



 inLOMBARDIA

---

# À — VÉLO

---

/Magazine





# à Vélo #inLombardia — Magazine

*Deux cents ans après l'invention de la draisienne, le tout premier vélo, la Lombardie redécouvre ses pistes cyclables, des Alpes aux Apennins. Des pistes cyclables qui ne visent pas à comptabiliser le nombre de kilomètres parcourus, mais qui invitent plutôt à la découverte. Au cœur de ces 10 itinéraires, essayez d'aller à la rencontre des gens, des rizières, des rives et des vignobles. Humez le parfum de la délicieuse cuisine du terroir et des roses qui y poussent un peu partout. Explorez les chemins de terre battue dans les zones boisées. Observez, comme Leonardo l'a fait avec les Navigli, la grâce des villages et des virages qu'effectuent les champions. Grâce aux itinéraires rendus immortels par le cyclisme, le vélo est réellement chez lui en Lombardie. Maintenant, vous y êtes également chez vous.*

**Photo**

Sur la couverture\_ Le Ponte delle Barche de Bereguardo sur le fleuve Ticino.



## Desenzano del Garda à Mantoue

*Dans la journée*

**Difficulté** tous niveaux confondus

**Distance** 43,5 km

**Dénivellation** légèrement en descente

**Routes** piste protégée, béton

**Vélos** randonnée avec transmission et de course

**Quand** d'avril à octobre

**Mood** slow

# La piste cyclable la plus classique

— *Itinéraire 1*

*Parmi les moulins, les fleurs de lotus et la forêt fluviale, la piste cyclable de Mincio est le berceau du cyclisme lombard*

Il y a deux siècles, Johann Wolfgang von Goethe voyageait en Italie en calèche. Beaucoup de gens aujourd'hui font le Grand Tour à vélo. Sur les traces du grand écrivain-voyageur, nombreux sont ceux qui choisissent la route qui mène du lac de Garde aux rives du Pô comme le premier aperçu du « pays où les citrons fleurissent ».

**La piste cyclable de Mincio** est l'une des premières pistes complétées avec succès. La route est marquée Ciclovía 1, et fait partie intégrante de la Ciclopista del Sole. Une fois terminée, celle-ci constituera la grande crête de la péninsule italienne, des Alpes aux îles majeures. La route est bordée d'un agréable compagnon de voyage: les eaux de la rivière Mincio qui émergent du lac de Garde et se fauillent, paresseuses et sinueuses en caressant les premières collines morainiques, parmi les zones boisées, les sources naturelles, les tourbières et les marécages, tout en se dirigeant vers la plaine en direction du Pô.

—  
**Photo.** La piste cyclable du Mincio dans les environs de Marmirolo.

## Photo

Sur le côté\_ Le phare de Desenzano del Garda.  
En bas\_ Une partie de piste cyclable dans le Parc du Mincio.  
En bas à droite\_ Lac de Mezzo de la ville de Mantoue.



Nous partons de Desenzano, éventuellement après avoir dégusté un café sur la Piazza Malvezzi, entre le lac et les arcades, en posant votre regard sur les Alpes, puis vers le sud-est en direction de Pozzolengo et Monzambano, où nous rejoignons la rive droite du fleuve, sur la vraie piste cyclable. Après quelques kilomètres, à Valeggio sul Mincio et à Borghetto, le fleuve forme une longue courbe au beau milieu du Parc Régional du Mincio. Au-delà de Borghetto, une légère descente, presque imperceptible, rend le pédalage facile.

**Après la zone verte** de la Centrale del Corno, juste avant Pozzolo, un îlot boisé apparaît au centre et divise le fleuve. Ici, parfois, le genêt, la gentiane des marais, la menthe et l'orchidée aquatique poussent spontanément. Les mêmes qui, en fin de compte, poussent ailleurs sur les rives du fleuve. À Pozzolo, la piste quitte le cours du Mincio et

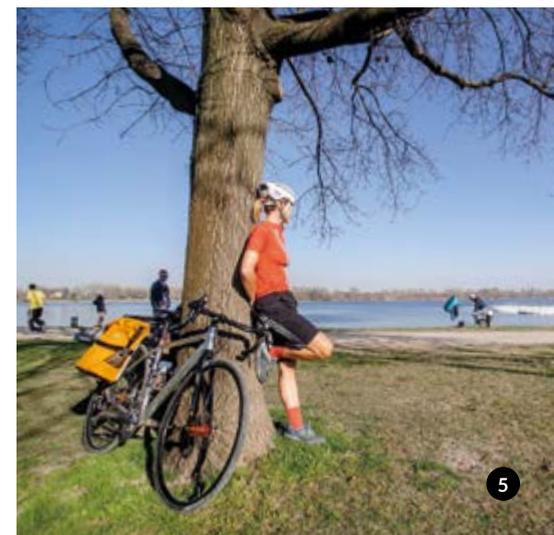
suit la rive du canal de drainage Pozzolo-Maglio. Une courte digression, qui contourne le canal de Massimbona, nous conduit à une petite église romane et à un moulin médiéval encore en activité.

**De retour sur la piste**, après environ dix kilomètres, nous continuons sur la rive d'un autre canal artificiel, le canal de dérivation du Mincio. À partir de là, en empruntant quelques chemins de terre battue latéraux, nous traversons des champs et des vallées et nous dirigeons vers le Parc Giardino Bertone, qui regorge de sentiers et de lacs, avec un manoir du XIXe siècle où volent des cigognes. Dans le jardin qui l'entoure se trouve un majestueux Ginkgo Biloba qui, à l'automne, est recouvert d'un spectaculaire feuillage jaune doré. Une autre belle alternative est, juste en dehors de Soave Marmiolo, le Bosco della Fontana, autrefois le territoire de chasse des Gonzaga, devenu une

réserve naturelle appartenant à l'État, l'un des rares exemples de forêt fluviale restée intacte depuis des siècles.

Nous sommes maintenant près de la ligne d'arrivée, dans la partie du sentier où, sur la rivière, les fleurs de lotus poussent en été. Nous abandonnons la route le long de la rive pour prendre la direction de routes rurales qui serpentent à travers la campagne.

**Mantoue apparaît enfin.** Nous l'observons depuis la Cittadella del Porto construite au XVIe siècle pour défendre la ville. Le profil « conte de fées » des tours du château de San Giorgio et la grande coupole blanche de Sant'Andrea nous font déjà nous sentir à cheval sur un noble destrier, comme sur les fresques de la Camera Picta. Il est temps de descendre et de rendre hommage à la ville des Gonzague.



# Du lac de Garde au Pô

## — En trois jours

*Des fresques représentant des homards et des grenades. Des poissons de lac et les tortelli épicés. Le voyage sur plusieurs jours est presque tout le temps prometteur de gourmandises*



### AU CŒUR DES VIGNOBLES

#### Valtènesi et Basso Garda

Les collines morainiques offrent le Trebbiano di Lugana. Des raisins Gropello, sur les pentes du Valtènesi, entre châteaux et brises de lac, naît le Chiaretto au bouquet floral.

### CHÂTEAU AVEC VUE

#### Padenghe

Grimpez sur les hauteurs de l'austère château de Padenghe, aux murs polygonaux et aux tours angulaires, et laissez votre regard errer sur le souffle large de Garde et de collines.

### BORD DU LAC

#### Sirmione

Sur une petite péninsule qui s'étend dans le Basso Garda, isolée du continent par un fossé navigable, vous attend un centre historique enchanteur doté de thermes médiévaux.

### MÉMOIRES HISTORIQUES

#### San Martino della Battaglia

La mémoire d'une bataille historique est préservée, à travers des documents et des reliques, dans la tour à ossuaire qui se dresse sur la colline de San Martino.

### HISTOIRE DU FLEUVE

#### Revere

Histoire, archéologie, ethnographie, culture matérielle: le musée du Pô est un voyage dans la civilisation millénaire fluviale de la vallée du Pô. À proximité, amarré sur la côte, se trouve un moulin à eau.

### DÉGUSTATION

#### Sermide

La capitale du melon de Mantoue est le siège du consortium qui le valorise. En été, le fruit est célébré par de nombreux festivals, des apéritifs aux desserts.

### LES PLUS BELLES MOSAÏQUES

#### Brescia

La stratigraphie d'une ville, revisitée à travers son musée, dans le palimpseste architectural du complexe monastique de Santa Giulia. Domus romaines avec des mosaïques remarquables.

### SILENCE DE L'ABBAYE

#### San Benedetto Po

Pendant des siècles, autour de l'abbaye de San Benedetto in Polirone, le paysage agricole a été remanié à coups d'assainissements et de peuplements.

### SUCRÉE ET ÉPICÉE

#### Mantoue

Tradition rustique et tradition de la cour: la cuisine de Mantoue est un cālin enveloppant de populaire et d'aristocratie. Essayez le risotto à la pilota, typique des « pilatori » de riz.



### Infos

Le week-end, le rayon d'action du cyclotourisme peut inclure les collines de Brescia de Valtènesi, parmi les vignobles, les châteaux et les vues sur le lac de Garde. Vous pouvez également vous concentrer sur le chef-lieu de Brescia, avec ses

**Photo.** Piazza Sordello, à Mantoue.

accueillantes places monumentales où il est agréable de se détendre à la terrasse des cafés. Enfin, le long du Pô, vous pourrez explorer la Bassa Mantovana et l'Oltrepò, un territoire arraché aux eaux du Grand Fleuve, riche de témoignages de culture matérielle avec de belles occasions pour bien manger.

## De Rovato à Cazzago San Martino

Dans la journée

**Difficulté** moyenne

**Distance** 63 km

**Dénivellation** 650 m

**Routes** 80 % asphaltées, 20 % de terre battue

**Vélo** de randonnée avec vitesses et VTT

**Quand** de mars à novembre

**Mood** gourmet

# Gourdes d'eau et verres de vin

— *Itinéraire 2*

*Les routes ondulées de Franciacorta sillonnent les vignobles de renommée mondiale, et masqués derrière les pieds de vigne, vous pourrez admirer plusieurs châteaux et les abbayes*

Pour une fois, le toast au gagnant peut se faire au départ. Nous sommes en Franciacorta, dans la province de Brescia, la terre qui regarde vers le lac d'Iseo, où naissent les bulles les plus appréciées d'Italie. Dans ce bassin morainique, qui a tout l'air d'un potager-jardin, le Docteur Conforti avait déjà remarqué au seizième siècle la présence de vins hors du commun. Situés sur des terrasses en pente douce entre une église paroissiale et un clocher, ces vignobles sont le berceau de l'extraordinaire DOCG. Les cépages Chardonnay représentent le côté féminin: ceux-ci donnent au vin les notes les plus douces. La vigne Pinot Noir donne, au contraire, une rigueur et un caractère masculin aux bulles.

Levons nos verres à ce magnifique patchwork œnogastronomique, à la nature environnante ainsi qu'aux étapes mystiques qui nous attendent.

**Nous partons de Rovato** pour découvrir immédiatement que la journée sera joyeusement occupée. L'ascension mène au couvent de l'Annonciation est inférieure à un kilomètre, mais celle-ci est pénible, et nous devons pédaler sur un pavé qui requiert une grande prudence. De la terrasse devant le complexe monastique, sur les pentes de Montorfano, la vue s'étend vers le cœur de la Franciacorta, belle et paisible, bien que nous ne puissions apercevoir qu'une partie minimale de la plaine.

—  
**Photo.** Vue du lac d'Iseo de Sulzano.

## Photo

Sur le côté \_ L'église de Santa Maria Assunta, à Erbusco.

Au-dessous\_ Quai d'amarrage sur le lac d'Iseo, à Sulzano.

En bas à droite\_ Au milieu des vignes de Franciacorta.

**Vu du haut, il est facile** de comprendre pourquoi Brescia est une terre de cyclisme. Le terroir est un royaume permanent de l'œnogastronomie, tout comme nous, cyclistes, et nous aimons définir l'alternance étroite de montées et de descentes pas trop longues. Nous suivons ensuite les indications pour nous rendre à Erbusco. Nous résistons à la tentation d'entrer dans les caves légendaires de la ville et de faire une petite halte devant la Pieve di Santa Maria Maggiore, un joyau romain ramené à sa splendeur d'origine grâce à une restauration récente. Allons plus loin, vers l'ouest, vers Adro et Capriolo, dominés par une forteresse avec un charmant petit village médiéval. Pour y arriver, nous avons dû faire face à une autre montée. À partir de ce point l'effort sera moins soutenu.

**En peu de temps**, nous arrivons à Paratico, surplombant la rive sud du lac d'Iseo. Nous ne sommes même pas à mi-chemin, mais une pause relaxante sur les rives du Parco delle Chiatte, la promenade artificielle le long du lac, où des bateaux de commerce étaient amarrés, est plus que méritée. Depuis Paratico, la piste cyclable commence, en partie dans une zone protégée allant jusqu'à Brescia. Celle-ci nous accompagnera jusqu'à Clusane et se poursuivra ensuite jusqu'à la Torbiere del Sebino, l'ensemble d'étendues d'eau situé au sud du lac d'Iseo, aujourd'hui protégé pour sa valeur naturaliste. Le périple est faisable à vélo, mais il convient d'emprunter le soi-disant Chemin Central qui traverse les bassins d'eau sur des passerelles en bois.

