Moncenisio - Lago Savine e Col Clapier

A cura di WWW.ITINERARI-MTB.IT – iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.
Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.
Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

Online dal 27-08-2025

- Accedi al set fotografico completo dell'itinerario con note descrittive
- Guarda il tour sul canale YouTube di Itinerari-mtb.it!

Descrizione itinerario

La partenza dell'itinerario è fissata lungo la strada che sale al Colle del Moncenisio utilizzando una delle molteplici rientranze che si incontrano dopo aver superato il bivio per la Val Clarea salendo dall'abitato di Giaglione e dal citato bivio inizialmente la strada affronta una breve tratto con pendenze più marcate, poi sale con andamento meno impegnativo (eccetto il fastidio del il traffico, sopratutto di moto, nei giorni di maggior flusso turistico…) fino all'abitato di Bar Cenisio.
Poco dopo il paese si incontra sulla sinistra, a quota 1.560 circa, una deviazione recante le indicazioni per il Lago d'Arpone: ad eccezione dei primi metri, il fondo è sterrato ed il primo tratto risulta piuttosto facile in quanto le pendenze non sono particolarmente consistenti, peraltro con buon fondo; superato però il lago, attorno a quota 1.820, ed entrati in territorio francese, la salita si fa più difficoltosa in quanto si pedala su un terreno piuttosto accidentato su strada con lastricato di pietre e spesso risulta assai funzionale nella percorrenza seguire la linea di pietre poste longitudinalmente sul lato. La salita termina attorno a quota 1.950 transitando presso il bel laghetto alpino di Roterel ed è seguita da un tratto in cui la strada prosegue in leggera discesa con ottimi scorci sulla sottostante vallata e con ampio panorama sui tornanti del Moncenisio, sulla piana di San Nicolao e sulla circostante corona di vette;

giunti poi in località Chemin du Glacier, quota 1.890, si riprende a salire seguendo le indicazioni per la diga del Moncensio; tendenzialmente il fondo è in buono stato ed una serie di collinette danno sempre l'illusione che la salita debba volgere al termine: in realtà occorre pedalare salendo per circa 2,2 km sino a quota 2.050 per arrivare in località Combe de Crèvecoeur nelle vicinanze delle antiche postazioni del Forte Variselle. La traccia procede mantenendo la quota divenendo un facile sentiero nella parte centrale prima di ritornare larga mulattiera, dopodichè evitando di salire al Forte Pattacreuse si scende lungo facile sentiero andando ad intercettare la strada sterrata che costeggia il Lago del Moncenisio e la si percorre fin tanto che si incrocia l'asfalto proveniente dal Colle. Per circa 4 km di asfalto ci si inoltra nella vallata del Piccolo Moncenisio sino a Les Coulours dove la strada prosegue su fondo più impegnativo per il vallone di Savine e si affronta un tratto in decisa salita (con una parte centrale dove si perde velocemente di quota) fino ad entrare nel piano delle Granges de Savine (quota 2.240) dove la strada diviene un facile sentiero che corre all'interno del pascolo. Il sentiero successivamente diviene molto impegnativo sia per fondo (varie rocce/pietre) sia per aumento della pendenza: con buona/ottima condizione di allenamento e gamba si riesce, con qualche saltuario e breve tratto a spinta di pochi metri, a pedalare fin sotto al Lago di Savine: per gli ultimi 60 metri di dislivello è però inevitabile spingere il mezzo prima di scollinare nel pianoro dove si trova il Lago delle Savine (quota 2.450). Ora il sentiero costeggia piacevolmente il lago sulla sua sinistra con sinuoso andamento pianeggiante tra i prati fino ad arrivare in prossimità del Col Clapier che viene raggiunto abbastanza agevolmente in sella (quota 2.480). Qui vale la pena proseguire ancora di poco in salita su un breve ripido sentiero per arrivare nel giro di un paio di minuti ad un ottima panoramica finestra.

