



INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA TURISTICA TOURIST INFORMATION CENTRE OFFICE DU TOURISME

Sauze d'Oulx

Viale Genevris, 7
(+39) 0122.858009
info.sauze@turismotorino.org
f @ufficioturisticsauze
@sauzedoulxofficial



Visita il sito ufficiale dell'Ente del Turismo
Visit Torino's Official Tourist website
Visitez le site officiel de l'Office du Tourisme

www.turismotorino.org f @ X 0 0



Progetto e creatività: Nicola Lina. Coordinamento editoriale e realizzazione grafica: Turismo, Torino e Provincia.
Foto: Archivio Comune di Sauze d'Oulx, Turismo, Torino e Provincia. Chiuso in redazione 2025.



IT • EN • FR
TOURIST MAP

SAUZE D'OULX

BIKE

ITALIA / PIEMONTE / ALPI



MONFOL - MONTAGNE SEU

La strada che da Monfol porta a Montagne Seu nel Parco Naturale del Gran Bosco è adatta ai ciclisti alle prime esperienze in salita. Il percorso segue infatti un'ampia strada sterrata che, fatta eccezione per il tratto asfaltato fino a Monfol e il primo tratto di sterrato fino all'area attrezzata Ser Blanc (forse il pezzo più impegnativo), presenta pochi tratti ripidi, alternati a tratti pianeggianti ed è caratterizzato da un fondo compatto e pedalabile. Raggiunto il bivio per Seu, la strada prosegue rettilinea e semi pianeggiante fino a raggiungere la discesa che conduce alla borgata. Al ritorno seguire lo stesso itinerario dell'andata.



The road from Monfol to Montagne Seu in the Gran Bosco Natural Park is suitable for cyclists with first uphill experience. In fact, the route follows a wide dirt road that, with the exception of the asphalted stretch to Monfol and the first stretch of dirt road to the Ser Blanc picnic area (perhaps the most challenging part), has few steep sections, alternating with flat stretches, and is characterised by a compact and rideable surface. On reaching the junction for Seu, the road continues straight and semi-flat until reaching the descent that leads to the hamlet. Return along the outward route.



La route de Monfol à Montagne Seu, dans le Parc Naturel du Gran Bosco, est adaptée aux cyclistes ayant une première expérience de la montée. En effet, l'itinéraire suit un large chemin de terre qui, à l'exception du tronçon asphalté vers Monfol et du premier tronçon de chemin de terre vers l'aire de pique-nique de Ser Blanc (peut-être la partie la plus difficile), comporte peu de tronçons raides, alternant avec des tronçons plats, et se caractérise par une surface compacte et praticable. En arrivant à l'embranchement de Seu, la route continue en ligne droite et semi-plate jusqu'à la descente qui mène au hameau. Pour le retour, il faut suivre le même itinéraire qu'à l'aller.



RICHARDETTE - MONTAGNE SEU

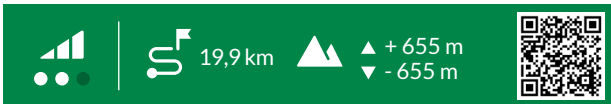
Il percorso, con salite brevi, tratti pianeggianti e discese, è piacevole e adatto anche ai ciclisti meno esperti grazie alla possibilità di rientrare a Monfol, creando un anello. La prima parte fino a Richardette è asfaltata e un po' ripida; da Case Lampuïé inizia lo sterrato con pendenze moderate alternate a brevi salite, poi un falsopiano conduce a una biforcazione. Il nostro itinerario prevede l'utilizzo della strada in discesa sulla sinistra che porta prima al bivio per Montagne Seu e poi a Monfol, da dove ricomincia la strada asfaltata per Sauze d'Oulx. Alla biforcazione, la strada in salita sulla destra, permette di seguire i percorsi Via dei Saraceni oppure Testa dell'Assietta.



The route, with short climbs, flat sections and descents, is pleasant and also suitable for less experienced cyclists thanks to the possibility of returning to Monfol, creating a loop. The first part as far as Richardette is asphalted and a little steep; from Case Lampuïé the dirt road begins with moderate gradients alternating with short climbs, then a falsopiano leads to a fork. Our itinerary involves using the downhill road on the left, which first leads to the junction for Montagne Seu and then to Monfol, from where the tarmac road to Sauze d'Oulx begins again. At the fork, the uphill road on the right allows you to follow the Via dei Saraceni or Testa dell'Assietta routes.



L'itinéraire, avec de courtes montées, des tronçons plats et des descentes, est agréable et convient également aux cyclistes moins expérimentés grâce à la possibilité de revenir à Monfol, créant ainsi une boucle. La première partie jusqu'à Richardette est asphaltée et un peu raide ; à partir de Case Lampuïé commence le chemin de terre avec des pentes modérées alternant avec de courtes montées, puis un falsopiano conduit à une bifurcation. Notre itinéraire prévoit d'emprunter la route descendante de gauche, qui mène d'abord à la bifurcation pour Montagne Seu, puis à Monfol, d'où repart la route goudronnée pour Sauze d'Oulx. À la bifurcation, la route montante de droite permet de suivre les itinéraires Via dei Saraceni ou Testa dell'Assietta.