**À la fin de la promenade**, nous commençons à apercevoir les contours du monastère clunisien de San Pietro in Lamosa, qui domine la zone des marais depuis l'an 1083. Agrandi et modifié ultérieurement, celui-ci abrite une importante série de fresques du Moyen Âge et de la Renaissance, ainsi qu'un oratoire baroque. Nous reprenons la piste cyclable qui gravit d'abord une colline entourée de vignes, puis se dirige doucement vers Paderno Franciacorta et Rodengo Saiano où nous tombons sur le monument religieux le plus important de la Franciacorta, l'abbaye olivétaine de San Nicola. Fondée au XIe siècle par des moines clunisiens, celle-ci était située à un carrefour important, et servait de lieu d'hébergement et de restauration aux pèlerins se rendant à Rome. La majesté du complexe est due aux moines bénédictins qui en prirent possession 400



ans plus tard, agrandissant ainsi l'abbaye ornée d'une remarquable série de fresques.

Il est temps de revenir au point de départ. Nous reprenons la piste cyclable en sens inverse jusqu'à Paderno Franciacorta. De là, il faut les indications pour se rendre à Bornato. Un choix symbolique, destiné à célébrer le mariage entre l'histoire et le vignoble célébré chaque jour depuis des siècles, ici, en Franciacorta. En fait, à l'intérieur du château de Bornato, se trouve le plus ancien domaine viticole de la région. Nous approchons de la fin et nous pouvons nous offrir une dégustation devant les murs crénelés. Nous nous remettons en selle, sur des routes secondaires, mais ouvertes à la circulation, et nous arrivons bientôt à Cazzago San Martino, ce qui nécessite un dernier effort sportif qui sera très certainement récompensé par d'autres verres de bulles.



## Du Ticino à l'Oglio

— *En trois jours*

Des canaux artificiels construits à des fins d'irrigation, des villas patriciennes et des villes historiques avec des exemples spectaculaires d'archéologie industrielle

1. Le barrage de Panperduto, joyau de l'architecture hydraulique du XIXe siècle, construit près de Somma Lombardo, où le canal Villoresi se détache du Ticino.
2. La Villa Borromeo Visconti Litta de Lainate du XVIe siècle, située à une dizaine de kilomètres de Milan, avec ses jeux d'eau.
3. Les sentiers parfaits pour le VTT parcourant les bois de chênes et les landes du Parc Régional de Groane, la plus grande zone protégée de la plaine.
4. Le musée de la crèche de Dalmine, près de Bergame, qui rassemble plus de 900 représentations de la Nativité du monde entier.
5. Le monastère d'Astino, aux portes de Bergame, avec la Vallée de la biodiversité adjacente où sont cultivées 1500 espèces végétales, principalement comestibles.
6. Le gâteau polenta e osei, préparé avec du massepain et décoré avec des oiseaux en chocolat, le dessert typique de Bergame. Dans la Ville haute de Bergame, vous trouverez également la meilleure glace à la straciatella.
7. L'ascension au mont Maddalena, de Brescia est difficile, mais hautement panoramique, avec de nombreuses variantes, également pour les VTT.
8. La polenta et le Gorgonzola AOP: deux excellences de la gastronomie lombarde à déguster notamment dans la région de Bergame et dans les vallées de Brescia. Préféablement à la fin de l'excursion.
9. Installé dans une forge du XVIe siècle au début du Val Trompia, le musée I Magli de Sarezzo raconte la tradition du travail du fer à Brescia.
10. La piste Ciclovía Sud del Mella, de Brescia à Ponteviso. Plane, à parcourir de préférence en VTT tout en traversant le Parc du Strone.

### Infos

Depuis la piste cyclable du canal Villoresi, qui relie le Ticino à l'Adda, entièrement plane sur 85 kilomètres, vous entrez dans la région de Bergame. Le chemin devient plus vallonné, avec des pentes, y compris la « déchirure » qui mène au cœur de la ville haute de Bergame et entre les collines à l'est de la ville. Encore des ondulations jusqu'à Brescia, puis la dernière ligne droite sur la plaine le long de la Ciclabile del Mella qui se termine sur les rives de l'Oglio.



**Photo.** Le monastère de San Pietro in Lamosa sur les Tourbières du Sebino, à Provaglio d'Iseo.



# Quelqu'un le préfère à vélo

— *Témoins d'exception*

*Le vélodrome de Vigorelli qui évoque le millefeuille. Le musée qui conserve le vélo avec les tubulaires en soie. Les itinéraires dans le Parc du Ticino. Et un certain figuier à Olgiate Molgora.*

*Les endroits privilégiés de quatre cyclistes, pas par hasard*



## **Davide Oldani**

*Dj*

« J'aime beaucoup les vélos de course. J'en fais pour rester en forme: pour être un chef, il faut être entraîné. Diriger une cuisine, c'est comme diriger un orchestre. Il faut regarder partout. Quand je fais du vélo, je trouve un peu de temps pour moi tout seul: je suis seul avec mes pensées. Et cela me recharge. Pédales c'est remettre de l'ordre, dans la tête et dans l'esprit. Le vélo et la cuisine ont quelques points en commun pour moi. Le Milan-Sanremo me fait penser au printemps, un plat comme le gâteau Pasqualina aux artichauts et aux herbes fines. À la fin d'un Tour de Lombardie, je préparerais plutôt du safran et du riz: sa spirale d'or-safran sur le blanc des grains rappelle le tour d'une roue. Si je pense au Vélodrome Vigorelli, je pense à un gâteau millefeuille: les tours de piste ressemblent au pétrissage de la pâte. Un geste qui se répète à l'infini ».

## **Linus**

*Dj*

Deux ou trois balades à vélo par semaine. Dans le programme de Linus, la voix populaire de Radio DeeJay et les excursions à vélo occupent chez moi une place prépondérante. « C'est amusant et moins fatiguant que d'autres sports, agréable même en groupe ». Lorsqu'il a peu de temps, « à la sortie du désespoir », Linus se dirige vers le Parc du Ticino: « un anneau plat dans la campagne entre Cusago, Cassinetta di Lugagnano et Robecco sul Naviglio ». Sinon, il se rend au Palais Royal de Monza, et de là il se dirige vers Sirtori et Colle Brianza. Mais quand il veut passer aux choses sérieuses, « le triangolo lariano est parfait pour les sorties ardues: depuis Canzo, je gravit la Colma ou le Mur de Sormano, pour redescendre sur le lac de Côme et atteindre Bellagio. De là, je retourne au point de départ face au col de Ghisallo, ou me dirige vers la montée plus facile de Valbrona depuis Onno ». Toujours dans un esprit d'amusement.

## **Carola Gentilini**

*Directrice du Musée du Ghisallo*

« Le vélo et la Lombardie, deux histoires qui se sont toujours croisées. Aucun endroit comme le Musée du Cyclisme ne peut mieux représenter cette union. La Maison de la bicyclette ne pouvait être située que sur cette colline. Je me suis occupé de son installation en tant qu'architecte et cycliste urbain. Et j'en ai été touchée. De conception contemporaine, ouvert en 2006, le musée a été en partie creusé dans la roche. À l'intérieur, une rampe aux courbes rappelant l'ascension du Ghisallo mène aux trois étages qui racontent l'histoire du cyclisme: vélos, documents et maillots roses du Giro d'Italia, une collection également issue des offrandes données à la petite église de la Madonna del Ghisallo juste à côté. Le vélo auquel je suis la plus attachée est celui du record de l'heure de Coppi en 1942, avec les tubulaires en soie et les jantes en bois. Une merveille ».

## **Felice Gimondi**

*Champion cycliste*

« Si je devais accompagner un ami pour un tour de la Lombardie, je me rendrais dans le Val Taleggio, intact et avec une circulation routière minimale. On remonte la vallée de San Giovanni Bianco à Onda, puis on descend à l'embranchement de Bura. Bien sûr, vous devez vous entraîner, mais la montée n'est pas difficile. Ensuite, on descend le Val Brembilla jusqu'à retourner sur les ponts de Sedrino, mon village. Quand j'étais jeune, j'aidais ma mère qui était factrice à livrer le courrier à vélo. La vallée Brembana était ma salle de gym. Quand je devais m'entraîner, j'allais à Valsassina, je descendais sur le lac et je continuais jusqu'à Ghisallo. La première fois que j'y suis allé, j'étais un jeune garçon. J'avais emprunté un vélo de course. Je suis parti avec un ami un dimanche matin, sans manger, sans entraînement. À notre retour, après 150 kilomètres, nous étions épuisés. À Olgiate Molgora, nous avons pillé un figuier. Il ne restait que les feuilles ».

## De Varèse à Campo dei Fiori

Dans la journée

**Difficulté** facile-moyenne

**Distance** 62 km

**Dénivellation** 400 m

**Routes** 100% asphaltées

**Vélos** de randonnée avec vitesses  
et de course

**Quand** de mars à novembre

**Mood** relaxant



## Un petit monde antique

### — Itinéraire 3

*Pistes cyclables protégées, villages de pêcheurs et de parcs historiques. Sur les routes d'une édition mémorable des championnats de cyclisme sur route*

Les parcs qui entourent les villas de Varèse, la ville-jardin, sont la meilleure introduction à une journée de vélo qui saura vous ravir. Ces véritables poumons verts accueilleront le cycliste en fin d'itinéraire, une soixantaine de kilomètres au total, à parcourir facilement en une journée. Depuis l'année 2008, quand Varèse a accueilli les Championnats du monde de cyclisme sur route, celle-ci est dans le cœur des passionnés de cyclisme de tous les continents. Les pistes conçues pour les épreuves de cyclisme menaient à des endroits spectaculaires au charme encore bien vivant. On commence en descente depuis le parc de la Villa Recalcati, au centre, pour glisser le long des rives du lac de Varèse, à la hauteur de Schiranna. On abandonne immédiatement le trafic motorisé sur la piste cyclable protégée qui fait partie intégrante du périple, à parcourir dans le sens des aiguilles d'une montre en effleurant les roseaux.

**De temps en temps, nous traversons** les zones boisées du littoral jusqu'à l'ancien village de pêcheurs de Cazzago Brabbia, où se trouvent les Ghiacciaie, les bâtiments en pierre aux toits coniques servant depuis le XVII<sup>e</sup> siècle à l'accumulation de dalles de la glace détachée du lac et la conservation du poisson. À Biandronno, vous pourrez vous rendre à l'Île Virginia, une coriandre verte au milieu de l'eau, qui abrite le plus ancien site palafittique préhistoriques des Alpes, le musée de la préhistoire et le parc archéologique, patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2011.

**Photo.** La basilique de San Vittore, à Varese.

Photo

Sur le côté\_ L'embarquement pour l'île Virginia, à Biadronno.

En bas\_ Pont sur le fleuve Bardello, sur la piste cyclable du lac de Varèse.

En bas à droite\_ Parmi les bâtiments historiques le long du lac de Varèse, à Schiranna.



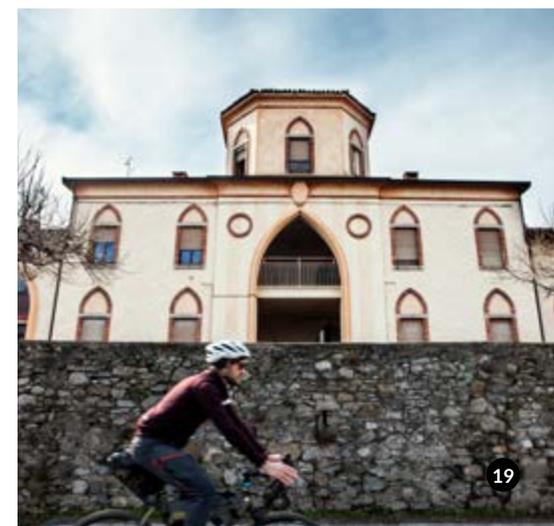
**De retour sur le continent**, vous arrivez à Gavirate, berceau des brutti e buoni, les gâteaux traditionnels à base d'amandes et de noisettes grillées qui fournissent une bonne quantité d'énergie à ceux et celles qui pédalent. Non loin du centre, le cloître de Voltorre, datant du XIIIe siècle, vous invite à quelques moments de méditation. C'est une bonne occasion de déposer les vélos avant de quitter la piste cyclable et d'atteindre Cittiglio, le village de la légende du deux roues, Alfredo Binda. Un musée, étape recommandée aux amateurs de deux roues, a été consacré au cycliste triple champion du monde.

**Remettez-vous en selle** vers la Valcuvia, une vallée surplombant le lac Majeur, qui borde le Mont Campo dei Fiori au nord. Continuez le long de la vallée, sans dénivélé, en appréciant la magnificence des montagnes tout autour: Campo dei Fiori au sud-est, les pentes du Monte Nudo au nord-ouest, qui cachent les tranchées, les pistes muletières et les observatoires de la ligne Cadorna, la frontière italo-suisse à la fin du 19ème siècle. Les ombres guerrières se dissolvent le long de la Valcuvia à l'entrée de la Villa Della Porta Bozzolo, à Casalzuigno, un joyau du XVIIIe siècle entouré d'un grand parc en terrasses. Protégée par le FAI, la villa des délices mérite absolument une visite pour la grandeur de sa cour d'honneur et de sa salle de bal. Dans le jardin recouvert de roses, récemment aménagé en musée de l'histoire de la rose, vous pourrez admirer des variétés qui ne sont plus cultivées.

