

Pedalata fra vigneti e mulini, è la classica gita fuori porta. Così possiamo definire il nostro percorso che da **Domodossola** porta all'**Alpe Parpinasca**, dove si trova l'omonimo **rifugio** di proprietà del **Parco Nazionale della Val Grande**.

Il **ponte della Mizzoccola** sul **fiume Toce** in località **Croppo di Trontano**, proprio sul confine con il Comune di Domodossola, è il nostro riferimento sia per la partenza sia per l'arrivo.

Appena dopo il ponte si scende sullo sterrato che costeggia il fiume Toce.

Si prosegue verso nord su strada bianca pianeggiante per circa tre chilometri sino all'innesto con la SS 337 della **Valle Vigezzo**, dove occorre prestare la dovuta attenzione nell'attraversare e immettersi sulla giusta corsia di marcia.

Dopo 700 m di Statale si svolta a dx per **via Pello**, dove inizia un tratto di salita veramente tosta. Dopo il 4° tornante, giunti in località **Pello**, invece di seguire la circonvallazione si entra nel piccolo borgo e, nei pressi di un lavatoio, si svolta a sx per imboccare **via Tassera** e proseguire sulla strada per Trontano.

Qui trova il suo habitat ottimale il "**Prunent**", un vitigno tipico di questa zona, già menzionato in una testimonianza scritta del **1309** di un tal Dominio di Pello di Trontano.

Si riprende a salire verso il capoluogo lungo la strada asfaltata. Dopo tre tornanti (800 m) si prende il sentiero che di fatto taglia fuori il centro di **Trontano** sulla dx, e sbuca su **via Togano**.

Dopo 500 m si lascia l'asfalto e, lungo un breve sentiero, si imbocca **via Cocco**, da dove si prosegue lungo la gippabile che ci porterà a destinazione. Qui si suggerisce la deviazione verso **Verigo**, con destinazione gli antichi **Mulini del Rio Graglia**: sei piccoli mulini in pietra, allineati lungo il corso d'acqua e utilizzati un tempo per la macinazione dei cereali e delle granaglie. Proseguendo lungo la mulattiera, con tanto di vecchio ponte in pietra sopra la ferrovia, si arriva a riprendere la strada asfaltata vicino alla cappella Valegia. Da qui si ritorna nei pressi della precedente discesa, anticipando il sentiero che si trova sulla sx e che porta in località Cocco.

Ci aspettano altri 6 km di sterrato – il primo tratto di circa 3,5 km ben messo e il secondo un po' meno.

Se si è in cerca di pace e di meditazione, questo percorso è l'ideale: basta solo pedalare e stare attenti a non prendere qualche sasso errante.

La fatica (perché sempre di sudore si tratta) alla fine viene ripagata da un ambiente e un panorama unici; non a caso qui è stato costruito un rifugio sotto l'egida del Parco Nazionale della Val Grande.

Per chi volesse entrare ancor di più in simbiosi con la natura alpina, si consiglia una passeggiata all'**Alpe di Campo**, distante una trentina di minuti dal rifugio. Giunti quasi ai piedi del **Tignolino**, la cui altitudine è esattamente di mille metri più alta di quella di Parpinasca, si gode un ambiente davvero unico, con una bella fontana e alcune baite molto ben tenute. Prendendo la via del ritorno, a chi ha poca dimestichezza con il proprio mezzo si consiglia **di ritornare dalla stessa strada della risalita**.

I primi 1.700 metri sono comuni lungo la pista forestale, poi i biker provetti lasciano lo sterrato per un single track impegnativo, ma nello stesso tempo adrenalinico e appagante, passando per la parte sud di Trontano e chiudendo così un anello unico nel suo genere.

Al termine di questo percorso merita un breve excursus storico il paese di Trontano e le sue belle frazioni, in cui spicca un'architettura popolare, che, grazie a un sapiente uso di beola e serizzo, si adatta perfettamente all'ambiente circostante.

La **torre duecentesca di Creggio** rappresenta un unicum di storia militare e religiosa; qui pare abbia trovato rifugio **fra' Dolcino**, il famoso eretico citato anche da Dante nel suo Inferno.