LAGO LAUNE

Giro ad anello di media difficoltà che, dopo il primo tratto di strada asfaltata fino a Monfol, entra nel Parco Naturale del Gran Bosco e segue la strada forestale che porta al Col Blegier. La pedalata alterna tratti pianeggianti a brevi salite anche impegnative, ma la sede stradale è ampia e pedalabile ed il fondo è quasi sempre compatto e libero da sassi o pietrisco; tranne il tratto di ripida salita prima del Ferro di Cavallo. L'ambiente boscoso è di particolare fascino e il Lago Laune, posizionato a balcone sull'Alta Valle di Susa, regala un panorama indimenticabile. L'accesso al lago avviene dalla località "Ferro di Cavallo" poco sopra il lago stesso e il sentiero gira intorno allo specchio d'acqua per poi passare in prossimità dell'omonimo alpeggio e prosegue in discesa verso Richardette e Sauze d'Oulx.



A ring-route of medium difficulty which, after the first stretch of asphalted road to Monfol, enters the Gran Bosco Natural Park and follows the forest road to Col Blegier. The ride alternates between flat stretches and short, even demanding climbs, but the road is wide and rideable and the ground is almost always compact and free of stones or gravel. The wooded environment is particularly fascinating and Lake Laune, positioned as a balcony over the Upper Susa Valley, offers an unforgettable panorama. Access to the lake is from the 'Ferro di Cavallo' locality just above the lake itself, and the path goes around the body of water and then passes near the mountain pasture of the same name and continues downhill towards Richardette and Sauze d'Oulx.



Circuit de difficulté moyenne qui, après le premier tronçon de route asphaltée vers Monfol, entre dans le Parc Naturel du Gran Bosco et suit la route forestière jusqu'au Col Blegier. Le parcours alterne des tronçons plats et des pentes courtes, voire exigeantes, mais la route est large et praticable et le sol est presque toujours compact et dépourvu de pierres ou de graviers. L'environnement boisé est particulièrement fascinant et le Lac Laune, placé en balcon sur le Haut Vallée de Suse, offre un panorama inoubliable. L'accès au lac se fait à partir du lieu-dit « Ferro di cavallo », juste au-dessus du lac, et le sentier fait le tour du plan d'eau pour passer ensuite près de l'alpage du même nom et continuer à descendre vers Richardette et Sauze d'Oulx.



LA VIA DEI SARACENI

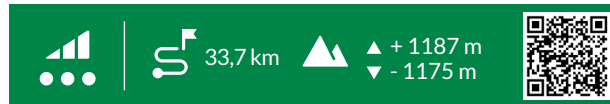
Pedalaré nel silenzio del Gran Bosco, salire al Monte Genevris e seguire la Strada dell'Assietta fino al Col Basset è un'esperienza impagabile. Il paesaggio mozzafiato rende questo itinerario tra i più amati. La salita sulla strada forestale del Parco Naturale, è impegnativa ma affrontabile in sella, con pochi tratti ripidi. La strada di cresta, dopo la discesa dal Monte Genevris alterna discese, salite e tratti pianeggianti. Dal Col Basset a Sportinia e poi a Sauze d'Oulx, la strada è praticamente tutta in discesa. Curiosità: il nome « Via dei Saraceni » richiama i passaggi dei Saraceni, che si rifugiavano nelle grotte della zona dopo i loro saccheggi.



Cycling in the silence of the Gran Bosco, climbing up to Monte Genevris and following the Strada dell'Assietta to Col Basset is a priceless experience. The breathtaking scenery makes this route one of the most popular. The ascent on the forest road of the Natural Park is demanding but can be tackled in the saddle, with only a few steep sections. The ridge road, after the descent from Monte Genevris, alternates between descents, climbs and flat sections. From Col Basset to Sportinia and then to Sauze d'Oulx, the road is practically all downhill. Curiosity: the name 'Via dei Saraceni' (Saracen Way) recalls the passages of the Saracens, who took refuge in the caves of the area after their plundering.



Pédaler dans le silence du Gran Bosco, monter au Monte Genevris et suivre la Strada dell'Assietta jusqu'au Col Basset est une expérience inestimable. Les paysages à couper le souffle font de cet itinéraire l'un des plus populaires. L'ascension sur la route forestière du Parc Naturel est exigeante mais peut être abordée en selle, avec seulement quelques sections abruptes. La route des crêtes, après la descente du Monte Genevris, alterne les descentes, les montées et les sections plates. Du Col Basset à Sportinia puis à Sauze d'Oulx, la route est pratiquement toute en descente. Curiosité : le nom « Via dei Saraceni » (Voie des Sarrazins) rappelle les passages des Saracens, qui se réfugiaient dans les grottes de la région après leurs pillages.



