

40 itinerari in Mountain Bike

tra Valtellina e Valposchiavo

40 mountain bike routes between Valtellina and Valposchiavo

40 Mountainbike-Routen zwischen Veltlin und Puschlav

testi e fotografie - texts and photographs - Texte und Fotos

Federico Pollini



LtaRezia

Com'è nata questa guida

I responsabili del progetto Interreg "Alta Rezia" mi hanno chiesto, a fine estate, la disponibilità a curare la stesura di una guida dei migliori itinerari di mountain bike della Valtellina e della Valposchiavo, agevole nella lettura ma ricca d'immagini e informazioni utili. L'obiettivo è stato quello di rappresentare e far conoscere questi territori nelle loro molteplici caratteristiche a tutti gli appassionati della mountain bike, sia i forti biker che le famiglie con la passione della pedalata in montagna.

Selezionare una quarantina d'itinerari tra i numerosi presenti nell'offerta di Alta Rezia non è stato semplice, ma mi sono potuto avvalere dell'esperienza e delle competenze di bikers e guide locali per arrivare a delle scelte convincenti. In ogni caso, chiunque potrà scaricare dal portale web del progetto, oltre al PDF di questa guida, relazioni, tracce e documentazione di tutta la rete sentieristica percorribile in mountain bike.

Nel ripercorrere molti degli itinerari proposti ho avuto l'occasione di rivedere luoghi e paesaggi che avevo già percorso più di vent'anni fa (con tutt'altro tipo di bici, ma anche con qualche anno di meno...) per scrivere con alcuni amici la guida "Valtellina e Valschiavenna in mountain-bike" (edizioni CDA, 1992).

Lo spirito e la capacità di entusiasmarmi in montagna sono rimasti intatti, per questo ho voluto raccogliere la sfida. Mi sono ritrovato così a vagabondare con grande piacere lungo gli itinerari della Valtellina e della Valposchiavo con la scusa di controllare dislivelli, altitudini, stato di alcuni percorsi, segnaletica e ogni altra informazione utile agli appassionati della mountain bike.

La guida è anche il risultato di questi sopralluoghi autunnali lungo i sentieri e i passi alpini già coperti dalla prima neve.

Un ringraziamento speciale va all'amico Italo Corvi dell'Aprica per la disponibilità, senza limiti di tempo, a seguirmi e ad aiutarmi nell'attività di rilevazione degli itinerari.

Ringrazio inoltre Max Polatti di Aprica per i suoi pazienti "insegnamenti", Danilo Martinelli di Valdidentro (www.bormiobike.it) per i preziosi consigli e l'aiuto datomi su tre itinerari, le guide di mountain bike di Livigno Mauro Cardamone e Fabrizio Inserra (www.mtblivigno.eu) per gli importanti suggerimenti.

Per finire, tutto è stato possibile per l'ottimo coordinamento di Lorenzo Bertolini di SeTe e la precisione e la pazienza di tre donne: Alessandra Poetto, Chiara Sala e Erica Ferrari.



Federico Pollini

www.fotopollini.it - info@fotopollini.it

The birth of this guidebook

The managers of Interreg "Alta Rezia" project asked me to look after the drafting of a guide, whose aim was to describe a series of mountain bike routes spreading out between Valtellina and Valposchiavo. It had to be easy to read and look up, as well as rich in pictures, useful information and descriptions of the different characteristics of these lands.

It has not been easy for me to select the 40 best tours among the huge number of possible itineraries offered by Alta Rezia, but with the help and expertise of skilled bikers and local guides, I hope I have made good choices, which will be able to satisfy both the keenest bikers and the families that love cycling on the mountains. At www.altarezia.eu you can download the PDF format of the present guide as well as reports, tracks and documents about the bike trails you can ride on.

While travelling over many of the proposed routes, I could see again places and landscapes I had already met more than twenty years before - but with a completely different kind of bike - in order to write down with some friends the guide titled "Valtellina e Valchiavenna in mountain-bike" (Edizioni CDA - 1992). My spirit and my enthusiasm on the mountains are still the same and for this reason I decided to take up the challenge and found myself wandering along the trails and over the alpine passes already covered with the first snow of the autumn to check elevations, heights, the conditions of the routes, signs and any other useful information for this guidebook.

My thanks to my friend Italo Corvi, who constantly helped me in tracing the routes, and to Max Polatti from Aprica for his patient "teachings", to Danilo Martinelli from Valdidentro (www.bormiobike.it) for his precious advice and assistance especially on three particular tours, to the mountain bike guides Mauro Cardamone and Fabrizio Inserra from Livigno (www.mtblivigno.eu) for their important hints. Last but not least, all this has been made possible thanks to the excellent coordination performed by Lorenzo Bertolini - ceo of SeTe srl - and the accuracy and perseverance of three women: Alessandra Poetto, Erica Ferrari and Chiara Sala.

Federico Pollini
www.fotopollini.it - info@fotopollini.it

Wie dieser Führer entstanden ist

Die Verantwortlichen des Projekts Interreg "Alta Rezia" baten mich, einen Führer für Mountainbike-Routen zwischen dem Veltlin und dem Puschlav zu schreiben. Er sollte praktisch sein, viele Bilder und Informationen enthalten und diese vielfältige Gebirgslandschaft möglichst genau beschreiben und charakterisieren.

Es war nicht einfach, die 40 besten Touren auszuwählen, doch mit Hilfe der Erfahrung und des Wissens von Bikern und einheimischen Führern, ist es wie ich hoffe gelungen, eine Auswahl zu treffen, die sowohl die leidenschaftlichsten BikerInnen als auch Familien, die ruhigere Ausflüge lieben, zufrieden stellen wird. Von der Internetseite www.altarezia.eu können Sie das PDF-Format dieses Radführers sowie zahlreiche Berichte und Hinweise über Wege für das Mountainbike herunterladen.

Beim Befahren der hier vorgeschlagenen Routen konnte ich Orte und Landschaften wiedersehen, die ich bereits vor zwanzig Jahren, doch mit einem ganz anderen Fahrrad, erforscht hatte, um damals mit einigen Freunden den Radführer "Valtellina e Valchiavenna in mountain-bike" (Verlag CDA, 1992) zu schreiben. Meine Leidenschaft und Begeisterung für die Berge sind jedoch unverändert geblieben und deshalb habe ich diese Herausforderung angenommen. So war ich erneut im Herbst auf Wegen und bereits schneebedeckten Passhöhen unterwegs, um Steigungen und Höhenangaben, Zustand der Routen, Markierungen und noch viele weitere Informationen für diesen Band zu überprüfen.

Mein besonderer Dank gilt meinem Freund Italo Corvi aus Aprica für seine beständige Hilfe bei der Zusammenstellung der Routen. Ich danke auch Max Polatti, ebenfalls aus Aprica, für seine geduldige „Nachhilfe“, Danilo Martinelli aus Valdidentro (www.bormiobike.it) für die wertvollen Ratschläge und im Besonderen für seine Mitarbeit an drei Routen, sowie den Mountainbike-Führern Mauro Cardamone und Fabrizio Inserra aus Livigno (www.mtblivigno.eu) für ihre wichtigen Hinweise. Letztendlich konnte dieses Projekt dank der ausgezeichneten Koordinierung von Lorenzo Bertolini der Firma SeTe srl und der Sorgfalt, Genauigkeit und Geduld von drei Frauen, Alessandra Poetto, Erica Ferrari und Chiara Sala, verwirklicht werden.

Federico Pollini
www.fotopollini.it - info@fotopollini.it

Alta Rezia: terra di biker

Alta Rezia: a Bikers' land - Alta Rezia: ein Bikerland

ALTA REZIA non è solo...

... un territorio situato nel cuore delle Alpi, tra l'Engadina e il Passo dello Stelvio, dove gli amanti della mountain bike possono trovare sentieri e panorami tra i più suggestivi dell'intero arco alpino;
... un marchio che garantisce puntuali servizi per i biker (noleggio mtb, assistenza, guide, trasporto bagagli, shuttle) attraverso una rete di operatori specializzati;

... sinonimo di sentieri, mulattiere e sterrate appositamente individuate e segnalate per gli amanti delle due ruote;

... un portale web dal quale scaricare mappe, itinerari, cartografia, profili altimetrici e relazioni sui percorsi e dove trovare informazioni utili per programmare la propria vacanza;

... una rete di alberghi e rifugi collegati tra di loro che hanno condiviso precisi criteri di qualità per l'ospitalità e l'assistenza ai biker;

... un progetto transfrontaliero Italia-Svizzera che ha visto due identità alpine confinanti concordare strategie e obiettivi comuni per un'offerta turistico-sportiva rispettosa dell'ambiente.

ALTA REZIA è un viaggio tra sensazioni uniche per coloro che vogliono pedalare in armonia con la natura e il paesaggio, sentire il profumo dei prati e il respiro del bosco, inseguire la velocità della discesa o ascoltare la dolce fatica della salita, cogliere emozioni in un salto, dieci tornanti, cento frenate e mille orizzonti.

Questa semplice guida vuole suggerirvi alcuni percorsi, tra le centinaia presenti in Valtellina e in Valposchiavo, lungo i quali liberare la vostra passione e la vostra energia in tutta sicurezza, lambire ghiacciai, attraversare malghe e alpeggi, scendere lungo sentieri di aghifoglie o arrancare su mulattiere sassose.

Da marzo a ottobre vi invitiamo a trascorrere alcune giornate tra le nostre montagne, gustare i piatti tipici e i robusti vini di Valtellina, riposare in accoglienti rifugi per esser pronti ogni mattina a risalire in sella per una nuova avventura.

Provincia di Sondrio

Progetto Interreg Alta Rezia

Valtellina Valposchiavo Bike Evolution

"Alta Rezia" is not only...

... a land in the heart of the Alps, between the Engadin and the Stelvio;

... a quality mark of services provided by specialised operators and a net of connected hotels and Rifugi sharing the same quality standard (bike-hire, assistance, hospitality, guides, luggage transport, shuttle-service);
... a web portal full of maps, routes, cartography, elevation profiles and many other reports available to download;

... a project between Italy and Switzerland, agreed strategies and common aims for a sustainable tourism industry. Alta Rezia is a land of ups and downs, a travel through extraordinary experiences for those who want to run deep into nature riding through meadows, pastures and forests, over passes and into valleys accompanied by the breath-taking landscapes of the Alpine chain. From spring to autumn we invite you to discover our mountains along the routes of this practical guidebook, taste our dishes, drink Valtellina wines, rest in the cosy Rifugi and be ready to get into the saddle of your MTB in the morning for a new day's ride.

"Alta Rezia" ist nicht nur...

... ein Gebiet im Herzen der Alpen, zwischen dem Engadin und dem Stilfser Joch;

... eine Qualitätsbezeichnung und ein Netz von miteinander verbundenen Hotels und Berghütten, um den besten Dienst anzubieten (MTB-Verleih, Beistand und Gastfreundschaft, Reiseführers, Shuttledienst);

... ein Webportal, von dem man Karten, Tours, Kartographie, Höhenprofile und Berichten herunterladen kann;

... ein Projekt zwischen Italien und der Schweiz, zwei ähnliche Alpenländer, die dieselbe Strategie und dasselbe Ziel für ein umweltverträgliches touristisches Angebot teilen.

Alta Rezia ist eine Aufsehen erregende Reise immitten der Natur. Anspruchsvolle Aufstiege, spektakuläre Abstiege und aufeinanderfolgende Serpentinen durch die großartigen und lichtdurchfluteten Gebirgslandschaften der Alpenkette, auf denen Sie eurer „Lust am Radeln“ in völliger Sicherheit frönen können.

Von März bis Oktober laden wir Sie auf den Routen dieses Führers ein, um unsere Bergen und Dörfer zu kennen, den Veltliner Wein zu trinken und sich in gastfreundlichen Berghütten mit einheimischen Spezialitäten zu stärken, damit Sie am nächsten Tag wieder im Sattel eures Mountainbikes abfahren können.

Provincia di Sondrio - Progetto Interreg Alta Rezia

Valtellina Valposchiavo Bike Evolution

Informazioni Utili

Useful information - nützliche Informationen

Informazioni Turistiche Infopoints Infopunkte

Consorzio per la Destinazione Turistica Valtellina

Corsia Vittorio Veneto, 28 - Sondrio
tel. +39 0342 215921
web: www.valtellina.it
e-mail: info@valtellina.it

Valtellinaturismo Tirano

Piazzetta Quadrio
tel. +39 0342 706066
web: www.valtellinaturismo.com
e-mail info@valtellinaturismo.com

Bormio Marketing - Ufficio Informazioni di Bormio

Via Roma, 131b
web: www.altarezia.eu
e-mail: info@altarezia.eu

APT Livigno

via Saroch, 1098 Plaza Placheda
tel. +39 0342 052200
fax +39 0342 052229
web: www.livigno.eu
e-mail: info@livigno.eu

Poschiavo Turismo

Poschiavo (CH)
tel. +41 818440571
web: www.valposchiavo.ch

Impianti di risalita Lifts Liftanlagen

Teglio

Ufficio Turistico Teglio
Piazza S. Eufemia, 6
tel. +39 0342 782000
info@teglioturismo.it

Aprica

SITA - Palabione
tel. +39 0342 252057
sitaimpianti@tiscali.it
SIBA - Magnolta
tel. +39 0342 747395
info@magnolta.it

Baradello

tel. +39 0342 748984
info@baradello2000.it

Bormio e

Seggiovia Le Motte/Bike Park
S.I.B. Società Impianti Bormio Spa
Via Battaglion Morbegno, 25
tel. +39 901451
www.bormioski.it
info@bormioski.it

Valfurva

Sci Santa Caterina
Via Forni 8/A - Loc. S. Caterina
tel. +39 0342 925116
www.sci-santacaterina.it
scisport.commerciale@tin.it

Valididentro

SIVAL Spa - Via Nazionale, 52
Loc. Isolaccia
tel. +39 0342 985333
www.cima-piazzli.com
info@cima-piazzli.com

Livigno

Telecabina Carosello 3000
Tel: +390342996152
info@carosello3000.com
www.carosello3000.it
Mottolino
Via Bondi 473/A
Tel: +390342970025
info@mottolino.com
www.mottolino.com

Numeri utili Useful phone numbers Notrufnummern

Ambulanza soccorsi
Ambulance - First aid
Krankenwagen - Erste Hilfe
118 ITA - 144 CH

Polizia
Police - Polizei
112 ITA - 117 CH

Rega: 1414 CH

Soccorso Alpino
Alpine rescue service
Bergrettungsdienst
118 ITA

Alta Rezia Bike Hotel

Una rete di bike hotel in Valtellina e in Valposchiavo, oltre a fornire preziose informazioni sugli itinerari, offre agli appassionati della mtb una serie di servizi: riparo sicuro per la bici, pance e scarpiere, un'officina per interventi meccanici, lavanderie per l'abbigliamento tecnico, trasporto bagagli.

L'elenco aggiornato di tutti i bike hotel certificati Alta Rezia al sito:

Please find the updated list of all

bike hotels certified by Alta Rezia at:

Das vollständige Verzeichnis aller von Alta Rezie zertifizierten Bike-Hotels finden Sie unter:

www.altarezia.eu/bikehotels/

Guida alla lettura

Reading guide - Hinweise zur Lektüre

In questa guida gli itinerari proposti sono suddivisi in 6 gruppi che rappresentano altrettante aree geografiche nelle quali si sviluppano: **Tirano - Valfurva - Bormio e Valdisotto - Valdidentro - Livigno - Svizzera**. Ognuno dei 40 percorsi è illustrato con un testo descrittivo, il profilo altimetrico, la mappa del percorso e una tabella di dati tecnici che riporta la seguente simbologia:

The routes proposed on this guidebook are divided into 6 groups that correspond to the areas in which they stretch out, i.e. Tirano - Valfurva - Bormio and Valdisotto - Valdidentro - Livigno - Switzerland. Each of the 40 itineraries is presented through a description, the elevation profile, the trail map as well as a sheet containing the technical data and the following symbols:

Die hier vorgeschlagenen Routen sind in 6 Gruppen unterteilt, die mit ebenso vielen Gebieten übereinstimmen, auf denen sie verlaufen, d.h. Tirano, Valfurva, Bormio - Valdisotto, Valdidentro, Livigno und die Schweiz. Jede der 40 Routen wird durch einen Text, das Höhenprofil, eine Karte und eine Tabelle mit den technischen Daten beschrieben. Es werden die folgenden Zeichen benutzt:



Località di partenza per raggiungere in auto l'inizio dell'itinerario.

Vengono indicate le località, le quote e la distanza chilometrica del tratto che può essere percorso in auto per raggiungere il luogo di partenza del percorso e per questo motivo non viene dettagliato nella descrizione dell'itinerario. In presenza di itinerari circolari ovviamente non sono presenti questi dati.

Starting point of the way heading for the beginning of the route.

Localities, heights, and distance (Km) of the stretch that can be covered by car in order to reach the starting point of the route, which for this reason is not included within the description of the itinerary. In case of round route this data are not obviously given.

Ausgangspunkt, um den Anfang der Route mit dem Auto zu erreichen.

Es werden Orte, Höhe und Abstand (Km) der Strecke angezeigt, die mit dem Auto befahren werden kann, um den Startpunkt der Route zu erreichen und die auf diesem Grund durch die Beschreibung des Tours nicht berichtet wird. Bei Rundtouren sind begreiflicherweise diese Daten nicht verfügbar.



Segnaletica. Numerazione dei sentieri presenti lungo l'itinerario

Gli itinerari proposti si sviluppano su sentieri già presenti sul territorio aventi una propria numerazione. Per questo vengono indicati tutti i numeri presenti sulla segnaletica che si incontra lungo il percorso. Gli stessi si ritrovano nel testo descrittivo in sequenza temporale.

Road signs. Trail numbering along the route.

The proposed routes extend across already existing tracks with their own numbering. For this reason all the numbers indicated by the signs along the route are pointed out as well as being reported within the route description in chronological order.

Beschichterung. Nummerierung der Wege entlang der Route.

Die vorgeschlagenen Routen verlaufen auf vorhandenen Wegen, die seine eigene Nummerierung haben. Auf diesem Grund werden alle Nummern angezeigt, die auf der Beschilderung entlang der Tour sind. Die gleichen Nummern werden in zeitlicher Reihenfolge im Text wiedergegeben.



Nome e quota altimetrica della località, raggiungibile in auto, da dove si inizia a pedalare.

Name and elevation of the place you can reach by car and from where you start riding.

Name und Höhe der Örtlichkeit, die mit dem Auto erreichen kann, von wo das Rad fahren beginnt.



Nome e quota altimetrica della località di conclusione dell'itinerario.

Name and elevation of the final destination.

Name und Höhe des Zielortes der Route.



Quota massima toccata dall'itinerario.

Highest point of the route.

Höchster Punkt der Route.



Dislivello totale della salita - Total elevation gain - Gesamter Höhenunterschied des Aufstieges.

Dislivello totale della discesa - Total elevation loss - Gesamter Höhenunterschied des Abstieges.

Il dato corrisponde all'effettivo dislivello affrontato nell'itinerario, derivante non dalla semplice differenza altimetrica tra partenza e arrivo ma comprendente anche le salite e le discese che si incontrano lungo il percorso. Il totale altimetrico è stato rilevato con strumentazione GPS, sovrapposto e verificato su cartografia digitale in scala 1:10.000.

It refers to the real difference in height during the route, which does not derive from the mere difference of height between starting and arrival points but it includes the climbs and the descents along it. The total height has been surveyed through GPS instrumentation, superimposed and checked on digital scale 1:10.000 cartography.

Es handelt sich um den effektiven Höhenunterschied der Route, der nicht aus dem einfachen Unterschied von Höhe zwischen Startpunkt und Ziel ableitet, sondern schließt er die Anstiege und Abstiege ein, die entlang der Route getroffen werden. Die Gesamthöhe ist durch GPS Instrumentenausrüstung aufgenommen, übereinander gelegt und auf Digital-kartographie im Maßstab 1:10.000 nachgeprüft worden.



Lunghezza complessiva delle salite dell'itinerario.
Total climb.
Gesamtanstieg der Route.



Lunghezza complessiva delle discese dell'itinerario.
Total descent.
Gesamtabstieg der Route.



Lunghezza del tratto pianeggiante. Questo dato viene segnalato solo in presenza di rilevanti tratti pianeggianti rispetto alla lunghezza complessiva dell'itinerario.
Length of the level stretch. Indicated only in presence of considerable flat stretches if compared to the total length of the route.

Länge der ebenen Strecke. Sie wird nur bei bedeutenden ebenen Strecken in Anbetracht der Gesamtlänge der Route angezeigt.



Lunghezza complessiva dell'itinerario da percorrere in mtb.
Total ridden distance.
Gesamtlänge der befahrenen Route.



Tempo di percorrenza. Vengono indicati i tempi minimi e massimi di percorrenza tenuto conto delle possibili modalità di approccio all'itinerario.
Duration. The minimum and maximum riding times depending on the possible approaches to the route.
Fahrtzeit. Es werden die mindesten und höchsten Fahrtzeiten in Anbetracht der möglichen Herangehensweisen an die Route angezeigt.



Pedalabilità (%). Indica la percentuale pedalabile di tutti i tratti in salita presenti lungo l'itinerario.
Cycling rate. The cycling rate of each climb along the route.
Befahrbarkeit. Der mit dem Fahrrad befahrbare Prozentsatz aller ansteigenden Strecken entlang der Route.



Impiego fisico. Dato relativo alla fatica e all'impegno fisico da affrontare in ragione sia della lunghezza che della complessità dell'itinerario.
Physical demand. The toil and the physical demand due both to the distance to be covered and the difficulty of the route.
Körperliche Anstrengung. Die Bemühung und die körperliche Anstrengung, die man wegen der Länge und der Schwierigkeit der Route machen muss.



Difficoltà tecnica. Dato relativo alla necessaria capacità tecnica di condurre la mtb in discesa (rapidità, tornanti stretti, tipologia terreno).
Difficulty. The required technical downhill riding ability (speed, narrow switchbacks, kind of ground).
Technische Schwierigkeit. Die nötige technische Fähigkeit, um das Mountainbike bergauf zu führen (Geschwindigkeit, schmale Serpentinen, Bodenbeschaffenheit).



