E-BIKE CLUSTER
G.A.L. MONGIOIE

MONGIBIKE experience



APPENNINO

LANGA CEBANA

Vivi la tua bike experience
in un angolo che profuma di Piemonte e Liguria

G.A.L. MONGIOIE LEADER





G.A.L. MONGIOIE LEADER

Alla scoperta di un territorio MOZZAFIATO!

Disteso dove le Alpi Liguri incontrano l'Appennino e dove la pianura cuneese abbraccia gli ultimi tratti di Langa, il **G.A.L. Mongioie comprende oggi 47 comuni per oltre 1.150 km2 di estensione e più di 50.000 abitanti.**

L'angolo più meridionale della provincia di Cuneo rappresenta da sempre un amalgama eterogeneo di storia, natura e cultura, contraddistinto da sette vallate orografiche principali, alcune dorsali secondarie e da un caleidoscopico intreccio di boschi, colline e declivi.

Dalle **VALLI MONREGALESI** alla **LANGA CEBANA** e all'**APPENNINO**; dalla **LANGA MONREGALESE** a quella **DOGLIANESE** fino alla **VALLE MONGIA** e all'**ALTO TANARO**: sono centinaia i chilometri da vivere, una pedalata dopo l'altra, attraverso i percorsi suggestivi ed emozionanti della **Mongibike Experience**!

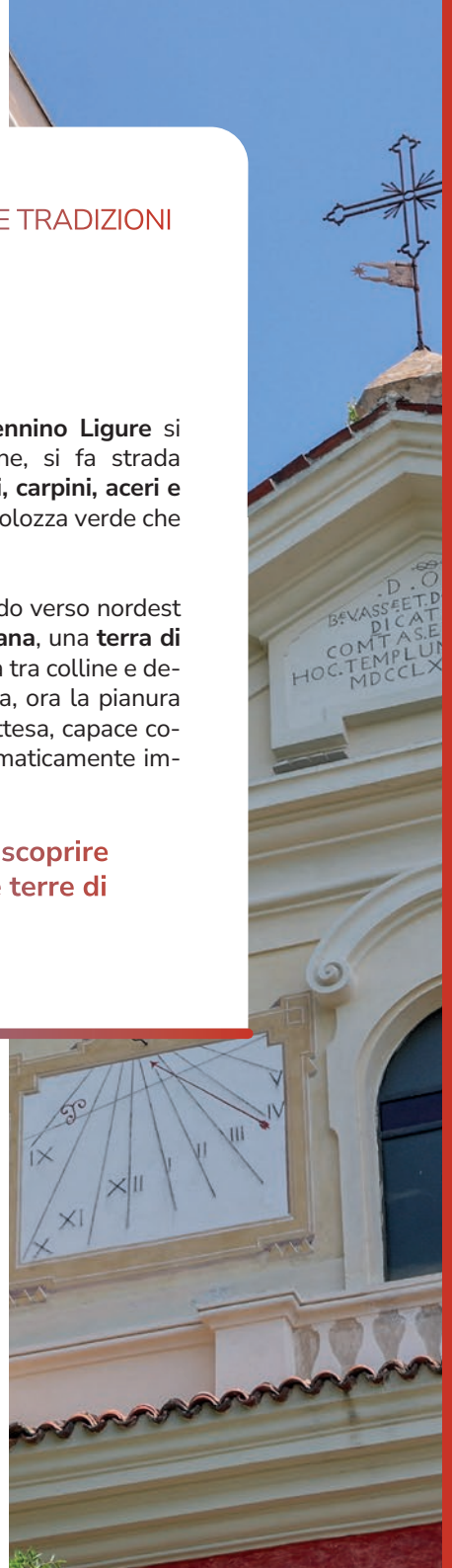
UN TESORO DI NATURA, STORIA E TRADIZIONI

Appennino
Langa cebana

Là dove le prime propaggini dell'**Appennino Ligure** si fondono con le ultime nervature alpine, si fa strada un **mondo agreste dove faggi, castagni, carpini, aceri e betulle** si alternano fino a creare una tavolozza verde che d'autunno s'incendia d'improvviso.