TESTA DELL'ASSIETTA

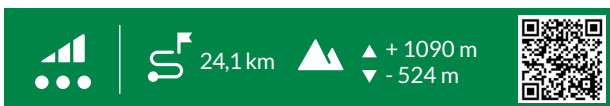
Anello impegnativo e personalizzabile, con partenza consigliata da Sauze d'Oulx passando da Richardette e salendo da Enfers verso il Col Blegier lungo la strada del Parco. Da lì si percorre la storica Strada dell'Assietta, con tappe significative come il monumento della famosa battaglia avvenuta nel 1747 tra francesi e piemontesi e i resti delle fortificazioni al Monte Gran Costa. Chi cerca più chilometri e dislivello può salire da Sportinia e Col Basset, ampliando il tratto in cresta tra Val di Susa e Val Chisone. Al ritorno, i bikers più esperti potranno percorrere la "Strada dei Cannoni": un single track su prateria a tratti molto impegnativo perché stretto e con il fondo movimentato da sassi e radici.



A demanding and customisable loop, with a recommended departure from Sauze d'Oulx via Richardette and ascending from Enfers towards Col Blegier along the Park road. From there the route follows the historic Strada dell'Assietta, with significant stops such as the monument to the famous battle between the French and Piedmontese in 1747 and the remains of the fortifications at Monte Gran Costa. Those seeking more kilometres and altitude gain can climb from Sportinia and Col Basset, extending the ridge section between Val di Susa and Val Chisone. On the return leg, more experienced bikers can take the 'Strada dei Cannoni': a single track on grassland that is very challenging in places because it is narrow and the ground is littered with stones and roots.



Une boucle exigeante et personnalisable, avec un départ recommandé de Sauze d'Oulx via Richardette et une montée d'Enfers vers le Col Blegier par la route du Parc. De là, l'itinéraire suit l'historique Strada dell'Assietta, avec des arrêts significatifs tels que le monument commémorant la célèbre bataille entre Français et Piémontais en 1747 et les vestiges des fortifications du Monte Gran Costa. Ceux qui recherchent plus de kilomètres et de dénivelé peuvent grimper depuis Sportinia et le Col Basset, prolongeant ainsi le tronçon de crête entre le Val di Susa et le Val Chisone. Sur le chemin du retour, les cyclistes plus expérimentés peuvent emprunter la « Strada dei Cannoni » : une piste unique dans la prairie, très difficile par endroits car elle est étroite et le sol est jonché de pierres et de racines.



SPORTINIA

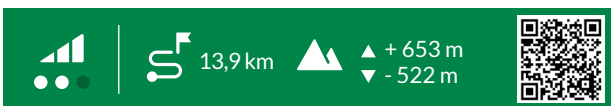
Il percorso da Sauze d'Oulx al pianoro di Sportinia non è troppo impegnativo, anche se la strada asfaltata verso Richardette e la ex Stazione Sperimentale Vezzani presenta tratti abbastanza ripidi. Trattandosi di una strada di accesso alla famosa "Strada dell'Assietta", la sede stradale è ampia e con un fondo abbastanza regolare. Solo il passaggio dei mezzi a motore potrebbe rendere la pedalata meno piacevole. Il percorso, è contornato da un fitto bosco di larici e, a tratti attraversa le piste da sci. Il pianoro di Sportinia offre un bel panorama sulle cime di fronte a Sauze d'Oulx e posti di ristoro aperti in alta stagione. Al ritorno, si può rientrare passando per l'alpeggio Alpe Gaggere, il Rifugio Cioa Pais ed arrivare a Clotes.



The route from Sauze d'Oulx to the Sportinia plateau is not too demanding, although the tarmac road towards Richardette and the former Vezzani Experimental Station has some fairly steep sections. Being an access road to the famous "Strada dell'Assietta", the road surface is wide and fairly even. Only the passage of motor vehicles could make the ride less pleasant. The route is surrounded by a dense larch forest and, in places, crosses ski slopes. The Sportinia plateau offers a beautiful panorama of the peaks in front of Sauze d'Oulx and refreshment places open in high season. On the way back, you can return via the Alpe Gaggere alpine pasture, the Cioa Pais refuge and arrive in Clotes.



La route du Sauze d'Oulx au plateau de Sportinia n'est pas trop exigeante, bien que la route goudronnée vers Richardette et l'ancienne station expérimentale de Vezzani comporte quelques tronçons assez raides. S'agissant d'une route d'accès à la célèbre « Strada dell'Assietta », la chaussée est large et assez régulière. Seul le passage de véhicules motorisés pourrait rendre la promenade moins agréable. La route est entourée d'une dense forêt de mélèzes et, par endroits, traverse des pistes de ski. Le plateau de Sportinia offre un beau panorama sur les sommets en face de Sauze d'Oulx et des buvettes ouvertes en haute saison. Sur le chemin du retour, vous pouvez passer par l'alpage de l'Alpe Gaggere, le refuge de Cioa Pais et arriver à Clotes.