Tipologia del terreno (%). Abbiamo ricondotto a tre tutte le numerose tipologie di terreno che si possono incontrare:
Kind of ground (%). We have taken into consideration three possible kinds of ground: paved road, dirt road and trail.
Bodenbeschaffenheiten (%). Wir haben drei Bodenbeschaffenheiten betrachtet, auf denen man fahren kann:

asfalto / paved road / Asphaltstraße sterrata / dirt road / Schotterweg sentiero / trail / Trail

La rappresentazione cartografica di ciascun itinerario deriva dall'elaborazione della mappa scala 1:50.000 allegata al volume.
The cartographic representation of each route follows from the processing of the here annexed 1:50.000 map.
Die Kartographische Darstellung jeder Route leitet aus der Verarbeitung der diesem Reiseführer beigefügten Karte im Maßstab 1:50.000 ab.

Il profilo altimetrico è un grafico che mostra l'andamento della superficie topografica fornendo un'idea più precisa del rilievo lungo il percorso. Considerata la diversa lunghezza degli itinerari, il rapporto fra distanza chilometrica e altimetria non si è potuto mantenere costante fra i diversi profili.

The elevation profile is a graph, which provides precise information on mountain grades along the route. Given that routes have different lengths, the distance/elevation ratio could not be kept constant among the different profiles.

Das Höhenprofil ist eine Grafik, die die Entwicklung der topografischen Oberfläche zeigt und einen genaueren Begriff der Erhebung entlang der Route gibt. In Anbetracht der verschiedenen Länge der Routen, das Verhältnis zwischen Abstand (Km) und Höhenmessung hat nicht unter der mehreren Profile konstant erhalten können.

Tutti gli itinerari in formato gpx e kml sono disponibili sul sito www.altarezia.eu

You can find all the routes in gpx and kml format at www.altarezia.eu

Alle GPX und KML Routen finden Sie unter www.altarezia.eu

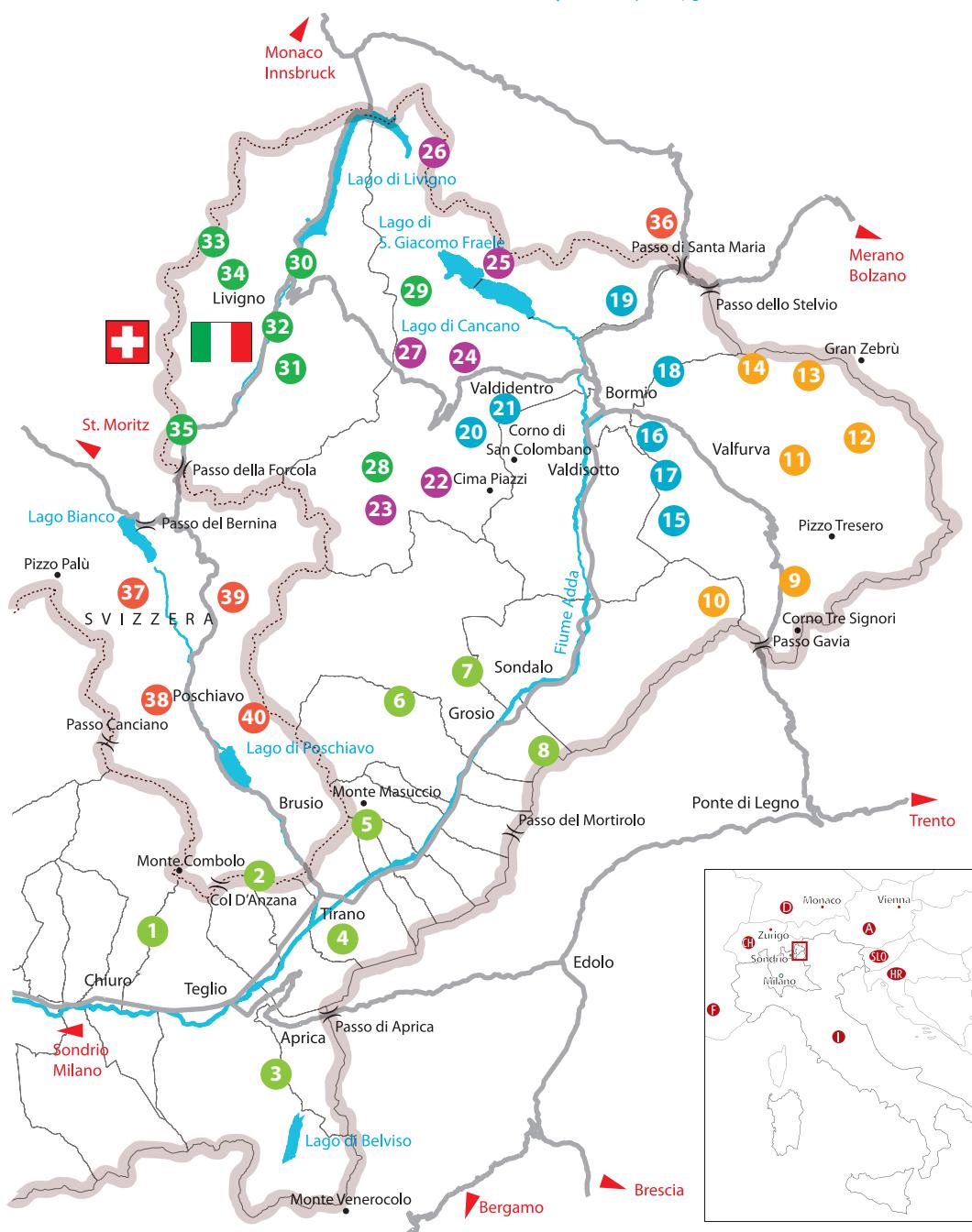
Indice dei percorsi

Route Index - Routenverzeichnis

T I R A N O	10
1. Col D'Anzana, Val Fontana	12
2. Col D'Anzana, Lughina	16
3. Aprica, Val Belviso	20
4. Padrio	24
5. Schiazzera	28
6. Val Grosina, Val di Sacco	32
7. Lagrosina	38
8. Tornantissima	44
V A L F U R V A	50
9. La Romantica del Passo Gavia	52
10. Val di Rezzalo	58
11. I Forni, le Baite dell'Ables	64
12. Rifugi Branca e Pizzini	68
13. Passo Zebrù	74
14. Val Zebrù	78
B O R M I O / V A L D I S O T T O	84
15. Bormio 3000, Valle Sobretta	86
16. Bormio 2000, Calvarana	92
17. Bormio 2000, Sobrettina, Sorasina	96
18. Bormio, Pedemontana della Reit	102
19. Passo Stelvio, Forcola, Pedenolo	108
20. Forte di Oga, San Colombano	114
21. Forte di Oga, Palancana	120
22. Passo di Verva	124
V A L D I D E N T R O	128
23. Val Viola, Val di Campo	130
24. Decauville, Arnoga - Cancano	136
25. Giro dei Laghi di Cancano	140
26. Cancano, Acqua del Gallo, Val Mora	144
27. Passo del Foscagno, Alpe Trela	150
L I V I G N O	156
28. Trepalle, Vallaccia	158
29. Livigno, Alpe Trela, Val Alpisella	162
30. Livigno, Crap de la Paré	168
31. Livigno, Mottolino Bike Trail	172
32. Livigno, Giro delle Tee	178
33. Livigno, Val Federia	182
34. Livigno, Carosello 3000, Val Federia	186
35. Passo della Forcola, Val da Fain	190
S V I Z Z E R A	194
36. Piz Umbrail	196
37. Bernina Express	200
38. Poschiavo, Selva, Torn	206
39. Poschiavo, Sentiero Storico, Cansumé	210
40. Poschiavo, San Romerio, Tirano	214

Mappa dei percorsi

Trail map - Routenkarte



Dal Col D'Anzana le Orobie.

The Orobic Alps from Col d'Anzana. Die Orobie-Alpen aus dem Col d'Anzana.



TIRANO

1. Col D'Anzana, Val Fontana
2. Col D'Anzana, Lughina, Tirano
3. Aprica, Val Belviso
4. Padrio
5. Schiazzera
6. Val Grosina, Val di Sacco
7. Lagrosina
8. Tornantissima



1. Col D'Anzana, Val Fontana

Pescia Bassa in Val Saiento (Cantoni Grigioni - CH) - Col D'Anzana - Passo Meden - Dosso Lau di Prato Valentino - Verdomana - Dalico - Sant'Antonio in Val Fontana



Tirano FS (428 m) -
Val Saiento, Pescia Bassa (CH)
(1810 m): 16,3 km



301 - 388 - 302



Val Saiento, Pescia Bassa
(1810 m)



Baite Sant'Antonio
Val Fontana (1253 m)



2420 m s.l.m.



880 m



1450 m



5 - 6 h



7,5 km



90%



12,7 km



● ● ● ○ ○



20,2 km



● ● ● ○ ○



25%



75%

L'itinerario n. 1 di questa guida corre quasi tutto su single trail e soprattutto è il primo tratto di un percorso molto più lungo che una volta completato darà ai bikers la possibilità di partire dalla Svizzera, e percorrere tutta la Valtellina in quota lungo le Alpi Retiche e arrivare finalmente al Lago di Como. La partenza è dalla Val Saiento, laterale della Valposchiavo (Grigioni). Si sale fino al Col D'Anzana, che segna il confine tra Svizzera e Italia e che si può raggiungere anche dalla Provincia di Sondrio partendo da Bianzone attraverso la strada che sale prima a Nemina e poi, diventando sentiero, fin sotto il colle stesso. L'attraversata iniziale, che corre lungo il tracciato militare del Sentiero Italia fin sopra Prato Valentino, permette di ammirare un ampio panorama verso sud che abbraccia la catena delle Orobie Valtellinesi e della Media Valtellina. Alla nostra destra lasciamo prima il passo di Meden e poi i contrafforti che scendono dal Monte Combolo e dal Monte Calighe per arrivare sopra gli impianti sciistici di Teglio. Nella seconda parte invece ci si addentra nella solitaria e profonda Val Fontana per poter poi scendere a valle.

Si parte in salita su strada sterrata dal parcheggio auto di Pescia Bassa a quota 1810 m. Poco dopo il rifugio Anzana (2050 m) si prende sulla sinistra il sentiero ben tracciato che porta al Colle, ma che è solo in parte pedalabile. Dal Col D'Anzana (2233 m) si scende appena di alcuni metri (bachecca con mappa e indicazioni – segnavia n. 301). Sulla destra parte il sentiero che aggira il Monte Cancano, transita sotto il passo di Meden (2440 m), raggiunge gli impianti sciistici di Prato Valentino, da cui si può scendere su

strada fino a Teglio, e imbocca un ripido tratto sotto il Dosso Lau (quota 2020 m) arrivando a Verdomana (1521 m). Si va a destra su sterrata (segnavia n. 302) attraversando la Val Rogna fino a raggiungere la località di Dalico (1465 m) sulla Costa di San Gaetano percorrendo un sentiero tra i boschi. Incrociamo la strada che sale da valle e, sempre verso ovest, imbocchiamo il lungo traverso su sentiero che si dirige verso nord e scende a Sant'Antonio in Val Fontana (1253 m), dove ci immettiamo sulla strada che ci porta a Ponte in Valtellina.



The route n. 1 of this guide runs almost completely on a single trail and, most of all, it is the first stretch of a much longer itinerary, which - once completed - will give the bikers the possibility to start from Switzerland, cycle all over Valtellina along the slopes of the Rhaetian Alps at height and finally arrive to Lake Como. The starting point is in Val Saiento, which runs sideways to Valposchiavo in Canton Grisons. You climb up to Col D'Anzana, which marks the line between Italy and Switzerland, and which can be reached also from Bianzone, in the Province of Sondrio, through the road going uphill to Nemina and becoming then a trail that leads to the pass. The starting crossway runs along the military track of Sentiero Italia up to Prato Valentino and affords remarkable views southwards over the mountain chains of the Orobic Alps and of Middle Valtellina. We leave Passo di Meden on our right together with the spurs going down from Monte Combolo and Monte Calighe and reach the ski runs in Teglio from above. The second part of the ride runs deep into the solitary Val Fontana at first and then goes downhill.

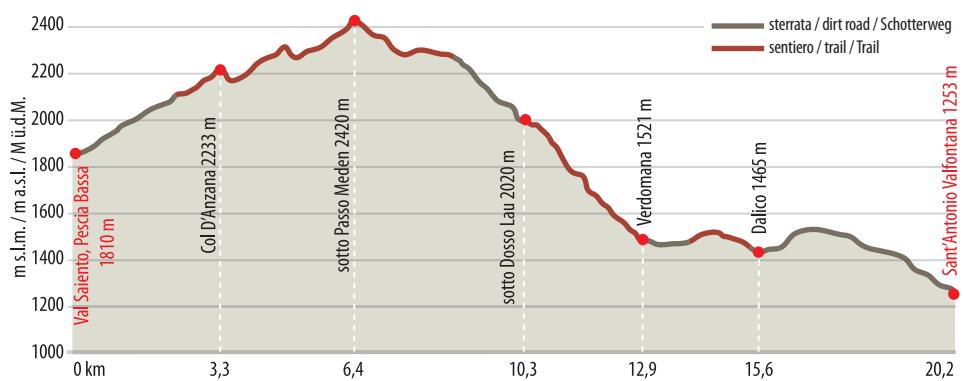
The start is from the car park in Pescia Bassa on a dirt road at 1810 meters above sea level. You go past the Rifugio Anzana (2050 m) and take the well traced trail on your left heading for the pass, but which you can only partly cycle on. From Col D'Anzana (2233 m) you go downhill some meters and find a notice board with map

and indications as well as the sign of the Way n. 301. The trail going around Monte Cancano begins on the right, then it passes below Passo di Meden (2440 m), reaches Prato Valentino ski runs, and gets steeper below Dosso Lau (2020 m) up to Verdomana (1521 m). Otherwise you can choose to descend from Prato Valentino to Teglio on a road. But from Verdomana you turn to the right on a dirt road (sign Way n. 302) through Val Rogna and get to Dalico (1465 m), which is situated on the Costa di San Gaetano along a trail among the woods. We cut across the road climbing from the valley and – always westwards – we turn into the long side-way on a trail going north and descending to Sant'Antonio in Val Fontana (1253 m), where we take the road leading to the village of Ponte in Valtellina.



Die Route N. 1 aus diesem Reiseführer verläuft fast ganz auf einem Singletrail und ist vor allem der erste Teil einer längeren Tour, der nach seiner Fertigstellung, es den Radfahrern ermöglichen wird, von der Schweiz abzufahren und durch das ganze Veltlin in großer Höhe entlang des Rhätischen Talhangs den Comersee schließlich zu erreichen. Die Abfahrt ist im Val Saiento, ein Seitental des Puschlav (Graubünden). Man radelt bis zu der Passhöhe des Col d'Anzana hinauf, die die Grenze zwischen Italien und Schweiz bildet, und die auch aus der Provinz Sondrio durch die von Bianzone heraufkommende Straße über Nemina erreichbar ist. Die anfängliche Querung läuft entlang der Militärtrasse des Sentiero Italia bis oberhalb von Prato Valentino und erlaubt uns einen weiten herrlichen Rundblick südwärts, der die Orobische Alpenkette und das mittlere Veltlin umfasst. Wir verlassen zuerst den Pass Meden und dann die Ausläufer von Monte Combolo und Monte Calighe zu unseren Rechten und kommen über das Skigebiet von Teglio. Im zweiten Teil der Route dringen wir in das einsame und tiefe Val Fontana ein und dann fahren wir zu Tal.

Start ist auf Schotterweg bergauf von dem Parkplatz in Pescia Bassa bei 1810 m. Kurz nach



der Berghütte Anzana (2050 m) nimmt man den gut trassierten Pfad zur Linken, der zum Pass führt, aber auf dem man nur teilweise radeln kann. Man steigt einige Meter von der Passhöhe des Col d'Anzana (2233 m) hinab (Schaukasten mit Hinweisen – Beschilderung Weg N. 301). Zur Rechten zweigt der Weg ab, der um Monte Cancano herumgeht, unter den Pass von Meden (2440 m) geht, die Aufstiegsanlagen von Prato Valentino erreicht, von den man auf der Straße bis nach Teglio hinunterfahren kann, dann biegt man in eine steile Strecke unter dem Dosso Lau (2020 m) ein und kommt man nach Verdomana (1521 m). Man fährt auf Schotterweg nach rechts durch das Val Rogna (Beschilderung Weg N. 302) und erreicht auf einem inmitten der Wälder laufenden Pfad Dalico (1465 m) am Hang von San Gaetano. Wir kreuzen die Straße, die aus dem Tal heranstiegt, und biegen in den langen Querweg immer nach Westen ein, der nordwärts führt und nach Sant'Antonio ins Val Fontana hinabsteigt (1253 m), wo wir in die Straße nach Ponte in Valtellina einbiegen.



▲ L'ingresso in Val Fontana.
The entrance into Val Fontana. Der Eingang ins Val Fontana.



Dal Passo di Meden il tracciato verso gli impianti di Prato Valentino. Sulla destra il Monte Calighe. ▲
The track to Prato Valentino lifts viewed from Passo di Meden. On the right, the Monte Calighe.
Die Route zu den Liftanlagen in Prato Valentino aus dem Passo di Meden. Rechts, der Monte Calighe. ▼

Scorcio verso le Orobie dalle Baite Agnè in Val Rogna. Ansicht der Orobischen Alpen aus den Baite Agnè in Val Rogna. ▼



2. Col D'Anzana, Lughina, Tirano

Pescia Bassa in Val Saiento (Canton Grigioni – CH) – Col D'Anzana – Frantelone – Lughina – Madonna di Tirano – Tirano



Tirano FS (428 m) -
Val Saiento, Pescia Bassa (CH)
(1810 m): 16,3 km



B301



Val Saiento, Pescia Bassa
(1810 m)



Tirano Stazione FS (428 m)



2233 m s.l.m.



480 m



1850 m



4 – 5 h



3,6 km



90%



12,4 km



16 km



20%



16%



64%

Parte dell'itinerario si svolge sul territorio svizzero con la salita nella Val Saiento.

Il Col d'Anzana segna il confine tra Italia e Svizzera e offre un bello sguardo panoramico sulla media Valtellina e le Orobie.

La discesa si divide in due tipologie: la prima parte fino a Lughina è piacevole e lineare ad eccezione di un breve tratto con tornanti impegnativi, mentre la seconda parte molto tecnica, scende fino a Tirano ed è tutta su una mulattiera con pendenza costante e continua.

Si parte in salita su strada sterrata dal parcheggio auto di Pescia Bassa a quota 1810 m. Poco dopo il rifugio Anzana (2050 m) si prende sulla sinistra il sentiero che porta al Colle, ben tracciato ma solo in parte pedalabile. Da qui l'itinerario è segnalato con frecce rosse n. B301.

Dal Col D'Anzana (2233 m) si scende appena di alcuni metri (bacheca con mappa e indicazioni e cartello step 1). Sulla sinistra parte un sentiero che ci porta a Frantelone, prima con un lungo traverso panoramico e poi con una bella mulattiera (cartello step 2 – 1740 m). Qui è segnalata la variante più facile su strada sterrata e lunga 3,6 km fino a Lughina (1460 m). Se si decide di proseguire si devono mettere in conto una serie di tornanti tecnici per i quali è necessario porre attenzione e prudenza. Da Lughina (cartello step 3 – 1430 m) parte la mulattiera che scende lunghissima fino ai vigneti di Villa di Tirano, anche in questo caso si può percorrere in alternativa la facile discesa su strada asfaltata. Il vicino Santuario della Madonna di Tirano è la porta d'ingresso alla cittadina omonima.



Part of the route takes place in the Canton Grisons on the Swiss territory by climbing up through Val Saitento. Col d'Anzana marks the line between Italy and Switzerland and offers a beautiful view on middle Valtellina and the Orobic Alps.

The descent splits up into two: the first part up to Lughina is linear and pleasant except a brief stretch with technical switchbacks, while the second part going down to Tirano tests your technical riding ability being a mule-track constantly sloping down.



The climb starts on a dirt road from the car park in Pescia Bassa at 1810 meters above sea level.

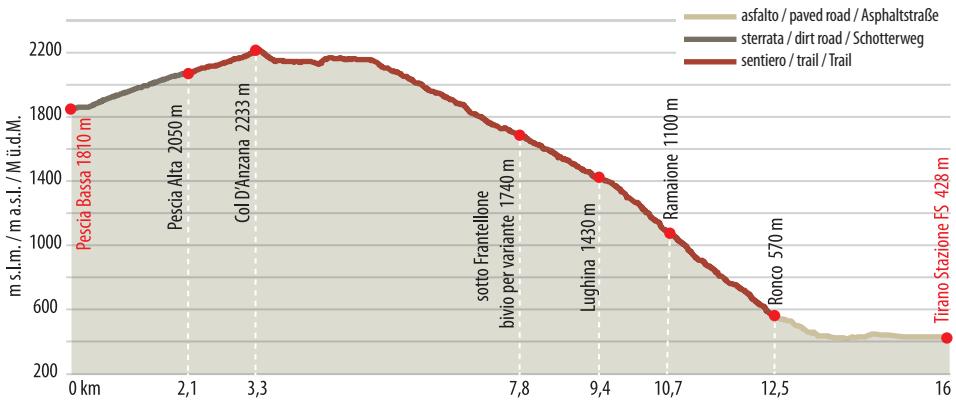
Short after the Rifugio Anzana (2050 m) you take the well-traced trail on your left leading to the Pass, which can be only partially cycled on. From here on the route is indicated by red signposts with n. B301.