Un paesaggio emozionale che procedendo verso nordest si congiunge alla cosiddetta **Langa Cebana**, una **terra di frontiera geografica e climatica** sospesa tra colline e declivi che abbracciano ora la vicina Liguria, ora la pianura cuneese, custode di una biodiversità inattesa, capace comunque di regalare scorci e scenari cromaticamente impensabili.

Ecco un assaggio di cosa potrete scoprire pedalando per i comuni di queste terre di frontiera.



APPENNINO

Un concetto quasi astratto, sospeso tra le prime colline di Langa e le ultime propaggini della valle Tanaro.

Eccolo, in breve, il cosiddetto Appennino, i cui confini sfumano tra boschi e montagne e si perdono tra le ali della storia e della geografia.

Bagnasco, ad esempio, conserva origini molto antiche, tangibili ancora oggi nei ruderi del castello dei Marchesi di Ceva risalente al XII secolo o nell'antica cappella di Santa Giulitta, che per alcuni studiosi potrebbe addirittura essere antecedente all'anno 1000.

Nucetto, invece, è stato sede di un importante castello di cui oggi rimangono solo alcuni resti, ma conserva il Museo storico dell'Alta Valle Tanaro disposto su sette sale espositive, il Museo della ferrovia Ceva-Ormea ed è celebre per la coltivazione del cece.

Poco distante sorge il borgo di **Perlo** che acquistò la propria autonomia quale nucleo fortificato dai signori del marchesato di Ceva e che ancora oggi custodisce le affascinanti cappelle di San Felice (con l'affresco della parete di fondo di origine almeno quattrocentesca) e di Sant'Anna.

Avvicinandosi verso la Langa, poi, si incontrano **Priero** (che conserva quasi inalterata la sua originaria struttura urbanistica con le quattro torri angolari, i ruderi del vecchio castello, le mura di fortificazione inglobate in alcune abitazioni e i camminamenti di ronda visibili nella Confraternita di Santa Croce),

Castelnuovo di Ceva (che affonda le proprie origini nel X secolo con la riedificazione di un castello di cui rimane oggi un'affascinante torre medievale ben conservata e che spesso viene associato all'importante cappella di San Maurizio con affreschi di notevole valore storico e artistico risalenti al 1459) e **Montezemolo**, arroccato a 750 metri di altitudine, da sempre luogo di passaggio e di commercio, sede dal 1993 della Riserva naturale delle Sorgenti del Belbo, unica area umida di tutta l'Alta Langa.

Piegando verso la Liguria, infine, si incontra **Saliceto**, impreziosito dall'imponente castello trecentesco con le torri quadrangolari e i preziosi affreschi interni, dall'affascinante chiesa parrocchiale di origine rinascimentale, dalla cappella di Sant'Agostino con affreschi quattrocenteschi e dalla chiesetta romanica di San Martino.



Con la dolcezza dei declivi e i singhiozzi del fiume Tanaro, la Langa Cebana avvolge il suo capoluogo espandendosi verso oriente e settentrione.

Storico luogo di passaggio abitato fin dall'antichità, **Ceva** è in effetti ricca di testimonianze storico-artistiche figlie di un passato glorioso, come l'imponente fortezza che dominava l'abitato fatta demolire da Napoleone nel 1801 e considerata tra i sistemi fortilizi più interessanti del Piemonte o l'elegante Teatro Marenco.