TACHIER - MALAFOSSE ALTA

La stada sterrata che porta a borgata Tachier è da considerarsi come percorso propedeutico per coloro che voglio avvicinarsi alla mountain bike e per i bambini. Le pendenze sono poco impegnative ed il fondo è sempre compatto e pedalabile. Il passaggio di veicoli a motore e la presenza di pedoni potrebbero rendere la pedalata meno piacevole. Il secondo tratto, da Tachier a Malafosse Alta, presenta una pendenza accentuata ed un fondo a tratti sassoso adatto a ciclisti esperti ed allenati.



The dirt road to the hamlet of Tachier is a preparatory route for those wishing to try mountain biking and for children. The gradients are not very demanding and the road surface is always compact and easy to ride on. The passage of motor vehicles and the presence of pedestrians can make the ride less pleasant. The second section, from Tachier to Malafosse Alta, has a marked gradient and a sometimes stony surface, suitable for experienced and trained cyclists.



Le chemin de terre qui mène au hameau de Tachier doit être considéré comme un itinéraire préparatoire pour les personnes qui souhaitent s'initier au VTT ou pour les enfants. Les pentes ne sont pas très exigeantes et la surface de la route est toujours compacte et praticable. Le passage de véhicules à moteur et la présence de piétons peuvent toutefois rendre le parcours moins agréable. Le deuxième tronçon, de Tachier à Malafosse Alta, présente une pente plus accentuée et un revêtement parfois caillouteux, adapté aux cyclistes expérimentés et entraînés.



SALBERTRAND - MONFOL

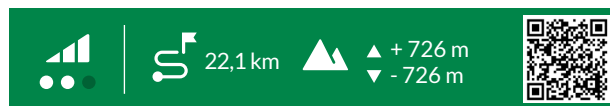
L'itinerario segue la strada forestale che collega Salbertrand (1032 m), ingresso principale del Parco, a quello posto poco sopra Monfol (1666 m). La salita, lunga 6 km con 28 tornanti, non è troppo impegnativa grazie alla pendenza costante e pedalabile. Il fitto bosco di conifere e latifoglie rende il percorso piacevole, soprattutto nelle giornate calde e soleggiate. Per i ciclisti più allenati, raggiunta l'area sosta di Ser Blanc, si può proseguire in direzione Col Blegier e percorrere l'itinerario per Montagne Seu, Via dei Saraceni oppure Testa dell'Assietta. Partendo da Sauze d'Oulx è necessario percorrere la S.S. 24 fino a Salbertrand.



The itinerary follows the forest road that connects Salbertrand (1032 m), the main entrance to the Park, with the one just above Monfol (1666 m). The climb, which is 6 km long with 28 hairpin bends, is not too demanding thanks to the constant and rideable gradient. The dense forest of conifers and deciduous trees makes the route pleasant, especially on warm, sunny days. For more trained cyclists, having reached the Ser Blanc rest area, you can continue in the direction of Col Blegier and follow the itinerary to Montagne Seu, Via dei Saraceni or Testa dell'Assietta. Starting from Sauze d'Oulx, it is necessary to take the S.S. 24 to Salbertrand.



L'itinéraire suit la route forestière qui relie Salbertrand (1032 m), l'entrée principale du Parc, à celle située juste au-dessus de Monfol (1666 m). La montée, longue de 6 km et comportant 28 virages en épirole à chevaux, n'est pas trop exigeante grâce à une pente constante et praticable. La forêt dense de conifères et d'arbres à feuilles caduques rend le parcours agréable, surtout par temps chaud et ensoleillé. Pour les cyclistes plus entraînés, après avoir atteint l'aire de repos du Ser Blanc, il est possible de continuer en direction du Col Blegier et de suivre l'itinéraire de la Montagne Seu, de la Via dei Saraceni ou de la Testa dell'Assietta. Au départ du Sauze d'Oulx, il faut prendre la S.S. 24 jusqu'à Salbertrand.