**Toujours à vélo**, vous montez doucement en direction du territoire du Mont Campo dei Fiori, un parc régional avec des réserves naturelles, un observatoire astronomique et le complexe Sacro Monte, un itinéraire religieux de 2 km fait de chemin pavé et parsemé de chapelles de conception médiévale construites sur une montagne sacrée. Une fois à Orino, avec sa magnifique forteresse du 12ème siècle, vous entamerez un long parcours de monts et vallées dans les zones boisées. Les cyclistes ici sont vraiment nombreux, attirés par la disparité du parcours et la circulation quasi inexistante. Vous atteindrez ensuite Brinzio, surplombant un petit lac, où commence la montée facile de la Rasa. Vous descendez presque sans vous en rendre compte et, si vous le souhaitez, vous pouvez vous diriger



directement vers le chemin du retour jusqu'à Varèse sans toucher aux pédales (mais aux freins oui!). La Villa Toeplitz est la première demeure historique que vous rencontrerez, dotée d'un jardin, avec des points d'eau spectaculaires, des arbres monumentaux provenant du monde entier et des aires de pique-nique équipées. Un peu plus loin se trouve la villa Panza du XIXe siècle, propriété du FAI. Trésor d'une collection d'art contemporain, son parc sert également de cadre à un projet d'Art dans la Nature: des installations de Land Art faites de pierres et de bûches, en complète harmonie avec la nature, elle-même co-auteur et spectatrice. Certaines œuvres ont la forme d'une roue, comme par un pur hasard, encore une fois une référence au vélo. La fatigue de la journée se termine ici. Seuls les plus entraînés ne manqueront pas l'ascension au sommet du Campo dei Fiori, presque à la manière de champions du monde.





## Du lac Majeur au Pô

### — En trois jours

Des frises en style Art nouveau, des pains de musées et des pistes cyclables sur les rives. En prolongeant le voyage vers le Grand Fleuve, vous passez de la Belle Époque à un monde rural toujours vivant

1. Les villas style Art nouveau de Luino, surplombant le lac Majeur, dégagent une atmosphère Belle Époque. La vue donne sur la via Dante.
2. Arcumeggia, le plus célèbre des villages peints de la région de Varèse, avec plus de 50 fresques d'artistes contemporains.
3. La passerelle en bois du sentier du lac de Comabbio, à traverser au mieux en VTT.
4. La zone archéologique de Monsorino à Golasecca, avec des vestiges datant de l'âge du fer.
5. Le tracé de la piste cyclable du Naviglio Grande entre Turbigo et Robecco sul Naviglio. Toujours navigable, le canal a été creusé pour transporter du grain, du bois et du marbre du lac Majeur à la Darsena de Milan pour la construction du Dôme.
6. La basilique de San Bassiano, de style roman lombard, se distingue, solitaire, dans la campagne, à la périphérie du vieux Lodi.
7. Le musée du pain au château Morando Bolognini de Sant'Angelo Lodigiano, qui raconte le travail du boulanger avec de véritables trouvailles et du pain provenant de toute l'Italie.
8. Les vignobles de San Colombano al Lambro, où sont nés les AOC Appellation d'Origine Contrôlée les plus limitrophes de Milan, parmi des collines très appréciées des cyclistes.
9. Les six cents couples d'oiseaux précieux (hérons cendrés et aigrettes) qui nichent dans l'héronnière de la réserve naturelle Monticchie, dans la ville de Somaglia.
10. La voie verte de Colatore Venere entre Livraga et la rive du Pô, à parcourir en VTT.

#### Infos

La première partie, située dans la région de Varèse, de Luino à Golasecca, offre les seuls dénivelés, même si ceux-ci ne sont pas trop fatigants, puisque vous pédalez presque toujours dans le creux de la vallée ou sur des pistes cyclables tous niveaux confondus. Le lendemain, vous accédez au Milanais, sur la charmante piste cyclable du Naviglio Grande, jusqu'aux fermes du Parc Agricole de Milan Sud. Le troisième jour, vous vous retrouvez dans le Lodigiano avec ses églises romanes, ses vignobles et ses zones protégées.



**Photo.** Le «Barchett» de Boffalora, à Robecco sul Naviglio.



# Sur le chemin de fer de la monnaie

## — Itinéraire 4

*Une voie de chemin de fer convertie en piste cyclable, entre montagnes isolées et archéologie industrielle. Le Val Seriana est un voyage dans la mémoire des lieux*

Pendant plus d'un siècle, le Val Seriana fut une terre de labeur, avec très peu de divertissements. Depuis 1884, une longue ligne de chemin de fer d'un peu plus de 34 kilomètres, avec des pentes faibles et de longues courbes, remontait la vallée et constituait le principal axe pour le transport d'objets transformés et de minéraux, en particulier du zinc, du plomb et de la galène argentée. Le train desservait également les voyageurs à destination de Clusone, porte d'entrée de la zone montagneuse de la Presolana.

Dans les années 1960, avec la suppression de l'ancienne voie ferrée, le chemin a été transformé peu à peu en une piste cyclable, comme cela a été le cas pour de nombreuses voies ferrées abandonnées à travers toute l'Europe. La piste longe les rives du fleuve Serio, reliées par des pistes cyclables en tenso-structure, avec de courtes ramifications menant au centre-ville des villages desservis par la piste.

—  
**Photo.** Le pont d'Albino, d'origine médiévale.

### De Ranica à Clusone

*Dans la journée*

**Difficulté** tous niveaux confondus

**Distance** 31 km

**Dénivellation** 340 m

**Routes** chemin de terre battue jusqu'à Ponte Nossa, puis chaussée asphaltée

**Vélos** de randonnée avec vitesses, de course et VTT

**Quand** d'avril à octobre

**Mood** curieux

Photo

Sur le côté\_ Bâtiments d'archéologie industrielle, à Ponte Selva.  
En bas\_ L'Horloge planétaire du palais Fanzago de Clusone.  
En bas à droite\_ Aperçu dans les montagnes du Val Seriana.



Vous commencez à Ranica, à 7 kilomètres au nord-est de Bergame, qui est facilement accessible en 15 minutes depuis la gare du chef-lieu, en embarquant le vélo sur le tramway électrique. La piste cyclable remonte le Serio initialement sur le côté rive gauche. À Ranica, une ancienne filature de coton vous permet de découvrir, dans les alentours, les maisons des ouvriers avec leurs balcons caractéristiques. Mais c'est à Alzano que le premier grand héritage de la mémoire industrielle de la vallée ne peut nous échapper. En effet, les six gigantesques fours à cheminée d'une ancienne cimenterie du 1833, fermée en 1966, se distinguent par leur échelle.

À **Albino**, un pont en pierre d'origine médiévale surpasse la rivière: les cheminées que vous voyez ici appartiennent à une autre usine de textile historique. Vous restez sur la rive droite du Serio jusqu'à Cene

où un magnifique parc public surplombe un coude de la rivière. Toute personne désireuse de faire une digression est libre de tenter d'atteindre, dans la partie haute du pays, le parc paléontologique où, entre autres choses, on peut observer le squelette parfaitement conservé du plus ancien ptérosaure du monde.

À **Colzate**, la piste cyclable sillonne la rive droite de manière constante. La vallée se rétrécit, la population diminue, la végétation s'épaissit et nous commençons à sentir l'air des montagnes. Après le resserrement, la silhouette massive de la Presolana apparaît. Vous laissez derrière vous le sol en terre battue et, à partir de là, vous pédalez sur de l'asphalte. À Ponte Nossa, au confluent du Serio et du ruisseau Nossana, un pont traverse à nouveau la rivière. La piste cyclable reprend sur la rive opposée et commence à monter.

En face de l'ancienne petite gare de Ponte della Selva, une zone de repos pour cyclistes a été aménagée, avec des bancs, des tables et une fontaine d'eau potable. Après un passage sous un court tunnel, il ne reste plus que 4,5 kilomètres jusqu'à l'arrivée. La piste cyclable continue entre les vastes pelouses. Une pente, bien que peu contraignante, nous force à monter debout sur les pédales, en nous levant de la selle, en adoptant le style que les français appellent la danseuse, pour son pas cadencé qui ressemble à une danse.

À **Clusone**, sur le mur de l'oratoire Disciplini, à côté de l'église principale, un autre type de danse nous attend. Il s'agit de la fameuse Danse macabre, peinte en fresque par un artiste inconnu en 1485. Cependant, il n'y a pas grand-chose pour nous impressionner: à la fin de la course, nous sommes certainement plus en forme que des squelettes-danseurs courtois.

# Des Orobie au terroir de Crema

— *En trois jours*

*Bijoux d'art, châteaux à tourelles, ponts qui racontent l'histoire et, pour le cycliste gourmand, des tortelli farcis et fromage d'alpage*



Photo. Le Casino Municipal de San Pellegrino Terme.

## VILLE AVEC VUE Bergame

Dans la Ville haute, entre les collines sinueuses et les pierres médiévales, la Piazza Vecchia, le Palazzo della Ragione et Santa Maria Maggiore s'offrent à nous. Dans la Ville basse, nous pouvons admirer l'Académie de Carrare et le GAMeC.

## THERMES STYLE ART NOUVEAU San Pellegrino Terme

Au milieu du Val Brembana, un retour en arrière à la Belle Époque. Goût floral exubérant de l'ancien Casino Municipal.

## VILLAGE ARTISAN Gromo

Splendide village médiéval de la haute vallée Seriana appelé « petite Toledo ». Un musée rappelle la présence de forges utilisées pour le traitement des lames.



## Infos

*En un week-end, ou encore mieux un jour de plus, l'itinéraire qui suit les pistes cyclables entre les Alpes Orobie et le territoire de Crema peut aller jusqu'à la plaine, en direction de l'Adda ou le long du fleuve Serio, jusqu'à Crema, ou se poursuivre le*

*long du Val Brembana, en suivant la piste récupérée d'une ancienne gare, pour vous diriger vers le cœur des Alpes Orobie, riches en itinéraires de VTT.*

## ÉCOMUSÉE Gorno

Sol et sous-sol: l'histoire humaine et matérielle d'une communauté racontée par l'imbrication de travaux dans la mine, les zones boisées et les pâturages alpins.

## LA VIE À LA COUR Malpaga

Le palais du grand condottiere Bartolomeo Colleoni, fortification et résidence de la cour, avec des fresques qui célèbrent sa gloire redoutée.

## AVANT LE TAXI Cornello dei Tasso

Un village surplombant Brembo, avec ses arcades, ses rues pavées et les bâtiments de la famille de Tassis qui ont donné naissance aux services postaux, au mot taxi et au poète Torquato.

## PARMIS LES RIVIÈRES Parc Régional du Serio

Au confluent de l'Adda, nous tombons sur la zone fluviale qui est protégée est parsemée de fermes, de villages et de châteaux. Parmi les aulnes et les peupliers, nous trouvons de nombreux itinéraires écotouristiques à découvrir à vélo.

## DÉLICES DE LA MONTAGNE Province de Bergame

Stracchino et Taleggio, le fromage assaisonné de Branzi et le fromage d'Agri, produits dans les alpages et les pâturages. Tentation de chaque cycliste.

## TORTELLI DOC Crema

Les fines pâtes aux œufs renferment une garniture sucrée et épicée faite de chapelure, grana, œufs, marsala, amaretti, mostaccini, menthes, fruits confits et noix de muscade, raisins secs et zeste de citron.



## Le long de l'Adda avec Léonard — Itinéraire 5

*Des zones boisées et des canaux développés par le grand génie de la Renaissance. Montagnes inspirantes. Ferries qui naviguent avec le courant. Ici, vous pédalez entre nature et art*

La piste cyclable sur la rivière Adda, de Lecco à Cassano d'Adda, sur le territoire où l'homme s'est efforcé de ne pas déplaire à la nature, longe les rives observées par Léonard de Vinci. Qu'est-ce que l'eau, se demanda-t-il? « Celle-ci ne prend jamais de repos jusqu'à quand elle rejoint son élément maritime ... ». Au cours de ses séjours à Milan, entre 1482 et 1515, dans le climat culturel de la seigneurie des Sforza, Léonard a été témoin de la grande tradition de l'ingénierie lombarde, créée par les « plombiers pratiques » qui l'avaient précédé. Entre les canaux et les navigli, ce dernier a observé, dessiné et conçu des améliorations, telles que des portes pour les écluses qui ne seraient introduites que plus tard.

—  
**Photo.** Chemin cyclable à Crespi d'Adda.

### De Lecco au Naviglio de la Martesana

*Dans la journée*

**Difficulté** tous niveaux confondus

**Distance** 52 km

**Dénivellation** plate

**Routes** en terre stabilisée; quelques sections d'asphalte

**Vélos** de randonnée avec vitesses et de course

**Quand** d'avril à octobre

**Mood** érudit

## Photo

Sur le côté\_ Vue sur la centrale hydroélectrique Alessandro Taccani.  
En bas\_ Relax le long de la rivière Adda.  
En bas à droite\_ La passerelle qui mène à la centrale Taccani.