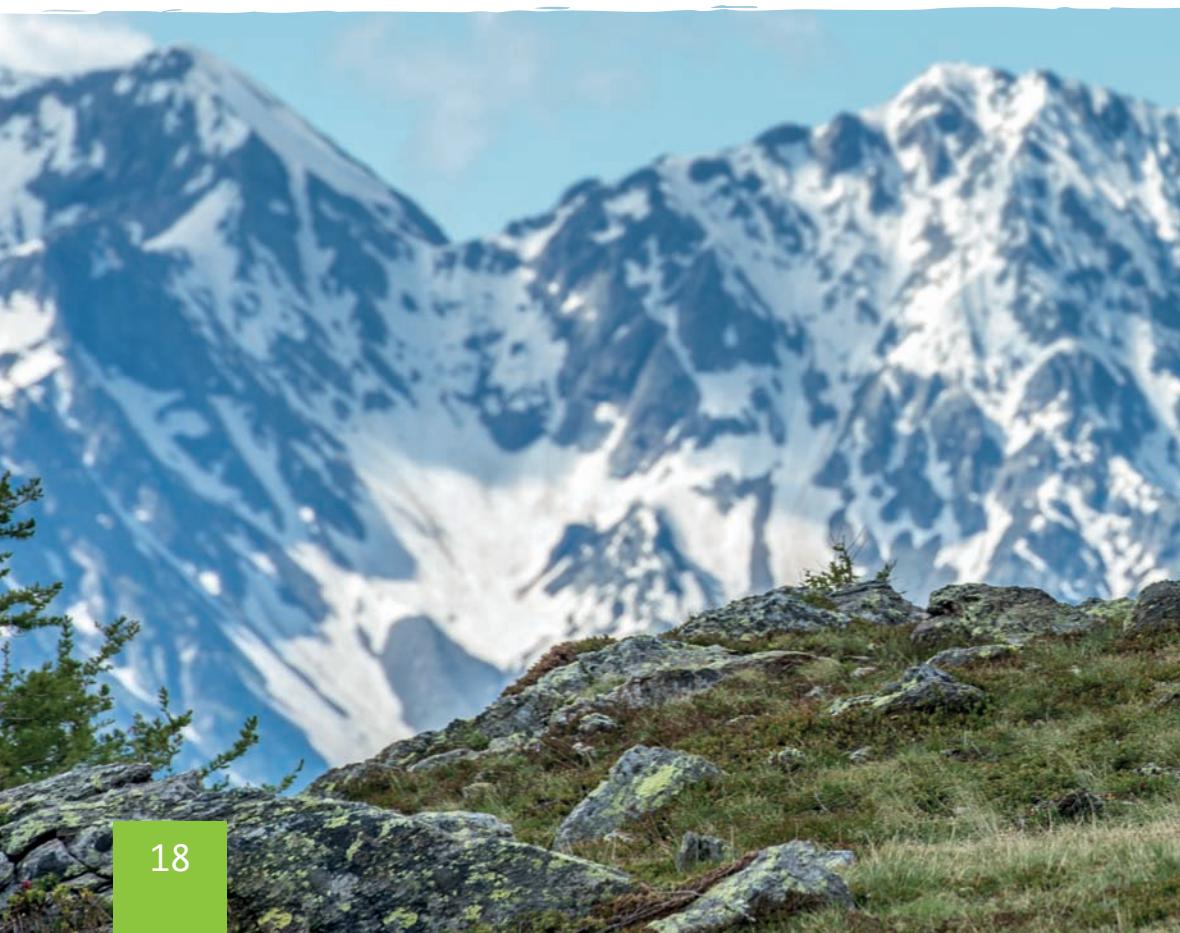
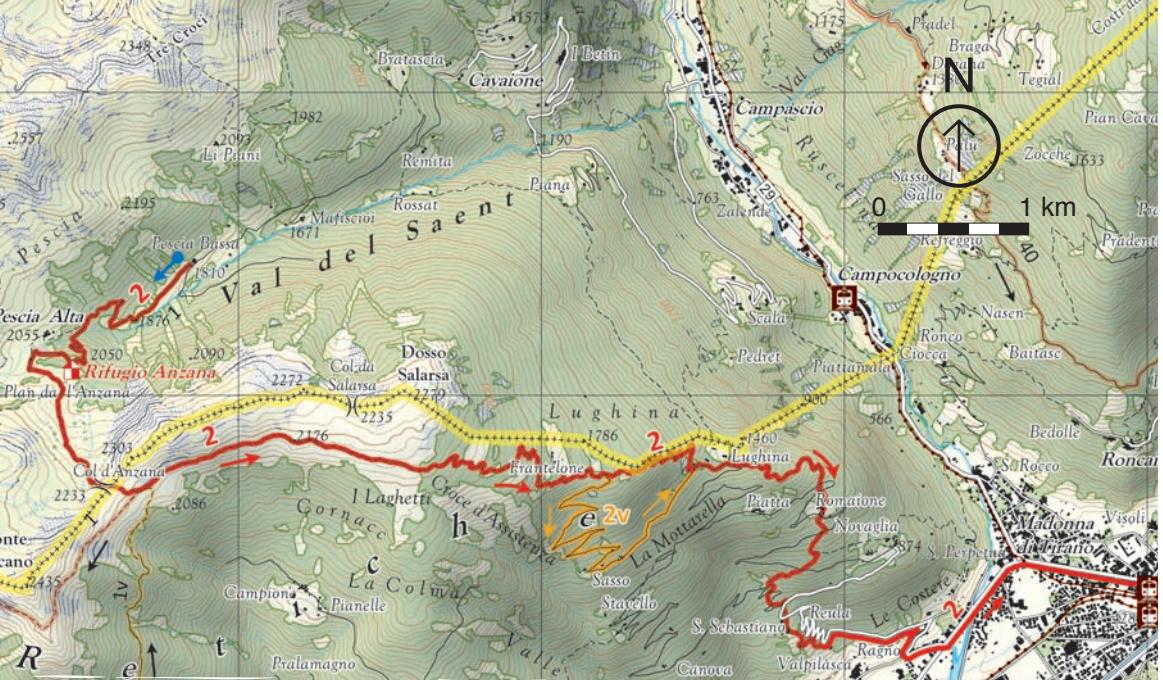
From Col D'Anzana (2233 m) you descend some meters (notice board with map and indications – sign step 1). The trail to Frantelone starts on your left: a long panoramic track at first, becoming then a nice mule-track (sign step 2 – 1740 m). Here the easier 3.6-km-long alternative dirt road to Lughina is signalled. If you decide to go on you have to take into account a series of technical switchbacks requiring attention and caution. The very long mule-track leading to the vineyards of Villa di Tirano starts from Lughina (sign step 3 – 1430 m). You can also follow the easier downhill paved road. The nearby basilica of the Madonna di Tirano is the gateway to the same-name town.

I boschi sopra Frantelone.

Forests above Frantelone.

Die Wälder oberhalb Frantelone.







Beim Aufstieg ins Val Saineto verläuft die Route teilweise auf Schweizerischem Gebiet im Kanton Graubünden. Die Passhöhe des Col d'Anzana bildet die Grenze zwischen Italien und Schweiz und bietet ein schönes Panorama auf das mittlere Veltlin und die Gipfel der Orobischen Alpen.

Der Abstieg besteht aus zwei unterschiedlichen Abschnitten: die erste Strecke bis Lughina ist angenehm und linear, außer einem kurzen Teilstück mit technischen Serpentinen, der zweite Abschnitt dagegen verläuft auf einem Saumpfad mit gleichmäßiger Neigung nach Tirano hinab.

Beim Parkplatz in Pescia Bassa in 1810 m Höhe geht es auf Feldweg bergauf. Kurz nach der Anzana-Hütte (2050 m) schlägt man links den gut trassierten aber nur teilweise mit dem Fahrrad befahrbaren Pfad bis zum Pass ein. Von dort an

ist die Route mit roten Pfeilen und mit N. B301 markiert. Von der Passhöhe des Col d'Anzana (2233 m) fährt man nur einige Meter bergab (Schaukasten mit Landkarte, Hinweise und Schild step 1). Links beginnt ein Pfad, der nach Frantelone führt: ein langer Panoramaweg, der dann zu einem schönen Saumpfad wird (Schild, step 2 - 1740 m). Hier wird der alternative und leichtere 3,6 km lange Feldweg nach Lughina (1460) angezeigt. Wenn man sich entscheidet weiterzufahren, muss man eine Reihe von Serpentinen auf sich nehmen, die Aufmerksamkeit und Vorsicht erfordern. Bei Lughina (Schild step 3 - 1430 m) beginnt der sehr lange Saumpfad, der sich bis zu den Weinbergen von Villa di Tirano hinab zieht. Andernfalls kann man auch hier die leichtere Variante auf der Asphaltstraße wählen. Die nahegelegene Marienwallfahrtskirche „Madonna di Tirano“ erhebt sich vor den Toren der gleichnamigen Kleinstadt.

Col D'Anzana, sullo sfondo il Monte Torena e le Cime di Caronella.

The Col d'Anzana; on the background Monte Torena and the Cime di Caronella.

Die Passhöhe des Col d'Anzana; im Hintergrund, der Monte Torena und die Cime di Caronella.



3. Aprica, Val Belviso

Aprica, parcheggio Impianti Magnolta - Corna Alta - Magnolta - Malga Magnolta - Val Belviso - Malga Magnola - Passo del Venerocolo - Malga di Campo - Lago Belviso - San Paolo - Ponte Ganda - Aprica



Aprica, Parcheggio Impianti Magnolta (1216 m)



Aprica, Parcheggio Impianti Magnolta (1216 m)



2320 m s.l.m.



1550 m



1550 m



6 - 8 h



18 km



80%



16,5 km



●●●●●



35,4 km



●●●○○



11%



51%



38%

Questo itinerario è l'unico dei quaranta proposti che si sviluppa interamente in una valle della Catena Orobica Valtellinese, l'ultima a oriente. La Val Belviso è lunga, profonda e stretta, ma percorrendola in quota su sentiero verso sud, dall'Alpe Magnolta fino al Passo di Venerocolo, ci appare luminosa e ampia. Verso ovest dall'altro lato domina la sagoma del Monte Torena, ultima grande cima delle Orobie, che si riflette nelle acque del grande lago artificiale che riempie il fondovalle. Arrivati al Passo che ci separa dalla Provincia di Bergamo, troviamo dei laghetti naturali incuneati tra le rocce e i dossi erbosi. La discesa corre su sentiero solo per un tratto iniziale e poi si svolge su strada sterrata lungo tutta la valle, sia costeggiando il lago sia passando sotto lo sbarramento. In località San Paolo ci attende il Rifugio Cristina per una piacevole sosta.

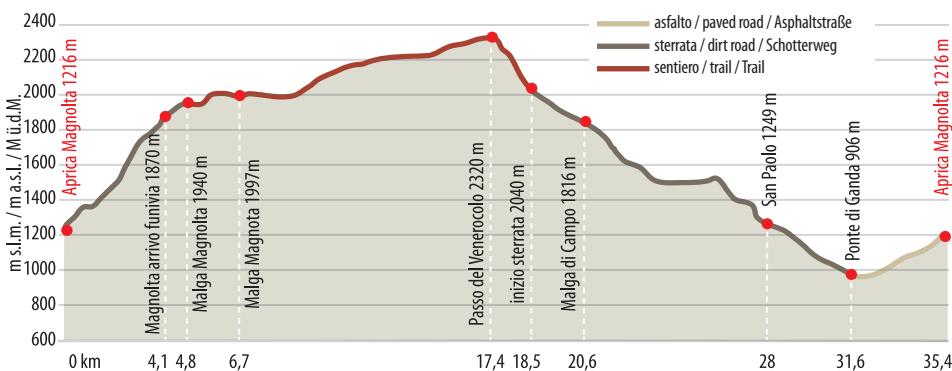
Si parte dal parcheggio degli impianti sciistici della Magnolta e si prende la sterrata che sale a sinistra della funivia. Il segnavia indica la Malga Magnolta e il Passo Venerocolo. La prima metà dell'ascesa su sterrata è pedalabile, poi dalle baite di Corna Alta (1457 m) fino all'arrivo della funivia (1870 m), diventa molto più ripida e richiede qualche pezzo a spinta. Tutto questo tratto in salita risulta molto faticoso, ma durante la stagione estiva possiamo usufruire degli impianti di risalita in funzione fino alla Magnolta. Qui, a quota 1940, la traccia diventa un sentiero in piano, entra nel bosco e piega decisamente verso sud imboccando la Val Belviso. Ci sono circa 13 km di pedalata su sentiero in piano o in leggera salita, passando dalla Malga Magnola (1997 m) e attraversando la Valle del Latte e la Valle di Pisa, facendo attenzione a qualche tratto esposto. Dal Passo di Venerocolo (2314 m) la



▲ Panorama sulla Val Belviso dalla Magnolta. A destra il Monte Torena, al centro in fondo alla valle la dorsale Demignone/Venerocolo.

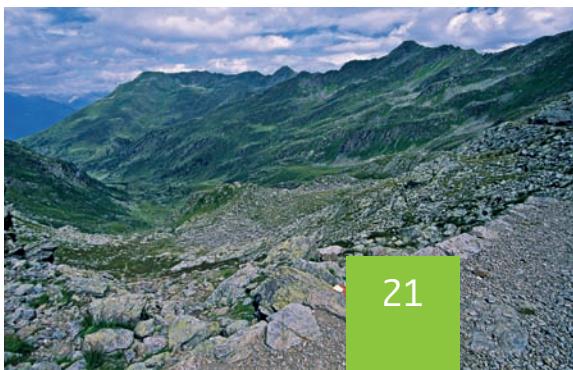
Panoramic view of Val Belviso from Magnolta. On the right, the Monte Torena; in the middle the ridge of Demignone/Venerocolo at the end of the valley.

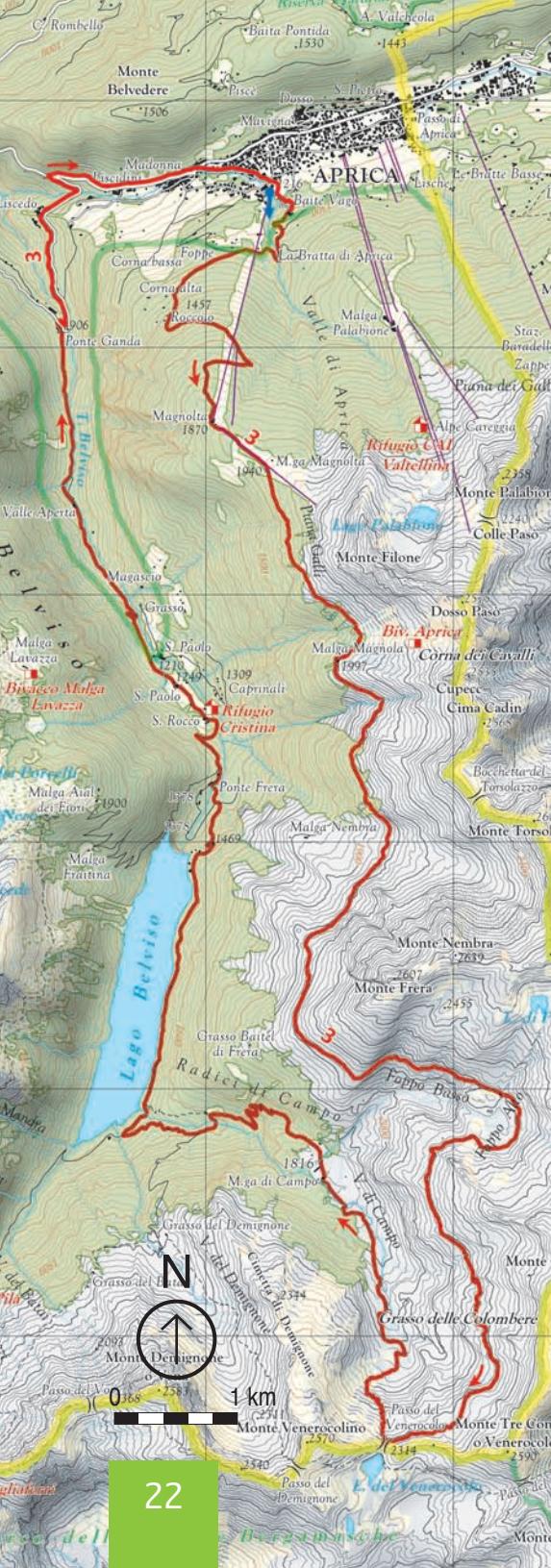
Rundblick aus der Magnolta ins Val Belviso. Rechts, der Monte Torena; in der Mitte, die Demignone/Venerocolo Bergkette am Ende des Tals.



La prima parte della discesa è ripida e poco scorrevole fino all'immbocco della sterrata a quota 2000 m circa sopra Malga di Campo (1816 m). La discesa lungo il lago artificiale e poi lungo il resto della Val Belviso non pone ostacoli al divertimento. Il percorso termina più in basso con la risalita su strada asfaltata da Ponte Ganda (906 m) all'Aprica.

- ◀ La malga Magnola e le Alpi Retiche.
Malga Magnola and the Rhaetian Alps.
Die Malga Magnola und die Rätischen Alpen.
- ▼ La strada militare al Passo del Venerocolo.
Sullo sfondo i pendii attraversati dall'itinerario.
The military road at Passo del Venerocolo.
On the background, the slopes ridden during the ride.
Die Militärstraße auf dem Passo del Venerocolo. Im Hintergrund, die von der Route überquerten Abhänge.





This is the only route of this guide that extends wholly through a valley belonging to the Orobic Alps. Val Belviso is the last eastern valley, it is long, deep and narrow, but along the path going south from Alpe Magnolta to Passo di Venerocolo it seems bright and wide. The outline of Monte Torena – the last high peak of Orobic Alps – dominates the other side westwards reflecting its shape into the waters of the huge artificial lake on the valley bottom. Once you get to the pass dividing us from the Province of Bergamo, you will find some alpine lakes wedged among the rocks and the grassy small hills. The descent runs on a trail at first and then turns into a dirt road through the whole valley, both alongside the lake and under the dam. In San Paolo the Rifugio Cristina is a nice place to grab calories and shelter.

You start from the car park nearby Magnolta ski runs and take the dirt road climbing up to the left of the cableway. The sign indicates Malga Magnolta and Passo Venerocolo. You can easily cycle on the first half of the uphill dirt road, which then gets much steeper from the mountain huts in Corna Alta (1457 m) to the finish of the cableway (1870 m), so that you may need to carry your MTB. This is a challenging ascent but in summertime you can use the lift up to Magnolta. Halfway up the second ski lift, at 1940 meters, the track becomes a flat trail, which goes into the wood, turns south and enters Val Belviso. You have to ride for about 13 km on a flat path going sometimes gently uphill, going past Malga Magnola (1997 m) and crossing the Valle del Latte and the Valle di Pisa. You have to pay attention to some exposed stretches. The first part of the descent from Passo di Venerocolo (2314 m) to the dirt road at 2000 meters above Malga di Campo (1816 m) is steep and not very flowing. The downhill ride alongside the artificial lake and through the remaining part of Val Belviso does not hinder your fun. The route ends with the ascent on a paved road from Ponte Ganda (906 m) to the resort town of Aprica.



"Doccia" lungo il lago artificiale della Val Belviso.
A "shower" along the artificial lake of Val Belviso.
Eine "Dusche" entlang des Stausees in Val Belviso.



Das ist die einzige der 40 vorgeschlagenen Routen, die ganz in einem Tal der Veltliner Orobischen Alpen verläuft. Das Val Belviso, das letzte Seitental in östlicher Richtung ist lang, tief eingeschnitten und schmal. Aber wenn man es hoch am Talhang auf dem Pfad von der Alpe Magnolta bis zum Passo di Venerocolo Richtung Süden befährt, erscheint es lichtvoll und weit. Westwärts, auf der anderen Talseite, erhebt sich eindrucksvoll das Profil des Monte Torena, des letzten mächtigen Gipfels dieser Bergkette, der sich im Wasser des großen Stausees spiegelt, der die Talsohle bedeckt. Am Pass angekommen, der die Grenze zur Provinz Bergamo bildet, finden wir natürliche, zwischen Felsen und Graskuppen liegende kleine Seen. Die Abfahrt verläuft nur anfangs auf einem Bergpfad, dann auf einem Schotterweg durch das ganze Tal an dem See entlang und unterhalb der Staumauer. In Örtlichkeit San Paolo erwartet uns die Berghütte Cristina für eine erholsame Pause.

Man fährt vom Parkplatz bei dem Skigebiet Magnolta ab und nimmt den Schotterweg auf, der links der Seilbahn ansteigt. Die Beschilderung zeigt Malga Magnolta und Passo Venerocolo.

Die erste Hälfte des Aufstiegs ist befahrbar, dann wird der Schotterweg von den Berghütten in Corna Alta (1457 m) bis zur Bergstation (1870 m) wesentlich steiler und man muss das MTB manchmal schieben. Dieser ganze ansteigende Abschnitt ist sehr anstrengend, aber im Sommer können wir die Liftanlagen bis zur Magnolta benutzen. Hier, auf 1940 m Höhe auf halber Wegstrecke der zweiten Aufstiegsanlage, wird die Trasse ein ebener Pfad, dann biegt sie in den Wald ein, wendet sich deutlich südwärts und führt in das Val Belviso hinein. Man radelt ungefähr 13 km auf ebenem oder leicht ansteigendem Pfad, vorbei an Malga Magnola (1997 m) und quert die beiden Täler Valle del Latte und Valle di Pisa, wobei man auf einige ausgesetzte Abschnitte achten muss. Die Abfahrt vom Passo di Venerocolo (2314 m) ist zunächst steil und nicht sehr flüssig, bis man dann in 2000 m Höhe in den Schotterweg oberhalb Malga di Campo (1816 m) einbiegt. Die Abfahrt entlang des Stausees und durch das restliche Val Belviso ist das reinste Vergnügen. Die Route endet etwas weiter unten mit einem Gegenanstieg auf der Asphaltstraße von Ponte Ganda (906 m) bis nach Aprica.

4. Padrio

Trivigno – Sentiero Monte Padrio, quota m 1898 – Banchelle – Roccolo Pinchetti – S. Rocco – Marto – Stazzona



Tirano FS (428 m) - Cologna - Trivigno (1792 m): 17,3 km



B410



Trivigno (1792 m)



Stazzona (398 m)



1898 m s.l.m.