Nella frazione di **Verigo** si trova l'architrave di un **edificio risalente al tardo medioevo**, con incisioni a carattere simbolico e contro il malocchio; sono riconoscibili una croce potenziata (dai bracci uguali) racchiusa in un cerchio, una specie di forma umana, due serpenti e un balestriforme (doppia croce).

Infine, la chiesa parrocchiale di **Santa Maria** con la sua facciata romanica, ricca di decorazioni dalle varie forme geometriche, vegetali e simboli religiosi. L'affianca l'imponente campanile che pare sia stato edificato sui resti di un'antica torre di avvistamento.

ASPETTI TECNICI

Salita impegnativa sul piano fisico, ma con poche difficoltà sul piano tecnico.

Per la discesa è consigliato lo stesso tragitto per chi non ha molta dimestichezza con il proprio mezzo.

PUNTI CRITICI

1. Discesa verso i Mulini del Rio Graglia, con attraversamento binari della Vigezzina e successiva mulattiera.
2. Primo tratto della discesa lungo il tracciato proposto: poco visibile e con qualche ostacolo da fare a piedi.

DATI TECNICI

Area geografica di appartenenza:	Ossola
Luogo di partenza e arrivo:	Nei pressi del ponte sulla Mizzoccola
Numero tappe:	1
Lunghezza:	25,2 km
Dislivello:	952 m
Ascesa totale:	1014 m indicativa
Discesa totale:	990 m indicativa
Difficoltà:	BC (MEDIO)
Durata media:	2 ore 30 minuti
Quota minima:	258 m.s.l.m.
Massima quota raggiunta:	1210 m.s.l.m.
Grado di ciclabilità:	buona
Periodo consigliato:	giugno-ottobre
Presenza di segnaletica dedicata:	sì
Target di pubblico:	amante mtb / cicloescursionista

PUNTI PANORAMICI

Primi tornanti verso Trontano, cortile Rifugio Parpinasca.

PUNTI DI RISTORO

Negozi a Masera e a Trontano. Rifugio Alpe Parpinasca se presidiato (verificare presso uffici del Parco Nazionale della Val Grande).

UFFICI DI INFORMAZIONE TURISTICA

DOMODOSSOLA – Piazza Matteotti c/o Terminal Bus – 28845 Domodossola (VB), Tel. +39 0324 248265, infopoint@visitossola.it

BIKE SERVICE

BikeMotion, **Vendita-Officina-Noleggjo**, Corso Colonnello Attilio Moneta, 57 – 28845 DOMODOSSOLA (VB) Tel. +39 349 2562899 info@bikemotionshop.com, www.bikemotionshop.com

Ciclomania Barale, **Vendita-Officina-Noleggjo**, Via Papa Giovanni XXIII, 64 – 28845 DOMODOSSOLA (VB), Tel. +39 0324 241203, Info@ciclomania.com, www.ciclomania.com

Il Ciclista di Calvetti Fabio & Brusco Stefano, **Vendita-Officina-Noleggjo**, Corso, Via Ferdinando Dissegna, 10 – 28845 DOMODOSSOLA (VB), Tel. +39 0324 227400, ilciclista.snc@tiscali.it, www.ilciclista.com

LUOGHI D'INTERESSE

Lungo il percorso

Mulini del Rio Graglia.

Nei paraggi

DOMODOSSOLA

Civico Museo di Scienze Naturali “G.G. Galletti”, Museo archeologico del Colle di Mattarella, Museo di Scienze Naturali “Mellerio Rosmini”, Museo Civico di Palazzo San Francesco, Civico Museo Sempioniano, Civico Museo Palazzo Silva, Riserva Speciale Sacro Monte Calvario.

MASERA

Museo dello Spallone, vari Oratori secc. XI-XVI, Oratorio di San Giulio sec. XV con affresco attribuito a Giuseppe Mattia Borgnis (fraz. Rivoria).

TRONTANO

Museo la Beola e lo Scalpellino, Torre duecentesca di Creggio, Architrave del tardo medioevo a Verigo, Mulini del Rio Graglia.

Norme di comportamento

1. Resta sui sentieri

Rispetta il sentiero ed eventuali divieti di accesso. Rispetta la proprietà privata.

2. Non lasciare tracce

Rispetta il territorio. I sentieri bagnati e fangosi sono più vulnerabili di quelli asciutti. Resta sui sentieri esistenti e non crearne di nuovi. Non prendere scorciatoie tagliando le curve. Porta via con te gli eventuali rifiuti.

