



## Lut et Capraga

 S2 (MOYEN)

Ce parcours vous fera découvrir les petits villages et les alpages de Premosello Chiovenda, situés à l'intérieur du Parc National du Val Grande, qui sont les protagonistes du film « La terra buona » du réalisateur Emanuele Caruso.

Partez de la petite place au centre de Premosello (220 m), que vous pouvez aussi rejoindre en train, puis longez la rive droite du torrent (en montant, gardez le torrent à votre gauche) et suivez la route carrossable qui monte en lacets jusqu'à Colloro, dans le Parc National du Val Grande ; le petit village, qui est habité toute l'année, est placé sur une terrasse ensoleillée et orientée au sud, où le soleil se couche tard et l'hiver est doux.

À partir de l'église du village (dédiée à San Gottardo), suivez l'indication pour l'Alpe Lut Valgrande et empruntez la petite route goudronnée étroite et très raide. Une fois à la chapelle Lüt du Runch, la pente s'adoucit ; vous pénétrerez dans le vallon du Rio del Ponte. Ignorez la déviation pour Capraga ; continuez à droite, traversez le pont puis pédalez en direction du Sanctuaire Alpe Lut jusqu'à la déviation où une rampe courte mais très raide aboutit à Madonna di Lut : l'Oratoire offre un panorama extraordinaire sur la plaine du Val d'Ossola. De Colloro à l'Alpe Lut, la chaussée est goudronnée mais accidentée par endroits.

Reprenez la route parcourue en montée pour revenir au croisement pour Capraga et, là, empruntez la route étroite qui monte en lacets : la piste contourne le village rural de San Bernardo avec son oratoire homonyme du XVI<sup>e</sup> s. qui, selon la tradition, serait le résultat de l'agrandissement d'une petite chapelle construite après « l'invasion des sauterelles » en 1364. Le petit groupe de cabanes qui entourent l'oratoire et le bourg voisin de Biogno méritent une visite.

Il y a encore quelques virages pour rejoindre Capraga ; continuez sur la piste et vous arriverez à l'Alpe Sasso Termine.

Autrefois, Capraga et les autres bourgs étaient habités toute l'année : lors du recensement de 1617, on compta 160 habitants. Au cours des siècles, la population diminua à Colloro et à Premosello car leurs habitants allaient chercher un travail mieux rémunéré. Avec la construction de la piste gérée par un consortium, commença la récupération des vieux chalets en pierre que l'on utilise aujourd'hui comme maison secondaire.

Le toponyme Sasso Termine se réfère à la présence d'une pierre de démarcation, « sas d'tèrmi », qui sépare les communes de Premosello et Vogogna.

La piste (gérée par un consortium) pour Capraga présente une chaussée goudronnée mais accidentée par endroits. Les nombreuses gouttières transversales de drainage des eaux, surtout en descente, invitent à la prudence.

Pour le retour, suivez la même route que l'aller jusqu'à Colloro. Devant l'église, tournez à gauche sur la petite route pavée raide qui mène au café appelé Circolo di Colloro, un excellent lieu de restauration. Continuez ensuite jusqu'à la route provinciale qui descend à Premosello.

## ASPECTS TECHNIQUES

Le parcours se développe sur des routes et des pistes goudronnées dont la chaussée est accidentée par endroits et irrégulière. Sur certains tronçons, les inclinaisons sont élevées, ce qui rend la montée fatigante.

Le parcours est signalé par des petites flèches rouges de Premosello à Lut.

## POINTS D'ATTENTION

Sur tout le parcours, il est recommandé de descendre à petite vitesse car on peut croiser des véhicules. Il faut par ailleurs faire attention aux gouttières transversales de drainage des eaux.

## DONNÉES TECHNIQUES

Zone géographique d'appartenance :	Verbano Cusio Ossola / Vallée Ossola
Lieu de départ :	Premosello Chiovenda Gare
Lieu d'arrivée :	Premosello Chiovenda Gare
Nombre d'étapes :	1
Longueur :	22 km
Total des montées :	970 m environ
Total des descentes :	970 m environ
Difficulté :	S2 (MOYEN)
Durée moyenne :	2 heures
Altitude minimale :	220 m (Premosello Gare)
Altitude maximale atteinte :	989 m (entre Capraga et Sasso Termine)
Degré de cyclabilité :	Total
Période conseillée :	Mars - octobre. Faisable en tout cas toute l'année
Présence de panneaux :	Oui (partielle)
Public cible :	Amateur de VTT / cyclo-randonneur

## POINTS PANORAMIQUES

Colloro, Oratoire Madonna di Lut, Capraga

## LIEUX DE RESTAURATION

Premosello centre et à Colloro auprès du Circolo

## BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

VOGOGNA – Presso Castello Visconteo – 28887 Omegna (VB) – Tél. +39 0324 87200 –  
[turismo@comune.vogogna.vb.it](mailto:turismo@comune.vogogna.vb.it)