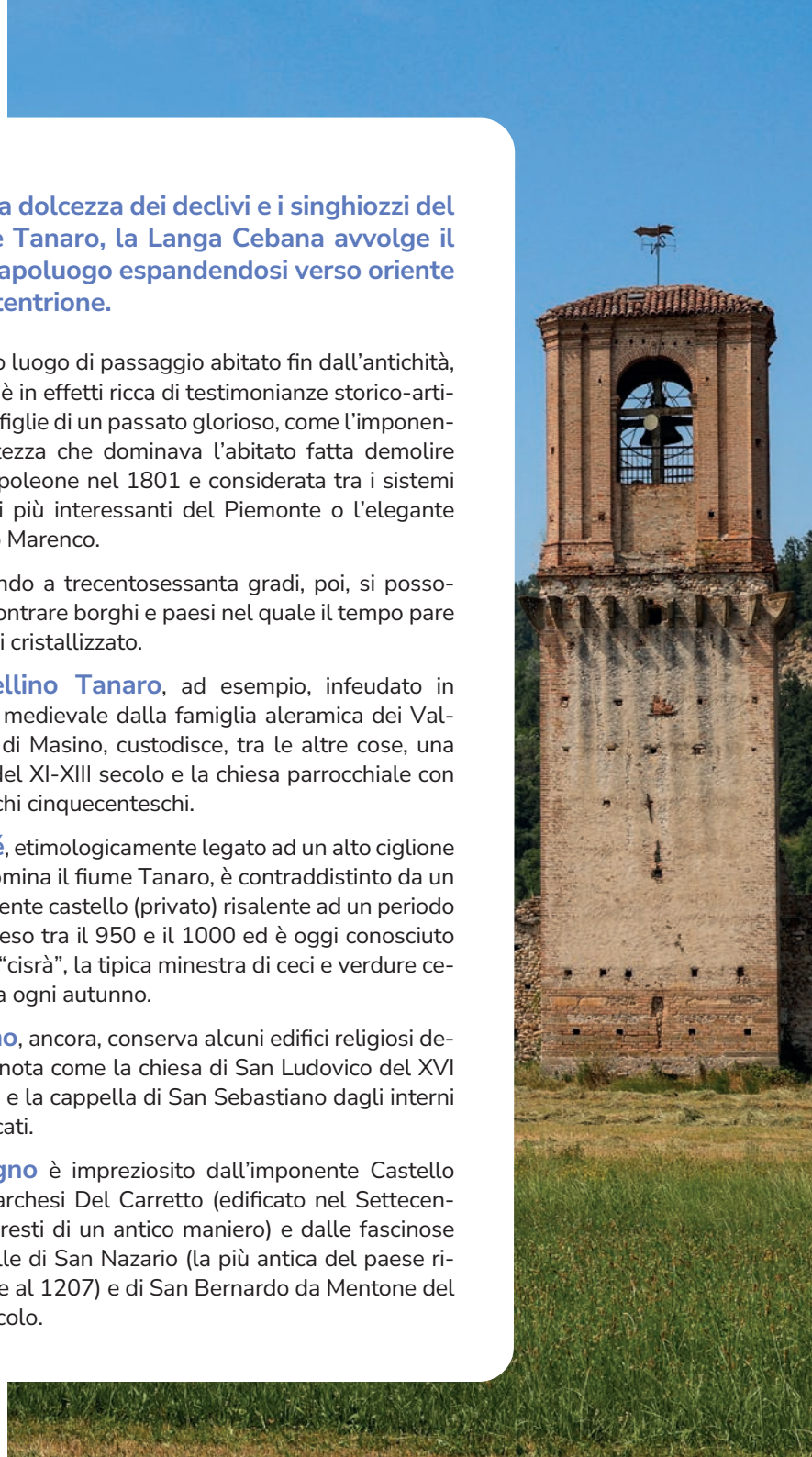
Ruotando a trecentosessanta gradi, poi, si possono incontrare borghi e paesi nel quale il tempo pare essersi cristallizzato.

Castellino Tanaro, ad esempio, infeudato in epoca medievale dalla famiglia aleramica dei Valperga di Masino, custodisce, tra le altre cose, una torre del XI-XIII secolo e la chiesa parrocchiale con affreschi cinquecenteschi.