100 m



1500 m



2 – 3 h



1,4 km



100%



12,9 km



●○○○○



14,3 km



●●●○○



25%



43%



32%

Il percorso si sviluppa sulla dorsale montana sopra Tirano percorrendo sterrate, mulattiere e sentieri immersi nei boschi di conifere e castagni. Il luogo di arrivo della salita e punto di partenza della discesa è l'Alpe Trivigno a quota 1800 m: un alto-piano ricco di prati e radure boschive facilmente raggiungibile anche da Aprica.

Si inizia a pedalare dal parcheggio utilizzando d'inverno come partenza della pista da fondo a quota 1792 m dove è consultabile un tabellone con mappa e indicazioni (da qui l'itinerario è segnalato con frecce rosse n. B301).

La salita iniziale è su asfalto in direzione est, dopo poco si imbocca sulla sinistra una sterrata che, costeggiando i prati, sale dolcemente fino a quota 1898 metri da dove inizia la discesa.

Dopo un primo tratto di facile strada sterrata e un brevissimo pezzo di asfalto, il percorso imbocca sulla destra una militare che diventa sempre più stretta e si trasforma in un sentiero che incrocia la strada asfaltata che sale da Tirano.

Si segue sulla sinistra l'asfalto per circa 300 m, si gira quindi a destra e si scende, sempre su asfalto, fino a imboccare sulla sinistra (cartello step 2 – 1520 m) la mulattiera che porta a Roccolo Pinchetti. Da qui, dopo due tornanti su asfalto, si imbocca a sinistra un ripido sentiero che scende prima fino a S. Rocco e poi alla località Marto (cartello step 3 – 830 m). Questa parte centrale del percorso comprende alcuni tratti tecnicamente impegnativi, evitabili percorrendo la vicina strada asfaltata.

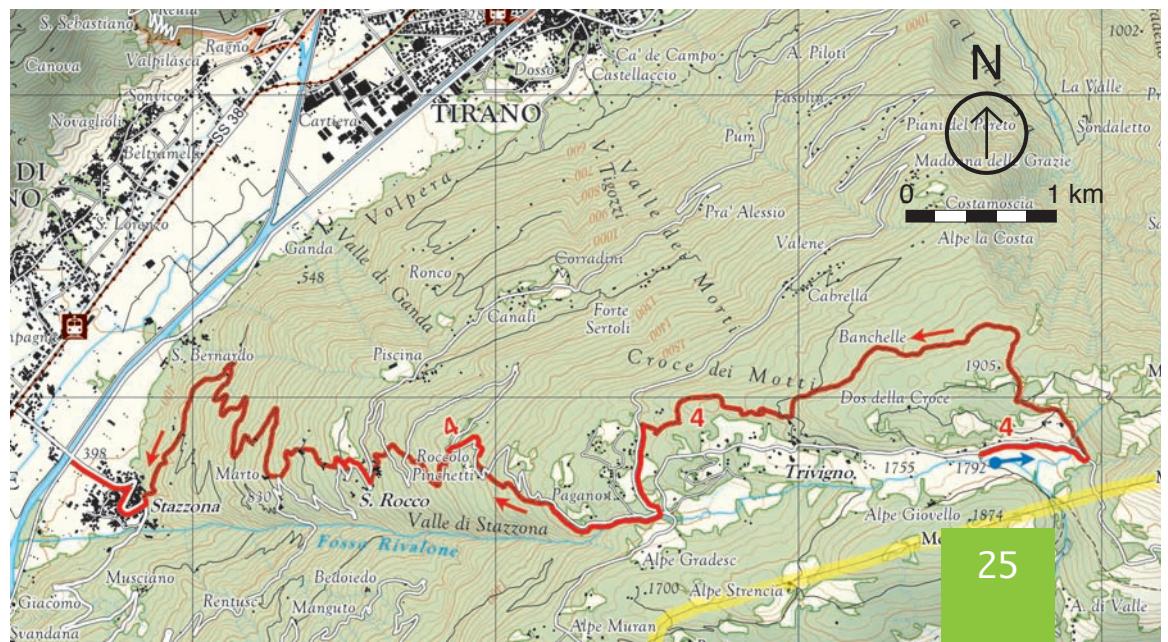
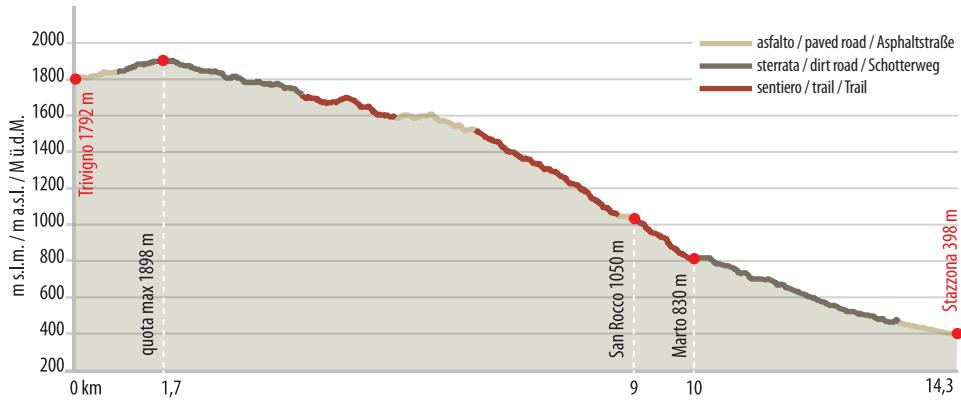
Una lunga sterrata raggiunge poi Stazzona e il ponte sul fiume Adda.



Nei boschi di Trivigno.
Through the woods in Trivigno.
Durch die Wälder in Trivigno.



Discesa tra i castagni di San Rocco.
Descent among the chestnut trees of San Rocco.
Abstieg unter den Kastanienbäumen von San Rocco.





This tour spreads out along the mountain chain above Tirano on dirt roads, mule-tracks and trails immersed in conifer and chestnut woods. The arrival of the ascent and the starting point of the descent is Alpe Trivigno at 1800 meters above sea level: a plateau rich in meadows and wooded clearings, easily reachable from Aprica too.

The start is from the car park used in winter as starting point of the cross-country trail at 1792 m, and where you can consult a notice board with map and indications. From here on the route is indicated by red signposts with n. B301.

You begin cycling uphill and eastwards on a paved road. Short afterwards you take the dirt road on your left, which gently climbs up at 1898 m whence the descent begins.

After a first stretch on an easy dirt road and a very little paved one, the route turns right into a military road narrowing more and more and becoming a trail crossing the paved road coming up from Tirano.

You follow the asphalt on your left for 300 meters, then you turn right and start going downhill always on a paved road until you reach the mule-track on your left (sign step 2 - 1520 m) leading to Rocco Pinchetti. Then after two hairpin turns you take the steep trail on your left heading down to S. Rocco and then to Marto (sign step 3 - 830 m). This central part of the tour includes some stretches requiring a very good technique, and which can be avoided by riding on the nearby paved road.

A long dirt road finally leads you to Stazzona and to the bridge over Adda river.

Panorama di Trivigno. View of Trivigno. Panorama auf Trivigno.



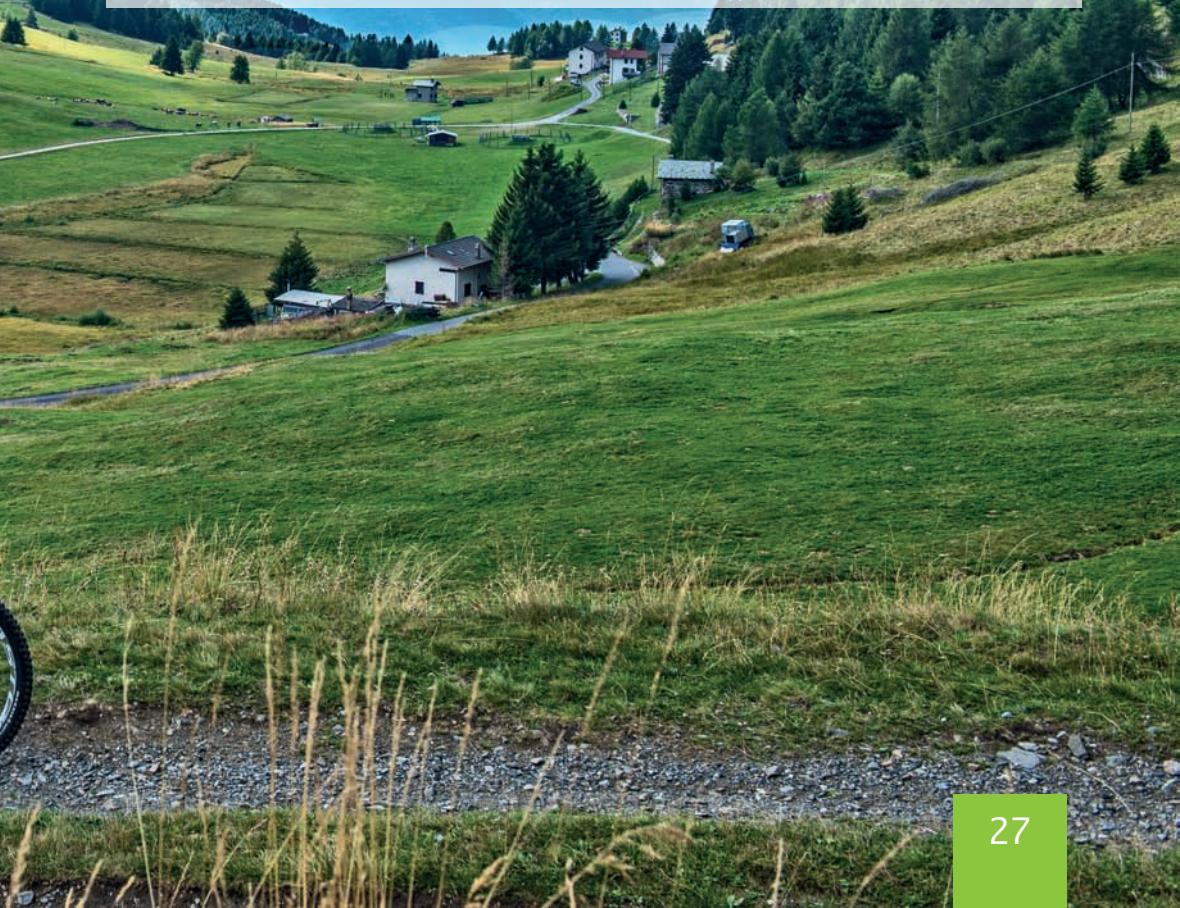


Die Route verläuft Feldwegen, Saumpfaden und Waldwegen und schlängelt sich unter Kastanien- und Nadelbäumen über die Berghänge oberhalb des kleinen Städtchens Tirano. Der Endpunkt des Aufstieges - und ebenso der Start für die Abfahrt - ist die Alpe Trivigno in 1800 m Höhe: eine an Wiesen und Waldlichtungen reiche Hochebene, die man auch von Aprica bequem erreichen kann.

Man fährt vom Parkplatz in 1792 m Höhe los, wo im Winter auch die Langlaufloipe beginnt. Hier befindet sich eine Infotafel mit einer Karte und Hinweisen. Von hier an ist die Route mit roten Pfeilen und mit N. B301 markiert.

Auf einer Asphaltstraße radelt man zunächst in Richtung Osten bergauf. Nach kurzer Zeit biegt man links in einen Feldweg ein, der über Wiesen bis zu 1898 m Höhe ansteigt. Von hier

beginnt die Abfahrt. Nach einer ersten Strecke auf einem leichten Schotterweg und einer weiteren Abschnitt auf Asphaltstraße, biegt die Route rechts in eine immer schmäler werdende Militärstraße ein, die schließlich zu einem Pfad wird, der die aus Tirano heraufkommende Asphaltstraße kreuzt. Man fährt links auf Asphalt 300 Meter weiter, biegt dann nach rechts und radelt bergab. Dann (Schild step 2 - 1520 m) nimmt man links den Saumpfad wieder auf, der nach Roccolo Pinchetti führt. Nach zwei Kehren auf Asphaltstraße, biegt man links in einen steilen Pfad ein, der bis nach San Rocco und weiter bis nach Marto führt (Schild step 3 - 830 m). Dieser zentrale Teil der Route enthält einige technisch anspruchsvolle Abschnitte, die jedoch umgegangen werden können, wenn man die nahe Asphaltstraße nimmt. Ein langer Feldweg fährt nach Stazzona und zu der Brücke über den Fluss Adda.



5. Schiazzera

Alpe Schiazzera – Traverso su Sentiero Italia – Sovo – Prà Fontana – Baruffini – Tirano



Tirano Stazione FS (428 m) -
Rogorbello - parcheggio sotto
Schiazzera (2000 m): km 24,6



B201



Parcheggio sotto Rifugio
Schiazzera (2000 m)



Tirano Stazione FS (428 m)



2210 m s.l.m.



210 m



1780 m



2 - 3 h



2,2 km



90%



12 km



●●○○○



14,2 km



●●●○○



10%



18%



72%

L'itinerario parte dal Rifugio Schiazzera posto su un panoramico balcone che guarda la Media Valtellina e dal quale si può intravedere anche il percorso della "Tornantissima". Il primo tratto di traverso sul tracciato del Sentiero Italia è altrettanto panoramico. La discesa è apprezzabile per la sua lunghezza, la scorrevolezza e l'assenza di forti pendenze e di tratti difficili. È frequente l'alternanza di sentieri, sterrate, mulattiere e tratti su asfalto fino alla parte finale che passa attraverso i terrazzamenti coltivati a vite che da qui si estendono per chilometri sul versante retico verso la Bassa Valtellina.

La partenza è dal parcheggio poco sotto Schiazzera a quota 2000 m (bacheca con mappa e indicazioni – tutto l'itinerario è segnalato con frecce rosse n. B201). Si spinge inizialmente la bici per dieci minuti fino al Rifugio (2077 m), quindi si risale lungo un sentiero, a tratti spingendo, fino a incontrare il Sentiero Italia a quota 2176 m (cartello step 1). Da qui, pedalando sempre su sentiero, si raggiunge la quota massima del percorso a 2210 m.

Il primo tratto della discesa fino a Sovo (1720 m – cartello step 2) è tutto su un facile sentiero che attraversa il bosco. Poi si percorre una sterrata, si imbocca sulla sinistra una mulattiera con vari tornanti non difficili, quindi di nuovo una sterrata e poi ancora asfalto fino a giungere a Baruffini (cartello step 3). La parte finale che scende a Tirano si sviluppa su mulattiere e sentieri.



This itinerary starts from Rifugio Schiazzera on a panoramic terrace on middle Valtellina from where you can also catch a glimpse of the route named "La Tornantissima". The first stretch extending sideways on Sentiero Italia track is equally panoramic. The descent is quite long, fluent, gently sloping down and with no difficulty either. Trails, dirt roads, mule-tracks and paved stretches often alternate up to the final part of the route passing through the terraced vineyards, which stretch away for kilometres on the Rhaetian mountainside towards lower Valtellina.

The starting point is from the car park below Schiazzera at 2000 m (notice board with map and indications – the whole route is indicated by red signposts with n. B201). The mountain bike has to be carried for the first ten minutes up to the mountain hut (2077 m), then you climb up on a trail by carrying again your MTB now and then until you get to Sentiero Italia at 2176 m (sign step 1). From here on you keep on climbing until you reach the top elevation of

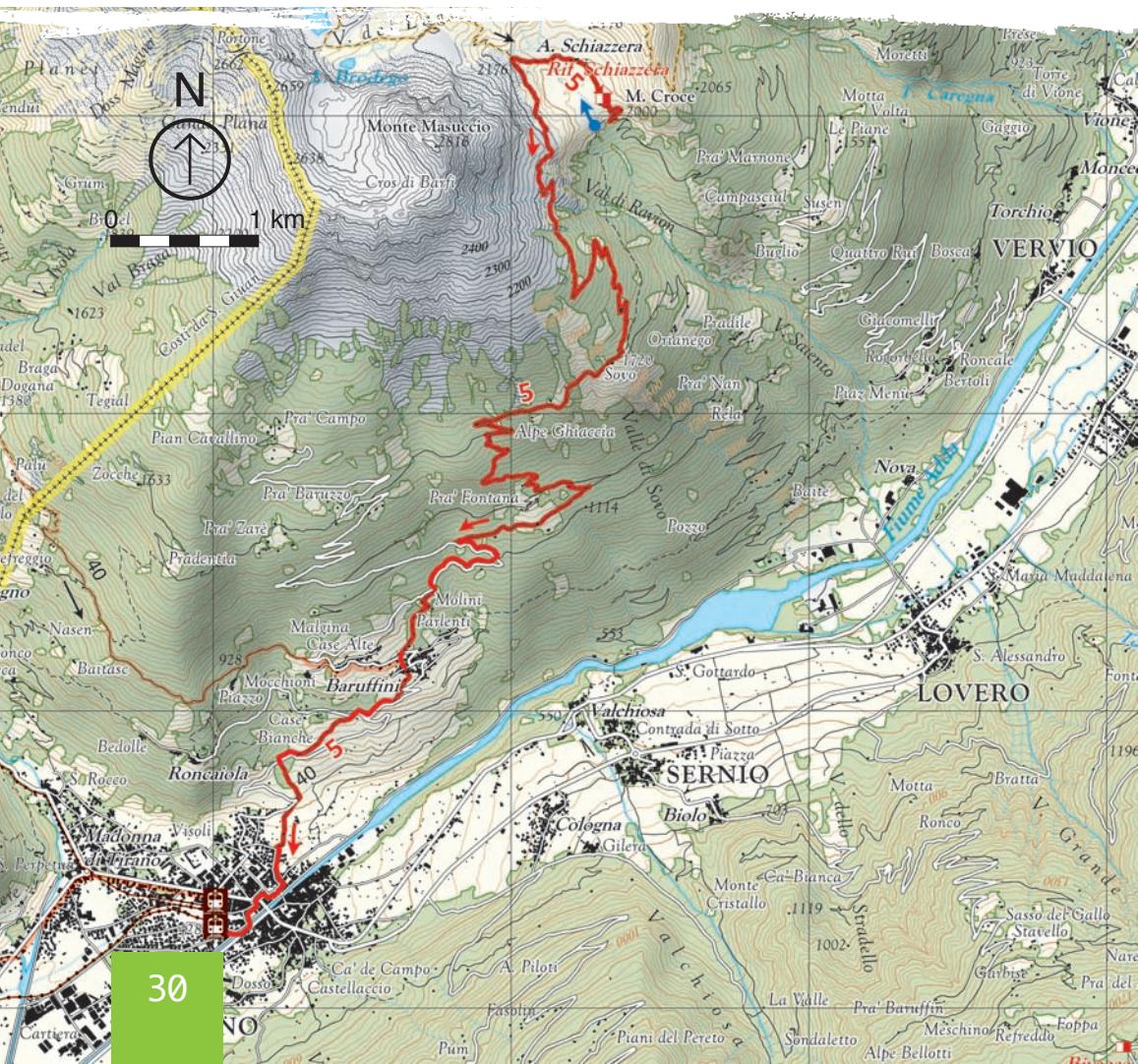
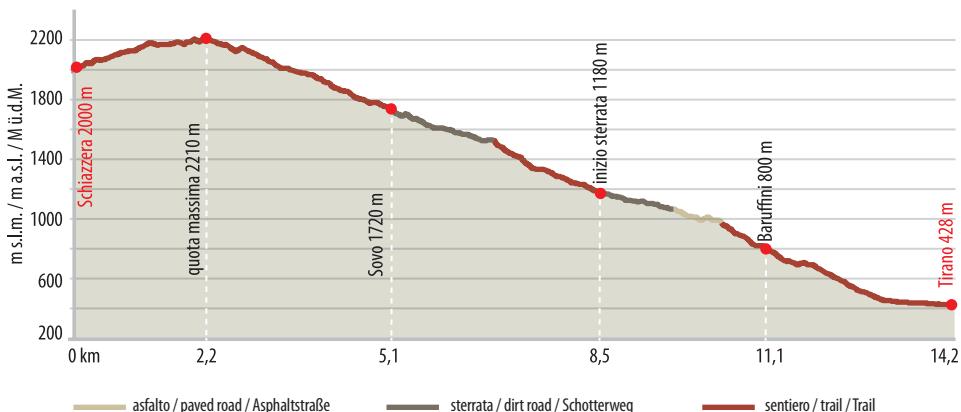
this itinerary at 2210 m always riding on a trail. The first descent to Sovo (1720 m – sign step 2) runs on an easy trail crossing the wood. Then you take a dirt road, and further the mule-track on your left spreading out over many easy switchbacks. Then again another dirt road, and finally a paved one leading to Baruffini (sign step 3). The final hill down to Tirano is on mule-tracks and trails.



Die Abfahrt der Route ist von der Berghütte Schiazzera auf einer Panoramaterrasse auf das mittlere Veltlin. Von hier kann man auch die "Tornantisima" Route erblicken. Der erste Abschnitt verläuft auf der Trasse des Sentiero Italia und bietet eine ebenso schöne Aussicht. Der Abstieg ist ziemlich lang, flüssig und ohne starkes Gefälle und schwierige Stellen. Pfade, Schotterwege, Saumpfade und Asphaltstraßen wechseln sich häufig bis zum letzten Abschnitt ab, der durch die terrassierten Weinberge führt, die sich kilometerlang auf den Hängen der rhätischen Talseite bis ins untere Veltlin ausbreiten.

Alpe e Rifugio Schiazzera. Alpe and Rifugio Schiazzera. Die Alpe Schiazzera und die gleichnamige Hütte.