NUMERI UTILI / USEFUL PHONE NUMBERS NUMEROS DE TELEPHONE UTILES



Single European Emergency Number

EMERGENZA SANITARIA - VIGILI DEL FUOCO
HEALTH EMERGENCY - FIRE BRIGADE
SAMU - POMPIERS

IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112 indicando con calma e precisione:

- chi sei
- cosa è successo
- luogo dell'incidente
- quando è successo
- quante persone sono state coinvolte e la presenza di eventuali soccorritori
- indicazioni sulla morfologia del luogo e sulle condizioni meteo (utili per l'eliosoccorso)



IN CASE OF EMERGENCY CALL 112 pointing calmly and precisely the following pieces of information:

- who you are
- what it has just happened
- where the accident has occurred
- when it has happened
- how many people have been involved and how many rescuers are present on site
- if they are any information on the morphology of the place and on the weather conditions (useful for the helicopter rescue)



EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 112 en donnant de façon calme et précise les renseignements suivants:

- qui vous êtes
- ce qui vient de se passer
- où cela est arrivé
- quand l'événement s'est produit
- combien de personnes sont impliquées et la présence d'éventuels sauveteurs
- des informations sur l'état des lieux et sur les conditions météo (utiles pour les secours aériens)

LEGENDA / LEGEND / LEGENDE



Difficoltà
Difficulty
Difficulté



Lunghezza
Length
Longueur



Dislivello
Vertical drop
Dénivelé

● ● ● FACILE / EASY / FACILE

Ghiaia o terra battuta. Il percorso non presenta particolari difficoltà ed è costituito per lo più da sentieri nel bosco e nei prati. Curve ampie, pendenza da facile a moderata. Non sono richieste abilità particolari. Gravel or packed earth. The path has no particular difficulties and mostly consists of forest and meadow paths. Wide curves, easy to moderate slope. No special skills are needed to ride this. Gravier ou terre battue. L'itinéraire ne présente pas de difficultés particulières et se compose principalement de chemins forestiers et de prairies. Virages larges, pente facile à modérée. Aucune compétence particulière n'est requise.

● ● ● MEDIO / MEDIUM / MOYEN

Piccoli ostacoli come radici e piccole pietre. Il terreno potrebbe non essere sempre compatto. Curve strette, ma non a gomito. Il percorso richiede prudenza e attenzione ma non abilità particolari. Smaller obstacles like roots and small stones that can be ridden over. Soil may be loose in places and there may be erosion damage. Tight turns, but no hairpin turns. Gradient up to 40%. Riding requires care and attention, but no special skill. Petits obstacles tels que des racines et des petites pierres sont possibles. Le sol peut être meuble par endroits et il peut y avoir des dégâts dus à l'érosion. Virages serrés, mais pas de virages en épirole à chevaux. La pente maximale est ici de 40 %. La conduite nécessite de l'attention et du soin, mais pas de compétences particulières.

● ● ● DIFFICILE / DIFFICULT / DIFFICILE

Ostacoli come radici e rocce più grandi, a volte anche gradini. Il terreno è spesso ghiaioso. Tornanti più ampi, pendenza fino al 70%. Richiede alcune abilità di guida avanzate. Obstacles such as large rocks and roots. Soil is often loose. Steps are expected. Wider hairpin turns, gradient up to 70%. Requires some advanced riding skills. Obstacles tels que gros rochers et racines. Le sol est souvent meuble. Des marches sont à prévoir. Virages en épirole à chevaux plus larges, pente jusqu'à 70%. Nécessite des compétences avancées en matière de conduite.



Consigli per il mountain biking

VALUTA LA TUA PREPARAZIONE

Prima di partire, tieni in considerazione i dati tecnici del percorso: valuta il tuo stato psico-fisico e il tuo grado di allenamento. Informati sullo stato attuale del percorso contattando i rifugi della zona, le guide alpine e gli uffici del turismo.

STUDIA L'ITINERARIO PRIMA DI INIZIARLO E MANTIENTI SUL PERCORSO SEGNAТО

Scarica la traccia per consultarla anche offline. Attieniti alle indicazioni in loco e mantieni sempre il percorso designato.

RISPETTA L'AMBIENTE E I SUOI ABITANTI

Ricorda di lasciare pulito il luogo che frequenti e non abbandonare né prelevare nulla lungo il sentiero. Se la zona è adibita al pascolo, ricordarsi di richiudere sempre i varchi una volta transitati.

SCEGLI EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURA IDONEI

Porta con te calzature tecniche, scorta d'acqua, giacca antipioggia e cappellino, un ricambio, cibo, una pila frontale e un kit di pronto soccorso; in bici indossa sempre il casco e protezioni e porta un kit per la riparazione di emergenza.

ATTENTO ALLA SEGNALETICA SUL PERCORSO

Segui i cartelli segnaletici con le destinazioni e le indicazioni. Porta con te una mappa (cartacea o digitale) e possibilmente un ricevitore gps per il tracciamento della propria posizione.

ANTICIPA IL METEO

Controlla i bollettini meteo: è importante che il tempo sia stabile, soprattutto se affronti un percorso in quota dove può cambiare rapidamente.

MIGLIO PARTIRE IN COMPAGNIA O INFORMARE QUALCUNO DELL'ITINERARIO SCELTO

Per contare sull'aiuto reciproco e un sostegno in caso di difficoltà, comunica ad amici, familiari o ai gestori dei rifugi quale itinerario farai.

SE NON TE LA SENTI, TORNA INDIETRO

Se sei stanco, se hai dubbi sul percorso o se il tempo sta peggiorando torna indietro.

