



HOCHALPINES VALLE MAIRA MIT EXKLUSIVEN BIKE-EMOTIONEN

In nur wenigen Alpentälern gibt es eine solche Dichte an spektakulären Singletrails in einer derart beeindruckenden Hochgebirgslandschaft. Die sogenannten «Cuneo-Dolomiten» haben mich vor über 25 Jahren tief in ihren Bann gezogen und meinen Bikespirit nachhaltig geprägt. Bis heute kehre ich immer wieder hierher zurück – die Bergwelt, das Trailnetz und die besondere Atmosphäre dieses Tales lösen bei jeder Tour intensive Emotionen in mir aus.

Es sind die stillen Bergdörfer, die okzitanische Kultur, die Menschen, ihre Sprache und die Geschichte dieses ursprünglichen Tals. Kaum eine andere Mountainbike-Region verbindet hochalpine Landschaften, historische Militärwege, uralte Maultierpfade und endlose Singletrails so eindrucksvoll wie das Valle Maira im Herzen der Cottischen Alpen.

Über Jahrhunderte entstand dieses gewaltige Wegentz – 1000 Kilometer Singletrails habe ich inzwischen entdeckt und daraus die schönsten und eindrucklichsten Touren zusammengestellt. Fordernde Trails, hochalpine Landschaften atemberaubende Panoramen gibt es bei jeder Tour.

Unsere Routen führen tief hinein in die Cottischen Alpen – von einsamen Tälern über aussichtsreiche Höhenwege bis in hochalpine Regionen auf knapp 3000 Metern. Dabei begleitet uns der Monviso, mit 3841 Metern der höchste Gipfel der Cottischen Alpen, immer wieder als markanter Orientierungspunkt und stiller Wächter dieser faszinierenden Bergwelt.

Vollendet wird diese exklusive Bikewoche durch den Aufenthalt in einem der stilvollsten Häuser des Tales. Rustikaler Charme, herzliche Gastfreundschaft und eine der besten Küchen des Valle Mairas.

KURZ-INFOS

Datum	19. – 26. Juni 2027
Tourentyp	Singletrail-Doppelcamp (2 Stärkegruppen)
Dauer	7 Tage, 6 Touren + 1 Einwärmrunde
Gesamtstrecke	Gruppe A: 331 km / Gruppe Plaisir: 159 km
Total Hm	Gruppe A: 15'200 / Gruppe Plaisir: 6700
Konditionslevel	Gruppe A: 3 + 4* / Gruppe Plaisir: 3** (Leistungslevel erklärt)
Techniklevel	Gruppe A: S2 + 3 / Gruppe Plaisir: S1 + 2 (Singletrial-Skala erklärt)
Guides	Lukas Stöckli & Ueli Zimmer

* Bikecamp (Level 1): Du fährst gerne flowig-kurvige Trails – auch berghoch, und bist in der Lage auf einer asphaltierten Bergstrasse 700 oder mehr Hm pro Stunde zurückzulegen.

** Plaisir-Bikecamp (Level 2): Du bewegst Dich gerne im Gelände und fährst auch Trails welche dich fordern. Auf einer asphaltierten Bergstrasse schaffst Du 500 oder mehr Hm pro Stunde.



UNSERE TOUREN

Unsere Touren führen über schmale Bergstrassen, historische Wege, anspruchsvolle Trail-Uphills und aussichtsreiche Höhenwege tief hinein in die Cottischen Alpen. Der hohe Offroad-Anteil macht die Aufstiege fordernd und abwechslungsreich. Die Abfahrten bieten die ganze Bandbreite des Mountainbikens von flowigen Wiesentrails bis hin zu technisch anspruchsvollen Passagen. Viele der Trailschätze sind bis heute nahezu unbekannt geblieben. Gerade versierte Mountainbiker entdecken hier ein Wegenetz, das echten Bikespirit vermittelt mit einsamen Pfaden, spektakulären Landschaften und einer Ursprünglichkeit, wie sie in den Alpen nur noch selten zu finden ist.

Die Touren sind so gestaltet, dass sie praktisch nach Belieben angepasst werden können. Schleifen können weggelassen oder eingebaut werden. Somit kann ich auf die Bedürfnisse von jedem einzelnen eingehen. Ein Gruppenwechsel ist täglich möglich – einige Male sogar während den Touren.