Man fährt von dem Parkplatz unter Schiazzeria in 2000 m Höhe ab (Schaukasten mit Landkarte und Hinweisen – die ganze Route wird mit roten Pfeilen und mit N. B201 markiert). Man muss das Fahrrad ungefähr zehn Minuten lang bis zur Berghütte (2077 m) schieben. Dann fährt man entlang eines Wegs, der bis zum Sentiero Italia in 2176 m Höhe ansteigt (Schild step 1). Streckenweise muss man das Fahrrad schieben. Von hier an beginnen wir auf dem Pfad bergauf zu radeln bis zu der

größten Höhe der Route auf 2210 m. Die erste Strecke der Abfahrt bis nach Sovo (1720 m – Schild step 2) verläuft auf einem einfachen Waldweg. Dann radelt man auf einem Kiesweg, biegt links in einen Saumpfad mit verschiedenen einfachen Serpentinen ein und dann geht es auf einem Schotterweg wieder weiter bis zur Asphaltstraße, die nach Baruffini führt (Schild step 3). Der letzte Teil verläuft auf Saumpfaden und Wegen bergab bis nach Tirano.

La discesa nei boschi tra i rododendri. *The descent through the woods among rhododendrons.*
Abstieg durch den Wald unter den Rhododendrons/Almrauschen.



6. Val Grosina, Val di Sacco

Fusino in Val Grosina - Val di Sacco - Ortesei - Campo Pedruna - Alpe Malghera - Baite Grasse di Pedruna - Alpe Guinzana - Alpe Piana - Supiani - Pier in Val di Sacco - Fusino



Grosio (648 m) -
Fusino (1200 m): 5 km



258 - 201 - 243



Fusino in Val Grosina,
(1200 m)



Fusino in Val Grosina,
(1200 m)



1970 m s.l.m.



1050 m



4 - 5 h



1050 m



100%



18,3 km



100%



15,3 km



● ● ● ○ ○



33,6 km



● ● ○ ○ ○



57%



30%



13%

La faticosa risalita della Val di Sacco su strada asfaltata è la parte più impegnativa del percorso ad anello che proponiamo, ma questa lunga pedalata in MTB ci ripaga con l'incontro di un ambiente montano pressoché incontaminato oltre che ben mantenuto, fatto di maggenghi intatti, bellissime baite e pascoli coltivati come vuole la tradizione di queste valli. Sul versante destro settentrionale gli ampi e ripidi prati lungo i pendii scendono dal Sasso Campana e dal Sasso Farinaccio, mentre quello opposto meridionale è ricoperto da fitti boschi da cui sbucano le valli laterali che attraverseremo in seguito. Lo strappo finale ci fa raggiungere l'Alpe Malghera adagiata su un ampio pianoro occupato da numerose baite e dal suo imponente Santuario. Il successivo percorso sul Sentiero Italia si sviluppa in quota nei boschi e ci permette di conoscere gli alpeggi di Pedruna, Guinzana e Piana prima di arrivare a Supiani da dove lo sguardo può correre dal Monte Storile sulla destra a tutta la Val Grosina fino a Eita e alle rocce del Sasso Maurigno.

La strada asfaltata che risale la valle da Fusino (1200 m) fino a Malghera (1962 m) è segnata col numero 258. Si pedala bene fino a Campo Pedruna (1706 m), poi l'ultimo tratto è più ripido. Dopo la visita al Santuario si riscende al ponticello e si prende a destra la traccia n. 201 del Sentiero Italia che corre nel bosco e conduce al Grasso Pedruna (1937 m). Da qui, sopra le ultime baite in alto, parte una nuova pista forestale che ci porta all'Alpe Guinzana (1930 m). La sterrata successiva, già presente da anni, arriva all'Alpe Piana (1880 m) sempre con segnavia n. 201 e prosegue fino alle Carette (1758 m). Poco prima di questa località incontriamo il bivio a destra del Sentiero Italia che continua fino all'Alpe Schiazzeria e quindi a Tirano. Noi proseguiamo invece

diritti (segnavia n. 243) scendendo a Supiani (1213 m). Abbandoniamo poi la strada asfaltata per Grosotto, passiamo davanti alla chiesetta e imbocchiamo una sterrata verso nord ovest che

diventa ben presto sentiero e ci riporta in Val Di Sacco alla località di Pier (1325 m), da dove velocemente torniamo a Fusino.



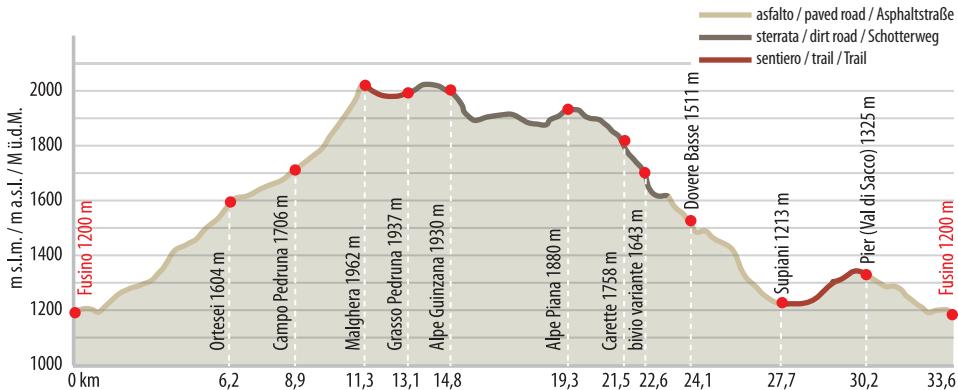
La Val Grosina Occidentale, o di Sacco, vista dal Sasso Campana. Da sinistra Val Piana, Val Guinzana e Val Pedruna.

Val di Sacco (Western Val Grosina) seen from Sasso Campana. From the left: Val Piana, Val Guinzana and Val Pedruna.

Das Val di Sacco (Westliches Val Grosina) aus dem Sasso Campana. Links, das Val Piana, das Val Guinzana und das Val Pedruna.

 *The ride on the paved road uphill the length of Val di Sacco is the most challenging part of this round route, but you are rewarded for this long ascent with the marvellous, pristine and well-maintained mountain landscapes made of unspoilt "maggenghi", beautiful mountain huts and cultivated pastures as required by the tradition of these valleys. On the right northern hillside the wide and steep meadows slope down from Sasso Campana and Sasso Farinaccio, while*

the opposite southern side is covered by thick woods. The final sprint heads straight for Alpe Malghera, which is lain on a wide stretch of flat ground together with many typical mountain huts and its imposing Sanctuary. The following route on the Sentiero Italia stretches into the woods at height and allows us to reach the alms of Pedruna, Guinzana and Piana before getting to Supiani, where the view runs from Monte Storile on the right to the whole Val Grosina, up to Eita and the stones of Sasso Maurigno.





◀ Pedalando verso Grasso Pedruna.

*Riding to Grasso Pedruna.
Radeln nach Grasso Pedruna.*

▼ Pier, in Val Grosina

Occidentale o di Sacco.
Sullo sfondo, a sinistra, il
Monte Storile.

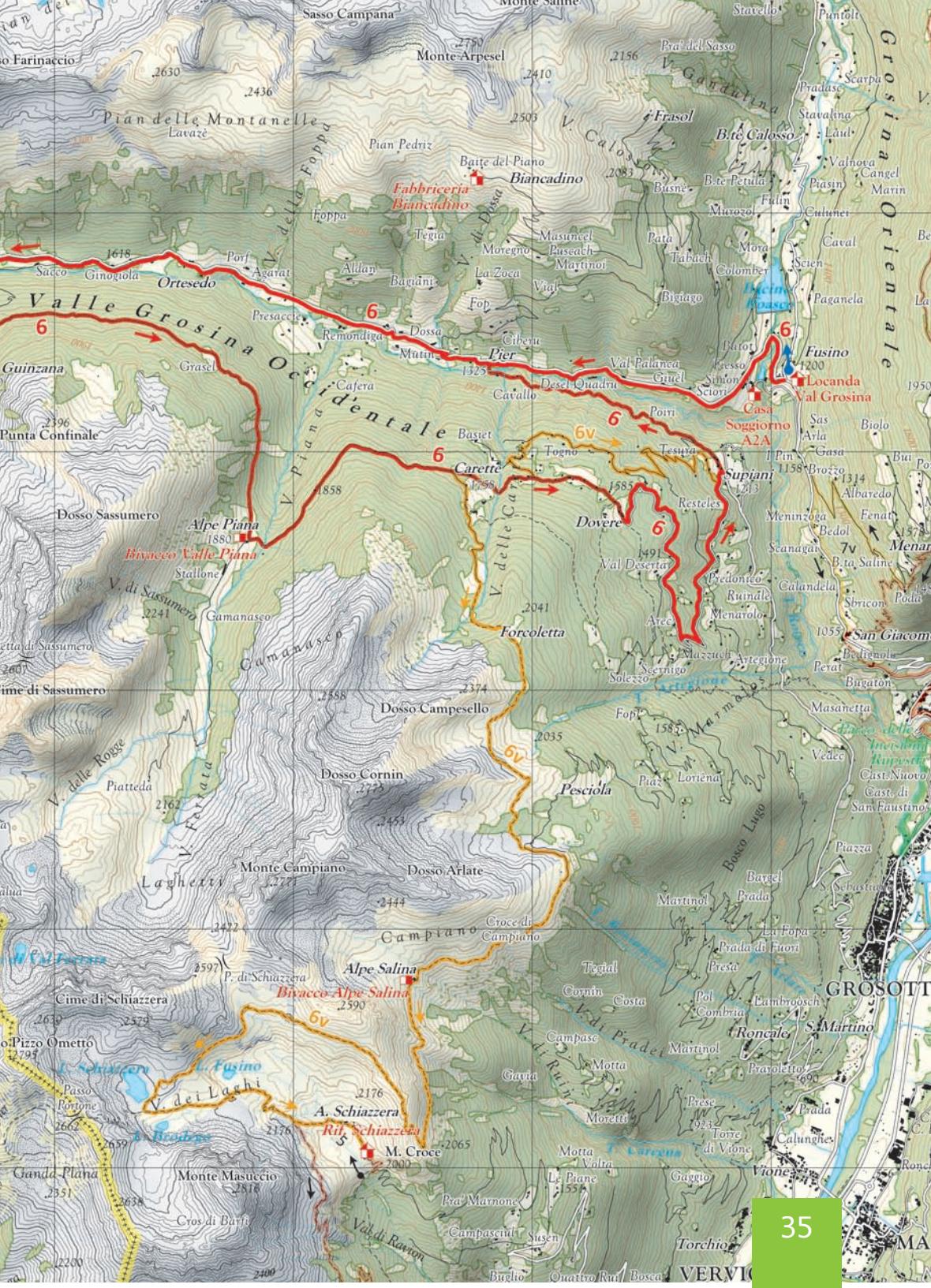
*Pier in Val di Sacco (Western
Val Grosina). Left on the
background, the Monte Storile.*

*Pier in Val di Sacco
(westliches Val Grosina). Im
Hintergrund links, der Monte
Storile.*



▲ La Val Grosina Occidentale o di Sacco. Western Val Grosina otherwise named Val di Sacco. Das westliche Val Grosina oder Val di Sacco anders gesagt.







The paved road climbing up the valley from Fusino (1200 m) to Malghera (1962 m) is signed with number 258. The ride is quite easy up to Campo Pedruna (1706 m), and then it gets steeper on the last stretch. After visiting the Sanctuary, head down to the little bridge and take the Way n. 201 of Sentiero Italia on the right, which runs through the wood and gets to Grasso Pedruna (1937 m). A new forest track starts from here, up above the last mountain huts, and takes us to Alpe Guinzana (1930 m). The following dirt road (sign Way n. 201) leads to Alpe Piana(1880 m) and proceeds to Carette (1758 m). We find a diversion of Sentiero Italia to the right just before this last place, which continues up to Alpe Schiazzera and then to Tirano. We instead go straight on (sign Way n. 243) and head down to Supiani (1213 m). We leave the paved road to Grosotto, go past the little church and turn into the dirt road to northwest that soon becomes a trail and leads us to Pier in Val Di Sacco again (1325 m), whence we quickly return to Fusino.



Der Aufstieg ins Val di Sacco auf einer Teerstraße ist der anstrengendste Abschnitt dieser ringförmigen Route. Doch diese lange MTB-Tour belohnt uns am Ende mit der Begegnung einer ursprünglichen und gut erhaltenen Gebirgslandschaft: intakte Almen, wunderschöne Alphütten und traditionell genutzte Sommerweiden. Am rechten nördlichen Talhang ziehen sich weite und steile Grashänge vom Sasso Campana und Sasso Farinaccio herab, der südliche Talhang dagegen ist mit dichten Wäldern bedeckt, in denen sich die Seitentäler öffnen, die wir später queren werden. Der letzte Anstieg führt zur Alpe Malghera, die auf einer weiten Hochebene liegt, auf der auch viele kleine Hütten und eine imposante Wallfahrtskirche stehen. Die nachfolgende Route auf dem Sentiero Italia verläuft oberhalb davon im Wald, vorbei an den Almen Pedruna, Guinzana und Piana. Dann kommen wir nach Supiani und unser Blick schweift vom Monte Storile über das ganze Val Grosina bis nach Eita und zu den Felsen des Sasso Maurigno.



Sul sentiero da Malghera a Grasso Pedruna. In centro la Val di Sacco con le baite di Campo Pedruna.
On the trail from Malghera to Grasso Pedruna. In the middle, the Val di Sacco and Campo Pedruna mountain huts.
Auf dem Trail aus Malghera nach Grasso Pedruna. In der Mitte, das Val di Sacco und die Berghütten von Campo Pedruna.



Die Teerstraße, die durch das Tal von Fusino (1200 m) bis Malghera (1962 m) ansteigt, ist mit der Nr. 258 markiert. Sie ist bis nach Campo Pedruna (1706 m) gut befahrbar, danach wird der letzte Teil steiler. Nach dem Besuch der Wallfahrtskirche fährt man zu der kleinen Brücke hinunter und nimmt rechts die Trasse Nr. 201 des Sentiero Italia auf, die sich durch den Wald zieht und Grasso Pedruna erreicht (1937 m). Hier, oberhalb der letzten Hütten, beginnt ein neuer Forstweg, der zur Alpe Guinzana führt (1930 m). Der folgende, ältere Schotterweg ist mit Nr. 201 markiert und führt zur Alpe

Piana (1880 m) und dann bis nach Carette (1758 m). Kurz vor dieser Örtlichkeit treffen wir rechts auf die Abzweigung des Sentiero Italia, der bis zur Alpe Schiazzera und dann nach Tirano verläuft. Wir dagegen radeln geradeaus (Markierung Nr. 243) und fahren bergab nach Supiani (1213 m). Wir verlassen die Teerstraße nach Grosotto, fahren an der kleinen Kirche vorbei und biegen nordwestlich in einen Schotterweg ein, der kurz danach ein Pfad wird und uns wieder nach Pier im Val di Sacco bringt (1325 m), von wo aus wir schnell nach Fusino zurückkehren.

Alpe Malghera.



7. Lagrosina

Eita in Val Grosina – Baite Redasco – Cigoz – Poda – S. Giacomo – Ravoledo - Parco Incisioni Rupestri e Castello – Grosio



**Grosio (648 m) -
Eita (1697 m): km 15,5**



B251



Eita in Val Grosina (1697 m)



Grosio (648 m)



2020 m s.l.m.



550 m



1560 m



3 – 4 h



6 km



95%



11 km



●●●○○



17 km



●●●○○



8%



43%



49%

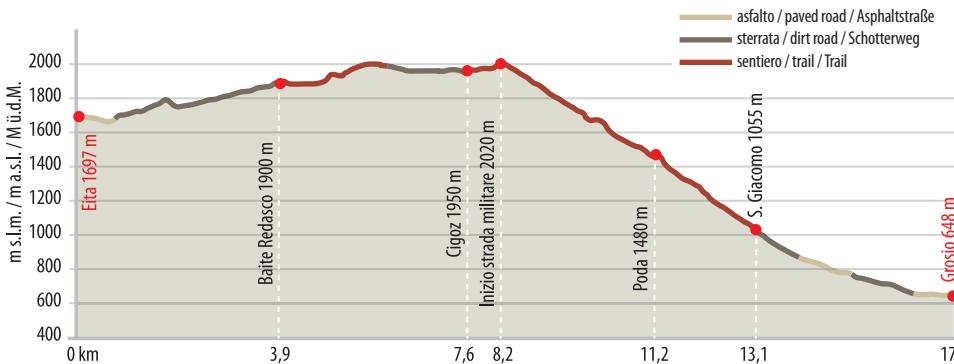
La Val Grosina si presenta al visitatore con tratti e paesaggi alpini ancora intatti e ben mantenuti, con le sue acque, gli alpeggi, i ruscelli, i laghi e i suoi tipici nuclei rurali. Si divide in due vallate principali: la Val d'Eita a est e la Val di Sacco a ovest. L'itinerario proposto consente di attraversare in quota la Val Grosina orientale per precipitare, spaziando con la vista sulla Media Valtellina, fino al Castello e al Parco delle Incisioni Rupestri di Grosio, lungo spettacolari strade militari e mulattiere con fondo lastricato.

Da Eita (1697 m – bacheca con mappa e indicazioni – tutto l'itinerario è segnalato con frecce rosse n. B251) si sale fino alle Baite Redasco pedalando per circa 40 minuti su strada sterrata.



Qui giunti si imbocca sulla destra (1900 m – cartello step 1) il lungo tratto di sterrata che attraversa in quota tutta la valle con alcuni saliscendi e lungo quasi 4 km e mezzo. Si arriva fino al bivio prima di Cigoz (1950 m – cartello step 2) e si prende a sinistra per un breve tratto fino a quota 2020 m da dove inizia la discesa. Tutta la prima parte lunga 3 km corre sulla splendida strada militare con i suoi molti divertenti tornanti. Si alternano tratti nel bo-

sco e lungo gli alpeghi abbarbicati sulla costa della montagna. La militare finisce alla località Poda (1480 m). Da qui un ripido sentiero fatto di tornanti tecnici porta a San Giacomo (1055 m). Quest'ultimo tratto di 3,6 km è evitabile prendendo la strada che da sterrata diventa poi asfaltata. Sulla sinistra della Chiesa inizia la mulattiera lastricata fino a Ravoledo, da dove un'altra sterrata porta al Parco Incisioni Rupestri, al Castello e all'abitato di Grosio.



Sui prati di Fasoi. *On the meadows of Fasoi. Auf den Wiesen von Fasoi.*





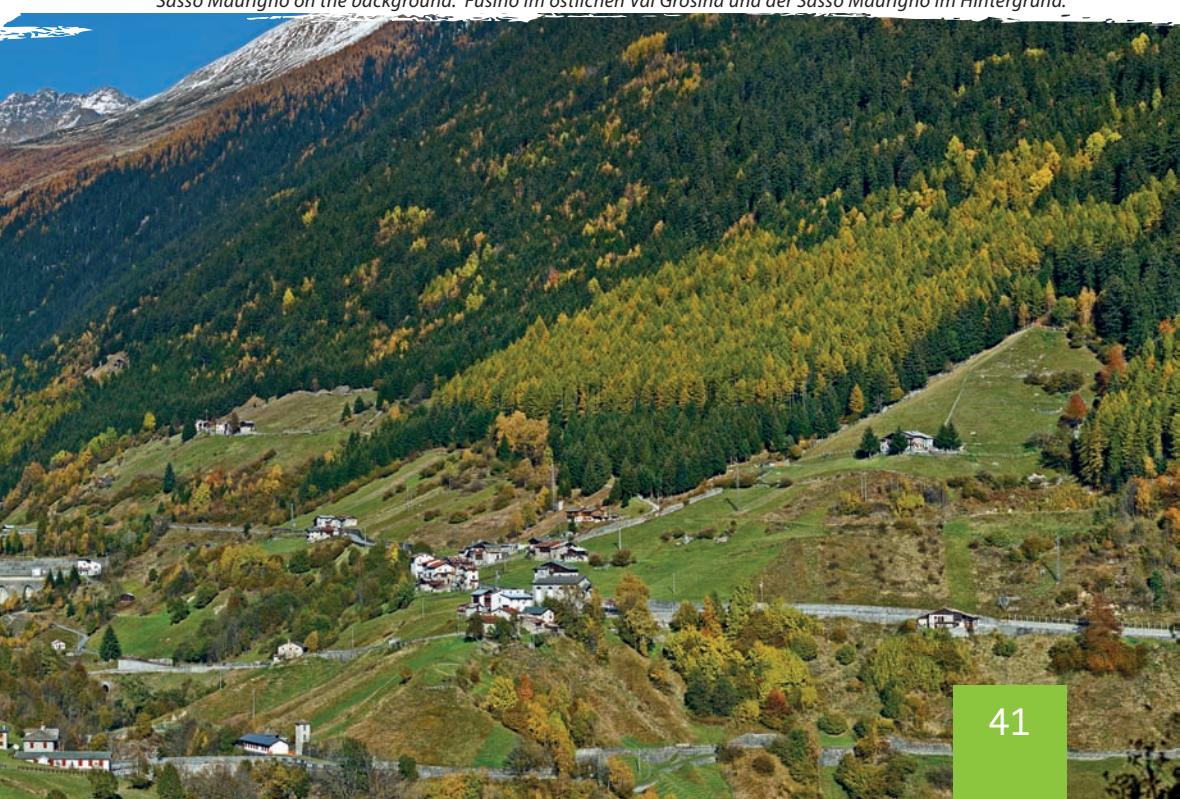
▲ Baite della Val Grosina Orientale.

Mountain huts in Eastern Val Grosina. Berghütten im östlichen Val Grosina.