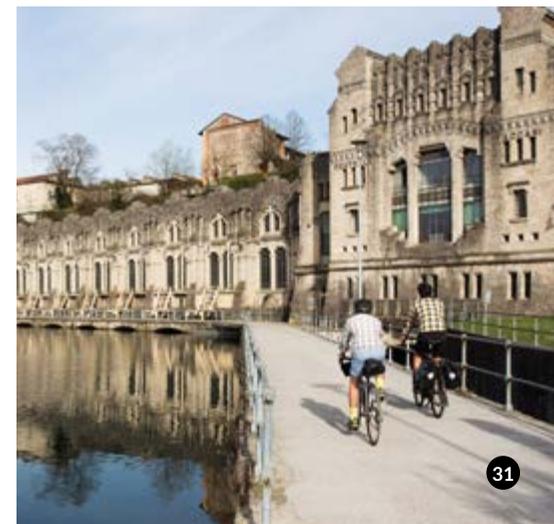


La présence de Léonard accompagne nos coups de pédale le long des rives de l'Adda. À Lecco, au commencement, nous suivons les traces d'un autre grand homme, Alessandro Manzoni, qui écrivit « Les fiancés » ainsi que « Ce bras du lac de Côme qui se dirige vers le midi ». Après le pont Azzone Visconti où l'Adda redevient une rivière, suivez la rive droite à vélo. Une fois que vous avez pris la via Alzaia, vous vous retrouverez sur la piste cyclable de la Moyenne Vallée de l'Adda. La rivière redevient un lac à Garlate, où un ancien moulin à soie abrite le Musée civique de la soie. À Brivio, la vallée commence à se resserrer et le cours de la rivière devient tortueux. À environ 20 kilomètres du départ, voici le premier signe de Léonard: à Imbersago, un ferry en bois, amarré à un câble suspendu entre les rives, assure le service entre les deux rives. Son mouvement est alimenté grâce à la force générée par les courants. Léonard fut le premier

à l'observer et à le dessiner. Après 3 kilomètres, le pont de Paderno d'Adda apparaît. Avec ses poutres métalliques juxtaposées, celui-ci ressemble à une Tour Eiffel horizontale. Un peu plus loin, le Naviglio de Paderno se détache du fleuve. Ici aussi, la main du grand génie de la Renaissance est présente. Le canal parallèle qui devait traverser le tronçon le plus tumultueux de l'Adda a été pensé par Léonard, mais n'a été construit qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, ouvrant ainsi le transport de marchandises du lac de Côme à Milan, en passant par le Naviglio de la Martesana.

**Le tronçon de piste** cyclable qui relie l'Adda au Naviglio de Paderno est l'un des plus spectaculaires de notre parcours. Nous sommes au cœur de l'Écomusée de Léonard, un système d'exposition en plein air qui illustre la présence du grand observateur sur le territoire. Dans le paysage de l'Adda, en particulier à

la fin du Tre Corni di Brivio, le peintre Léonard semble s'être inspiré pour le fond de La Vierge aux rochers. Le paysage naturel et les techniques humaines s'accordent même en présence de trois centrales hydroélectriques situées sur les rives. Sur la Taccani, Trezzo sull'Adda, la silhouette de ce qui reste désormais du château Visconteo se distingue par sa continuité architecturale. Juste en aval de Trezzo, le Naviglio de la Martesana se ramifie depuis l'Adda en direction de Milan. Une passerelle traverse la rivière et mène à la rive opposée, celle à gauche, pour nous faire pédaler ensuite jusqu'à la Cité Ouvrière de Crespi d'Adda, une grande usine de textile, fruit d'un esprit d'entreprise éclairé, maintenant classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. En continuant sur le chemin de halage de la Martesana, nous atteignons Vaprio où se trouvent les jardins en terrasse de la Villa Melzi d'Eril, où Léonard a longtemps séjourné.



# De la Valtellina au terroir de Lodi

## — En trois jours

*Vignobles en terrasses, sentiers de VTT et tavernes typiques. Et un lac regorgeant de mémoire littéraire à traverser en bateau, vélo en remorque*



Photo. Le village de Pescarenico sur la rivière Adda.

### TOUS LES GOÛTS

#### Valtellina

Des ascensions qui ont marqué l'histoire du cyclisme, Stelvio, Mortirolo, Aprica, Gavia, jusqu'aux routes autour de Livigno, le berceau du vélo tout terrain.

### VINS HÉROÏQUES

#### Valtellina

Les vignes produisant des rouges corsés: Inferno, Grumello, Sassella et Sfurat. Pour le cycliste, à déguster strictement le soir, à la fin de la course.

### PETITE PAUSE

#### Chiavenna

Au confluent du Val Bregaglia et de la vallée de San Giacomo, nous rejoignons un centre historique majestueux, avec des fontaines en stéatite et la belle Colleggiata de San Lorenzo.

### EAUX FRAÎCHES

#### Val Bregaglia

À l'entrée de la vallée, la double cascade du torrent Acquafraggia a également séduit Léonard, en visite alors en Valchiavenna.

### PARMI LES PRÉS

#### Pian dei Resinelli

Au-dessus de Lecco, le plateau qui en été devient un balcon verdoyant avec vue sur le lac, est la porte d'entrée vers le sud de Grigna.

### ENTRE LES CROTTI

#### Territoire de Chiavenna et Valtellina

Les tavernes de montagne: pizzoccheri au sarrasin, beignets au fromage, bresaola et violons de chèvre. Pour reprendre les calories dépensées.

### EN VILLE

#### Lodi

La place carrée du Dôme et le coffre au trésor du Temple civique de l'Incoronata, une partition picturale kaléidoscopique de Bergognone et des frères Piazza.

### NAVIGATION À VÉLO

#### Lac de Côme

De Lecco, vous pouvez remonter l'embranchement en bateau, en passant par Varenna, Bellagio et Menaggio, sur la côte ouest.

### ART LAITIER

#### Territoire de Lodi

Le maïs du territoire de Lodi, dont Casanova a exalté les propriétés aphrodisiaques; le Panterone et les lamelles de la raspadûra et le mascarpone.



### Infos

*L'Adda, grande voie navigable reliant la plaine à la montagne, peut inspirer un week-end qui unit des mondes très lointains par sa latitude. Depuis les sommets alpins de Valtellina et de Valchiavenna, où vous pourrez vous laisser tenter par des descentes*

*et des montées audacieuses, vous pourrez descendre le lac de Côme, en profitant du transport en bateau, suggestif, puis rejoindre le territoire bas de Lodi, au cœur de la vallée du Pô, où vous découvrirez la petite ville d'art de Lodi.*



## **De Monza au Mont Bisbino**

*Dans la journée*

**Difficulté** éprouvant, pour les experts

**Distance** 81 km

**Dénivellation** 1400 m

**Routes** 100% asphaltées, 5 virages en pavé

**Vélos** de randonnée avec vitesses et de course

**Quand** de mars à novembre

**Mood** êtres élevés

# Ascension des champions

— *Itinéraire 6*

*Entre collines et pré-Alpes, villas et petits sanctuaires, la Brianza offre les itinéraires les plus appréciés par les cyclistes de la Lombardie*

Le rendez-vous est programmé à la Villa Royale de Monza, dans l'un des plus grands parcs d'Europe. Destination: les premières pentes des Préalpes lombardes, les montées du territoire de Côme, puis le Mont Bisbino à une hauteur de 1.325 mètres, à la frontière avec la Suisse. Un coup d'œil rapide sur la Villa, de style néoclassique, première résidence des royaux autrichiens, puis sur le palais royal sous le règne napoléonien jusqu'à la Maison de Savoie, et nous sommes fin-prêts à nous mêler à un groupe coloré de cyclistes. Nous filons vers le nord. Il suffit de suivre le flot du Lambro, dont les eaux, encore douces ici, nous accompagneront sur plusieurs kilomètres. Le long de la route, légèrement en pente, nous traversons les petites villes de la Brianza, où il est possible de faire une halte pour savourer un café bien chaud: Biassono, Macherio, Carate, Arosio, Inverigo.

Tandis que nous nous dirigeons vers le nord, les Préalpes de Côme se profilent avec plus de courage, prenant le devant de la scène.

**C'est la Brianza**, une terre industrielle dont l'histoire est étroitement liée au développement industriel du XXe siècle, et toujours en mesure d'offrir des zones boisées et montagneuses surprenantes. Après avoir passé le petit lac d'Alserio, entouré de collines devenues entre temps des montagnes, nous atteignons finalement Erba.

—  
**Photo.** Virage pavé vers le Mont Bisbino.

## Photo

Sur le côté\_ Le Monument au cycliste du Sanctuaire de Notre-Dame de Ghisallo.

En bas\_ Une accélération en montée autour du lac de Segrino.

En bas à droite\_ Au sommet du Mont Bisbino.

**Ici, un petit détour** en direction d'Asso nous permet d'atteindre certains des lieux les plus emblématiques du cyclisme lombard. Nous décidons donc de nous l'accorder. La route commence à monter doucement. Nous tombons ensuite sur le lac de Segrino dont les rives sont sillonnées par une belle piste cyclable. Les zones boisées sont plus épaisses après Canzo, parsemées entre des pics rocheux qui culminent à 1.400 mètres. Depuis Sormano, nous atteignons le fameux Mur, point de départ de l'ascension historique du Tour de Lombardie, sur une surface en asphalte, en compagnie de l'altitude et de citations de grands champions.

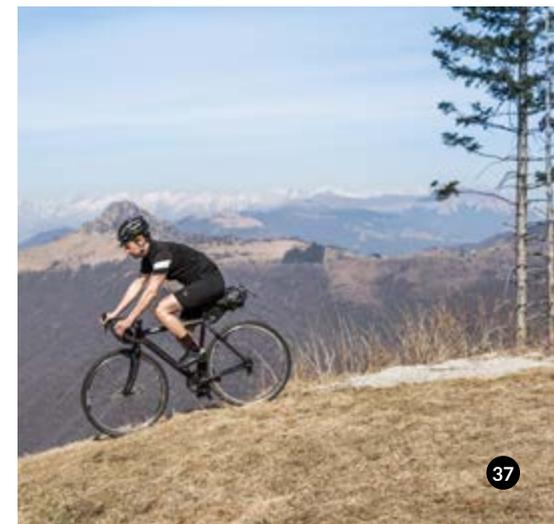
**Il reste maintenant** 6 kilomètres à gravir pour atteindre le col de Ghisallo, qui culmine à 754 mètres. Trois bustes sur le parvis, Coppi, Bartali et Binda, nous accueillent, les yeux marqués par la fatigue. Ces derniers annoncent la proximité du petit sanctuaire de Notre-Dame de Ghisallo, proclamée sainte patronne des cyclistes en 1949, et le Musée qui raconte l'histoire du cyclisme (voir l'interview à page 15). De retour à la destination initiale, après le petit lac d'Alserio, avec les montagnes en arrière-plan, nous pédalons vers l'ouest en direction de Côme. Le long du plus petit lac de Montorfano, dont les berges sont entourées de roseaux épais, nous atteignons Côme. Ceux et celles qui ont le temps peuvent faire une excursion en bateau. À vélo, nous continuons sur la rive ouest en direction de Cernobbio. La petite ville est un centre de vacances tranquille. Avant la longue ascension qui nous attend, il est préférable de faire une pause: profitez-en pour visiter la belle Villa Pizzo du XVI<sup>e</sup> siècle avec son jardin à l'italienne d'une rare beauté.

**Notre itinéraire** offre maintenant sa partie la plus difficile, peut-être aussi la plus spectaculaire, la montée vers le Mont Bisbino. 15,7 kilomètres de fatigue nous attendent, avec une pente moyenne de 6,9 % pour un total de plus de 1.000 mètres de dénivellation. Abordons-la calmement en effectuant de nombreuses haltes panoramiques. La vue sur le lac, les Préalpes du lac de Côme et une vue magnifique sur la vallée du Pô méritent le détour.

Le premier tronçon de route, jusqu'au hameau de Rovenna, est doté d'une chaussée en bon état. La deuxième partie de la montée, à partir du km 6, exige toutefois de faire preuve d'une attention particulière. Nous montons le long de la route militaire construite pendant la Première Guerre Mondiale, qui



fait partie de la frontière nord ou de la Linea Cadorna. Juste en-dessous du sommet du Mont Bisbino, on peut distinguer les anciennes tranchées. Sur les 33 virages qui mènent au sommet, 5 sont pavées. Négocions-les très prudemment. Le village de Villa Argentina, au km 9, avec sa fontaine, est un excellent endroit pour remplir vos gourdes d'eau. Pour les derniers kilomètres à accomplir sur une pente légèrement plus raide, nous nous retrouvons noyés dans la forêt de montagne. Respirer à pleins poumons est agréable. Le sommet du Mont Bisbino nous accueille avec tout son charme à une altitude de 1.290 mètres. De là, par temps clair, la vue s'étend bien au-delà de la vallée du Pô et vient caresser les Apennins. Au sommet, nous trouverons un sanctuaire de la Sainte Vierge, une station météorologique et un petit restaurant. L'ascension se termine, entre vue imprenable et profond silence.





## Du terroir de Côme à celui de Crémone

— *En trois jours*

Des canaux, des tricycles et un funiculaire qui ont marqué l'histoire. Et, pour calmer la faim, avec ou sans pain, des fromages à pâte molle à haut valeur calorique

1. Le Musée des Sciences et Techniques de Milan qui conserve 40 vélos d'époque, présentés à l'occasion d'expositions, dont le plus ancien est une draisienne de 1818.
2. La piste cyclable du Naviglio de la Martesana, conceptualisé par Francesco Sforza en 1457, dont les portes d'écluse ont été conçues par Léonard sur les pages du Codex Atlanticus.
3. L'Oasis WWF Il Caloggio, un petit détour sur les hauteurs de Bollate pour rencontrer des chardonnerets, des hirondelles, des faisans, des tritutus et des crapauds verts. Avec un beau jardin de papillons.
4. Le funiculaire de Côme à Brunate. Inauguré en 1894, celui-ci gravit la montagne jusqu'à une hauteur 700 mètres, offrant une vue unique sur le lac et les Préalpes.
5. La resta, le dessert symbole de Côme, percée dans un bâtonnet d'olivier ou de cerisier typique en souvenir d'une brindille tombée dans la pâte dans une taverne au bord du lac.
6. La piste cyclable des parcs: 41 km à travers des chemins de terre battue, plus de la moitié dans des sites protégés. De Rovellasca Manera au Parc del Lura, au nord de Saronno, et au Parc Nord de Milan.
7. Le gorgonzola, à goûter dans le village qui lui a donné son nom et qui le célèbre lors d'une fête organisée en automne.
8. Le Parc de la Préhistoire de Rivolta d'Adda. Pour voir de près les tyrannosaures et les brontosaurus.
9. La cour avec le portique du Château de Pandino: plan carré classique avec des tours d'angle.
10. Le pont-canal entre le Vacchelli et le fleuve Serio à Crema, le joyau de l'ingénierie hydraulique.