CONDIVIDI I PERCORSI

Se ti trovi su percorsi in condivisione con pedoni o altri utenti, modera la velocità e rispetta le regole del mountain biking. Se sei su una strada carrabile, rispetta il codice della strada e presta attenzione alle automobili in movimento.

AFFIDATI A UN PROFESSIONISTA DELLA MONTAGNA

Non esitare a contattare guide alpine o accompagnatori di media montagna per sapere le condizioni ambientali dei percorsi o per farti accompagnare lungo il percorso.

Mountain biking tips

ASSESS YOUR PREPARATION

Before setting off, take into account the technical data of the route: assess your psycho-physical state and your training level. Find out about the current status of the route by contacting local mountain huts, mountain guides and tourist offices.

STUDY THE ROUTE BEFORE STARTING IT AND KEEP TO THE MARKED ROUTE
Download the track to consult it offline Follow the directions on site and always keep to the designated route.

RESPECT THE ENVIRONMENT AND ITS INHABITANTS

Remember to leave the place you visit clean and do not leave or take anything along the trail. If the area is used for grazing, remember to always close the gates once you have passed.

CHOOSE SUITABLE EQUIPMENT AND GEAR

Carry technical footwear, a water supply, rain jacket and hat, a change of clothes, food, a head torch and a first aid kit; on both horses wear a helmet and protectors and carry an emergency repair kit.

WATCH OUT FOR SIGNS ON THE ROUTE

Follow the signposts with destinations and directions. Carry a map (paper or digital) and possibly a GPS receiver to track your position.

ANTICIPATE THE WEATHER

Check the weather reports: it is important that the weather is stable, especially if you face a route at altitude where it can change quickly.

IT IS BETTER TO SET OFF IN COMPANY OR TO INFORM SOMEONE OF YOUR CHOSEN ITINERARY

To count on mutual help and support in case of difficulty, tell friends, family or hut managers which route you will take.

IF YOU DON'T FEEL UP TO IT, TURN BACK

If you are tired, have doubts about the route or if the weather is getting worse, turn back.

SHARE THE ROUTE

If you are on shared trails with pedestrians or other users, moderate your speed and respect the rules of mountain biking. If you are on a vehicular road, respect traffic laws and watch out for moving cars.

RELY ON A MOUNTAIN PROFESSIONAL

Do not hesitate to contact mountain or mid-mountain guides to find out about the environmental conditions of the routes or to be accompanied along the way.

Conseils pour le VTT

MESURER VOTRE PREPARATION

Avant de partir, prenez en compte les données techniques de l'itinéraire : évaluez votre état psycho-physique et votre niveau de préparation. Renseignez-vous sur l'état actuel de l'itinéraire en consultant préalablement les refuges, les guides de montagne et les offices de tourisme locaux.

ETUDIER L'ITINERAIRE AVANT DE LE COMMENCER ET RESPECTER LE PARCOURS BALISE
Téléchargez le circuit pour le consulter hors connexion. Suivez les indications sur place et respectez toujours l'itinéraire indiqué.

RESPECTER L'ENVIRONNEMENT ET SES HABITANTS

Pensez à laisser l'endroit que vous fréquentez en bon état de propreté et ne laissez ni emporter rien le long du chemin. Si la zone est utilisée pour le pâturage, n'oubliez pas de toujours fermer les barrières après votre passage.

CHOISIR UN EQUIPEMENT ET UN DISPOSITIF CORRECTS

Équipez-vous de chaussures techniques, d'une réserve d'eau, d'un imperméable et d'un chapeau, de vêtements de rechange, de nourriture, d'une lampe frontale et d'une boîte à pharmacie ; portez toujours un casque et des protections et emportez un kit de dépannage d'urgence.

ATTENTION AUX PANNEAUX SUR L'ITINERAIRE

Suivez les indications des panneaux. Munissez-vous d'une carte (papier ou digitale) et éventuellement d'un récepteur GPS pour suivre votre position.