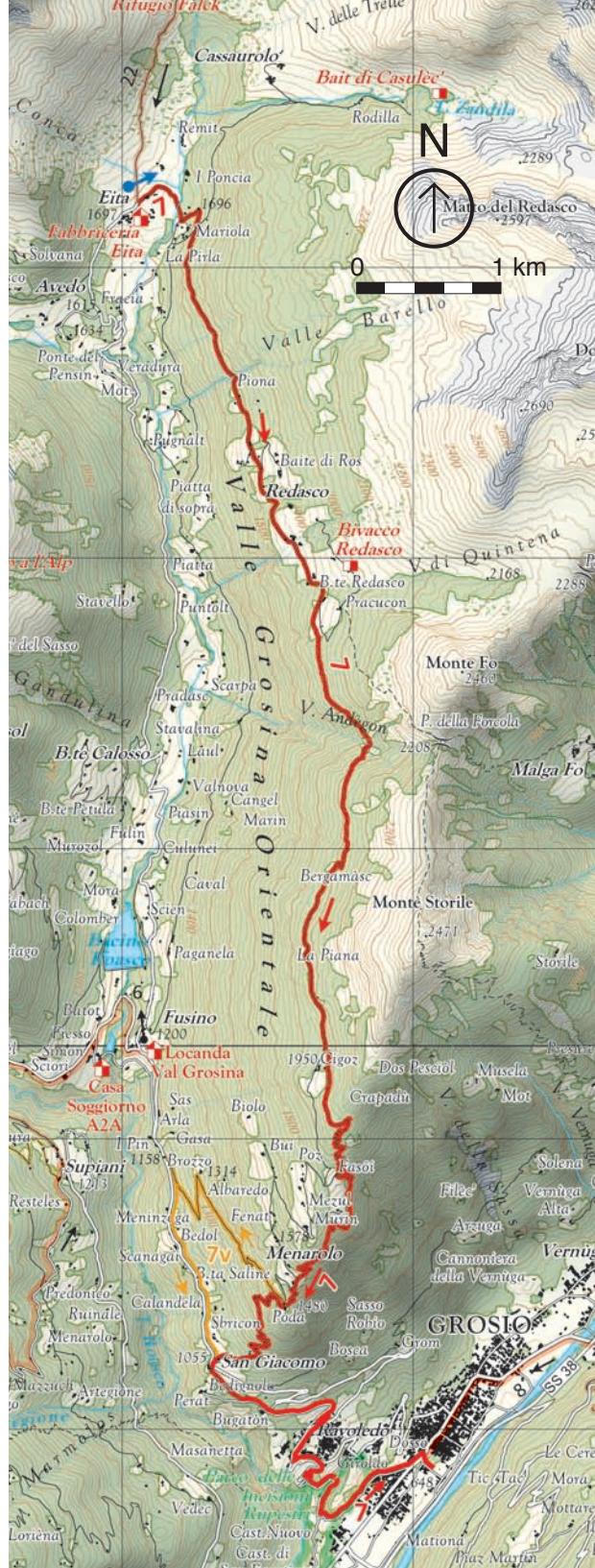
Fusino in Val Grosina Orientale. Sullo sfondo il Sasso Maurigno. The hamlet of Fusino in Eastern Val Grosina and ▼
Sasso Maurigno on the background. Fusino im östlichen Val Grosina und der Sasso Maurigno im Hintergrund.





Das Val Grosina bietet dem Besucher eine ursprüngliche und intakte Gebirgslandschaft, mit Wildbächen, Almen, Seen und den charakteristischen Maiensässen. Es teilt sich in zwei Haupttäler: das Val d'Eita im Osten und das Val di Sacco im Westen. Anfangs quert diese Route das östliche Val Grosina am oberen Talhang. Dann fährt man auf einer großartigen Militärstraße und gepflasterten Saumpfaden abwärts, mit herrlichem Blick auf das mittlere Veltlin, bis zur Burg von Grosio und dem dazugehörigen Park mit Felszeichnungen.

Von Eita (1697 m – Schaukasten mit Landkarte und Hinweisen – die ganze Route ist mit roten Pfeilen und mit Nr. B251 markiert) radelt man ungefähr 40 Minuten lang auf einem Schotterweg bis zu den kleinen Hütten von Redasco. Hier (1900 m – Schild step 1) biegt man rechts in den 4,5 km langen Feldweg ein, der das ganze Tal in leichtem Auf und Ab am Hang quert. Man kommt bis zur Gabelung vor Cigoz (1950 m – Schild step 2), hält sich für einen kurzen Abschnitt links bis auf 2020 m Höhe, wo die Abfahrt beginnt. Der erste Teil der Abfahrt ist 3 km lang und verläuft auf einer wunderbaren Militärstraße mit vielen abwechslungsreichen Kurven. Waldstücke wechseln sich mit Almwiesen ab, die sich steil den Abhang hinaufziehen. Die Militärstraße endet in Poda (1480 m). Hier beginnt ein steiler Weg mit technischen Serpentinen, bis nach San Giacomo. Dieser letzte, 3,6 km lange Abschnitt, kann umgangen werden, wenn man die Straße aufnimmt, die zuerst ein Schotterweg ist und dann zur Teerstraße wird. Links der Kirche beginnt der gepflasterte Saumpfad bis nach Ravello, von wo ein Feldweg zum Park mit den Felszeichnungen, zur Burg und zur Ortschaft Grosio führt.





The Val Grosina offers its Alpine landscapes still uncontaminated and pristine to the visitor: its waters, mountain pastures, brooks, lakes and its typical rural settlements. The two main valleys it is split into are the Val d'Eita eastwards and the Val di Sacco westwards. The proposed route allows you to cross eastern Val Grosina at height and then to race down with your eyes on the middle Valtellina, on the Castel and the Parco delle Incisioni Rupestri (Rock Carvings Park) in Grosio along spectacular military roads and paved mule-tracks.

From Eita (1697 m – notice board with map and indications – the whole route is indicated by red signposts with n. B251) you climb up to Baite Redasco riding your bike on a dirt road for 40 minutes.

Here you take the 4 km dirt road on your right (1900 m – sign step 1) running through the length of the valley with ups and downs until you get to the crossroads before Cigoz (1950 m – sign step 2). Then you take a short stretch on your left up to 2020 m, from where the descent begins. The whole first part (3 km) spreads out over the amusing switchbacks of the marvellous military road. Trails through the pine forests alternate with paths along the pastures cultivated on the steep mountainsides. The military road ends in Poda (1480 m). From here on a succession of technical switchbacks on a steep trail leads you to San Giacomo (1055 m). This last 3.6 km stretch can be avoided by taking the dirt road, which later becomes a paved one. The paved mule-track leading to Ravoledo begins on the left of the Church, and then another dirt road takes you to the Parco delle Incisioni Rupestri, the Castel and the village of Grosio.



▲ Il Castello di Grosio. Grosio Castel. Der Schloss Grosio.



▲ Scendendo sulla strada militare. Riding downhill on the military road. Abstieg auf der Militärstraße.



8. Tornantissima

Passo del Mortirolo o della Foppa – Valle e Monte Varadega – Cros de l'Alp – Baiton – Grosio



Grosio (648 m) - Madonna di Pompei - Passo del Mortirolo o della Foppa (1852 m): 16,3 km



B450



Passo del Mortirolo o della Foppa (1852 m)



Grosio (648 m)



2500 m s.l.m.



650 m



1850 m



4 - 6 h



7,5 km



70%



10,7 km



●●●●●



18,2 km



●●●●●



26%



24%



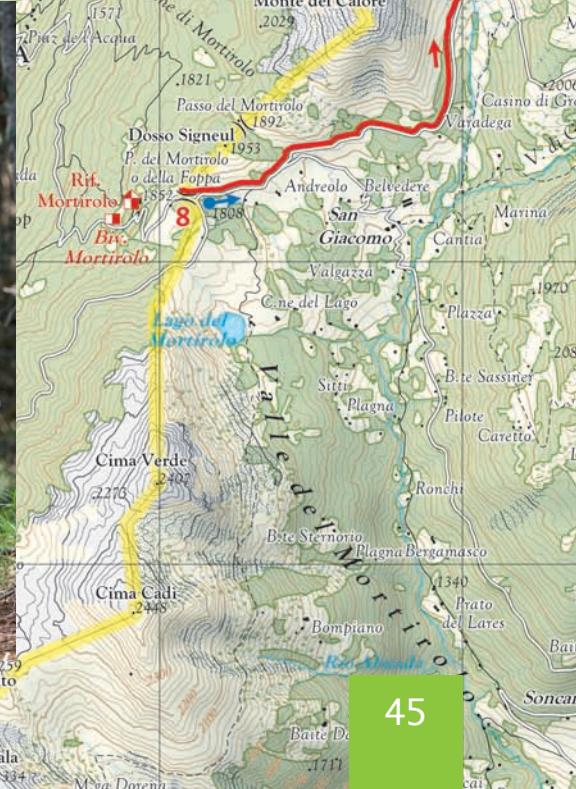
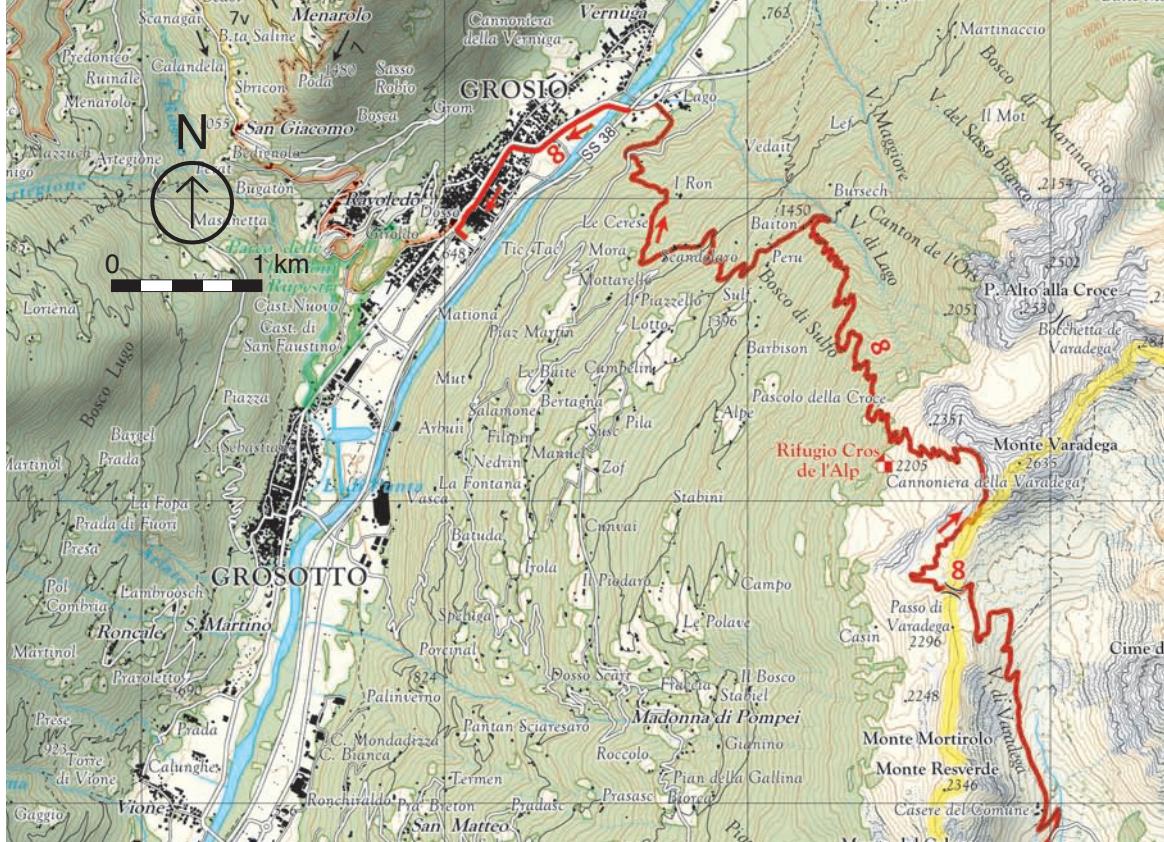
50%

Percorso molto tecnico e impegnativo, sia per la salita che per la discesa, che richiede ottima preparazione fisica e padronanza della mountain bike. La discesa parte dalla considerevole quota di 2500 metri e ha un notevole dislivello (1852 m), rappresentando perciò una meta ambita da tutti i bikers. Durante la salita si transita sul Passo del Mortirolo che viene percorso annualmente dai ciclisti che pedalano sulla mitica salita del Giro d'Italia. Grandi scenari e paesaggi luminosi si ammirano dal Monte Varadega mentre boschi di larici, alpeghi, baite e prati ci accompagnano lungo sentieri e mulattiere fino al paese di Grosio.

Si può partire dal Passo del Mortirolo (tabellone con mappa e indicazioni - tutto l'itinerario è segnalato con frecce rosse n. B450) percorrendo un tratto su asfalto per 20 minuti, oppure direttamente dall'Alpe Varadega (cartello step 1 – 1945 m). Qui inizia una salita impegnativa e faticosa: la strada militare con fondo sconnesso e pietroso che con dei tratti ripidi e alcuni tornanti conduce fino a quota 2500 metri (cartello step 2), appena al di sotto della Cima Varadega. La prima parte della discesa è fatta di stretti tornanti e fondo sassoso fino al bivio per il Rifugio Cros de l'Alp. Entrando nel bosco il sentiero, seppur impegnativo, offre maggior scorrevolezza anche se i tornanti che si susseguono l'uno dopo l'altro fanno ben comprendere il nome dato al percorso. Giunti al Baiton (1450 m – cartello step 3) si percorre per un breve tratto una strada sterrata per girare a destra e imboccare una mulattiera che scende fino a Grosio.

Slalom nel bosco.

Slalom through the wood. Slalom durch den Wald. ►





Salendo verso la Cima Varadega, panoramica sulla Valtellina.

 This is a challenging ride for expert riders – both for the ascent and for the descent – requiring a high degree of endurance and great technical riding ability as well as mastery of your MTB. The descent of 1852 meters starts from the considerable height of 2500 meters, and is for this reason very aimed

for by every biker. During the ascent you cross the Passo del Mortirolo, which is ridden by the world's best cyclists during the Giro d'Italia. Great scenarios and luminous landscapes can be admired from Monte Varadega, while larch forests, meadows, mountain pastures and huts accompany us along paths and mule-tracks to the village of Grosio.



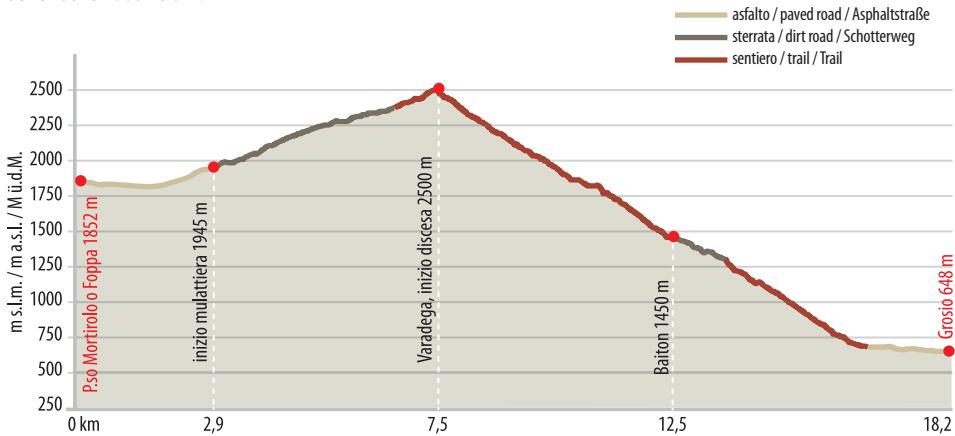


Climbing to Cima Varadega, panoramic view over Valtellina.
Der Anstieg zur Cima Varadega, Panorama auf das Veltlin.

You can start from Passo del Mortirolo (notice board with map and indications – the whole route is indicated by red signposts with n. B450) riding on a paved stretch for 20 minutes or directly from Alpe Varadega (sign step 1 – 1945 m). From here on the long uphill haul ahead begins: the bumpy and rocky military road with steep stretches and some switchbacks brings you at 2500 m (sign step 2), just underneath Cima Varadega. The first part of the descent includes narrow hairpin turns and

a stony paving until you get to the crossroads to Rifugio Cros de l'Alp. By entering the wood the still even hard trail runs more fluently while the switchbacks following one another makes you better understand the name given to this route: "Tornantissima" means that hairpin turns are to the highest. Once you get to Baiton (1450 m – sign step 3), you ride on a dirt road for a short stretch and then you turn to your right and take the mule-track heading down for Grosio.

- ◀ I primi tornanti sotto il Monte Varadega dominano la Valtellina.
The first switchbacks underneath Monte Varadega dominates Valtellina.
Die ersten Serpentinen unterhalb des Monte Varadega beherrschen das Veltlin.





Es handelt sich um eine sehr technische und anspruchsvolle Tour, sowohl im Anstieg als auch im Abstieg.

Die Abfahrt beginnt in 2500 m Höhe und überwindet einen beachtlichen Höheunterschied von 1852 Metern: eine Traumtour für alle RadlerInnen. Hinauf geht es über den Mortirolopass, den legendären Aufstieg des Giro d'Italia. Eine großartige, lichtdurchflutete Gebirgslandschaft kann man vom Monte Varadega aus bewun-

dern und Lärchenwälder, Almen, Almhütten und Wiesen begleiten die Radler auf Wegen und Saumpfaden bis hinab nach Grosio.

Man kann entweder von der Passhöhe des Mortirolo starten (Tafel mit Landkarte und Hinweisen – die ganze Route ist mit roten Pfeilen und mit N. B450 markiert), dabei radelt man 20 Minuten auf einer Asphaltstraße, oder direkt von der Alpe Varadega (Schild step 1 – 1945 m). Hier



beginnt ein anspruchsvoller und anstrengender Aufstieg: die steinige und unebene Militärstraße steigt mit steilen Abschnitten und einigen Serpentinen auf eine Höhe von 2500 Metern (Schild step 2) bis kurz unterhalb des Gipfels des Monte Varadega an. Der erste Abschnitt des Abstiegs ist steinig mit engen Kurven bis zur Abzweigung der Berghütte Cros de l'Alp. Dort fährt man in den Wald hinein, wo der immer noch anspruchsvolle Weg etwas angenehmer wird, auch wenn

die Serpentinen (ital. „tornanti“) stets dicht aufeinanderfolgenden, was dieser Route den Namen „Tornantissima“ verliehen hat. An der Baiton angekommen (1450 m – Schild step 3), fährt man eine kurze Strecke auf einem Schotterweg und biegt dann rechts in einen Saumpfad ein, der bis nach Grosio hinab führt.

I primi tornanti della discesa.
The first switchbacks of the descent.
Die ersten Serpentinen des Abstiegs.



VALFURVA

Val Sobretta in Valfurva. Sullo sfondo il Gruppo dell' Ortles.

Val Sobretta in Valfurva. On the background, the Ortles mountain group.

Das Val Sobretta in Valfurva. Im Hintergrund, die Ortlergruppe.



► VAL FURVA

- 9. La Romantica del Passo Gavia
- 10. Val di Rezzalo
- 11. I Forni, le Baite dell'Ables
- 12. Rifugi Branca e Pizzini
- 13. Passo Zebrù
- 14. Val Zebrù



9. La Romantica del Passo Gavia

Rifugio Berni – Val di Gavia – Ponte di Pietra – Dosso Tresero – La Centrale – Santa Caterina



Santa Caterina (1730 m) –
Passo Gavia (2540 m): km 11



525 - 561



Rifugio Berni (Val di Gavia)
(2540 m)



Santa Caterina (1730 m)



2540 m s.l.m.



80 m



900 m



2 - 3 h



1,3 km



90%



8,5 km



● ● ● ○ ○



9,8 km



● ● ● ● ●

8%

5%

87%

Ci troviamo in cima alla famosa salita dell'itinerario ciclistico del Passo Gavia. Il nostro percorso scende sul sentiero del versante destro orografico verso nord fino a Santa Caterina Valfurva. Prima di iniziare ci si può concedere una "passeggiata" al vicino e suggestivo Lago Bianco e uno sguardo verso est dove spuntano le cime del San Matteo e del Tresero. Sul primo lungo traverso dopo l'inizio della discesa il terreno a volte sconnesso rende il percorso molto faticoso e può obbligare a spingere la mountain bike per qualche tratto o per qualche guado di torrente. Di fronte emerge progressivamente il panorama del gruppo Ortles-Cevedale, dietro si lasciano la spaccatura rocciosa e i detriti morenici del Passo. Dal Dosso Tresero fino a Santa Caterina sono richieste tecnica e concentrazione per superare i numerosi stretti tornanti nel bosco.

Sotto il Rifugio Berni (Val di Gavia – 2540 m) verso est si scende su sterrata, si attraversa il ponte e si va subito a sinistra (cartello con segnavia n. 525). Inizia il lungo sentiero che porta a valle sul lato destro orografico con molti saliscendi. Quasi subito si attraversa lo splendido Ponte di Pietra sul Rio Dosegù e si prosegue lungo la forra del torrente Gavia. Quindi, dopo essere passati davanti alla Baita dei Pastori (2446 m), ci si trova di fronte a un bivio (2430 m): sulla sinistra l'itinerario n. 556 scende direttamente al Ponte delle Vacche e a S. Caterina, mentre verso nord si prosegue a mezzacosta sull'itinerario n. 525 in direzione del pannello ripetitore per giungere al Dosso Tresero (2356 m). Qui troviamo il cartello con la scritta "La Romantica", una comoda panchina in legno per ammirare lo splendido panorama sulla Valfurva e l'indicazione per scendere a Santa Caterina lungo il ripido sentiero nel bosco n. 561. L'alternativa più facile è verso l'Alpe Tresero in direzione sud per 3,6 km fino al Ponte delle Vacche (2012 m) e alla Provinciale del Gavia sul sopraccitato itinerario n. 556.