Ciglié, etimologicamente legato ad un alto ciglione che domina il fiume Tanaro, è contraddistinto da un imponente castello (privato) risalente ad un periodo compreso tra il 950 e il 1000 ed è oggi conosciuto per la "cisrà", la tipica minestra di ceci e verdure celebrata ogni autunno.

Igliano, ancora, conserva alcuni edifici religiosi degni di nota come la chiesa di San Ludovico del XVI secolo e la cappella di San Sebastiano dagli interni affrescati.

Lesegno è impreziosito dall'imponente Castello dei Marchesi Del Carretto (edificato nel Settecento sui resti di un antico maniero) e dalle fascinose cappelle di San Nazario (la più antica del paese risalente al 1207) e di San Bernardo da Mentone del XIII secolo.



Marsaglia, poco distante, è dominata anch'essa dall'elegante castello dalle caratteristiche di una dimora cinquecentesca ed è custode della cappella di San Ponzio, antica parrocchiale, con affreschi del XV secolo di Segurano Cigna.

Proseguendo sulla medesima dorsale si incontrano ancora: **Rocca Ciglié**, che conserva il castello dalla pianta rettangolare e l'altissima torre, situata al centro della piazza del Municipio, avente una struttura muraria in pietra di Langa con un'altezza di circa trenta metri, e, spostandosi di poco verso meridione, **Torresina**, nominata per la prima volta in un documento del 1041 come "Turricella Cerbanorum" in virtù di una torre (oggi scomparsa) realizzata ai margini dell'attuale piazza centrale del paese.

Ritornando verso Ceva e l'Appennino, infine, meritano una visita: **Roascio** (etimologicamente legato all'effetto erosivo che il rivo produce lungo i terreni in cui scorre e custode di alcune tracce delle vecchie gallerie facenti parte di un complesso militare distrutto per ordine di Napoleone);

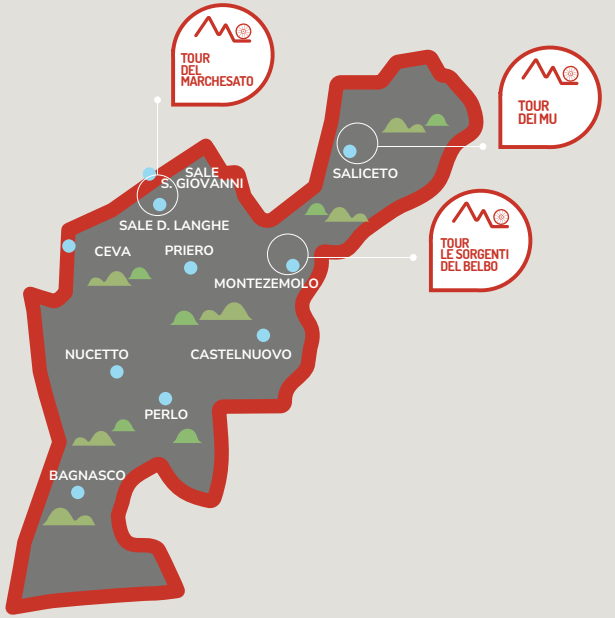


Paroldo, che conserva un'anima antica tangibile nella preziosa cappella di San Sebastiano, databile intorno al X secolo e situata sul pendio di una collina dove anticamente sorgeva il castello dei Del Carretto;

Sale delle Langhe, che mantiene alcune testimonianze artistiche nel Palazzo comunale, nella parrocchiale di Maria Vergine Assunta e nel caratteristico maniero scozzese (di proprietà privata) conosciuto come Castello Rosso;

Sale San Giovanni, indissolubilmente legato alle piante officinali e ricco di peculiarità artistiche degne di nota come la Pieve di San Giovanni Battista (edificata sulla base di un antico tempio pagano nei primi decenni dell'anno 1000) e le cappelle di Sant'Anastasia (XI secolo) e San Sebastiano (XIV secolo).

I Mongibike Tour dell'APPENNINO



Alla scoperta di un'area morfologicamente irrequieta dove i boschi si susseguono senza soluzione di continuità.

