

# Tour della Valle di Cogne

A cura di [WWW.ITINERARI-MTB.IT](http://WWW.ITINERARI-MTB.IT) - iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.

Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.

Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

---

Online dal 05-07-2023

 [Accedi al set fotografico completo dell'itinerario con note descrittive](#)

## Breve descrizione itinerario



**L'itinerario** si svolge all'interno della magnifica Valle di Cogne a stretto contatto dunque della natura del Parco Nazionale del Gran Paradiso prendendo spunto dal tracciato di una gara di mountain bike (la Granparadiso Bike) che tradizionalmente ha luogo in Cogne e che segue in parte le piste di sci nordico delle gare di Coppa del Mondo e della famosa Marciagranparadiso. Tale tracciato di gara è stato semplificato per renderlo

fruibile a livello di tour "turistico" e permette di pedalare all'interno della Valle di Cogne sfiorando tutte le sue valli laterali: ovvero la Valnontey (la valle che inizia all'altezza dell'abitato di Cogne e si sviluppa in direzione sud verso il Gran Paradiso), il Vallone di Grauson (che inizia all'altezza di Cogne e si sviluppa prima in direzione nord-ovest e poi ovest), il Vallone dell'Urtier (che inizia all'altezza dell'abitato di Lillaz e si sviluppa in direzione est), la Valeille (che inizia all'altezza dell'abitato di Lillaz e si sviluppa in direzione sud restando così parallela alla Valnontey) ed infine il Vallone d'Arpisson (che inizia all'altezza di Épinel, frazione a valle di Cogne, e si sviluppa in direzione nord-est).

Partendo presso il comodo parcheggio alle porte di Cogne ci si muove in direzione del centro dell'abitato, poi attraverso una stradina sterrata nel prato di Sant'Orso si raggiunge il ponte sul torrente Gran Eyvia in località Buthier e di lì inizia la bella salita verso [la fantastica Valnontey](#) tenendo sempre la sinistra orografica del torrente; dopo il villaggio di Valnontey, al secondo ponte dopo le baite di Pra su Pià, si continua fino al villaggio di Valmianaz (e volendo poco oltre fino al termine della forestale) per poi

ridiscendere in direzione di Cogne tenendo questa volta la destra orografica del torrente.

Giunti alle porte di Cogne, in località Son le Prà, si continua a destra all'interno del bosco attraversando la pista di sci alpino tramite un ponte di legno per muoversi con qualche ripido strappo verso [i magnifici prati di Sylvenoire](#) dove, dapprima una sterrata, poi un bel sentiero e successivamente un altro tratto sterrato conducono alle porte di Lillaz. L'itinerario, superato un ripido strappo al limite della pedalabilità, raggiunge il ponte sul torrente Valeille: vale la pena non attraversarlo e proseguire oltre [all'interno della Valeille](#) superando un caratteristico masso erratico sino al termine della larga traccia ciclabile con bella vista delle vette del Gran Paradiso; ritornati poi al ponte lo si attraversa perdendo leggermente quota sino a giungere all'attacco del sentiero per le [famose cascate di Lillaz](#) (già visibili da qui ma in un paio di minuti si può raggiungere a piedi un bel balcone panoramico ai piedi dell'ultima cascata).

Al termine della doverosa sosta si ritorna su sentiero verso Lillaz e ci si dirige verso Cogne attraverso la pista da fondo che si sviluppa nei boschi costeggiando il torrente d'Urtier sino alle porte dell'abitato dove in località Moline (quota 1.550) si attraversa nuovamente il torrente e ci si muove verso il museo minerario di Cogne per iniziare la parte più impegnativa dell'itinerario: dapprima 3 facili km su asfalto conducono a Gimillan poi si prende il bivio per il Rifugio Grauson (sentiero 8) si comincia a salire con maggior decisione prima su sterrato e poi su sentiero all'interno del vallone di Grauson con qualche breve tratto accidentato ed in parte moderatamente esposto fino a perdere leggermente quota per attraversare il torrente Grauson nei pressi delle baite di Encloseur (quota 1900); il sentiero riprende a salire con pendenze elevate (16-18%, ciclabile con ottima preparazione) [all'interno dei circostanti prati](#) sino a quota 1.980 dove si interrompe la salita e si prende l'opposto sentiero che scende alle baite di Tchezeu (1.950) superate le quali al termine di un tratto di falsopiano il sentiero sale con maggior decisione sino ad una breve ripida traccia prativa (pendenze oltre il 20%) che scollina al Pian della Cretetta. Dal Piano si va ad intercettare con libera traccia prativa [il vicino sentiero balcone](#) che corre inizialmente in piano per qualche centinaio di metri poi, al successivo bivio, sale con maggior decisione raggiungendo il punto massimo dell'itinerario (quota 2.140). Da qui con alternanza di tratti in salita e tratti di bella discesa si arriva in circa 7 km al Villaggio di Epinel dove attraversato il torrente Gran Eyvia si ritorna a Cogne seguendo una pista forestale in saliscendi che si sviluppa sulla sua sinistra orografica