Gruppe A

Die Touren der Gruppe A sind zwischen 45 und 64 Kilometer lang und weisen 2200 bis 3000 Höhenmeter auf. Die Aufstiege führen über Bergstrassen, alte Militärwege, Saumpfade und oft auch über sehr fordernde Trail-Uphills. Die Abfahrten bieten die komplette Bandbreite von flowig bis technisch anspruchsvoll. Für die genussvolle Teilnahme sind eine sehr gute Kondition und eine sichere Fahrtechnik erforderlich (Level 3+4).

Gruppe Plaisir

Die Plaisir-Gruppe ist, abgesehen von zwei Touren, in denselben Regionen und oft auf identischen Trails unterwegs. Die anspruchsvollsten und steilsten Abschnitte werden umfahren oder entschärft, wodurch die Touren kürzer und etwas einfacher sind. Die Touren sind zwischen 30 und 40 Kilometer lang und weisen 1150 bis 1800 Höhenmeter auf. Auch hier erwarten uns spektakuläre Singletrails, hochalpine Landschaften und viele gemeinsame Erlebnisse mit der Gruppe A. Für die genussvolle Teilnahme sind eine gute Kondition und eine gute Fahrtechnik erforderlich (Level 3).

UNSERE BIKEREGION

Die Menschen haben seit Jahrhunderten in den ausgesprochen wilden Berggebieten des Piemonts ihre Spuren hinterlassen. Nirgends erlebten die Alpen zwischen Wien und Nizza eine marginalere Veränderung als hier. Die Industrialisierung und der Tourismus blieben fast gänzlich aus. Was für Natur- und Ruhesuchende ein Segen ist, ist jedoch für die Menschen dieser Täler ein hartes Los.

Zum Überleben waren die Einwohner des Valle Maira auf die Bewirtschaftung jedes Quadratmeters Land angewiesen. In der Folge entstand ein riesiges Netz an Alp- und Bewirtschaftungswegen. Durch den Handel mit verschiedenen Gütern wie beispielsweise Salz entstanden erste Routen über die hohen Pässe und die Täler wurden miteinander verbunden. Kriegerische Auseinandersetzungen wiederum führten dazu, dass bereits ab dem 16. Jahrhundert unzählige Militärwege und -strassen gebaut wurden. Über Jahrhunderte entstand so ein kaum fassbares Wegnetz.

Die grösste Veränderung, welche diese Gebirgstäler erlebten, ist jedoch die anhaltende Abwanderung. Seit rund 150 Jahren schreitet diese Entvölkerung voran, wobei der Rückgang vielerorts bei 90 Prozent oder mehr liegt. Das Neraissatal in den südlichsten Cottischen Alpen zählte 1890 rund 550 Einwohner, heute ist es noch einer. Das 50 Kilometer lange Valle Maira hat aktuell noch eine Bevölkerungsdichte von lediglich 2,5 Einwohnern pro Quadratkilometer. Nimmt man als Vergleich Graubünden, den am dünnsten besiedelten Schweizer Kanton, so ist dessen Bevölkerungsdichte über zehnmal höher.

Dieser Exodus führt zu aufgelassenen Alpweiden und Alpen oder zu gänzlich verlassenen Dörfern. Die Natur holt sich ihr Territorium zurück, das ihr die Menschen während Jahrhunderten in harter Arbeit abgerungen haben. Die starke Entwertung der piemontesischen Alpen führt dazu, dass eine einst blühende Kulturlandschaft allmählich verwildert und die Spuren des Menschen langsam verschwinden. Eine Alpenwelt, die stark und vor allem nachhaltig beeindruckt.

Das unglaubliche Wegenetz, die vielfältigen Traditionen und die reich verzierten Kirchen zeugen noch heute von der ehemals grossen Kulturlandschaft. Unsere Biketouren auf historischen Pfaden sind geradezu prädestiniert, um Geschichten, die unsere Alpenwelt prägen und prägten, hautnah mitzuerleben.