Itinerari percorribili in quasi tutte le stagioni, per godersi appieno il caratteristico fascino annuale dell'Appennino.

BUONA PEDALATA!



T10 • TOUR DEI MU
SALICETO

Partenza e arrivo
Il tour inizia e finisce a Saliceto.

Tipo di percorso	Livello di difficoltà
Anello	Turistico (TC)

Lunghezza	Durata
13,3 km	h 1.30

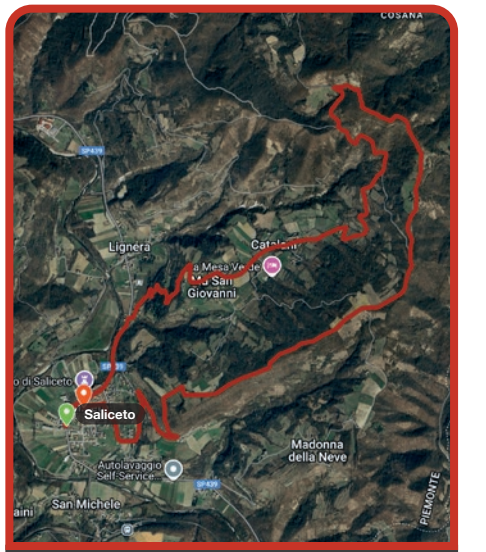
Quota max e min.	Dislivello in salita
785 m - 379 m	409 m

Punti di interesse

Castello di Saliceto, Chiesa di San Lorenzo, Cappella di San Martino, Monumento alla pace di Mu.

Colonnina di ricarica

Non presente sul percorso



ANELLO T

T11 • TOUR LE SORGENTI DEL BELBO
MONTEZEMOLO – LA "PORTA DELLE LANGHE"

Partenza e arrivo
Il tour inizia e finisce a Montezemolo.

Tipo di percorso	Livello di difficoltà
Anello	Media Capacità (MC)

Lunghezza	Durata
20,8 km	h 2.30

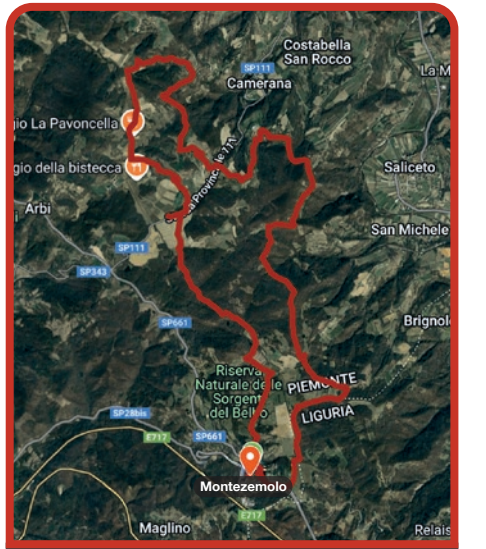
Quota max e min.	Dislivello in salita
750 m - 617 m	445 m

Punti di interesse

Riserva naturale delle Sorgenti del Belbo, Palazzo Cordero di Montezemolo, Torre di Camerana, Castello di Monesiglio

Colonnina di ricarica

Non presente sul percorso



ANELLO MC

T12 • TOUR DEL MARCHESATO



Partenza e arrivo

Il tour inizia e finisce a Sale San Giovanni.

Tipo di percorso	Livello di difficoltà
Anello	Media Capacità (MC)
Lunghezza	**Durata**
38,3 km	h 5.25
Quota max e min.	**Dislivello in salita**
796 m - 470 m	1128 m