### Infos

*Une fois que vous atteignez le Mont Bisbino, vous pouvez revenir sur la route déjà empruntée, en descente, jusqu'à Côme. De là, vous rejoignez Milan en passant par la fascinante Piste cyclable des Parcs qui relie le Parc du Lura au Parc Nord. Le troisième jour, vous quittez Milan en direction de l'est en empruntant la piste cyclable du Naviglio della Martesana. Depuis Cassano d'Adda, le long du canal Vacchelli, vous pouvez rejoindre Crema et Crémone.*



**Photo.** La façade de la Villa Reale à Monza.



## Entre citronniers et granges

— Itinéraire 7

*Dans le Haut du Gard, entre sommets alpins et oliviers argentés, nous pédalons en compagnie des agrumes les plus ensoleillés qui soient, mais également en récitant les vers d'un poète excentrique*

Du lac à la montagne, en moins de 50 kilomètres. Notre point de départ est Salò, fermé par d'anciennes portes donnant sur un petit golfe situé sur la rive ouest du lac de Gard, à une trentaine de kilomètres de Brescia. Laissant le lac derrière nous, nous empruntons la Gardesana Occidentale en direction de Riva. Les plages de galets et de gravier défilent. Et, sur les terrasses, les citronniers, architectures composites en forme de pieux horizontaux et verticaux exposés vers le sud-est, enclavés entre la montagne et le lac. Ce chemin est idéal pour se réchauffer les jambes: à peine 15 kilomètres sur une surface plane pour profiter de la vue sur les citronniers, autrefois ramenés de la Perse lointaine, peut-être même de l'Himalaya, capables d'altérer la mélancolie et de devenir les architectes des jardins de pergolas.

—  
**Photo.** Les granges situées le long de la route menant à Cima Rest, à Magasa.

### De Salò à Cima Rest

*Dans la journée*

**Difficulté** éprouvant, pour les experts

**Distance** 45 km

**Dénivellation** 1200 m

**Routes** 100% asphaltées

**Vélos** de randonnée avec vitesses, de course Quand d'avril à octobre

**Mood** combatif

## Photo

Sur le côté\_ À Salò, le lac de Garde.  
En bas\_ Terrassements  
de citronniers, à Gargnano.  
En bas à droite\_ Le lac Valvestino  
en Val di Vesta.



À Gardone, une visite au Vittoriale, la résidence hyperbolique du poète Gabriele D'Annunzio, qui a passé ici les dernières années de sa vie, est un must. La double arche décorée à l'entrée arbore l'une de ses nombreuses devises: « J'ai ce que j'ai donné. »

**Après quelques kilomètres,** voici Maderno. Un four ancien nous accueille, duquel sort une tranche de gâteau Maderno, moment idéal pour faire le plein de calories. À partir de là, le Garde se rétrécit et le paysage change. Les premiers rochers en saillie apparaissent, entre cyprès et oliviers. Une piste cyclable audacieuse de construction futuriste, le long de la rive lombarde, a été conçue comme une passerelle suspendue, fixée aux rochers, et surplombant la chaussée, qui rejoindra bientôt les sections existantes afin de permettre l'exploration de l'ensemble du lac. Lorsque nous arrivons à Gargnano, un village de pêcheurs, vénéré par l'écrivain anglais



D.H. Lawrence, qui y vécut jusqu'en 1912, profitez-en pour remplir vos gourdes à la fontaine. Devant nous apparaît un écheveau de filets: nous pêchons le corégone, la truite et le précieux omble. Il est temps de dire au revoir au lac de Garde et à son climat sous-méditerranéen. Les montagnes nous attendent.

**La prochaine destination est Valvestino.** Pour l'atteindre, nous devons emprunter une montée de 7,5 kilomètres avec une pente moyenne de 5,5 %. Le climat change immédiatement. L'air se refroidit, les bruits du Garde cèdent la place au silence des hautes montagnes, situées à seulement 500 mètres d'altitude. La route, maintenant légèrement en descente, devient sinueuse et longe le réservoir artificiel du lac Valvestino. À l'ouest, voici la région sauvage de Val di Vesta, une région peu peuplée où vivent des cerfs, chamois et chevreuils. Après avoir passé un pont suspendu, vous arriverez à Molino di Bollone.

Une plaque cachée parmi les pins nous rappelle que nous venons de traverser l'ancienne frontière entre l'Italie et l'Autriche-Hongrie. Au niveau des panneaux indiquant la direction de Magasa, le paysage change à nouveau. Des pics de formation calcaire reposant sur un substrat de dolomite s'élèvent le long de la route. Avec ses nombreux sentiers, la région est également idéale pour pratiquer le VTT. La deuxième ascension nous attend, la plus exigeante, 8 kilomètres avec des pics élevés sur une inclinaison atteignant 10 %. Vous devez l'affronter avec rythme et patience. Une fois que vous atteignez Magasa, allez jusqu'à Cima Rest. Les derniers virages surplombant la vallée rendent largement compte de l'effort fourni. Nous sommes à 1.100 mètres d'altitude, entourés de prairies et de pâturages. La route se termine ici. Dispersées dans le paysage comme des miettes, les granges apparaissent avec leur toit de chaume inclinés, protégées par le seul dôme du ciel.

# Le lac de Garde et l'axe de la rivière Chiese

## — En trois jours

*Un vélodrome de champion pour essayer le vélo de piste. Et plus encore: des églises, des lacs, des musées archéologiques et une excellente huile d'olive vierge extra*



Photo. À vélo à travers les oliviers sur le lac de Garde.

### TABLE Bagolino

En dialecte, Bagoss signifie « habitant de Bagolino ». Mais c'est aussi le nom d'un fromage de haute qualité. Parfait pour récupérer les calories perdues.

### ACROBATIES Casto

Des épreuves d'équilibre sur des troncs, des rails et des « zip line » pour voler suspendus dans le vide, attachés à un câble d'acier, dans le Parc delle Fucine.

### UN PEU D'HISTOIRE Gavardo

Le Musée Archéologique de Val Sabbia, dans un édifice épiscopal, avec des découvertes de la préhistoire des communautés de la région de Garde occidentale.

### ÉMOTIONS SUR LA PISTE Montichiari

Le vélodrome de Montichiari, où les professionnels s'entraînent. Ici, les plus grands cyclistes ont pédalé. Pour vivre le frisson de la vitesse sur la piste, vous pouvez louer un vélo.

### OR LIQUIDE Polpenazze del Garda

La dégustation de l'huile d'olive vierge extra du Garda, dans l'un des moulins de la Valtenesi, dans la région du lac inférieur. Idéale accompagnée de poisson d'eau douce.

### HORS DU TEMPS Territorio di Montichiari

San Pancrazio, un joyau en pur style romain du XIIe siècle, situé sur une colline. Pendant les équinoxes, les rayons du soleil atteignent très précisément la fenêtre de l'abside centrale.

### VOYAGEUR CURIEUX Calvisano

Le Musée de la Civilisation Paysanne abrite des outils et des trouvailles ethnographiques sur la fabrication des chaussures, l'élevage, la couture, la traite, la filature et la menuiserie.

### UNE PROMENADE PARMIS LES PAROISSES Roè Volciano

La piste cyclable du Naviglio Grande Bresciano, de Salò à Brescia: 28 kilomètres de lignes droites, parmi des églises anciennes, des ponts et d'anciens moulins, sur asphalté.

### L'AUTRE LAC Idro

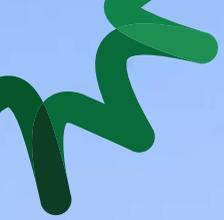
Le lac d'Idro, caché derrière le Garda, entre les pentes boisées et les villages de montagne. Belle vue de la Rocca d'Anfo, fort du 15ème siècle perché à 700 mètres.



### Infos

Après la première étape jusqu'à Cima Rest, vous descendez à Molino di Bollone puis remontez vers Capovallata. De là, une longue descente nous conduit à Idro, sur les rives du lac du même nom, à partir duquel nous continuons le long de l'axe de la rivière Chiese et du

Val Sabbia jusqu'à Tormini. Troisième arrêt, la piste cyclable du Naviglio Grande Bresciano jusqu'à Montichiari, en remontant le Chiese. Ensuite, parmi les champs cultivés et les fermes, vous atteignez l'Oglio, près de Canneto.



## De Crémone à Casalmaggiore

*Dans la journée*

**Difficulté** facile

**Distance** 56 km

**Dénivellation** 50 m

**Routes** 80% asphaltées; 20% de terre

**Vélo** de randonnée et VTT

**Quand** de mars à juillet

et de septembre à octobre

**Mood** fluvial

# Cache-cache avec la rivière

## — *Itinéraire 8*

*Danser le long des sinuosités du Pô.  
Entre rangées de saules, peupliers  
et fermes. Sur le chemin d'une piste  
cyclable qui mènera jusqu'à la mer*

C'est tout un plaisir, à Crémone, la ville du bien vivre d'où nous partons, de nous réveiller au son des cloches. Après un bon petit-déjeuner dans l'une des pâtisseries de la ville, parmi les arômes d'épicéa, d'érables, de peupliers et d'acajou qui se répandent dans les ateliers des luthiers, nous saluons la Place de la Mairie, le Dôme, le Baptistère et le clocher de Torrazzo, pour pédaler vers sud-est, le long de la piste cyclable du Quai du Pô.

**L'excitation est forte.** Il s'agit d'un fragment du vaste territoire impliqué dans le projet VenTo, la piste cyclable et piétonnière et dédiée, avec une chaussée asphaltée ou fluide, qui reliera Venise à Turin, le long du Pô, en passant par la Lombardie: un itinéraire de 679 kilomètres, entre carrières, petits vergers, rangées de peupliers et forêts le long du 45e parallèle nord, toujours en phase de conception. À ce jour, le tronçon qui va de Crémone à l'est, sur la rive gauche du Pô, est mixte, mais est déjà praticable. La rivière sert de guide, apparaît et disparaît, se cache derrière le rideau de peupliers et la flore des marais: elle joue à cache-cache parmi les fossés qui révèlent son ancien lit et l'accumulation de débris de gravier.

—  
**Photo.** Sur les rives du Pô, près de Crémone.

## Photo

Sur le côté\_ La plage de la Luna dans le Parc du Pô et du Morbasco.  
En bas\_ Chemin cyclable le long du fleuve Pô.  
En bas à droite\_ Piste cyclable sur les rives du Casalasco.

### La première ferme que vous rencontrez,

à l'architecture rurale typique de la cour, annonce l'entrée du parc du Pô et du Morbasco, avec ses forêts et la très suggestive plage fluviale de la Lune, où le chemin est légèrement plus accidenté, convient également aux VTT. Sur cette partie de la piste cyclable, la toponymie suggère les caractéristiques du territoire: le village de Gerre de 'Caprioli, en dialecte « ghiaie » (graviers), rappelle la présence de petits chemins de terre. Le fleuve continue son jeu sinueux: il s'approche et s'éloigne, tendance qu'il n'a prise qu'au XVIe siècle, après avoir connu des déplacements répétés vers le nord. Parfois, vous rencontrez des tavernes où se trouvaient autrefois un « passo », un ferry ou une passerelle pour passer de l'autre sur l'autre rive. Ailleurs, nous nous laissons emporter par le son des cloches des églises de campagne. Cela se produit à Solarolo Monasterolo et à Motta Baluffi, où un aquarium implanté en pleine campagne, à quelques centaines de mètres du rivage, abrite, dans environ soixante-dix réservoirs d'eau, toutes les espèces vivant dans le Pô.

**Le pédalage reste facile,** grâce au remblai surélevé est la présence d'un belvédère le long de la plaine, une sorte de mur discret où il arrive parfois d'entrevoir la tête d'orchidées pourpres. À Gussola, sur l'épave d'un méandre, entre îles et graviers blanchâtres, se trouve l'oasis Lipu du Lancone, qui protège l'habitat des roseaux, des marais et des oiseaux migrateurs. Les saules, les peupliers et les aulnes disposés rigoureusement de manière géométrique, sont fréquentés ici par le pigeon ramier et le pic épeiche.

**Près de Casalmaggiore,** en dessinant une large courbe, le fleuve Pô se rapproche de la ville. On pourrait s'arrêter ici, sur le « listone », le trottoir de la Place Garibaldi, en admirant l'hôtel de ville de style néo-gothique. Depuis la rive de Suzzara, la piste cyclable se poursuit sur la rive droite du Pô, sur des petites rues, le long des rives, entre des peupleraies et des étendues de terres arables.



Le long du tronçon de Mantoue, plus proche de l'embouchure, la Grande Rivière coule jusqu'à 5 mètres au-dessus du niveau des champs, contenue uniquement par les rives faisant office de digues recouvertes de terrasses herbeuses. D'anciens agriculteurs perspicaces avaient remarqué que dans ces campagnes, les poissons nageaient plus haut les oiseaux des marais. Et nous, avec nos vélos, nous sommes idéalement situés au milieu, entre deux mondes. Dans ce territoire sans ombre. Aucun des kilomètres qui nous attend ne se trouve sur une piste cyclable protégée. Les rives garantiront toujours notre sécurité ainsi que celle du fleuve. Et ce seront les cours rurales, les usines agricoles et les lieux de plaisance ayant appartenu aux seigneurs de Mantoue, Gonzaga, en plus des colonies, qui nous fourniront des points de repères précis dans cette géographie fluviale sinuose.