UNSERE UNTERKUNFT

Mitten in herrlichster Natur liegt unsere Unterkunft. Umgeben von hohen Bergen und ausgestattet mit einem blumenreichen Garten. Das Haus hat unglaublich viel Charme und wurde in den vergangenen Jahren liebevoll restauriert. Rustikale Zimmer mit antiken Möbeln vermitteln ein unglaubliches Ambiente. Aus allen Ecken spürt man die okzitanische Kultur und Lebenseinstellung. Diese wird hier authentisch gelebt und man fühlt sich sofort unglaublich wohl.

Die Küche ist das Reich der Köchin Valeria, die hier okzitanische Gerichte zubereitet, die sie in der Familie gelernt und dann mit Erfahrung verfeinert hat. Vor allem aber widmet sie sich mit Enthusiasmus ihren Kreationen. Die ursprünglichen Gerichte werden dann mit viel Phantasie zu einem Augen- und Gaumenschmaus hochzelebriert. Dabei kommt auch die Tradition des Maira-Tals zu Ehren wie zum Beispiel handgemachte Gnocchi mit Bergkräutern, die im wohlbehüteten Garten der Köchin wachsen. Die Weinkarte ist erlesen und verwöhnt auch in diesem Bereich.

KLIMA UND WETTER

Im Valle Maira herrscht ein mildes Bergklima. Die Luftlinie zur Mittelmeerküste beträgt nur rund 80 km. Die Temperaturen liegen in der Regel zwischen 20 °C und 25 °C. In Höhenlagen ab 2000 Metern kann es aber gerade Ende Sommer auch deutlich kühler werden. Der höchste Punkt, den wir erreichen, liegt auf 2900 Meter.

EINWÄRMRUNDE 550 HM / 10 KM

Alle, die früh genug vor Ort sind, können eine erste kleine Erkundungstour unternehmen. Sie führt uns auf einfachen Wegen 300 Höhenmeter über unser Bergdorf und gewährt einen ersten kleinen Einblick in unser Tourenrevier. Selbstverständlich folgt danach bereits ein Trail-Leckerbissen zu unserer Unterkunft zurück.



1. TAG: GARDETTA – GRUPPE A 56 KM / 2350 HM – GRUPPE PLAISIR 28 KM / 1050 HM

Heute fahren wir praktisch zu 100 Prozent über ehemalige Militärtrails. Sie sind enorm spektakulär angelegt und leiten uns über Pässe, auf Hochplateaus, durch einsame Täler und an aussichtsreichen Bergflanken entlang. Hier, an der Grenze zwischen den Cottischen Alpen und den Seealpen, können wir ein Bergpanorama erster Klasse bewundern.

1400 Höhenmeter am Stück fahren wir berghoch. Zu Beginn ist der einstige Militärweg noch asphaltiert, bald wird er zum Schotterband und geht schliesslich in einen Trail über. Mit jedem Meter wird die Landschaft spektakulärer und hochalpin. Ein schmaler Einschnitt markiert den Übergang ins benachbarte Sturatal. Im Süden ragt das breite Massiv der Cima Argentera in den Himmel. Mit 3297 Metern ist sie die höchste Erhebung der Seealpen. Im Norden thront majestätisch der 3841 Meter hohe Monviso, der höchste Berg der Cottischen Alpen. Und in unmittelbarer Nähe erleben wir die spektakulären Felswände des 2839 Meter hohen Rocca la Meja – dem Wächter der Gardetta-Hochebene. Wir können ihn nun fast berühren. Der Trail wird immer anspruchsvoller. Über einen kleinen Sattel rauschen wir zurück ins Tal. Dabei lassen wir uns von den Farben und Düften – die hier besonders intensiv sind – geradezu verwöhnen und inspirieren.



2. TAG: BELLINO – GRUPPE A 64 KM / 2600 HM – GRUPPE PLAISIR 30 KM / 1500 HM

2900 Meter hoch liegt der höchste Punkt, der mit dem Bike im Valle Maira erreicht werden kann. Für die Gruppe A sind es fast 2000 Höhenmeter am Stück. Der Uphill führt durch eine tief beeindruckende Hochgebirgslandschaft. Fast unfassbar sind die Ausblicke in die verwinkelten Seitentäler des hinteren Valle Maira und zu den Felsen des Chambeyron-Massivs. Diese Aussicht muss jedoch sprichwörtlich verdient werden – ganz ohne ein paar Schiebestücke geht es nicht.