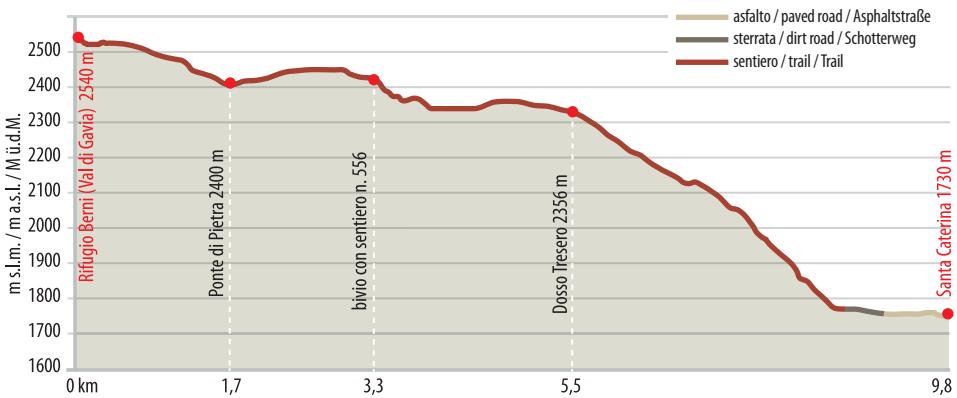
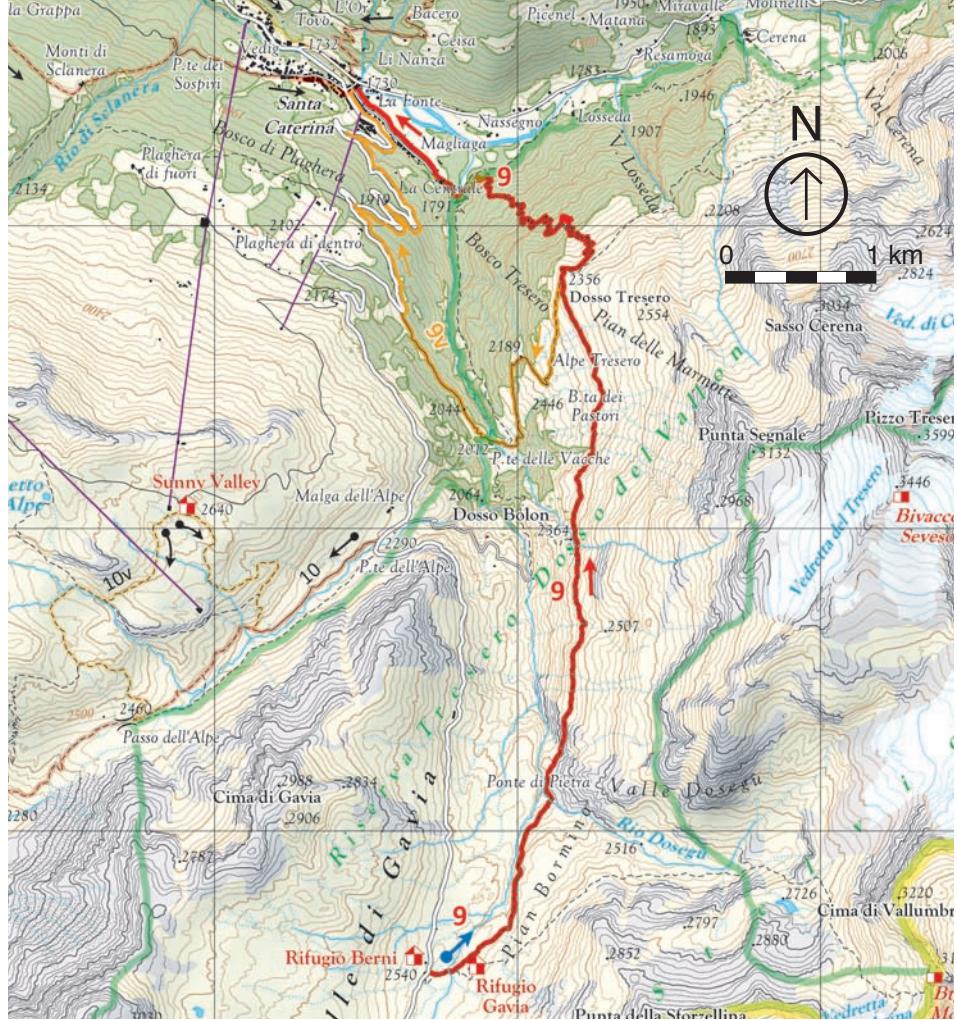
Passo Gavia, sullo sfondo il Pizzo Tresero e il San Matteo.

Passo Gavia and on the background Pizzo Tresero and San Matteo.

Der Gaviapass zusammen mit dem Pizzo Tresero und dem San Matteo im Hintergrund.







◀ I primi tornanti della Romantica sopra Santa Caterina.
 The first switchbacks of the Romantica above Santa Caterina.
 Die ersten Serpentinen von der Romantica oberhalb Santa Caterina.



We are at the top of the famous climb to Passo Gavia. From here on we descend north on the trail along the orographic right side heading straight for Santa Caterina Valfurva. Before starting your ride you can have "a walk" to the near and evocative Lago Bianco and let your eyes rest on the East, where the peaks of San Matteo and of Tresero stand out. On the first long sideway after the beginning of the descent, the sometimes bumpy ground makes the route very challenging and can force you to carry your mountain bike for some stretches or to ford some brooks. The panorama of the Ortles-Cevedale group progressively emerges in front of you, while leaving the rocky crack and the detritus of the Pass behind. From Dosso Tresero down to Santa Caterina technique and concentration are required in order to overcome the many narrow switchbacks through the forest.

Underneath Rifugio Berni (Val di Gavia - 2540 m) you ride east downhill on a dirt road, you cross the bridge and turn to the left (sign Way

Tecnica di... tornante.

Switchback technique. Serpentinen-Technik

n. 525). Here the long trail begins, which takes you to the valley bottom on the orographic right side with many ups and downs. Quite soon you have to cross the marvellous bridge of stone on Rio Dosegù and then you continue along Gavia creek. So, after going past the Baita dei Pastori, you find yourself in front of a diversion (2430 m): the route n. 556 on the left heads straight downhill for the Ponte delle Vacche and to Santa Caterina, while you proceed north along the middle edge of the mountain on the route n. 525 towards the relay tower and reach Dosso Tresero (2356 m). Here you find the sign with the name of the route "La Romantica" together with a comfortable wooden bench to admire the marvellous panorama over the whole Valfurva as well as the indication for the descent to Santa Caterina following the steep trail n. 561 through the forest. The easier alternative way runs south for 3.6 km towards Alpe Tresero and leads you to the Ponte delle Vacche (2012 m) and to the Gavia country road (SP 29) on the above-mentioned route n. 556.





Wir sind an der Spitze von der berühmten Radtour hinauf zum Gaviapass. Unsere Route verläuft bergauf in nördlicher Richtung auf einem Pfad am orografisch rechten Talhang bis nach Santa Caterina Valfurva. Vor der Abfahrt kann man sich einen „Spaziergang“ zum nahegelegenen malerischen Lago Bianco erlauben und die Aussicht in östlicher Richtung genießen, wo sich die Gipfel des San Matteo und des Tresero erheben. Auf der ersten langen Querung nach dem Beginn des Abstiegs macht der bisweilen holperige Boden die Route sehr anstrengend und manchmal ist man gezwungen, das Mountainbike ein Stück weit zu schieben, oder man muss das Rad beim Queren eines Bergbachs schultern. Vor sich hat man das Panorama der Ortler-Cevedale-Gruppe, hinter sich lässt man den felsigen Einschnitt und das Moränengeröll des Passes. Vom Dosso Tresero bis nach Santa Caterina werden Technik und Konzentration erfordert, um die vielen engen Kehren im Wald zu meistern.

Unterhalb der Berni-Hütte (2540 m) geht es östlich auf einem Schotterweg abwärts, man überquert eine Brücke und fährt gleich danach links (Markierung Nr. 525). Es beginnt der lange Weg, der mit Auf und Ab am orografisch rechten Hang zur Talsohle führt. Gleich danach fährt man über die wunderbare Steinbrücke über den Bach Dosegù, dann geht es weiter durch die Schlucht des Wildbachs Gavia, vorbei an der Baita dei Pastori (2446 m) bis zu einer Wegabzweigung: links führt die Route Nr. 556 direkt zur Ponte delle Vacche und nach Santa Caterina hinunter, während man nordwärts weiter auf halber Hanghöhe auf dem Weg Nr. 525 fährt, der zum Dosso Tresero führt (2356 m). Hier finden wir ein Schild mit der Aufschrift „La Romantica“, d.h. „Die Romantische“, dazu eine bequemen Holzbank, die uns einlädt, das herrliche Panorama auf das Valfurva zu genießen. Eine Hinweistafel zeigt uns den Abstieg auf einem steilen Weg durch den Wald (Nr. 561) nach Santa Caterina. Die leichtere Alternative führt Richtung Alpe Tresero auf 3,6 km in südlicher Richtung bis zur Ponte delle Vacche (2012 m) und dann zur Gaviapasstrasse und auf die oben genannte Route Nr. 556.

I primi tornanti della Romantica, sullo sfondo il Monte Cevedale. ▶
The first switchbacks of the Romantica and Monte Cevedale
on the background.
Die ersten Serpentinen auf der Romantica und der Monte
Cevedale im Hintegrund.



▲ La Valle di Gavia. The Valle di Gavia. Das Valle del Gavia.



10. Val di Rezzalo

Ponte dell'Alpe (Strada Provinciale del Gavia) – Passo dell'Alpe – Clevaccio in Val di Rezzalo – San Bernardo in Val di Rezzalo – Fumero – Frontale – Le Prese



Santa Caterina (1730 m) –
Ponte dell'Alpe (2290 m) su
Provinciale del Gavia: 7,6 km



519



Ponte dell'Alpe su Provinciale
del Gavia (2290 m)



Le Prese (950 m)



2460 m s.l.m.



220 m



1550 m



3 – 4 h



2,2 km



95%



16,5 km



18,7 km



40%



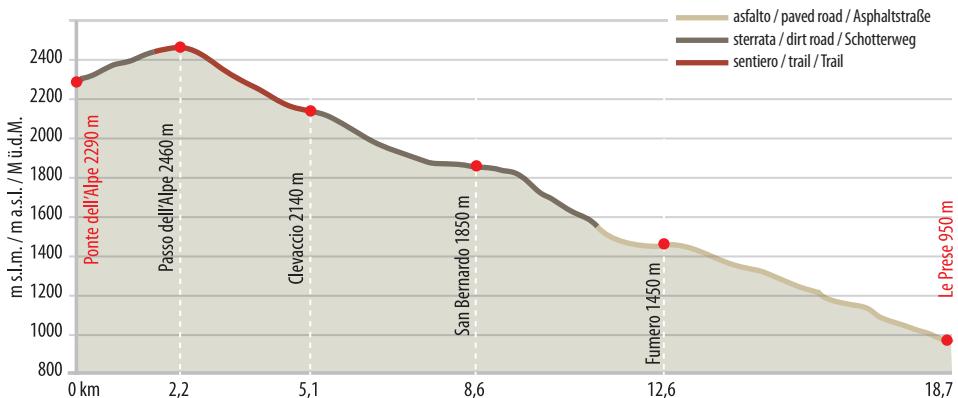
36%



24%

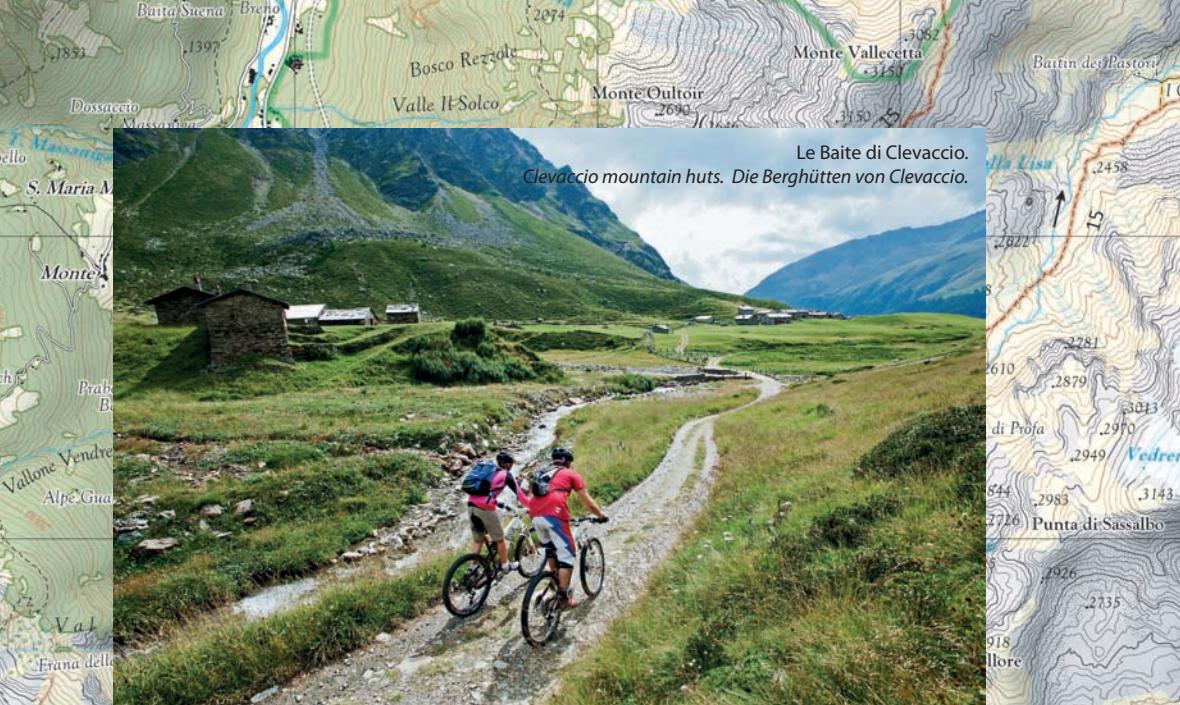
L'itinerario si svolge nell'ambiente protetto del Parco Nazionale dello Stelvio ed è quindi molto interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico. La Val di Rezzalo offre uno scenario aperto e luminoso, è inoltre una delle poche vallate della Provincia di Sondrio che conserva ancora l'aspetto tipico e pittoresco con il suo patrimonio di baite d'alta montagna. Scendendo dal Passo dell'Alpe, con il Pizzo Tresero alle spalle, si possono ammirare sulla sinistra la mole massiccia del Monte Gavia e più oltre la cima Savoretta alta 3096 metri, riconoscibile anche per la lingua della vedretta omonima, mentre sulla destra spicca la dorsale che va dal monte Sobretta fino alla Cima di Profa e al Corno di Boero.

Si parte in corrispondenza di un ampio tornante verso sinistra della Strada Provinciale del Gavia posto prima del Ponte dell'Alpe (tabellone con mappa e indicazioni - segnavia n. 519 – 2290 m) e si prende la sterrata di destra. Si sale pedalando faticosamente fino al Passo dell'Alpe (2460 m). Poco prima e proprio sul colle si congiungono da destra i due tracciati (segnavia n. 519) che scendono dal rifugio Sunny Valley (2640 m) posto sotto la Costa Sobretta in prossimità dell'arrivo degli impianti sciistici di Santa Caterina. Da qui è tutta discesa: prima su sentiero poi su sterrata passando dalle baite di Clevaccio (2140 m) e, dopo alcuni ripidi tornanti, dal pianoro centrale della valle a San Bernardo. Qui, poco sopra la chiesetta, si trova il Rifugio La Baita a 1860 metri di quota. La sterrata prosegue ripida fino al Parcheggio di Fontanaccia (1500 m) dove inizia l'asfalto che porta prima a Fumero (1450 m) e poi verso il fondo-valle in località Le Prese (950 m). Questo stesso itinerario è percorribile anche in senso inverso da Le Prese in direzione Santa Caterina Valfurva, diventando fisicamente più impegnativo.



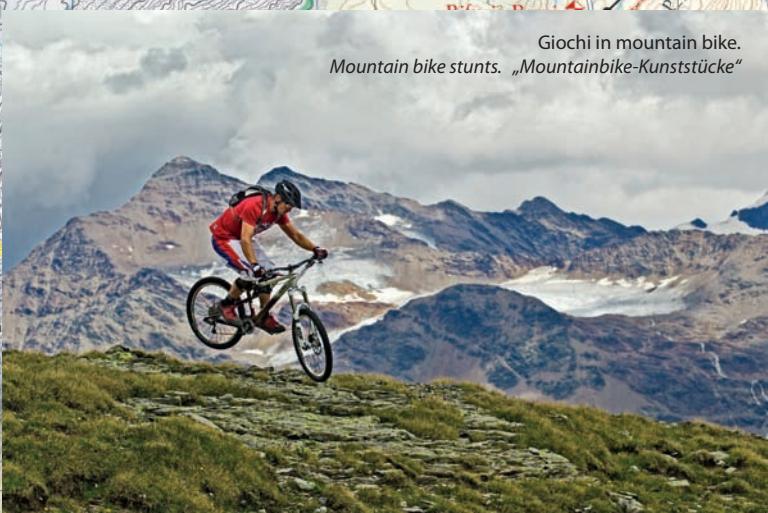
Scendendo dal Sunny Valley. *Downhill from the Sunny Valley. Abstieg vom Sunny Valley.*





Le Baite di Clevacco.
Clevacco mountain huts. Die Berghütten von Clevacco.





Giochi in mountain bike.
Mountain bike stunts. „Mountainbike-Kunststücke“



This route stretches out within the limits of Parco Nazionale dello Stelvio, Italy's biggest national park and the largest protected area

in Europe, and is for this reason very interesting concerning the natural and the landscape aspects. Val di Rezzalo offers an open and luminous scenario and it is one of the few valleys in the Province of Sondrio, which still preserves its picturesque aspect thanks to the heritage of its typical mountain huts.

Descending down from Passo dell'Alpe and keeping Pizzo Tresero behind you, you can admire the massive Monte Gavia and further the 3096 m of Cima Savorettta on your left, while

the ridge from Monte Sobretta to the Cima di Profa and the Corno di Boero stands out on your right.

The start is from a wide hairpin turn to the left on the Gavia country road (SP29) just before the Ponte dell'Alpe (notice board with map and indications – sign Way n. 519 - 2290 m), where you take the dirt road to the right. You begin the rather challenging climb up to Passo dell'Alpe (2460 m). The two tracks (sign Way n. 519) coming down from Rifugio Sunny Valley (2640 m) situated under Costa Sobretta join from the right here on the Pass, close to the finish line of Santa Caterina Valfurva ski runs.



From here on the descent begins: on a trail at first and then on a dirt road passing past Clevaccio mountain huts (2140 m) and after some steep switchbacks through the middle flat part of the valley in San Bernardo. Rifugio La Baita is here at 1860 m above the little church.

The steep dirt road continues to the car park in Fontanaccia (1500 m), where the paved stretch begins heading for Fumero (1450 m) and then straight for the valley bottom in Le Prese (950 m). This route can be run backwards too starting from Le Prese towards Santa Caterina Valfurva, and becoming in this way physically more demanding.



Die Route zieht sich durch die geschützte Natur des Nationalparks Stilfser Joch und ist darum naturkundlich und landschaftlich sehr interessant. Das Val di Rezzalo öffnet sich sanft und weit und es ist eines der wenigen Täler der Provinz Sondrio, das seine charakteristischen, malerischen Alphütten bewahren konnte. Kommt man vom Passo dell'Alpe herab, den Pizzo Tresero hinter sich lassend, kann man links den mächtigen Monte Gavia und weiter hinten die 3096 Meter hohe Cima Savoretti bewundern, die durch die gleichnamige Gletscherzunge leicht auszumachen ist, während rechts die Bergkette vom Monte Sobretta bis zur Cima di Profa und zum Corno di Boero aufragt.

Start ist bei einer weiten Linkskurve der Provinzstraße des Gaviapasses (SP29) vor der Brücke Ponte dell'Alpe (Tafel mit Karte und Hinweisen – Markierung Nr. 519 - 2290 m) und man nimmt den Schotterweg nach rechts auf. Man radelt mit Anstrengung bis zum Passo dell'Alpe hinauf (2460 m). Kurz zuvor und dann genau auf der Passhöhe vereinigen sich von rechts kommend die beiden Wege (Markierung Nr. 519), die von der Sunny Valley-Hütte (2640 m) herabkommen, die unterhalb von Costa Sobretta liegt, in der Nähe der Bergstation der Aufstiegsanlagen von Santa Caterina Valfurva. Von hier geht es nur noch talwärts: zuerst auf einem Bergpfad und dann auf einem Schotterweg, vorbei an den Almhütten von Clevaccio (2140 m) und dann, nach einigen steilen Kehren, radelt man über die mittlere Hochebene des Tals bis San Bernardo. Dort liegt oberhalb eines kleinen Kirchleins die Berghütte La Baita (1860 m). Der Schotterweg führt steil weiter bis zum Parkplatz von Fontanaccia (1500 m), wo die Teerstraße beginnt, die nach Fumero (1450 m) und dann zur Talsohle nach Le Prese verläuft (950 m). Diese Route kann auch in umgekehrter Richtung von Le Prese nach Santa Caterina Valfurva befahren werden, was aber wesentlich anstrengender ist.

◀ Scendendo dal Sunny Valley, sullo sfondo il Tresero e il San Matteo.

Downhill from Sunny Valley. On the background, the Tresero and the San Matteo.

Abstieg vom Sunny Valley. Im Hintergrund, der Tresero und der San Matteo.



11. I Forni, le Baite dell'Ables

Rifugio dei Forni - Baite dei Forni - Baite Pradaccio - Baite Rasei - Baite dell'Ables - Ceisa di Sotto - Santa Caterina



Santa Caterina (1730 m)
Rifugio dei Forni (2180 m):
5,3 km



555 - 527 - 571.1 - 566.1



Rifugio dei Forni (2180 m)



Santa Caterina (1730 m)



2390 m s.l.m.



220 m



670 m



1 - 2 h



3,6 km



95%



5,2 km



● ● ○ ○ ○



8,8 km



● ● ○ ○ ○



60%



40%

L'itinerario si snoda lungo la destra orografica della Valle dei Forni. Dopo aver guadagnato quota sopra il rifugio omonimo e aver volto lo sguardo verso il maestoso Ghiacciaio dei Forni, si prosegue verso ovest su un terreno a volte sconnesso e pertanto non sempre facilmente pedalabile. Rimane pur sempre un tracciato relativamente corto e facile, un balcone naturale che guarda la vicina e imponente parete nord del Pizzo Tresero e in lontananza tutta la Valfurva con il Passo e Monte Gavia e con il Monte Sobretta. Si attraversano i pascoli sui quali sono adagiate le caratteristiche baite in legno e si conclude il tour con una discesa molto fluida verso Santa Caterina Valfurva.