**nazione:** Italia

**zona:** Valle di Cogne

**provincia:** Ao

**da:** Cogne

**a:** Cogne

**vista:** Massiccio del Gran Paradiso, Grivola, Monte Bianco, cascate di Lillaz, Valnontey, Vallone di Grauson, Valeille, piana di Cogne, ghiacciaio della Valeille, ghiacciaio delle Sengie, ghiacciaio Ciardoney

## **ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA**

**dislivello totale salita:** mt 1.320

**quota massima:** mt 2.140

**quota minima:** mt 1.460 (Cogne)

**km totali:** 42,8

## **SENSO DI MARCIA**

**girare in senso** antiorario

## **TEMPO DI PEDALATA**

**di puro movimento** 4 ore e 30 minuti

## **SINTESI VALUTAZIONI**

**panorami:** 10/10

**difficoltà salita:** 6/10

**difficoltà discesa:** 6/10

**impegno fisico:** 8/10 (pur non essendo il dislivello complessivo elevato, i molteplici cambi di pendenza nel corso dell'itinerario ed alcuni strappi con pendenze elevate portano al rialzo la classificazione dell'impegno richiesto)

## **NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA', DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)**

**pendenze:** massima salita pedalabile 22%, massima discesa 30%

**tratto a mano:** qualche minuto nel complesso per sporadici passaggi a facile spinta lungo il sentiero che entra nel vallone di Grauson dopo aver lasciato lo sterrato che sale da Gimillan a causa di pietre/ostacoli posti su tratto in salita; inoltre dopo aver superato il successivo attraversamento del torrente Grauson, per risalire la testa della vallata fino al punto di ritorno ci si confronta con tratto molto ripido che solo in presenza di ottimo allenamento si potrà rimanere sempre in sella (in alternativa

occorre mettere in preventivo almeno 4/5 minuti a spinta su facile largo sentiero). Infine da segnalare altri due brevissimi strappi che sono pedalabili ma al limite e solo con adeguato allenamento: su sentiero all'ingresso della Valeille e sulla via del ritorno a Cogne da Epinel prima della gola di Cretaz

**salita:** ad eccezione di alcuni ripidi brevi strappi le salite in Valnontey, in Valeille ed alle cascate di Lillaz si svolge su facili tracce di forestale o larghi sentieri con pendenze che risultano sempre ben pedalabili; diverso discorso vale per la risalita nel vallone di Grauson, dove il sentiero nella parte iniziale sopra Gimillan impone passaggi inizialmente difficoltosi e nella parte finale (dopo l'attraversamento del torrente) molto ripidi (16-18%); infine da segnalare alcuni "fastidiosi" (in quanto collocati alla fine dell'itinerario) rilanci sulla forestale di ritorno da Epinel verso Cogne

**discesa:** di ritorno dal vallone di Grauson in direzione di Epinel si affrontano diversi tratti di discesa su sentiero non particolarmente impegnativi in quanto piuttosto scorrevoli e veloci; per il resto la percorrenza è su belle forestali o larghe mulattiere

**% sterrato/sentiero:** 88%

**ricordarsi:** //

**note:** //

**Avvertenza:** l'utilizzo della traccia è ad esclusivo proprio rischio e lo scarico è reso disponibile per finalità di mera informazione e statistica. Chi decide dunque di affrontare il percorso si assume tutte le responsabilità per rischi e pericoli a cui si può andare in corso, considerando altresì che la percorribilità e lo stato delle strade e dei sentieri muta nel corso del tempo e che non sussiste alcun obbligo di Itinerari-mtb.it a mantenere aggiornate le informazioni essendo un mero sito illustrativo degli itinerari storicamente percorsi dai componenti del Team. Itinerari-mtb.it declina pertanto ogni responsabilità per conseguenze legate all'uso della traccia o delle informazioni legate alle presente scheda di itinerario



**Traccia gps Tour della Valle di Cogne 52 downloads 1.37 MB**

[Download GPX](#)