Kriegerische Auseinandersetzungen führten ab dem 16. Jahrhundert in den piemontesischen Tälern zu diesem ausgeklügelten Militärwegenetz. Aussichtsreich führen die Steige über höchste Pässe zu strategisch wichtigen Punkten mit gewaltigem Rundblick. Die Kühnheit dieser Anlagen fasziniert bis heute.

Was nun in Sachen Downhill und Hochgebirgsspektakel folgt, gehört für mich zum Besten, was die Alpen zu bieten haben. Faszinierender und atemberaubender kann eine Abfahrt eigentlich kaum sein.

Am Ende der Abfahrt erreichen wir den hintersten Winkel des Maيراتals, mitten im okzitanischen Sprach- und Kulturraum – eines der wenigen Täler, in denen diese Sprache bis heute gesprochen wird.





3. TAG: PERCORSO OCCITANO – GRUPPE A 50 KM / 2200 HM – GRUPPE PLAISIR 29 KM / 1050 HM

Eine schmale Bergstrasse verbindet die kleinen Weiler im hinteren Mairatal. Kaum erkennbar zweigt ein steiler Bewirtschaftungsweg ab, der nach und nach zu einem schmalen Trail wird. Eine unscheinbare Geländeschulter markiert den Übergang ins Nachbartal. Elegant schmiegt sich der faszinierende Höhentrail an die steilen Bergflanken und leitet uns in den weiten Talkessel.

Dies war einst ein wichtiger Verbindungsweg, der die hoch gelegenen Bergdörfer miteinander verband. Es sind sogenannte Mulattieras (Maultierpfade), die den Dorfbewohnern den Kontakt zu den anderen Dörfern und zur Aussenwelt sicherten.

Eines der abgelegensten Dörfer ist Serre. Spuren aus der Römerzeit lassen auf eine 2000-jährige Siedlungsgeschichte schliessen. Weil das Dorf so fernab liegt, blieb es von den Kriegen weitgehend verschont. Dadurch verbirgt sich hier das wohl grösste kulturhistorische Highlight des Mairatals: eine Kirche aus dem 15. Jahrhundert (ländliche Frühgotik) mit Chorraumfresken, die zu den bedeutendsten Kunstschatzen des westlichen Piemonts zählen.

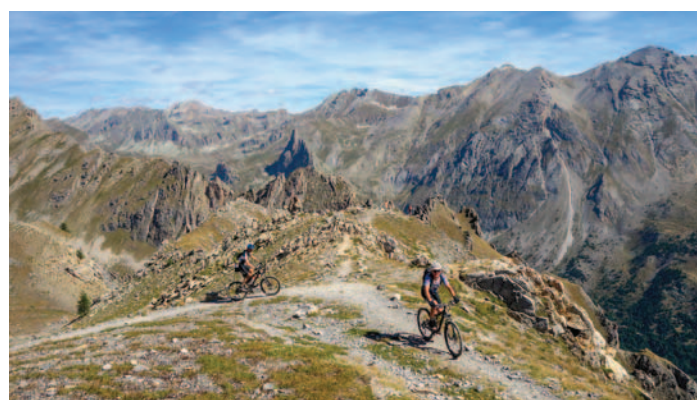
Weit oben an den Südhängen des Mairatals verbinden wir nun auf historischen Wegen zahlreiche kleine Weiler.



4. TAG: ORONAYE / CELLE MACRA – GRUPPE A 60 KM / 2700 HM – GRUPPE PLAISIR 18 KM / 800 HM

Heute sind beide Gruppen in ganz unterschiedlichen Regionen unterwegs. Für die Gruppe A geht es in den hintersten Talteil und damit ins Grenzgebiet zwischen Italien und Frankreich. Steile und anspruchsvolle Singletrails – berghoch wie bergab – führen durch eine tief beeindruckende Gebirgslandschaft. Endlos lange Singletrails bringen uns in die malerischsten Regionen der Cottischen Alpen. Tiefblaue Seen, spektakuläre Singletrail-Pässe und eine 1500-Höhenmeter-Singletrail-Abfahrt stehen auf dem Programm. Mitten in den sogenannten Cuneo-Dolomiten erleben wir Einsamkeit und Mountainbiken pur. Die Tour ist eine Härteprüfung und die grösste Challenge dieser Woche.