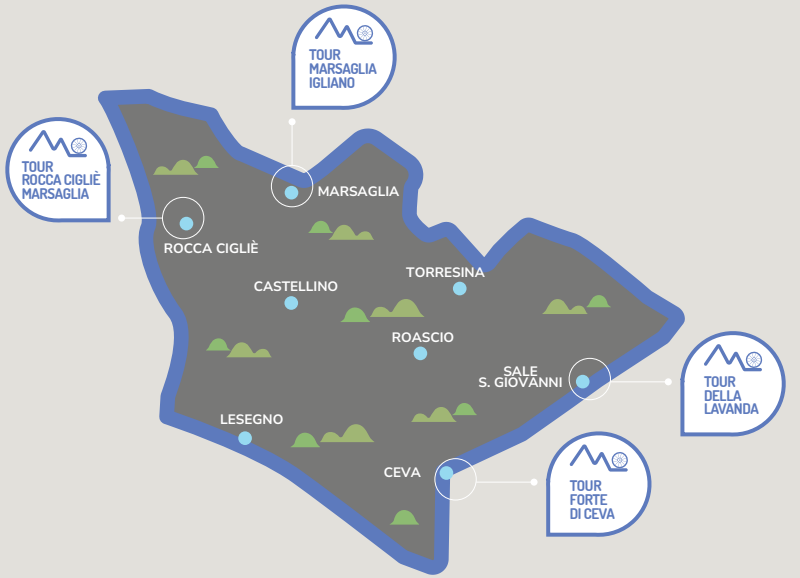
Punti di interesse

Pieve di San Giovanni, Torre di Priero, Cappella di San Maurizio, Riserva naturale delle Sorgenti del Belbo

Colonnina di ricarica

Non presente sul percorso

I Mongibike Tour della LANGA CEBANA



Un mondo sospeso tra passato e presente dove il terreno non ha più la forza di ergersi a montagna e si lascia andare in colline e declivi che abbracciano ora la Liguria, ora la pianura cuneese.

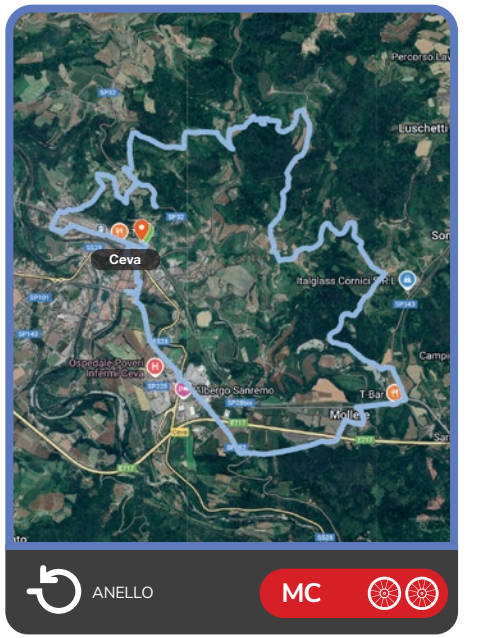
Un intreccio sapiente di prati, boschi e coltivi, da frequentare in tutte le stagioni.

BUONA PEDALATA!



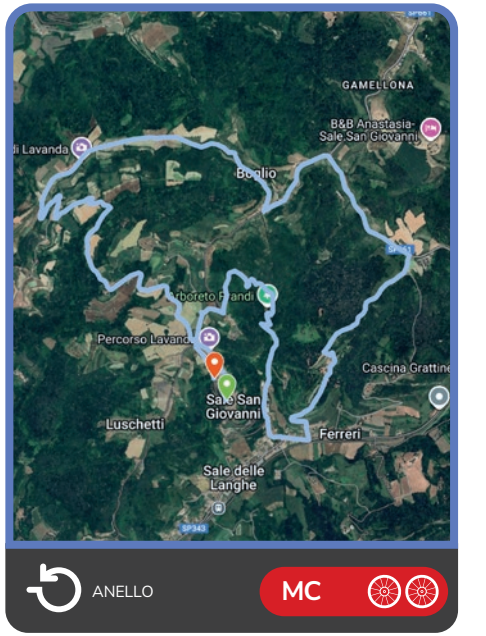
T13 • TOUR FORTE DI CEVA
TRA IL TANARO E IL CEVETTA