La discesa in Val Clarea ha inizio dal Colle ed inizialmente si svolge su un sentiero che scende su terreno a tratti smosso ma ben ciclabile, con qualche pietra da superare/evitare; successivamente si fa piuttosto complicato in quanto il sentiero segue l'antica mulattiera romana che nella parte centrale risulta franata in diversi punti costringendo a difficoltosi passaggi che è bene compiere a mano in considerazione anche della forte esposizione in alcuni punti. Dopo un successivo tratto di buona ciclabilità occorre affrontare una serie di piccole gole create dai molteplici modestissimi corsi d'acqua che scendono (o scendevano) da monte e la cosa non risulta per nulla agevole in quanto bisogna portare la bici a mano per superare pietre ed ostacoli vari. Terminato questo tratto il sentiero entra nel bosco e corre veloce e molto scorrevole prima di divenire sterrato: o meglio…dovrebbe divenire sterrato…….,in realtà si trasforma di fatto, a causa di precedenti dilavamenti, in un letto di un torrente dove si "galleggia" su pietre e ciottoli. L'ultimo tratto è su sterrato più semplice ed infine si chiude su asfalto. Giunti in prossimità della centrale posta al termine della strada che risale da valle, si potrebbe seguire (deviazione a sinistra) il sentiero pianeggiante che costeggia il canale Maria Bona: in traccia gps è presente invece ritorno su asfalto con fastidiosa piccola risalita in galleria prima di arrivare a Pian delle Rovine dove una facile forestale riporta sulla strada del Moncenisio, dunque se c'è bassa frequentazione di pedoni vale la pena stare su sentiero.

nazione: Italia/Francia
zona: Val Clarea/Colle del Moncenisio
provincia: To/Savoia (FRA)
da: Bivio Val Clarea/Giaglione
a: Bivio Val Clarea/Giaglione

ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

dislivello totale salita: mt 1.830
quota massima: mt 2.500
quota minima: mt 990
km totali: 45,2

SENSO DI MARCIA

girare in senso antiorario

TEMPO DI PEDALATA

di puro movimento 5 ore e 40 minuti

SINTESI VALUTAZIONI

panorami: 10/10
difficoltà salita: 8/10
difficoltà discesa: 8/10
impegno fisico: 9/10

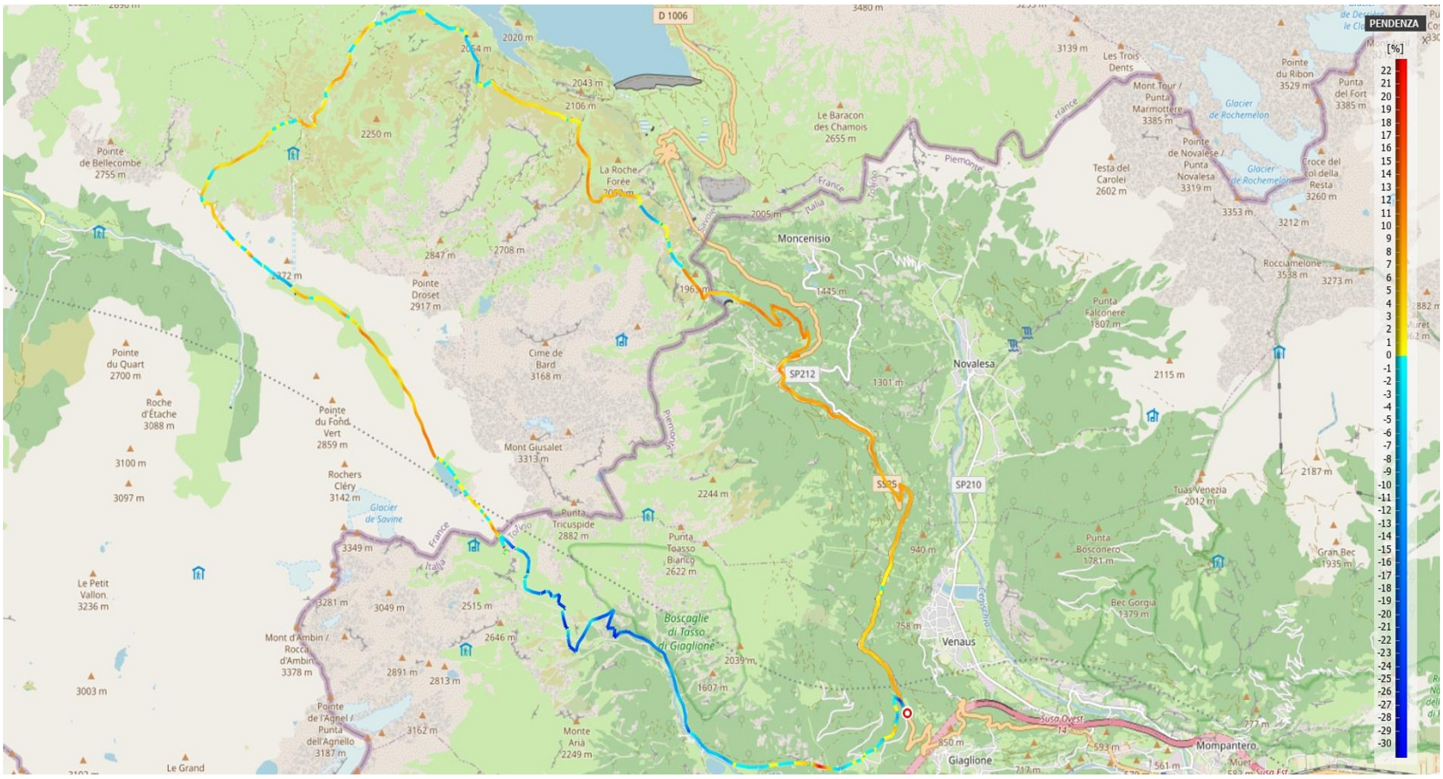
NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA', DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)