ANTICIPER LA METEO

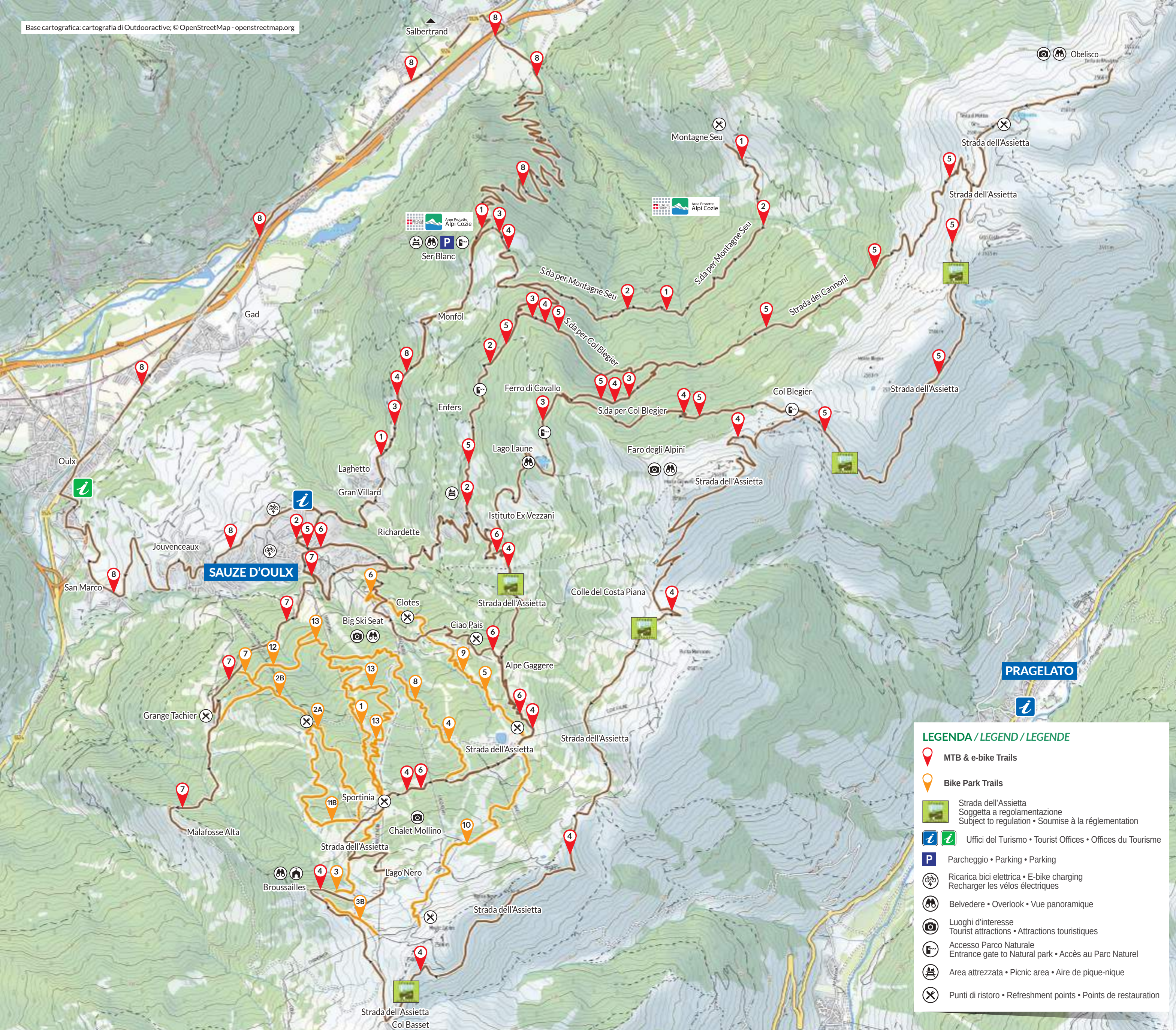
Consultez les bulletins météo : il est important que le temps soit stable, surtout si vous effectuez un itinéraire en altitude où il peut changer rapidement.

IL EST PREFERABLE DE PARTIR EN COMPAGNIE OU D'INFORMER QUELQU'UN DE L'ITINERAIRE CHOISI

En cas de difficultés, à l'avance à vos amis, à votre famille ou aux gérants des refuges l'itinéraire que vous allez emprunter.

EN CAS REBROUSSEZ CHEMIN

Si vous êtes fatigué, si vous avez des doutes sur l'itinéraire ou si le temps se dégrade



SAUZE D'OULX

BIKE

Sauze d'Oulx

Torino



Cycling through the breathtaking landscapes of Sauze d'Oulx means diving into a unique adventure, where every trail reveals new emotions, through fragrant woods, adrenaline-filled descents, and spectacular views.



Faire du vélo à travers les paysages à couper le souffle de Sauze d'Oulx, c'est plonger dans une aventure unique, où chaque sentier révèle de nouvelles émotions, entre forêts parfumées, descentes pleines d'adrénaline et vues spectaculaires.

La fattibilità dei percorsi è ipotizzata nel periodo maggio/ottobre in base alle condizioni meteo-nivologiche. La variabilità delle condizioni ambientali può determinare una sensibile diminuzione del livello di sicurezza. SI DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI INCIDENTI CHE POTREBBERO VERIFICARSI NEL PERCORRERE GLI ITINERARI. L'utente transita lungo i percorsi a proprio rischio e pericolo.

The routes are considered to be accessible in May/October, depending on weather and snow conditions. The variability of environmental conditions may lead to a significant decrease in the level of safety. NO RESPONSIBILITY IS ACCEPTED FOR ANY ACCIDENTS THAT MAY OCCUR WHILE TRAVELLING THE ITINERARIES. Users travel on the routes at their own risk.

