





## LIVIGNO, PASSO DELLA FORCOLA, VAL DEL FIENO

Livigno, Valle della Forcola, Passo della Forcola, Forcla Minor, Passo Bernina, Diavolezza, Val da Fain, Alp la Stretta, La Stretta o La Colma, Valle della Forcola, Livigno

**Luogo partenza/ritorno:**

**Livigno piazza del Comune 1818 m**

**Luogo arrivo/quota massima:**

**La Stretta o La Colma 2476**

**Dislivello totale salite: 1100 m**

**Dislivello totale discese: 1100 m**

**Lunghezza totale salite: 26 km**

**Lunghezza totale discese: 23,3 km**

**Lunghezza totale piano: 0 km**

**Chilometri totali: 49,3 km**

**Pendenza media salita: 6 %**

**Pendenza massima salita: 14 %**

**Tempo di percorrenza: 5-6 h**

**Difficoltà: molto difficile**

L'itinerario collega la Valle di Livigno con l'alta Val Poschiavo nei Grigioni, il Passo Bernina e la solitaria Val del Fieno che permette di chiudere questo percorso circolare grazie anche ad alcuni tratti nuovi di sentiero predisposti appositamente dal Passo della Forcola al Passo Bernina (si evita così il traffico automobilistico). L'itinerario è lungo e quindi va affrontato con calma godendo delle bellezze della valle di Livigno che percorriamo nella sua lunghezza verso sud servendoci della pista ciclabile che corre vicino al fiume Spöl. Un lungo tratto di sterrata porta quindi al passo della Forcola. Da qui al passo Bernina si segue il single Trail; si prosegue pedalando solo su sentieri e sterrate, prima in discesa incrociando il Trenino Rosso delle Ferrovie Retiche, poi salendo tra i pascoli lungo la Val del Fieno fino al passo della Stretta. Il ritorno ci obbliga a percorrere il ripidissimo sentierino che ci ricongiunge all'itinerario di salita fino a Livigno.

Partiamo dalla piazza del Comune di Livigno (1818 m) e prendiamo la pista ciclabile nei pressi della stazione degli impianti sciistici del Mottolino in direzione sud verso il Passo della Forcola fino ad arrivare al Parcheggio 7 del Pont da Rez Sc'tort (1940 m). Da qui il percorso è su una strada sterrata che entra nella valle (segnavia n. 101) con andamento regolare fin sotto il colle dove diventa un sentiero molto ripido e impegnativo. Dalla Forcola (2315 m) si entra in Svizzera prendendo il single trail che parte a destra del rifugio Tridentina: il sentiero è nuovo ed pedalabile in salita fino alla Forcla Minor (2480 m). Da qui diventa un po' più sconnesso e inizia a scendere lungo il tracciato già esistente fino al Passo Bernina (2328 m). Sotto il passo, presso la stazione del treno, inizia il sentiero che ci conduce alla partenza della funivia del Diavolezza (2093 m). Dall'altra parte della strada statale si attraversa un ponte (2060 m) e si comincia la comoda pedalata su strada sterrata "bianca" che si addentra nella Valle del Fieno. Si arriva all'Alp la Stretta (2427 m) e si prosegue su un sentiero che presenta un dislivello minimo e pendenze ridotte fino al colle La Stretta o Colma (2476 m).

ATTENZIONE: la successiva discesa dalla Stretta nella Valle della Forcola è molto ripida e tecnica, con tornanti stretti, esposti e lavorati a gradini fatti con traversine di legno. Se non si è più che sicuri si consiglia di condurre a mano la bici

**Testi e dati tecnici a cura di Federico Pollini**