tratto a mano: circa 5/6 minuti complessivi lungo la parte alta della mulattiera romana per tratti franati e/o difficili, poi seguono all'incirca 15 minuti complessivi per superare a mano/spinta/spalla le varie gole citate

salita: fino a Bar Cenesio è tutta su strada asfaltata con le pendenze che, ad eccezione dei primi 500 metri più ripidi, si aggirano mediamente attorno all’8%; da Bar Cenisio al lago d’Arpon il fondo è in ottimo stato e le pendenze raramente superano il 10%, mentre la difficoltà aumenta in territorio francese dopo il lago causa tratto molto difficoltoso per fondo parzialmente lastricato in pietra ed a tratti scavato/mosso; si pedala bene nelle successive salite fino a Les Coulours, poi inizia l’ascesa all’interno del vallone di Savine con le difficoltà indicate nella parte descrittiva qui sopra
discesa: abbastanza complicata e difficile ma molto suggestiva; da affrontare **senza ebike** per gli inevitabili brevi portage per superare i tratti dei rii che scendono a valle
% sterrato/sentiero: 73%
ricordarsi: //
note: l’itinerario di certo non va ricordato per la discesa, piuttosto deludente dal punto di vista ciclistico in quanto discontinua; tuttavia l’ambiente in cui si svolge è molto selvaggio ed isolato ed è funzionale a chiudere un ottimo anello per cui la mulattiera, se presa con la giusta filosofia e consapevolezza che bisognerà spingere un po’ il mezzo, vale comunque la pena affrontarla (consigliato mezzo con buona escursione)

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

Traccia gps Moncenisio, Lago Savine e Col Clapier 44 downloads 433.11 KB
Download GPX


PENDENZA
[%]
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10
-11
-12
-13
-14
-15
-16
-17
-18
-19
-20
-21
-22
-23
-24
-25
-26
-27
-28
-29
-30
D 1006
3480 m
2020 m
2054 m
3139 m
Les Trois Dents
Pointe du Ribon 3529 m
Punta del Fort 3385 m
Mont Tour / Punta Marmottere 3385 m
Glacier de Rochemelon
2043 m
2106 m
2250 m
Le Baracon des Chamois 2655 m
Pointe de Bellecombe 2755 m
La Roche Forée
Pointe de Novalese / Punta Novalesa 3319 m
Croce del Col della Resta 3260 m
Testa del Carolei 2602 m
2005 m
Piemonte
France
Italia
3353 m
3212 m
Moncenisio
2847 m
2708 m
2272 m
Pointe Droset 2917 m
1445 m
Rocciamelone 3538 m
3273 m
Punta Falconere 1807 m
Pointe du Quart 2700 m
Cime de Bard 3168 m
Novalesa
2115 m
SP212
1301 m
Roche d'Étache 3088 m
Pointe du Fond Vert 2859 m
3100 m
Mont Giusalet 3313 m
3097 m
Rochers Cléry 3142 m
2244 m
SS25
SP210
2187 m
Tuas Venezia 2012 m
Glacier de Savine
Punta Tricuspide 2882 m
3349 m
Punta Toasso Bianco 2622 m
940 m
Punta Bosconero 1781 m
Gran Bec 1935 m
Le Petit Vallon 3236 m
3281 m
3049 m
2515 m
Bec Gorgia 1379 m
Boscaglie di Tasso di Giaglione
Mont d'Ambin / Rocca d'Ambin 3378 m
2646 m
758 m
Venaus
2891 m
2813 m
2039 m
3003 m
1607 m
Pointe de l'Agnel / Punta dell'Agnello 3187 m
3162 m
Monte Arià 2249 m
850 m
Susa Ovest
593 m
Mompantero
Giaglione
717 m
561 m
Le Grand