MERGOZZO - Corso Roma, 20 28802 Mergozzo (VB) Tél. : +39 0323 800935  
e-mail: [turismo@comune.mergozzo.vb.it](mailto:turismo@comune.mergozzo.vb.it)

## BIKE SERVICE

Dadebike, Vente-Atelier, Via Vittorio Veneto, 75 – 28877 Ornavasso (VB), Tél. +39 342  
7271804, [dadebike@gmail.com](mailto:dadebike@gmail.com), [www.facebook.com/dadebike](http://www.facebook.com/dadebike)

## BORNES DE RECHARGE

-

## LIEUX D'INTÉRÊT

### Le long du parcours

**Premosello, Église paroissiale de Maria Vergine Assunta** : elle remonte à la fin du XVI<sup>e</sup> s. ou aux premières décennies du siècle suivant. À l'intérieur, elle conserve des mobiliers en bois remarquables au style baroque : les confessionnaux, la chaire et une armoire dans la sacristie. Un fragment de fresque découvert sous l'enduit, datant des premières années du XVI<sup>e</sup> s., est le seul témoignage de l'ancienne construction.

**Colloro** est un bourg caractéristique, où vivent presque 200 habitants toute l'année, qui s'anime en été pour l'arrivée des touristes et des estivants venant aussi de l'étranger. C'est l'endroit idéal pour faire de nombreuses randonnées dans le Parc National du Val Grande et les traversées

vers Trontano ou Malesco. Il semblerait que le nom Colloro dérive de Corylus, nom latin du noisetier commun, une plante qui devait être autrefois particulièrement présente dans la région.

### Le Parc National du Val Grande

Environ 15.000 hectares de silences et d'espaces vierges : presque sans villages, maisons secondaires, routes goudronnées, jusqu'à être considérée la plus grande étendue sauvage d'Italie. C'est le Parc National du Val Grande, le poumon vert de la verdoyante province du Verbano-Cusio-Ossola, institué en 1992 sur un territoire qui touche 13 communes.

Une zone de « retour à la nature » où, depuis quarante ans, l'homme n'opère pas et n'intervient pas sur les équilibres écologiques. C'est une vallée fermée, accessible seulement à travers des cols que l'on rejoint après des heures de marche, entourée de montagnes pas trop élevées (le sommet le plus haut, le Togano atteint 2301 m). Après des siècles d'exploitation intense de la part des bûcherons, des charbonniers et des bergers, le silence est de retour dans la vallée. La nature a alors repris librement son cours en se réappropriant du territoire. Aujourd'hui le Val Grande est un grand sanctuaire de l'environnement : des montagnes, des ravins, des gorges, des prairies alpines où la nature règne incontestée.

Un bon réseau de sentiers permet de parcourir les grandes forêts de hêtres qui recouvrent la vallée, royaume de l'aigle et du chamois. Les centres de visite à thèmes du Parc offrent des informations et permettent de se familiariser avec l'environnement.

Grâce à ses particularités géologiques du territoire, le Parc a été inséré en 2013 dans le réseau des géoparcs soutenus par l'UNESCO (Sesia-Val Grande Geopark).

Parc National du Val Grande

Villa Biraghi, Piazza Pretorio, 6 - 28805 Vogogna (VB)

Tél. +39 0324 87540

[www.parcovallgrande.it](http://www.parcovallgrande.it)

[info@parcovallgrande.it](mailto:info@parcovallgrande.it)

**Oasis didactique du Bosco Tenso** : elle fut instituée en 1990 sur le territoire appartenant à la Municipalité.

L'aire, gérée par la Commune de **Premosello**, s'étend sur environ 22 hectares. À l'intérieur, on peut observer de nombreuses variétés de plantes comme des Tilleuls, Frênes, Chênes, Frênes à fleur, Cornouillers, Aulnes blancs, Peupliers noirs, Saules, Ormes de montagne, Érables, Cerisiers. On peut y rencontrer des renards et des chevreuils, mais aussi voir environ 40 espèces d'oiseaux, entre autres le Pivert, le Martin-pêcheur, le Coucou, le Cormoran, le Busard Saint-Martin et le Geai. À proximité du Bosco Tenso, on a prédisposé récemment une aire équipée pour l'organisation de fêtes champêtres avec une cuisine et de grands espaces couverts. La présence, près de là, d'un centre équestre privé, permet aux visiteurs de faire d'agréables promenades à cheval dans les campagnes des environs.

Dans les parages :

**Vogogna** : vieille ville avec de nombreux édifices datant du XVIIe-XVIIIe siècle, Château de la famille Visconti (moitié du XIVe s.), Palazzo Pretorio (Palais Prétorien), Villa Biraghi Lossetti, construite en 1650, qui accueille aujourd'hui le siège du Parc National du Val Grande.

## 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 conséquente 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.



Mountain bike



Gravel



DISTRETTO  
TURISTICO  
DEI LAGHI



Lago Maggiore  
Lago d'Orta  
Lago di Mergozzo  
Monti e Valli d'Ossola

