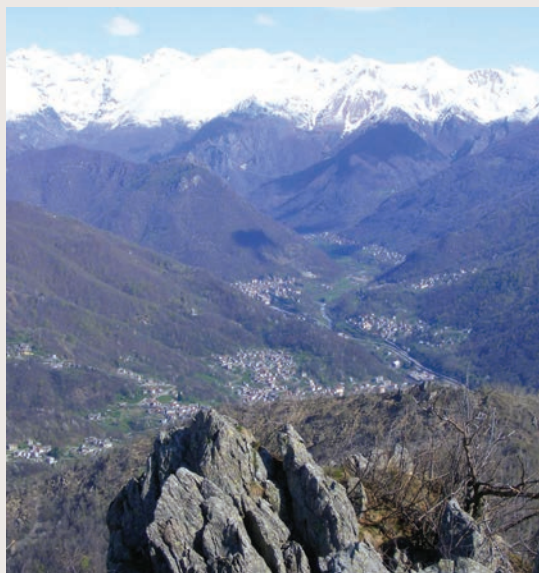
Le valli di Lanzo, sono caratterizzate da rocce cristalline, per questo motivo i fenomeni carsici sono rarissimi. La grotta si sviluppa per oltre 700m e presenta diffuse cristallizzazioni di calcite e di silice idrata note come "Lacrime di Santa Maria". Sono concrezioni stalattitiformi, molte delle quali purtroppo scalpellate e vandalizzate nei decenni passati.

Il grissino

La tradizione vuole che il grissino stirato sia nato proprio tra le mani di un fornaio di Lanzo, che lo realizzò per andare incontro alle esigenze alimentari del giovane duca Vittorio Amedeo II.

Toma di Lanzo

Tra i prodotti gastronomici delle valli spicca il formaggio Toma di Lanzo. La sua lavorazione può variare leggermente in base ai paesi,



ma si può definire con il formaggio prodotto in alpeggio durante il periodo estivo.

Arrampicare nelle valli

Le basse valli di Lanzo sono state un terreno privilegiato per gli alpinisti subalpini. Le rocce della cresta delle Lunelle, nel Comune di Mezenile, furono tra le prime ad essere utilizzate a tale scopo. Con l'affermazione



dell'arrampicata sportiva negli anni Ottanta gli itinerari di scalata attrezzati sono proliferati a decine tra queste montagne. Oggi le valli di Lanzo si pongono come un'area privilegiata del nordovest delle Alpi potendo vantare quasi un migliaio di itinerari.

L'inno della montagna

Il canto "La montanara" è considerato l'inno internazionale della montagna e tradizionalmente la sua nascita la si fa risalire nell'alta valle di Lanzo, al Pian della Mussa. L'alpinista Toni Ortelli riconosciuto presso l'Alpe dell'Uia di Ciaramella il motivo già sentito in un'osteria di Balme ne trascrive testo e musica. Il canto sarà armonizzato e diffuso nella prima edizione del 1930.

CIRIÈ PIAN DELLA MUSSA



IT'S ALL UPHILL, ON THE TRAIL OF THE YOUNG CHAMPIONS

The valleys of Lanzo, a few kilometres from Turin, include Viù Valley, Ala Valley and Grande Valley. The proximity to the city and the valuable natural landscape made it a holiday destination for the bourgeoisie since the 19th century. The traces of their passage can be seen in the elegant Art Nouveau villas which are chosen today by outdoor enthusiasts.

The route

Head away from the centre of Ciriè and once in Villanova Canavese cross river Stura di Lanzo and continue along the left side of the valley passing through Lanzo until Germagnano. Follow the main road up to km 24 then turn left and ride up Ala Valley where the climb becomes more demanding. Then pass through the town Ala di Stura and head for the splendid Pian della Mussa, a 3km long plateau of hundreds of hectares of pastures.

A territory to discover

> **Lanzo to be tasted** Among the gastronomic products of these valleys, the Toma di Lanzo stands out. It's a cow's milk cheese with a characteristically harmonious and delicate aroma typical of the seasonal varieties of the flora. According to tradition the hand-rolled breadstick was first made by a baker from Lanzo to meet the food requirements of the young Duke Vittorio Amedeo II.

> An anthem to the mountains

"La montanara" is a song that the mountaineer Toni Ortelli wrote in the Lanzo valleys at Pian della Mussa in 1927, in memory of a friend from Valle d'Aosta, who died on Monte Rosa. It's been translated into 148 languages and it's regarded as an international anthem of the mountain.

CIRIÈ PIAN DELLA MUSSA



TOUT EN MONTÉE, SUR LES TRACES DES JEUNES CHAMPIONS

Les vallées de Lanzo, à quelques kilomètres de Turin, comprennent le val de Viù, le val d'Ala et le val Grande. En raison de leur proximité avec la ville et de la beauté de leur paysage naturel, elles sont depuis le XIXe siècle une destination de vacances pour la bourgeoisie, qui y a laissé des traces de son passage dans d'élégantes villas Art nouveau. Aujourd'hui, elles sont choisies par les amateurs de plein air.

Le parcours

Départ du centre de Ciriè. En arrivant à Villanova Canavese, nous traversons la Stura di Lanzo et continuons dans la vallée sur le côté gauche, en passant par Lanzo jusqu'à Germagnano. Nous continuons sur la route principale de la vallée jusqu'au km 24, où nous tournons à gauche pour remonter le Val d'Ala, où les pentes de la route commencent à devenir difficiles. Nous traversons la ville d'Ala di Stura et continuons vers le splendide paysage du Plan de la Mussa, un plateau de centaines d'hectares de pâturages, long de trois kilomètres.

Un territoire à découvrir

> **Lanzo à déguster** Parmi les produits gastronomiques de ces vallées figure la Toma di Lanzo, un fromage au lait de vache à l'arôme caractéristique, harmonieux et délicat, lié à la variété saisonnière de la flore. La tradition raconte que le "grissino stirato" (le gressin typique) est né dans les mains d'un boulanger de Lanzo, qui le fabriquait pour répondre aux besoins diététiques du jeune duc Victor-Amédée II.

> Un hymne à la montagne

« La Montanara » ("La montagnarde" en français) est la chanson que l'alpiniste Toni Ortelli a écrite en 1927 dans les vallées de Lanzo, au Plan de la Mussa, en mémoire d'un ami valdôtain mort au Mont Rosa. Traduite en 148 langues, elle est considérée comme l'hymne international de la montagne.