Partenza e arrivo	
Il tour inizia e finisce a Ceva.	
Tipo di percorso	**Livello di difficoltà**
Anello	Media Capacità (MC)
Lunghezza	**Durata**
16,1 km	h 2.10
Quota max e min.	**Dislivello in salita**
582 m - 375 m	532 m
Punti di interesse	
Forte di Ceva, Teatro Marenco, Torre del Broglio, Cappella Madonna di Loreto	
Colonnina di ricarica	
Non presente sul percorso	



T14 • TOUR DELLA LAVANDA

Partenza e arrivo	
Il tour inizia e finisce a Sale San Giovanni.	
Tipo di percorso	**Livello di difficoltà**
Anello	Media Capacità (MC)
Lunghezza	**Durata**
13 km	h 1.45
Quota max e min.	**Dislivello in salita**
722 m - 487 m	357 m
Punti di interesse	
Pieve di San Giovanni, Cappella di Sant'Anastasia l'Arboreto Prandi, Castello Incisa di Camerana	
Colonnina di ricarica	
Non presente sul percorso	



T15 • TOUR DI ROCCA CIGLIÈ - MARSAGLIA

Partenza e arrivo

Il tour inizia e finisce a Rocca Cigliè.

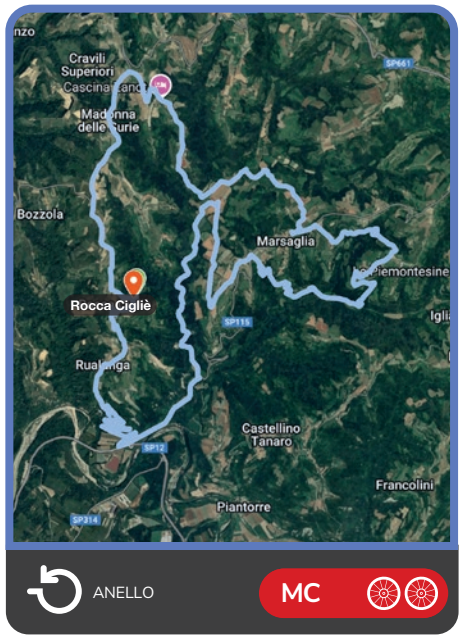
Tipo di percorso	Livello di difficoltà
Anello	Media Capacità (MC)
Lunghezza	**Durata**
28,8 km	h 3.35
Quota max e min.	**Dislivello in salita**
654 m - 335 m	792 m

Punti di interesse

Torre di Rocca Ciglié, Castello dei Conti Capris, Castello di Marsaglia, Cappella di San Ponzio

Colonnina di ricarica

Non presente sul percorso



T16 • TOUR MARSAGLIA - IGLIANO

Partenza e arrivo

Il tour inizia e finisce a Marsaglia.

Tipo di percorso	Livello di difficoltà
Anello	Media Capacità (MC)
Lunghezza	**Durata**
21,7 km	h 3.20
Quota max e min.	**Dislivello in salita**
695 m - 411 m	834 m

Punti di interesse

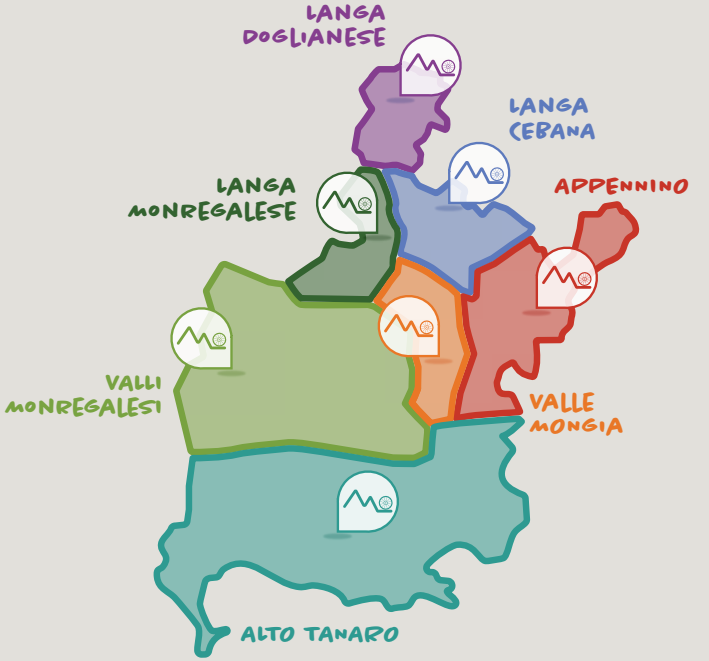
Castello di Marsaglia, Cappella di San Ponzio, Cappella di San Rocco, Deserta Langarum