Die Gruppe B fährt ins mittlere Mairatal. Dabei erleben wir die Abwanderung dieses Tales hautnah. Verlassene Siedlungen liegen an unseren Singletrails. Oft fahren wir durch Wälder, die vor wenigen Jahrzehnten noch Weidegebiete waren. Mit riesigem Aufwand wurde den steilen Bergflanken Land abgerungen. Kastanienanbau, Getreide und Viehwirtschaft ermöglichten damals das Überleben. Die Wege, welche die Dörfer und Alpweiden miteinander verbanden, sind spektakulär angelegt. Einige von ihnen waren die einzige Verbindung ganzer Talschaften zur «Aussenwelt». Sie waren einst die Hauptschlagadern der Dörfer in den verwinkelten Tälern.





5. TAG: PALENT – GRUPPE A 50 KM / 2350 HM – GRUPPE PLAISIR 32 KM / 1250 HM

Heute tauchen beide Gruppen in den mittleren Talteil mit seinen vergessenen Dörfern ein. Von 750 bis 2900 Metern erstreckt sich unser Bikerevier. Auf rund 50 Kilometern Tallänge erleben wir sämtliche Gebirgs- und Trailcharakteristika.

Ab dem Hochmittelalter entstanden Handelsrouten, die über die Gebirgskämme führten. Ab dem 15. Jahrhundert kamen immer mehr Pilgerwege hinzu, welche die wichtigen religiösen Stätten miteinander verbanden. Hier spüren wir den Hauch jahrhundertalter Geschichte. Im 18. und 19. Jahrhundert blühte das Leben in den piemontesischen Tälern. Wissen und Erfahrungen wurden über Generationen weitergegeben und stetig verfeinert. Wir schreiben das Jahr 1880 – die Landflucht setzt ein. Die Landwirtschaft, welche das Zentrum der traditionellen Identität bildet, verschwindet mehr und mehr. Ab 1950 nimmt diese Entwicklung ein zerstörerisches Ausmass an. Die traditionellen Strukturen brechen zusammen. Alpweiden, Dörfer und ganze Täler werden fluchtartig verlassen. Was der Mensch über Jahrhunderte aufgebaut hat, zerfällt innerhalb kurzer Zeit. Die Natur erobert sich ihr Territorium zurück. Kulturlandschaften verschwinden – und mit ihnen eine ganze Lebensform. Mit Respekt befahren wir diese Wege, die uns so viele Glücksmomente schenken.

6. TAG: STURATAL / SARASIN – GRUPPE A 56 KM / 2800 HM – GRUPPE PLAISIR 22 KM / 1050 HM

Am letzten Tag sind die beiden Gruppen nochmals in unterschiedlichen Regionen unterwegs. Für die Gruppe A steht eine weitere Königsetappe auf dem Programm. Kilometerlange Trails leiten uns ins Land der Murmeltiere und Wölfe. Selbst für die Schafhirten ist dieses Gebiet zu abgelegen. Im 16. Jahrhundert soll sich hier ein spanisches Heer durch die Berge gekämpft haben – was einem kleinen Seitental den Namen «Vallone degli Spagnoli» eintrug.

Wir erreichen das Valle Stura – ein Tal voller Traditionen, Sagen und Legenden – und damit die Grenze zu den Seealpen. Nun geht es wieder zurück über den Kamm. Alte Militärwege und Stellungen säumen unseren Weg. Landschaftskino pur!

Die Plaisir-Gruppe fährt heute nochmals in den hinteren Teil des Mairatals. Landschaft und Vegetation beeindrucken auf eindrückliche Weise. Mächtige Felsen und über 3000 Meter hohe Berge prägen das Bild dieser urtümlichen Landschaft. Höhepunkt des Tages ist eine enorm aussichtsreiche Geländeschulter rund 1000 Meter über dem Talboden, von der aus wir ein Panorama erleben, das tief beeindruckt. Zuerst geniessen wir diese gewaltige Aussicht, bevor uns ein wahrer Singletrail-Traum zurück ins Tal führt.