## Les pistes cyclables du Pô — En trois jours

Un vieux pont pour péniches, des bijoux artisanaux inattendus, les architectures d'une ville idéale. Et, à table, des savoureux bouillies

1. Le Musée du violon de Crémone, avec les violons les plus précieux du monde et un auditorium à l'architecture particulière, un joyau de l'ingénierie acoustique.
2. La viande bouillie accompagnée du goût sucré et épicé de la moutarde, une recette qui peut être datée de 1604, que l'on retrouve dans les tavernes de Crémone. Des protéines essentielles pour le cycliste.
3. Broches, boutons de manchette, bracelets: plus de 20.000 bijoux de fantaisie conservés au Musée du Bijou de Casalmaggiore, témoins d'une tradition artisanale historique.
4. Sabbioneta, patrimoine de l'UNESCO, conceptualisés par les Gonzaga et construit selon les principes humanistes de la ville idéale.
5. Le fromage Grana Padano, une dose énergétique pour le cycliste, à se procurer directement dans les boutiques des laiteries.
6. Place XXIII Aprile du village de Pomponesco, à Mantoue: un long rectangle à portique, qui se poursuit jusqu'à la rive du Pô, lieu du tournage de « La strategia del Ragno ».
7. Le Château de l'Alluvione de Cizzolo, offrant une vue parfaite, idéal pour s'arrêter et respirer.
8. Le Ponte di Barche de Torre d'Oglio, en barges, du 1926, à quelques coups de pédales du confluent des rivières Oglio et Pô.
9. La pompe d'assèchement de San Matteo delle Chiaviche est une silhouette omniprésente du paysage local, située entre les fleuves Oglio et Pô, qui fait partie d'un écomusée.
10. Les marais d'Ostiglia constituent une réserve naturelle protégée de 120 hectares sur une vaste zone humide.

### Infos

Après Casalmaggiore, la piste cyclable du Quai du Pô devient plus panoramique et le long fleuve est très boisés. Après la confluence avec la rivière Oglio, continuez jusqu'au pont de Borgoforte en passant sur la rive droite du Pô. La piste cyclable continue sur cette rive jusqu'à San Benedetto Po, pour se déplacer après 15 km sur la rive gauche, dans la municipalité d'Ostiglia.



**Photo.** La Galleria degli Antichi, à Sabbioneta.



## De Calvatone à Isola Dovarese

Dans la journée

**Difficulté** moyenne

**Distance** 62 km

**Dénivellation** 50 m

**Routes** 80% de terre, 20% de bitume

**Vélo** de randonnée et VTT

**Quand** d'avril à juillet et de septembre  
à octobre

**Mood** terre et eau

# Tortelli et tourbières

— *Itinéraire 9*

*Roseaux, prairies humides et maïs.  
Sur l'Oglio, vous pédalez lentement  
au sein d'un paysage façonné par la  
coexistence séculaire de la terre et de l'eau*

Dans les histoires des agriculteurs, les souvenirs de promenades nocturnes à vélo reviennent souvent. Avec ou sans la lune. Avec des vélos robustes, avec des freins à baguette. Rien de romantique, cependant. La nuit, on se rendait parmi les saules blancs pour vérifier les canaux d'irrigation qui étaient alimentés par l'eau de l'Oglio. Le fleuve qui tire sa force des affluents de la Valle Camonica, formant le lac d'Iseo, poursuit sa course vers le sud et, avant de se jeter dans le Pô, crée une petite galaxie de réserves naturelles, le Parc du Nord et du Sud d'Oglio. Notre voyage commence ici, dans la greenway du Parc Oglio Sud, sur les berges, entre les vestiges de la plaine centrale, les bois de saules, peupliers et frênes, avec des canards qui courent entre les rives.

—  
**Photo.** Dans la Réserve Naturelle des Tourbières de Marcaria.

Photo

Sur le côté\_ Cour Castiglioni, à Casatico.

En bas\_ Passerelle parmi les roseaux  
des Tourbières de Marcaria.

En bas à droite\_ Dans le territoire bas de Mantoue.



À Calvatone, où il est possible, à l'entrée du Parc, d'obtenir des informations, nous accédons au fleuve en quelques minutes et tombons sur le célèbre Oasis Le Bine, avec le centre d'accueil WWF, un méandre déjà asséché au 18ème siècle, accessible à vélo le long d'un chemin de terre en forme d'anneau. L'Oasis est un environnement marécageux riche en végétation sauvage.

**En quittant Le Bine** nous recommençons à pédaler vers le sud, du côté droit du quai étroit qui longe la rivière. Les routes le long des rives sont presque toujours en terre battue, mais praticables avec un vélo en bon état, parfaites même pour le VTT. Nous pédalons le long de la rivière, accompagnés par le vol de hérons. Après une dizaine de kilomètres, lorsque le fleuve est devenu un ami, il est temps de contourner le pont qui mène à la ville de Marcaria et de pédaler sur la rive gauche de l'Oglio. Sur la place principale,

nous pouvons entrevoir une route entre les fermes où l'accès aux tourbières de Marcaria est signalé, une réserve qui offre une visite insolite. Nous pénétrons dans un marais: une étendue humide de roseaux et de végétation parsemée de ruelles, des méandres de rivière abandonnés où la tourbe était extraite dans le passé. Sous les pneus du vélo, nous percevons le sol meuble, dans le silence uniquement interrompu par les mouvements brusques d'oiseaux migrateurs, de grenouilles et d'amphibiens.

**Une brève halte passée** sur la tourelle ou sur la maison sur pilotis pour l'observation des oiseaux, puis nous retournons sur la route principale, à l'écart de la rivière pour un détour par une route pavée, en rase campagne, jusqu'à ce que nous apercevions, dans le village de Casatico, Corte Castiglioni, immense complexe monumental construit par Baldassarre

Castiglioni, un proche du célèbre auteur de l'ouvrage Le livre du Courtisan, le traité qui dépeint l'homme idéal de l'âge humaniste.

Et, avec la dernière accélération, jusqu'à Canneto, encore quelques kilomètres, la faim nous rappelle que dans cette campagne, à la frontière entre les provinces de Mantoue, Brescia et Crémone, vit une tradition culinaire d'excellence. Le menu se lit comme suit: tortelli de potiron, omelettes aux herbes, gibier au four et, parmi les poissons d'eau douce, des anguilles marinées de la rivière Oglio. Parfait pour le cycliste qui a besoin de glucides et de protéines. Avec l'eau à la bouche pour une pause bien méritée à table, nous atteignons le Ponte Vecchio d'Isola Dovarese qui mène, sur la rive opposée, à la suggestive place de la Renaissance de la ville. À la fin de la journée, les ombres des colonnades s'étendent progressivement sous les portiques de la place.



# La greenway de l'Oglio

## — En trois jours

*Châteaux et gravures rupestres fabuleuses. Des étapes rendues célèbres par le Giro d'Italia et les thermes de style Art nouveau. Et, à déguster, les délices offerts par les lacs*

### SAVEURS DÉLICATES

#### Lac d'Iseo

Dans le butin des pêcheurs de truite, tanches, brochets, sardines. La tanche cuite au four avec de la polenta combine la terre et l'eau et réconforte le cycliste fatigué.

### PONT-LEVIS

#### Soncino

Un manoir stratégique depuis sa fondation au Xe siècle. Des scènes de « Ladyhawke, la femme de la nuit » avec Michelle Pfeiffer ont été tournées au Château des Sforza.

### PARMI LES PÊCHEURS

#### Monte Isola

Il suffit de charger le vélo sur le bateau pour visiter, sur le lac d'Iseo, Monte Isola, avec ses petits villages de pêcheurs autour d'une colline.

### LABYRINTHE AQUATIQUE

#### Genivolta

Les Tombe Morte de Genivolta où les trois grands canaux qui alimentent le réseau dense de fossés du Parc de l'Oglio Nord se croisent.

### ANCIENNES MURAILLES

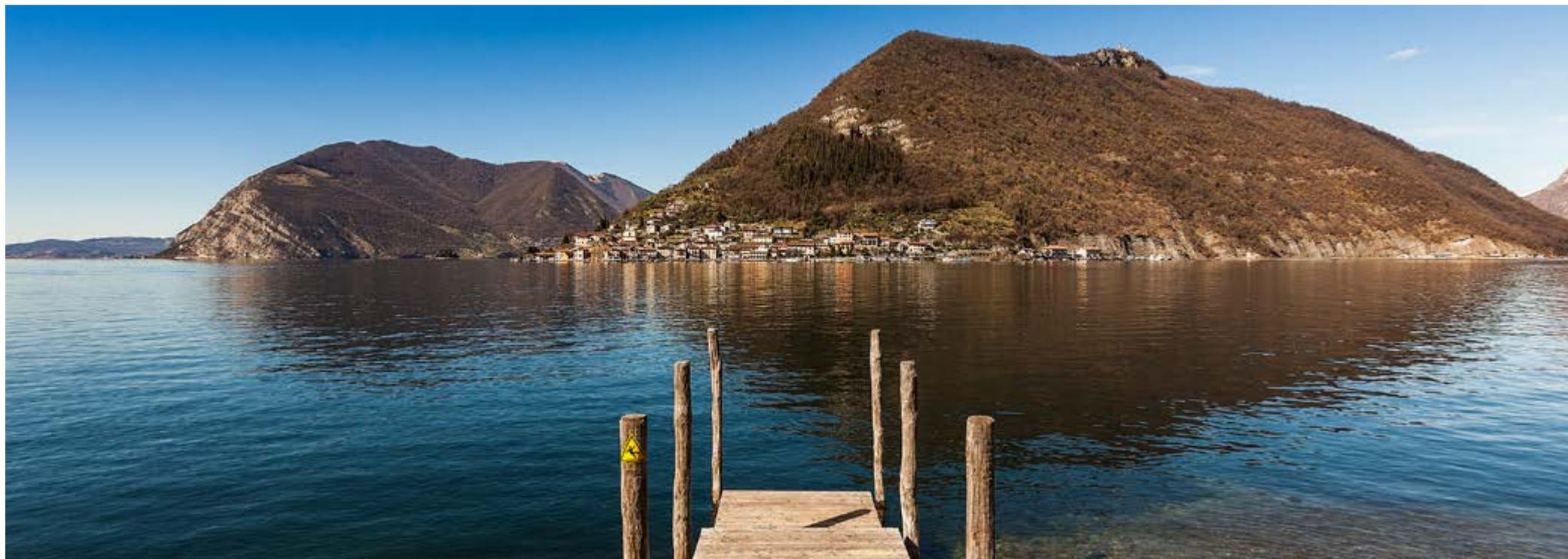
#### Paratico

Le château de la fin du moyen âge au milieu des collines et des vignobles à la sortie de l'Oglio du lac d'Iseo, court détour avant de faire face aux routes des plaines.

### AIR DE MONTAGNE

#### Passo del Tonale

Dans le Parc de l'Adamello, une bouffée d'air alpin à 1.883 mètres d'altitude. Le Passo del Tonale est l'une des ascensions/descentes les plus décisives du Giro d'Italia.



### SELS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

#### Darfo Boario Terme

Sous la galerie de style Art nouveau de l'Ancienne Source, pour remplir sa gourde d'eau riche en sels minéraux, des sources naturelles.

### MOYEN ÂGE ALPIN

#### Breno

Au sommet d'une colline, entre les sommets alpins. Les murs, la tour et l'église de Castello di Breno sont un saut dans le moyen âge lombard.

### UN PEU DE PRÉHISTOIRE

#### Valle Camonica

Patrimoine de l'UNESCO, les gravures rupestres de la Valle Camonica, peuvent être visitées dans 8 parcs équipés, dispersés dans les municipalités de la vallée.



### Infos

En partant de Passo del Tonale, dans le Parc de l'Adamello, les pentes s'accroissent, mais presque toutes sont en descente vers Darfo Boario Terme et le lac d'Iseo. Ici, il est conseillé de s'arrêter pour entreprendre, le lendemain, une belle

Foto\_ Vue sur Monte Isola, au Lac d'Iseo.

excursion le long des rives du lac. Une alternative attrayante est de prendre le ferry de Sulzano ou Sale Marasino qui vous emmène à Monte Isola. L'étape suivante suit les rives de la rivière Oglio qui s'étalent dans la plaine jusqu'au Pò.