3. Guida con prudenza

Un attimo di distrazione può mettere in pericolo sia te stesso che gli altri. Rispetta i limiti di velocità e guida in modo da avere sempre il controllo della bicicletta. Indossa sempre il casco.

4. Non spaventare gli animali

Gli animali si spaventano facilmente per un approccio brusco, un movimento improvviso o un forte rumore. Lascia loro sufficiente spazio e tempo per adattarsi alla tua presenza.

5. Dai la precedenza correttamente

Questi sentieri non sono ad uso esclusivo delle biciclette ma sono condivisi anche da escursionisti a piedi. Quindi, soprattutto in discesa, va moderata la velocità: dietro ad una curva potrebbe esserci qualcuno che sale. Fai in modo che gli altri fruitori dei sentieri sappiano che li stai per sorpassare grazie ad un saluto amichevole o all'utilizzo del campanello. I ciclisti devono dare la precedenza a tutti gli utenti non motorizzati dei sentieri. I ciclisti che procedono in discesa devono dare precedenza a quelli che stanno salendo. Fate in modo che ogni sorpasso avvenga nella maniera più sicura e gentile possibile.



RICORDA:

I CICLISTI DEVONO SEMPRE DARE LA PRECEDENZA AGLI ALTRI UTENTI

NORME DI COMPORTAMENTO PER BIKER

Fin dalla comparsa delle prime mountainbike, la N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association) stilò un codice di comportamento teso a regolamentare l'attività off-road nel pieno rispetto della natura e degli altri frequentatori delle montagne e dei sentieri.

Il Codice N.O.R.B.A. è stato adottato da tanti club, enti, associazioni e scuole presenti sul territorio italiano. Si tratta di una serie di consigli di ordine generale che, se seguiti con attenzione, possono contribuire a rendere più piacevole a tutti questa pratica sportiva ed escursionistica tanto in voga oggi.

Codice N.O.R.B.A.

1. Dare sempre la precedenza agli escursionisti a piedi.
2. Rallentare e usare la massima cautela nell'avvicinare e nel sorpassare escursionisti a piedi o altri ciclo escursionisti, facendo sempre in modo di segnalare il proprio arrivo con debito anticipo; evitare schiamazzi o urla, anzi scusarsi e salutare in modo garbato.
3. Tenere sempre sotto controllo la velocità della mountainbike e affrontare le curve con estrema cautela, prevedendo ostacoli improvvisi. L'andatura deve essere commisurata al tipo di terreno, al tipo di percorso e all'esperienza di ciascuno.
4. Rimanere sempre all'interno del percorso tracciato, riducendo così al minimo l'impatto ambientale (danni permanenti alla vegetazione circostante e conseguente erosione del terreno).
5. Non disturbare o spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici; dare loro il tempo di allontanarsi e di spostarsi dal percorso.
6. Non lasciare per alcun motivo rifiuti a seguito del proprio passaggio; è opportuno raccogliere i propri e, quando possibile, anche quelli abbandonati da altri escursionisti "distratti".
7. Rispettare sempre le proprietà private e quelle pubbliche, lasciando cancelli, barriere mobili o sbarre così come vengono trovati. In ogni caso, se possibile, rivolgersi direttamente ai proprietari dei fondi per chiedere il permesso di transito. "Vietato l'ingresso" spesso significa solo "Per favore, se volete passare chiedete il permesso".
8. Durante la cicloescursione è sempre opportuno essere autosufficienti. La meta da raggiungere e la velocità con cui ci si sposta devono essere proporzionate alla preparazione psicofisica e all'abilità del guidatore, all'equipaggiamento, all'ambiente, al terreno e, soprattutto, alle condizioni meteorologiche.

9. Non intraprendere mai da soli una cicloescursione, salvo cause di forza maggiore. Non transitare in zone isolate e distanti dalle principali vie di comunicazione e lasciare sempre chiare indicazioni riguardo il percorso da effettuare e l'ora prevista per il rientro.

10. Ridurre al minimo l'impatto con la natura: rubare solo immagini e ricordi, e lasciare, al massimo, l'impronta appena percettibile delle ruote del proprio mezzo.