Colonnina di ricarica

Non presente sul percorso



Ecco le 7 aree del territorio in cui si snodano i percorsi di **Mongibike Experience**.



Per maggiori informazioni sui tour dell'**Appennino**, della **Langa Cebana** e degli altri territori della Mongibike experience, visita il sito

mongibike-experience.it

Troverai indicazioni sui luoghi da visitare tra arte, natura ed enogastronomia.

La Mongibike Experience è un'iniziativa di comunicazione che si sviluppa all'interno del più vasto progetto **"G.A.L. Mongioie E-Bike Cluster Nature, Tours & Trails"**, concepito in seno alla misura 7.5.2 del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Piemonte.

In particolare, la **Mongibike Experience ha individuato alcuni percorsi semplici e fruibili** anche da cicloturisti non esperti, amalgamando gli itinerari registrati nella Rete del Patrimonio Escursionistico del Piemonte con alcune varianti non ancora iscritte nella RPE stessa.

Un'iniziativa che guarda alle famiglie e ai neofiti, per un'immersione autentica tra borghi e pianure dalle bellezze artistiche inaspettate.



Consigli pratici per godersi i percorsi in tutta **sicurezza**.

Tra le centinaia di itinerari presenti sul territorio e tracciati nell'ambito del progetto E-bike Cluster G.A.L. Mongioie, **la Mongibike Experience racchiude i percorsi più adatti a** coinvolgere nell'attività cicloturistica anche i bambini e le famiglie.

Ecco alcuni consigli per vivere al meglio i tour:

Prima di iniziare un percorso, consulta sempre le mappe gpx e scaricale sul tuo dispositivo dalle apposite applicazioni, in modo da poterle consultare anche off line.



Segui la cartellonistica presente sul territorio per verificare il numero, le distanze e le tempistiche dell'itinerario che stai percorrendo.

Verifica che i percorsi **siano adeguati alle capacità di tutte le persone del gruppo.**

Se utilizzi una E-bike, fai attenzione alla lunghezza del percorso in modo da non trovarti in difficoltà nel caso la carica della batteria non sia sufficiente per percorrere tutto il tour.
Verifica sempre la presenza dei punti di ricarica sul percorso.

Per agevolare la fruizione degli itinerari, esistono **15 colonninne E-bike Cluster** nei seguenti comuni:

VALCASOTTO, ROBURENT, FRABOSA SOPRANA, ROCCAFORTE M.VÌ
VICOFORTE, DOGLIANI, FARIGLIANO, BATTIFOLLO,
GARESSIO, ORMEA, CAPRAUNA, VIOZENE,
BAGNASCO, CASTELNUOVO DI CEVA, TORRESINA.

BUONA MONGIBIKE EXPERIENCE!

MONGIBIKE experience

Visita il sito **mongibike-experience.it**
e scopri tutti i percorsi del territorio!

VALLI MONREGALESI
LANGA MONREGALESE
LANGA DOGLIANESE
ALTO TANARO
VALLE MONGIA

Mongibike Experience è un progetto realizzato con il contributo di:

FEASR L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

REGIONE PIEMONTE

PSR

LEADER

PIEMONTEOUTDOOR

FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale:
l'Europa investe nelle zone rurali

G.A.L. MONGIOIE LEADER