# Pédaler en compagnie d'Einstein

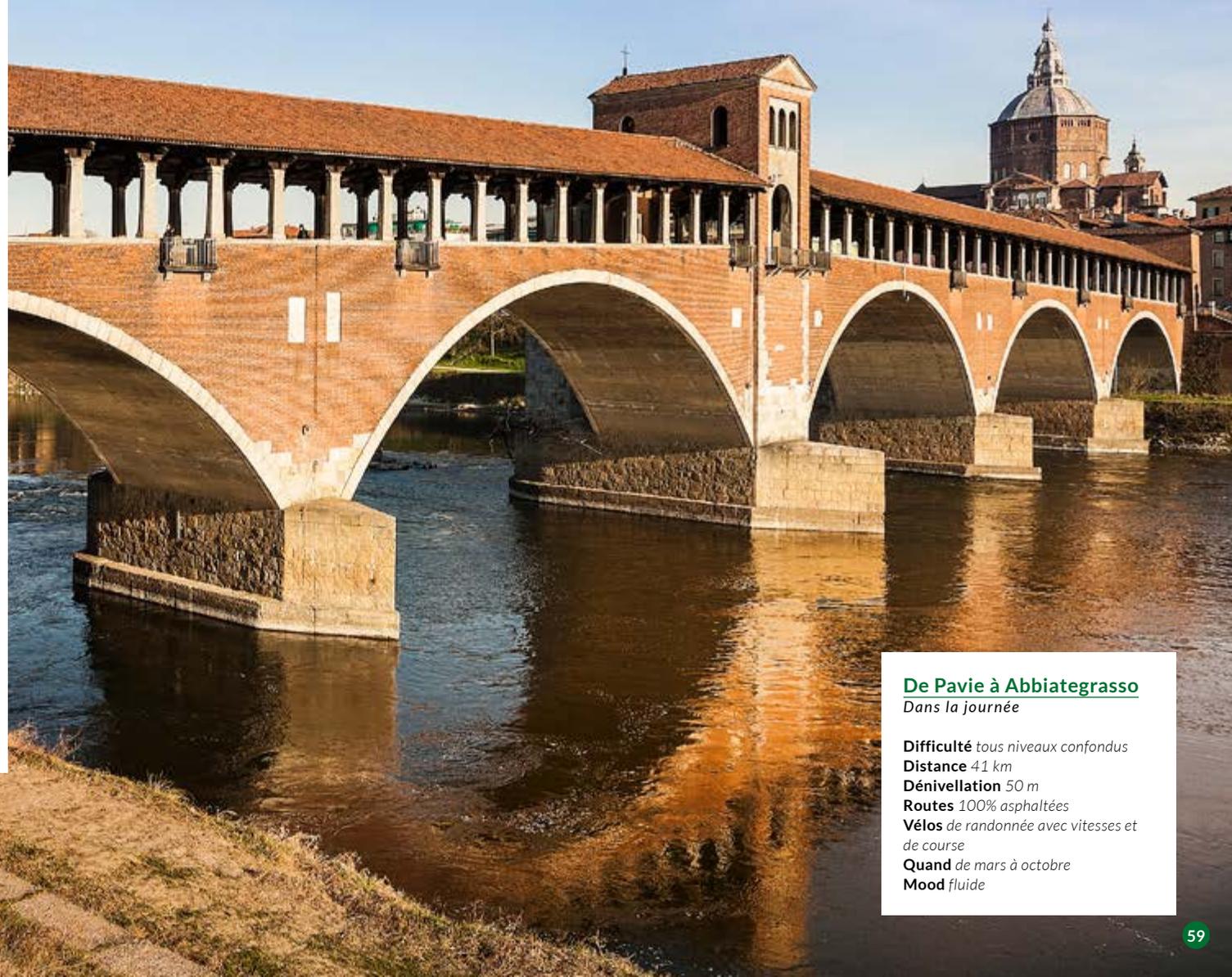
— *Itinéraire 10*

*Les eaux du Ticino, les navigli et les rizières forment un paysage à la géométrie fluide, qui a même fasciné un certain étudiant. Un génie*

Pavie, petite capitale de l'art et de la culture, entretient des liens de longue date avec le cyclisme. En mai 1869 a eu lieu la première course cycliste nationale, organisée par des vélocipédistes milanais, à qui un décret préfectoral avait interdit d'organiser des compétitions à Milan. Nous aimons aussi imaginer qu'ici, quelques décennies plus tard, le très jeune Albert Einstein a pédalé le long du quai du Ticino.

**Il avait seize ans quand**, au printemps de 1895, sa famille s'installa brièvement à Pavie, où son père avait ouvert une usine électromécanique. Nous savons qu'à l'époque le futur prix Nobel aimait, sans compter Casa Cornazzani où y avait également vécu Ugo Foscolo, nager dans la rivière et se promener sur les collines de l'Oltrepò. Nous n'avons aucune certitude quant aux sorties en vélocipède, mais des années plus tard, immortalisées sur la célèbre photo à vélo dans les rues du campus californien de Pasadena, ce dernier a justement reconnu que ses meilleures idées lui étaient parvenues en pédalant.

**Photo.** Le Pont Coperto sur le Ticino, à Pavie.



## **De Pavie à Abbiategrasso**

*Dans la journée*

**Difficulté** tous niveaux confondus

**Distance** 41 km

**Dénivellation** 50 m

**Routes** 100% asphaltées

**Vélos** de randonnée avec vitesses et de course

**Quand** de mars à octobre

**Mood** fluide

Photo

Sur le côté\_ À travers le Pont Coperto, en direction du centre historique de Pavie.  
En bas\_ Le Château Visconteo d'Abbiategrosso.  
En bas à droite\_ Dans les campagnes vers le Naviglio de Bereguardo.



Nous partons du Pont Coperto de Pavie qui relie le centre historique à Borgo Ticino, en direction d'Abbiategrosso. Nous pédalons le long de la crête de la rive, presque suspendus entre rivière et quai, champs et fermes. Après les larges méandres du Ticino, parmi des canaux qui ressemblent à des rivières miniatures et les héronnières, d'où s'envolent les hérons et les hérons cendrés, la route quitte la vue sur le fleuve et, après la fourche de Mulino di Limido, celle-ci arrive à Zerbolò.

**Nous nous arrêtons pour lever les yeux:** à la sortie du village, il y a un réverbère qui abrite depuis des années un nid, habité, de mars à septembre, par un couple de cigognes. Après Zerbolò, nous atteignons le village de Parasacco pour nous diriger à nouveau vers le Ticino. Le pont suggestif des Barche de Bereguardo nous attend parmi les plages de galets.

Sous nos roues craque l'un des derniers exemples de pont pour péniche en béton, initialement construit en bois, conçu pour flotter et marquer ainsi le niveau de l'eau.

Les vététistes peuvent suivre le tronçon jusqu'au pont en suivant un chemin bien tracé d'environ 20 km. Au-delà du pont, la seule différence de niveau courte et modeste de l'itinéraire est surmontée et, après une longue ligne droite, flanquée de peupliers monumentaux, nous arrivons alors à Bereguardo.

**Ici, nous laissons derrière nous** le Château Visconteo et prenons le chemin de halage du Naviglio di Bereguardo, 20 kilomètres principalement en ligne droite qui bordent le canal construit au XVI<sup>e</sup> siècle pour relier le Naviglio Grande de Milan au Ticino et ce dernier au Pô et à la mer. Importante voie navigable commerciale pour le transport de

marchandises pendant quatre siècles, le Naviglio de Bereguardo a été réduit à la fonction de canal d'irrigation après la construction du Naviglio Pavese. La piste cyclable, bien entretenue, traverse des bassins, des écluses avec des sauts d'eau, des ponts en pierre voûtés et de petites passerelles. Après l'indication pour se rendre à Cascina Perdono, une digression à gauche mène au village de Morimondo, avec l'Abbaye fondée en 1136 par les cisterciens. Après avoir repris le chemin de halage, en un peu plus de 4 kilomètres, nous arrivons à Castelletto di Abbiategrosso, où le Naviglio de Bereguardo tire ses eaux du Naviglio Grande. À Abbiategrosso, nous visitons la basilique Santa Maria Nuova, dont le vestibule inachevé sur la façade est attribué à Bramante, mais y faisons également le plein de sucre: de bonnes pâtisseries nous attendent dans le centre historique.

# Le terroir autour de Pavie

— *En trois jours*

*Des ponts, des rives et des vignobles dans une région qui alterne collines et plaines. À vélo, vraiment stimulant et pas du tout impossible. Au confluent de deux rivières*



## EN DEHORS DE LA VILLE Terroir autour de Pavie

La Chartreuse de Pavie, la chapelle-mausolée des Visconti, un trésor truffé de chefs-d'œuvre de la Renaissance lombarde, avec les fresques de Bergognone. Les cloîtres sont magnifiques.

## COUR DUCALE Vigevano

Le précieux salon de la Renaissance de la Piazza Ducale, avec ses trois faces composées de portiques, colonnes, chapiteaux et voûtes ornées de fresques. Et la tour de Bramante qui s'érige.

## ANCIEN DIFFÉREND Mortara

Un hommage à la tradition du saucisson d'oie, le Palio, en septembre, met en scène un jeu de l'oie vivant, avec un plateau et des pièces en bois.

## ENTRE LES DEUX RIVIÈRES Pont della Becca

En fer, du 1910, au confluent du Pô et du Ticino, une œuvre d'ingénierie qui a modifié l'horizon de ce tronçon de fleuve.

## MANGER ET BOIRE Oltrepò

De Stradella à Val Versa, de Broni à Casteggio, les crêtes argilo-calcaires sont asséchées par la brise des Apennins. Pour les cyclistes, des monts et vallées suggestifs et de bons vins.

## DE L'ORIENT Lomellina

Arrivé dans des sacs-cadeaux à la cour de Ludovic le More, le riz est le protagoniste de la table dans la région. Pour un risotto bien bourratif, mieux vaut attendre la fin du trajet.

## AU CHÂTEAU Belgioioso

Autrefois villa de charme, le château accueille des foires et des événements culturels allant du bio au vintage, du bien-être holistique aux nouvelles technologies.

## ENTRE LES PORTIQUES Varzi

Le saucisson qui tire son nom de l'ancien village à portiques de Varzi ne pouvait naître que sur l'ancienne Route du Sel. À consommer comme en-cas.

## ANCIENNE ROUTE Via Francigena

Pendant une bonne partie du chemin, le parcours millénaire des pèlerins de Canterbury à Rome longe les fleuves du territoire de Pavie, le Ticino et le Pô. En grande partie praticable, même à vélo.



## Infos

Avec le château de Visconti, ses universités, ses basiliques romanes, Pavie est un point de départ idéal. En plus de la remontée du Ticino et du Naviglio di Bereguardo, vous pouvez vous diriger vers Milan, à partir de la piste cyclable du Naviglio Pavese. Ou, en suivant le cours du Pô, vous pouvez

traverser la Bassa Padana jusqu'aux collines de San Colombano al Lambro. Le troisième jour, vous pouvez prendre le chemin entre les châteaux et les rizières de Lomellina. Enfin, vous rejoignez les collines de l'Oltrepò, avec Broni, Casteggio, Godiasco Salice Terme et Varzi.

Photo. Le complexe monumental de la Chartreuse de Pavie.

# #ilPassaporto

Émotions à collectionner

Voyagez #inLombardia avec #ilPassaporto des destinations et créez une histoire personnelle avec vos expériences. Un tampon pour chaque étape ou événement spécial. Alors qu'attendez-vous?



# #inLombardia PASS

Découvrez la Lombardie en téléchargeant l'application gratuite: [in-lombardia.it/fr/pass-app](http://in-lombardia.it/fr/pass-app)



Découvrez comment recevoir #ilPassaporto

Visitez [in-lombardia.it/passaporto-lombardia](http://in-lombardia.it/passaporto-lombardia)  
Demandez votre Passeport #inLombardia et découvrez où faire estampiller vos expériences! Liste complète sur le site.

 **Destinazione WOW!**  
#inLombardia

 **inBici**  
#inLombardia

 **Cult City**  
#inLombardia

 **Sapore**  
#inLombardia

 **Cammini**  
#inLombardia

 **Lifestyle**  
#inLombardia

 **Relax & Wellness**  
#inLombardia

 **Golf Experience**  
#inLombardia

 **Natura**  
#inLombardia

Téléchargez l'application gratuite  
**INLOMBARDIA PASS**, inscrivez-vous  
et commencez à voyager!

Utilisez l'application pour découvrir les attractions, les curiosités et les lieux de la région où faire votre check-in, tester vos connaissances avec des quiz et partager l'expérience avec vos amis.  
Plus vous jouez, plus de timbres vous gagnez pour monter dans le classement!

Pour plus d'infos: [in-lombardia.it/fr/pass-app](http://in-lombardia.it/fr/pass-app)

# à Vélo #inLombardia

## — Événements

**Bike test, courses de cyclisme historiques et promenades nocturnes. Au calendrier figure également une exposition de bicyclettes du XIXe siècle dans une cour du vieux Milan**

### Milan-Sanremo

Où Milan  
Quand mi-mars

Depuis 1907, l'année de la première édition, la « Classicissima di primavera » a vu défiler de la Piazza Castello, le départ, les plus grands champions du cyclisme de tous les temps.

### Bicinfesta di Primavera

Où Milan  
Quand le 2ème dimanche d'avril

Depuis plus de trente ans, la course à vélo de printemps organisée par l'association historique Fiab Milan Ciclobby. Celle-ci traverse le centre et la périphérie, et chaque année, elle propose une destination différente, généralement un parc.

### Biciclette Ritrovate

Où Milan, Corso Garibaldi 65  
Quand Salone del Mobile

Pour les passionnés et les amateurs de design, une exposition de bicyclettes historiques et de collection: bicyclettes du XIXe siècle, tandems, bicyclettes des professions (glaciers, aiguiseurs de couteaux, facteurs), cadres de course des champions.

### Cyclopride Day

Où Milan  
Quand week-end, mi-mai

Deux journées consacrées au cyclisme dans sa déclinaison urbaine qui se terminent dimanche par une parade de vélos dans les rues du centre. Le village de Piazza del Cannone accueille un marché à vélos, des ateliers thématiques et des ateliers pour enfants.

### BikeUp

Où Lecco  
Quand le week-end de mi-mai

L'Electric Power Festival est le tout premier grand événement consacré aux vélos à assistance électrique. Au programme, réunions, expositions de producteurs, essais gratuits et course de vélo électrique dans le centre historique.

### La Ducale Vigevano

Où Parc du Ticino  
Quand fin mai

Course historique non compétitive, avec des vélos d'époque, sur les routes des Sforza. De la Piazza Ducale de Vigevano aux zones boisées et rizières du Ticino, avec des itinéraires de 60 et 90 km, incluant une exposition marché et des spectacles.