La praticabilité des itinéraires est supposée en mai/octobre, en fonction des conditions météorologiques et de l'enneigement. La variabilité des conditions environnementales peut entraîner une baisse significative du niveau de sécurité. AUCUNE RESPONSABILITÉ N'EST ACCEPTÉE POUR LES ACCIDENTS QUI POURRAIENT SURVENIR LORS DES RANDONNÉES. Les utilisateurs parcourent les itinéraires à leurs propres risques.

1	MONFOL - MONTAGNE SEU	 18,6 km + 581 m / - 594 m
2	RICHARDETTE - MONTAGNE SEU	 19,9 km + 655 m / - 655 m
3	LAGO LAUNE	 15,5 km + 686 m / - 678 m
4	LA VIA DEI SARACENI	 33,7 km + 1187 m / - 1175 m
5	TESTA DELL'ASSIETTA	 24,1 km + 1090 m / - 524 m
6	SPORTINIA	 13,9 km + 653 m / - 522 m
7	TACHIER - MALAFOSSE ALTA	 4,5 km + 325 m / - 1 m
8	SALBERTRAND - MONFOL	 22,1 km + 726 m / - 726 m



PUNTI DI RISTORO / REFRESHMENT POINTS POINTS DE RESTAURATION

LOC. TACHIER	Grange Tachier ☎(+39) 335.6089733
LOC. CLOTES	Bar Clotes ☎(+39) 349.7758947 La Sosta ☎(+39) 0122.859772
LOC. CIAO PAIS	Ciao Pais ☎(+39) 0122.850280
LOC. PIAN DELLA ROCCA	Chalet Clot Bourget ☎(+39) 334.1060124
LOC. SARNAS	Cicci's House ☎(+39) 347.4284974
LOC. SPORTINIA	La Capannina ☎(+39) 335.1401672 Monte Triplex ☎(+39) 0122.858015 Orso Bianco ☎(+39) 0122.850226 Rocce Nere ☎(+39) 348.6929154
LOC. MONTE TRIPLEX	La Marmotta ☎(+39) 349.2352695
PARCO NATURALE DEL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND	Borgata Seu - Rifugio Arlaud ☎(+39) 335.401624 Località Assietta - Rifugio Casa Assietta ☎(+39) 0122.456329

Alcuni dei locali indicati potrebbero essere chiusi nel periodo estivo. Prima di raggiungerli si consiglia di contattarli telefonicamente. Some of the restaurants listed above might be close at summer time. Before reaching them it is advisable to contact them by phone. Des restaurants en altitude, pendant la période d'été, pourraient être fermés. On conseille d'appeler avant.



BIKE PARK

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY / DIFFICULTÉ

- Facile / Easy / Facile
- Medio / Medium Difficulty / Difficulté moyenne
- Difficile / Difficult / Difficile
- Per biker esperti / For expert bikers / Pour cyclistes expérimentés

1	SPORTINIA EXPRESS Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	2,73 km ▼ 525 m ●●●●
2A	RED KARAMELL Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,41 km ▼ 284 m ●●●○
2B	BLACK KARAMELL Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	0,8 km ▼ 200 m ●●●●
3	ROCCE NERE Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,86 km ▼ 267 m ●●●○
3B	CRESTA ROCCE NERE Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	0,7 km ▼ 83 m ●●●○
4	ROCK MASTER Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	0,93 km ▼ 149 m ●●●○
5	PIAN DELLA ROCCA Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,72 km ▼ 263 m ●●●○
6	EASY CLOTES Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,4 km ▼ 172 m ●●○○
7	UNNAMED Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	0,55 km ▼ 123 m ●●●●
8	FLY TO BALI Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	2,2 km ▼ 315 m ●●●○
9	ONE WAY ONLY Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,13 km ▼ 157 m ●●●○
10	SUPERSAUZE Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	2,67 km ▼ 311 m ●●●○
11B	GOURIUN BIS Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	0,25 km ▼ 100 m ●●●○
12	BUBBA'S Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	1,2 km ▼ 72 m ●●●○
13	TIPPY'S WITCH Lunghezza / Length / Longueur Dislivello / Drop / Dénivelé Difficoltà / Difficulty / Difficulté	3,4 km ▼ 525 m ●●●○



I PERCORSI DEL BIKE PARK SONO USUFRUIBILI UNICAMENTE NEL PERIODO DI APERTURA. Prima di intraprenderli i biker sono tenuti a consultare il regolamento inquadrando il QR code qui di fianco.



BIKE PARK TRAILS CAN ONLY BE USED WHEN THE PARK IS OPEN. Before starting, bikers are required to consult the regulations by framing the QR code shown here.



LES ITINERAIRES DU BIKE PARK NE PEUVENT ETRE EMPRUNTES QUE LORSQUE LE PARK EST OUVERT. Avant de s'y engager, les cyclistes sont tenus de consulter le règlement en encadrant le code QR ci-contre.

outdooractive