### Bike Tour dell'Oglio

Où Passo del Tonale  
Quand début juin

Trois jours du Passo del Tonale à San Matteo delle Chiaviche pour promouvoir le magnifique parcours le long de l'Oglio, accompagnés par la Communauté de montagne de Valle Camonica - Parc Adamello, la Communauté de montagne de Sebino Bresciano, Parcs Oglio Nord et Sud.

### Mangia Bevi Bici

Où Ispra  
Quand mi-septembre

Un pédalage lent à vocation gastronomique et œnologique qui ne méprise pas les arrêts de nature culturelle et de valeur paysagère le long des routes entre la rive lombarde du lac Majeur et le lac Comabbio.

### Bike Night

Où Milan  
Quand mi-septembre

Dans le calendrier Bike Night, les nuits à vélo sur des pistes cyclables nées à Londres, événement qui unit également la capitale lombarde au lac Majeur, le long du Naviglio Grande, jusqu'à Arona.

### Mantoue Bike Festival

Où Mantue  
Quand fin septembre

La ville de Gonzaga est le lieu idéal pour assister à un festival, avec des spectacles et des conférences, qui se concentrent sur le sujet du vélo et toutes ses facettes: cyclisme, cyclotourisme, mobilité douce, éco-durabilité.

### Gran Fondo Tre Valli Varesine

Où Varèse  
Quand début octobre

Rendez-vous chaque année début octobre pour le Gran Fondo Tre Valli Varesine: l'une des courses cyclistes les plus populaires pour les non-professionnels en Lombardie. Environ 2000 cyclistes amateurs du monde entier participent à la course.

### Giro di Lombardia

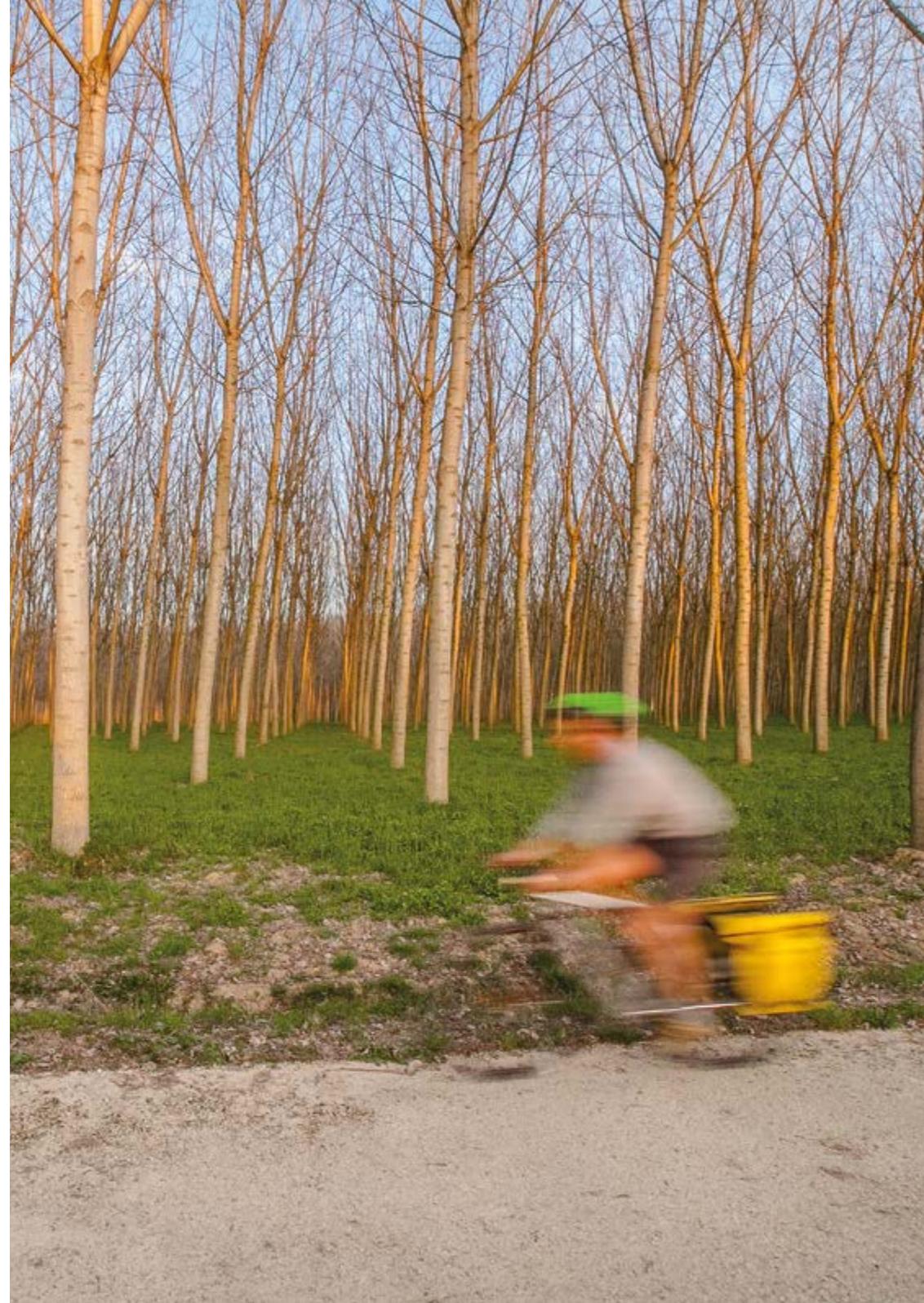
Où toute la région  
Quand début octobre

De la plaine aux lacs et aux légendaires ascensions lombardes de renommée internationale, y compris le très dur mur de Sormano. Appelée «le Classique des feuilles mortes», la course termine la saison cycliste mondiale.

### La Lacustre

Où Marone  
Quand week-end de mi-octobre

En vélos d'époque, cette course ferme le circuit des Course historiques de la Lombardie. Celle-ci comprend le splendide chemin qui longe les rives du Lac d'Isèo et inclut le tronçon panoramique de l'ancienne côte Toline-Vello.



# à Vélo #inLombardia

## — Infos

Les 10 macro-itinéraires longue distance, à travers toute la région, y compris nos suggestions pour les parcours d'une journée, ont été publiés

### Macro-parcours 1

Du lac de Garde au Pô

**Difficulté** moyenne; difficile  
la route de la Valtènesi  
**Distance** 421 km  
**Routes** 92,3% asphaltées,  
31,6% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses,  
de course et VTT  
**Quand** de mars à octobre

### Macro-parcours 2

Du Ticino à l'Oglio

**Difficulté** difficile,  
pour les cyclistes experts  
**Distance** 273 km  
**Routes** 64,4% asphaltées,  
50,9% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et VTT  
**Quand** de mars à octobre

### Macro-parcours 3

Du lac Majeur au Pô

**Difficulté** facile  
**Distance** 481 km  
**Routes** 69,8% asphaltées,  
40,2% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et VTT  
**Quand** de mars à octobre

### Macro-parcours 4

Des Orobie au territoire de Crema

**Difficulté** moyenne; difficile  
dans les vallées  
**Distance** 234 km  
**Routes** 45,5% asphaltées,  
69,6% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses,  
de course et VTT  
**Quand** d'avril à octobre

### Macro-parcours 5

De la Valtellina au territoire  
de Lodi

**Difficulté** moyenne; difficiles  
les vallées  
**Distance** 400 km  
**Routes** 74,9% asphaltées,  
42,6% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses,  
de course et VTT  
**Quand** d'avril à octobre

### Macro-parcours 6

Du territoire de Côme au territoire  
de Crémone

**Difficulté** difficile,  
pour les cyclistes experts  
**Distance** 366 km  
**Routes** 57% asphaltées,  
45% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et de course  
**Quand** de mars à novembre

### Macro-parcours 7

Le Garde et l'axe du fleuve Chiese

**Difficulté** difficile,  
pour les cyclistes experts  
**Distance** 184 km  
**Route** 60% asphaltée,  
63% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et de course  
**Quand** de mars à octobre

### Macro-parcours 8

Les pistes cyclables du Pô

**Difficulté** simple  
**Distance** 227 km  
**Routes** 81% asphaltées,  
33% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et VTT  
**Quand** de mars à juillet  
et de septembre à octobre

### Macro-parcours 9

La greenway de l'Oglio

**Difficulté** moyenne  
**Distance** 366 km  
**Routes** 74% asphaltées,  
25% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et VTT  
**Quand** de mars à juillet  
et de septembre à octobre

### Macro-parcours 10

Le territoire de Pavie

**Difficulté** tous niveaux confondus;  
les collines de l'Oltrepò pour les  
cyclistes entraînés  
**Distance** 367 km  
**Routes** 70,8% asphaltées,  
26,5% sur un chemin protégé  
**Vélo** de randonnée avec vitesses  
et de course  
**Quand** de mars à octobre

## Colophon

### — Magazine

àVélo #inLombardia  
Brochure touristique promotionnelle  
éditée par Explora S.C.p.A.

Dernière réimpression 2019

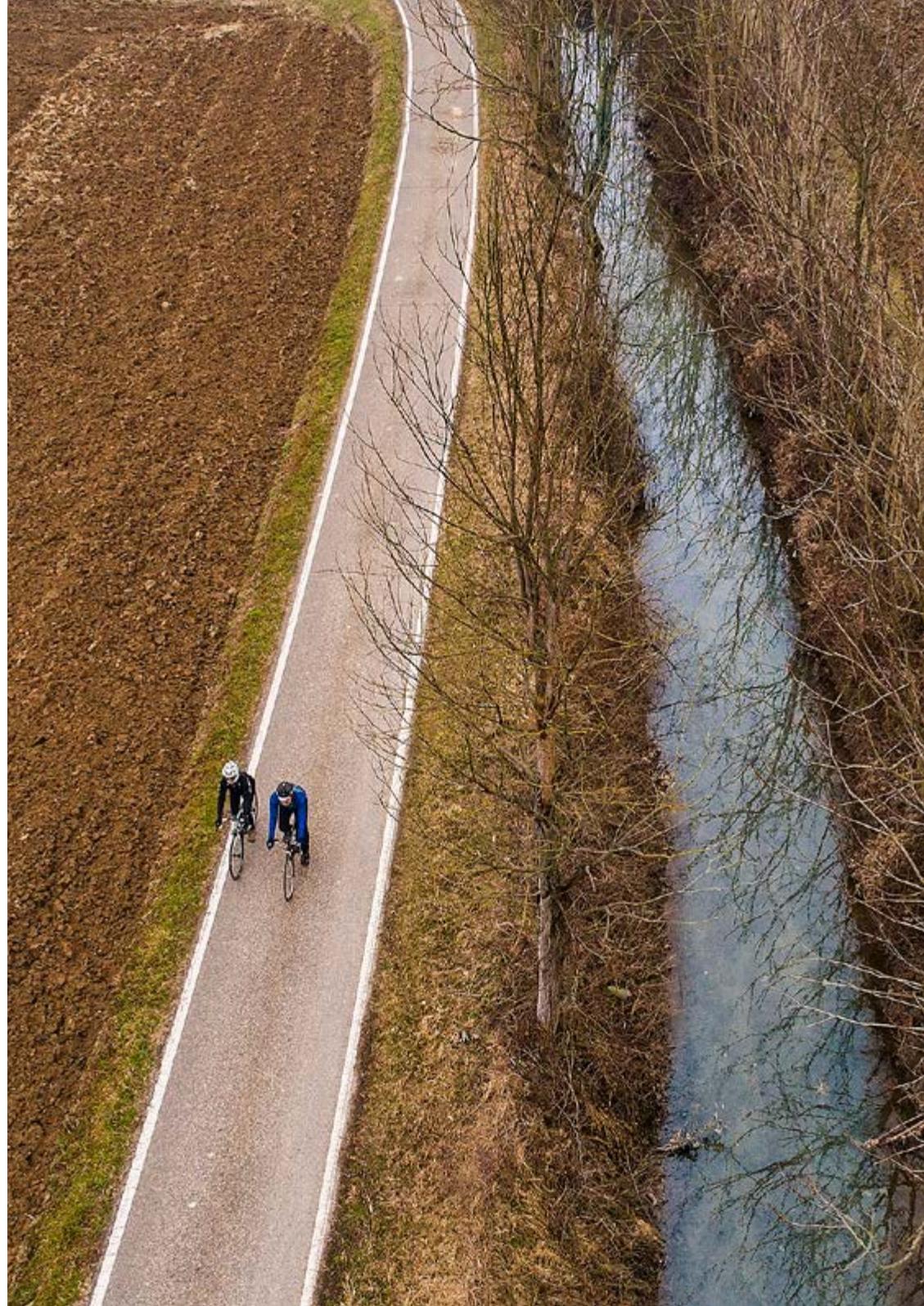
Projet édité par CICLICA.CC  
et Mariateresa Montaruli  
traduction Trans Edit Group

### Auteurs

Giancarlo Brunelli /  
Gino Cervi /  
Mariateresa Montaruli  
Giacomo Pellizzari /  
Ettore Pettinarioli /  
Avec la collaboration de Albano Marcarini /

### Crédits photos

Paolo Ciaberta /  
Francesco Dolfo /  
Mario Llorca /  
Vittorio Sciosia /  
Francesco Rachello - Tornanti.cc /  
Eloise Mavian - Tornanti.cc /



**à Vélo**  
**#inLombardia**  
— Magazine

*10 itinéraires par jour*  
*10 macro-parcours à*  
*couvrir sur plusieurs jours*  
*Découvrez les multiples*  
*facettes des vacances à*  
*vélo en Lombardie*

in-lombardia.it  
Partagez vos aventures #inLombardia