Si parte dal Rifugio dei Forni (2180 m) prendendo la sterrata che va verso il Rifugio Pizzini (segnavia n. 555) che ci fa fare subito due ripidi tornanti e ci si dirige verso nord-est. Sul primo tratto rettilineo fuori dal bosco troviamo un bivio che ci indica la direzione giusta del nostro itinerario n. 527 (cartello con indicazione Baite dell'Ables, Confinale, Cavallaro - 2320 m). Si gira con decisione verso ovest sempre su sterrata quasi pianeggiante, si passa sopra le Baite Pradaccio (cartello con prima indicazione del segnavia n. 527) e si attraversa su un ponte la Val Manzina. Da qui si incontra il sentiero che rappresenta l'unico breve tratto da superare difficoltoso per la pedalata. Si giunge quindi alle belle Baite dell'Ables (2240 m), da dove inizia la discesa lungo il sentiero n. 571.1 che passa da Ceisa di Sotto. Si può anche scendere per il più lungo tragitto n. 573. Da segnalare anche la possibilità di attraversamento in quota del tratto che va dalle Baite dell'Ables fino alle Baite Confinale (segnavia n. 527) per poi scendere a S. Caterina Valfurva sul sentiero n. 568 (totale della variante km 10) o addirittura di scendere fino alle Baite Cavallaro e arrivare a S. Antonio Valfurva.



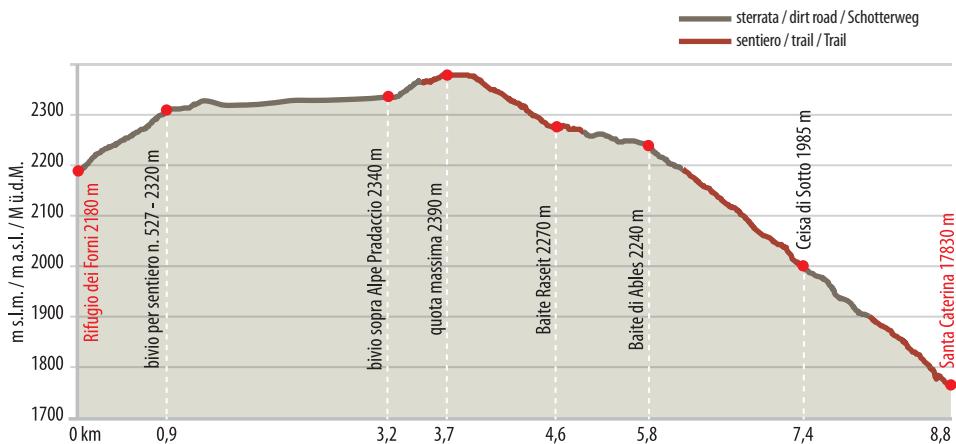
The route twists and turns along side the orographic right of the Valle dei Forni. After gaining elevation above the same-name mountain hut and casting your eye over the majestic Forni Glacier, you go on westwards on a now-and-then bumpy ground, which for this reason cannot be always easily ridden. It still remains a quite short and easy track, a natural balcony offering the view of the nearby and imposing north face of Pizzo Tresero and of the whole Valfurva in the distance with the Passo and Monte Gavia and Monte Sobretta as well. You ride across the pastures where the typical wooden mountain huts lay and finish your tour with a flow descent to Santa Caterina Valfurva.

The starting point is from the Rifugio dei Forni (2180 m) on the dirt road to Rifugio Pizzini (sign Way n. 555), which turns northeast onto two steep switchbacks. On the first straight stretch outside the wood we find a diversion indicating the right direction of our itinerary n. 527 (sign with indication Baite Ables, Confinale, Cavallaro – 2320 m). You turn decisively westward on an almost flat dirt road, pass over Predaccio mountain huts (sign with the first indication of the Way n. 527), and cross Val Manzina on a bridge. Here begins the trail, which represents the only short but challenging stretch to

overcome. Then you reach the beautiful Baite dell'Ables (2240 m), whence the descent starts along the Track n. 571.1 through Ceisa di Sotto. You can also head downhill the length of the Track n. 573. To be also pointed out that you have possibility to cover the stretch going from Baite dell'Ables to Baite Confinale above the tree line (sign Way n. 527) and then to descend towards Santa Caterina Valfurva on the Track n. 568 (this is a 10 km alternative road) or even to proceed downhill to Baite Cavallaro and get to Sant'Antonio Valfurva.



Die Route verläuft am orografisch rechten Hang des Valle dei Forni entlang. Hat man oberhalb der gleichnamigen Berghütte an Höhe gewonnen und den Blick auf den majestätischen Forni-Gletscher gerichtet, fährt man weiter in westlicher Richtung in nicht immer leichtem Gelände. Insgesamt gesehen ist die Route jedoch relativ kurz und nicht allzu schwierig. Sie führt über eine natürliche Aussichtsterrasse mit Blick auf die nahegelegene, eindrucksvolle Nordwand des Pizzo Tresero und in der Ferne auf das gesamte Valfurva, den Gaviapass und die beiden Gipfel Gavia und Sobretta. Es geht über Bergwiesen, auf denen die charakteristischen Holzhütten liegen, und am Ende gibt es eine sehr angenehme Abfahrt nach Santa Caterina Valfurva.





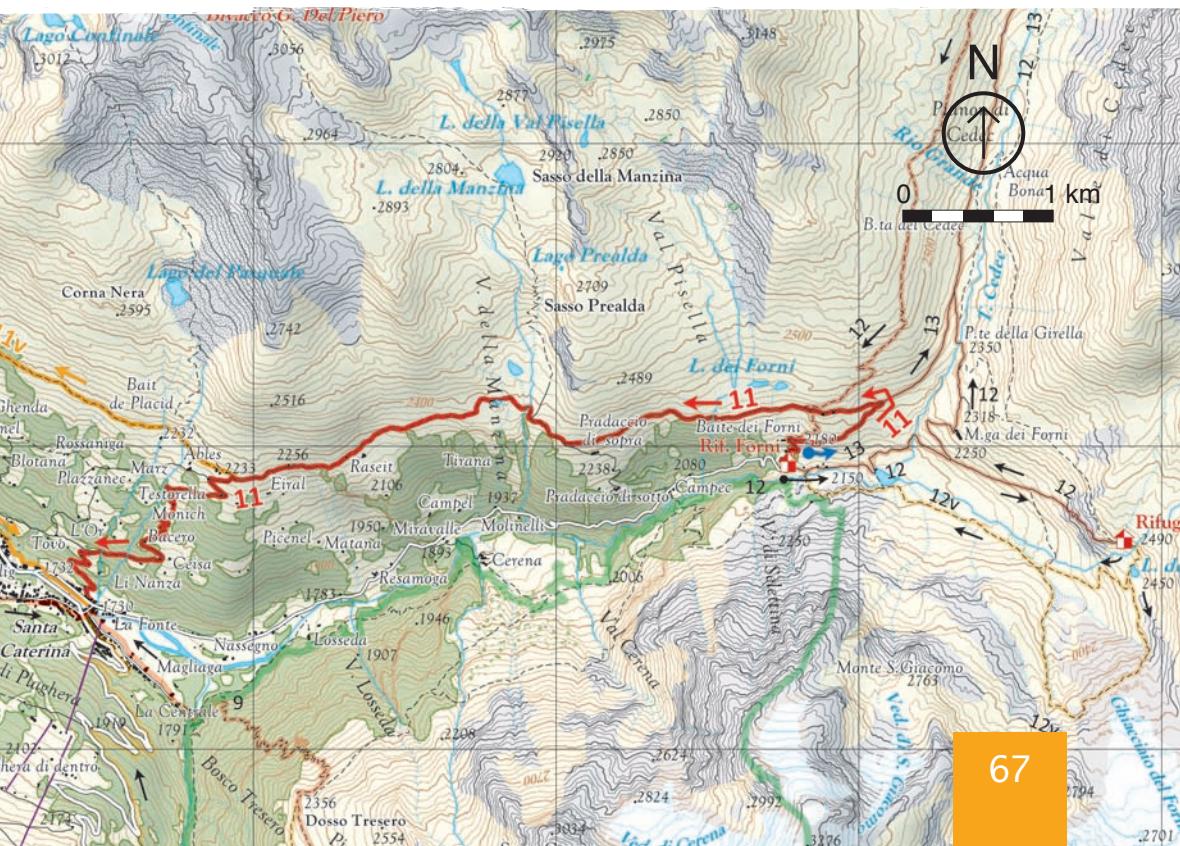
Pedalando verso le Baite dell'Ables. A sinistra l'imponente Pizzo Tresero, sullo sfondo il Monte Sobretta.

Riding to the Baite dell'Ables. On the left, the imposing Pizzo Tresero and on the background the Monte Sobretta.

Radeln zu den Baite dell'Ables. Links, der großartige Pizzo Tresero und der Monte Sobretta im Hintergrund.

Start ist bei der Forni-Hütte (2180 m) auf dem Schotterweg Richtung Pizzini-Hütte (Markierung Nr. 555). Sofort muss man zwei steile Serpentinen bewältigen und dann in nordöstlicher Richtung weiterradeln. Auf der ersten Geraden außerhalb des Waldes treffen wir auf eine Weggabelung, die uns die Richtung unserer Route Nr. 527 anzeigen (Schild mit Hinweis Baite Ables, Confinale, Cavallaro – 2320 m). Man biegt scharf nach Westen auf einen ziemlich ebenen Schotterweg ein, hält sich oberhalb der Alphütten Pradaccio (Schild mit dem ersten Hinweis Weg Nr. 527) und quert auf einer Brücke das Val Manzina. Hier beginnt das einzige kurze Teilstück, das für Radler schwierig ist. Dann erreicht man die schönen Alphütten von Ables (2240 m), wo die Abfahrt auf dem Weg Nr. 571.1 beginnt, der durch Ceisa di Sotto führt. Man kann auch auf der längeren Strecke Nr. 573 abfahren. Es gibt auch die Möglichkeit, die Strecke von den Alphütten von Ables bis zu den Hütten von Confinale (Markierung Nr. 527) in größerer Höhe zu befahren und dann auf dem Weg Nr. 568 nach Santa Caterina Valfurva hinabzufahren (eine Variante von 10 km), oder man kann sogar bis zu den Alphütten von Cavallaro hinunterradeln, um schließlich S. Antonio Valfurva zu erreichen.





12. Rifugi Branca e Pizzini

Parcheggio Rifugio dei Forni - Rifugio Branca - Malga dei Forni - Ponte della Girella - Val Cedec - Rifugio Pizzini - Val Cedec - Baite dei Forni - Rifugio dei Forni



Santa Caterina (1730 m) -
parcheggio sotto Rifugio dei
Forni (2150 m): 5,4 km



530 - 530.1 - 555 - 528



Parcheggio sotto Rifugio dei
Forni (2150 m)



Parcheggio sotto Rifugio dei
Forni (2150 m)



2703 m s.l.m.



800 m



800 m



3 - 4 h



6,9 km



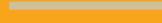
90%



6,7 km



13,6 km



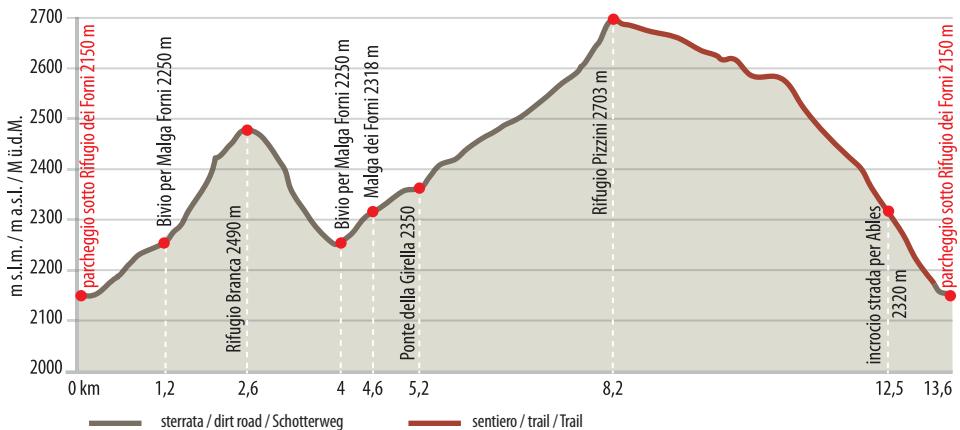
63%



37%

Una sintesi ottimale di panorami stupendi, belle salite su sterrate e fantastiche discese su single trail si trovano nella valle dei Forni, dominata dal grandioso ghiacciaio omonimo, dalle famose tredici cime, dal Gran Zebrù e dall'Ortles. Entriamo in un tipico ambiente di alta montagna. Mentre saliamo al Rifugio Branca godiamo della vista dei seracchi e delle vette dal Tresero al San Matteo, dalla Cadini al Palon de la Mare. Ci giriamo per scendere ed ecco davanti a noi il Monte Confinale e la dorsale che va dalla Cima della Manzina alle Cime dei Forni. Dopo il maggengo sottostante ricominciamo a salire sulla sterrata della Val Cedec verso il Rifugio Pizzini ed ecco che restiamo "senza fiato" davanti alla sagoma inconfondibile e imponente del Gran Zebrù. Al rifugio volgiamo lo sguardo verso est per farci affascinare dal caos dei ghiacci della vedretta del Cedec che si staglia tra il Monte Cevedale e il Monte Pasquale. Volgiamo le spalle a questi spettacoli della natura e iniziamo la splendida discesa su single trail, ma non possiamo evitare di fermarci ogni tanto ad ammirare il Monte Tresero e la Punta San Giacomo che ci vengono velocemente incontro.

Si parte dagli ampi parcheggi sotto il Rifugio dei Forni (2150 m) seguendo la sterrata indicata con segnavia n. 530 in direzione est verso il Ghiacciaio dei Forni e il Rifugio Branca (2490 m), al quale si giunge dopo aver superato anche l'ultimo tratto molto ripido spingendo la bici. Dal Branca si può eventualmente tornare al Rifugio dei Forni con due varianti che lambiscono il laghetto di Rosole (2450 m): la prima scende in mezzo alla valle sul sentiero n. 524, la seconda affronta il difficile ma entusiasmante giro del Sentiero Glaciologico (segnavia n. 520) con i



©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it

◀ Al cospetto del Ghiacciaio dei Forni, verso il Rifugio Branca. Sullo sfondo da sinistra, la Cima di Pejo, la Punta Cadini e il Monte Giumella.
In front of the Forni glacier, heading for Rifugio Branca. On the background from left to right: Cima di Pejo, Punta Cadini and Monte Giumella.
Vor dem Forni-Gletscher zum Rifugio Branca. Im Hintergrund von links nach rechts: die Cima di Pejo, die Punta Cadini und der Monte Giumella.

due ponti tibetani. Il nostro giro invece torna indietro sulla strada in discesa fino al bivio di quota 2250 m che ci fa salire a destra fino alla Malga dei Forni (2318 m) e poco dopo, verso nord, al Ponte della Girella (2350 m) già in Val Cedec e in direzione del Rifugio Pizzini (2703 m) che raggiungiamo pedalando a lungo sulla sterrata principale n. 555. La discesa è uno spettacolare single trail che corre sulla destra orografica della Val Cedec, più in alto della strada, che ritroviamo solo sopra il Rifugio dei Forni. Da qui è possibile proseguire verso valle seguendo l'itinerario n. 11.

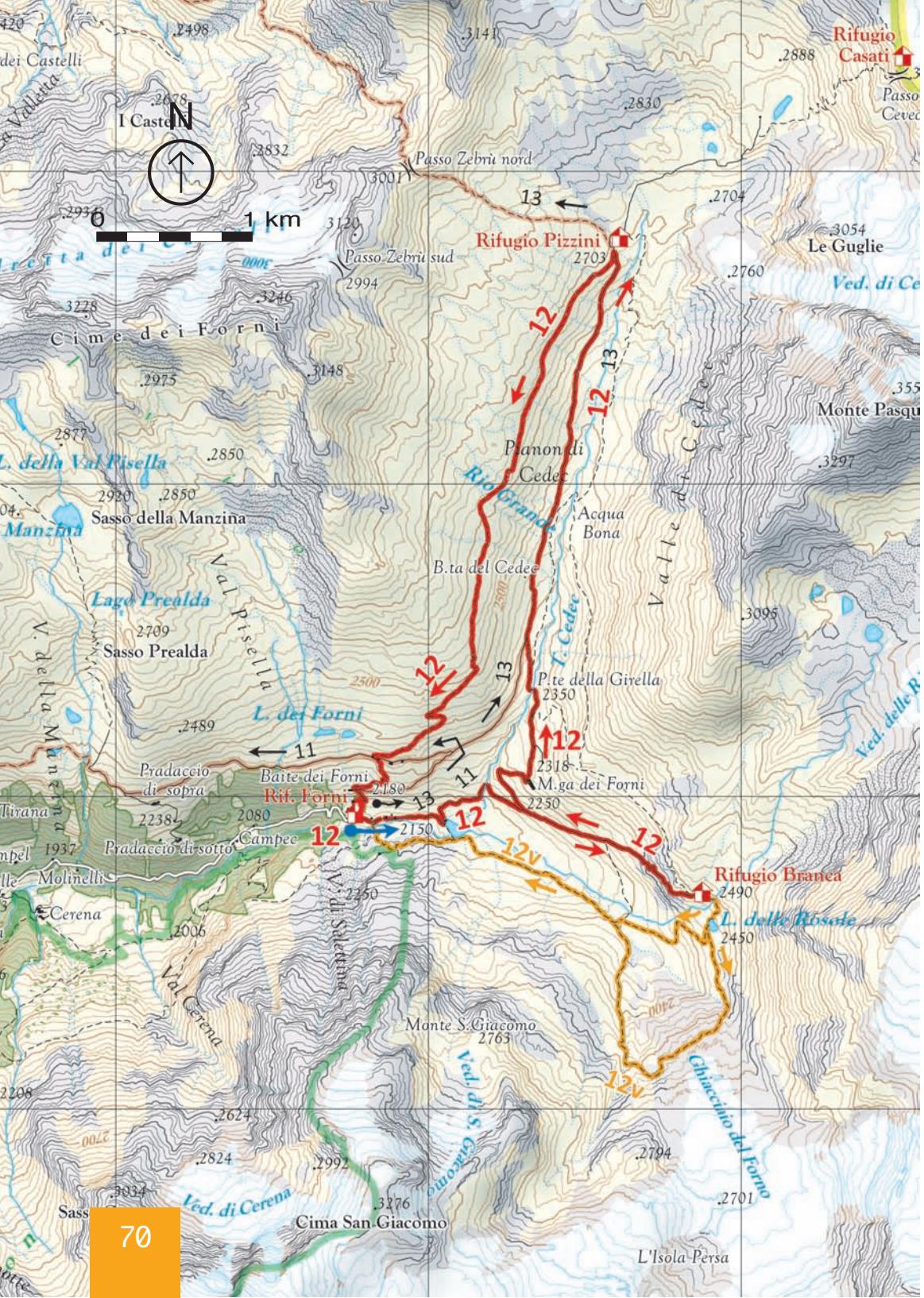
◀ Sul single trail che scende dal Rifugio Pizzini. Sullo sfondo la Punta San Matteo e il Pizzo Tresero.

On the single trail downhill from Rifugio Pizzini. On the background, Punta San Matteo and Pizzo Tresero.

Auf dem Singletrail bergab vom Rifugio Pizzini. Im Hintergrund, die Punta San Matteo und der Pizzo Tresero.



©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it



 You will find the perfect synthesis of wonderful landscapes, nice dirt uphill roads and spectacular downhill single trails in the Valle dei Forni, which is dominated by the impressive same-name glacier, the famous thirteen peaks, and by Gran Zebrù and Ortles mountains. We get into a typical high mountain environment. While climbing up to Rifugio Branca we enjoy the sight of the séracs (ice blocks) and of the Tresero, San Matteo, Cadini and Palon de la Mare peaks. As soon as we turn and start descending, the Monte Confinale stands out right in front of us together with the ridge going from the Cima della Manzina to the Cime dei Forni. Beyond the alp below, we begin climbing again on the dirt road of Val Cedec towards the Rifugio Pizzini until we leave breathless in front of the unmistakable and impressive profile of the Gran Zebrù. At the shelter we turn our eyes eastwards and it will surely fascinate us how the ices of Cedec are chaotically silhouetted against the Monte Cevedale and the Monte Pasquale. We turn our back on this show of nature and start to ride on the marvellous downhill single trail, but we cannot avoid stopping sometimes to admire the Monte Tresero and the Punta San Giacomo quickly getting nearer and nearer.

You start from the wide car parks underneath the Rifugio dei Forni (2150 m), turn east on the dirt road indicated with sign n. 530 and reach the Forni glacier and the Rifugio Branca (2490 m). On the last steep uphill stretch you will have to carry your MTB. From the Rifugio Branca you can come back to the Rifugio dei Forni by taking two alternative ways that lap against the little Lago di Rosole (2450 m): the first way heads downhill the length of the valley on the trail n. 524, the second one runs on the difficult but exciting tour of the Sentiero Glaciologico (sign Way n. 520) with its two Tibetan bridges. Our route instead comes back on the downhill road to the diversion at 2250 meters above sea level, turns back uphill to the right reaching the Malga dei Forni (2318 m) and then north to the Ponte della Girella (2350

m). We are already in Val Cedec in the direction of the Rifugio Pizzini (2703 m), which we will reach riding on the main dirt road n. 555. The descent is a spectacular single trail running on the orographic right of Val Cedec and above the road that we will find back again above the Rifugio dei Forni. From here on it is possible to proceed to the valley bottom following the route n. 11.

La Malga e il Ghiacciaio dei Forni negli anni '80.
Sullo sfondo la Punta Cadini.

The Forni Malga and Glacier in the 80s. On the background the Punta Cadini.
Die Malga und der Forni-Gletscher in den 80er Jahren. Im Hintergrund, die Punta Cadini.

anni
'80





anni
'80



 Ein überwältigendes Panorama, schöne Aufstiege auf Schotterwegen und fantastische Abfahrten auf dem Singletrail vereinigt diese Tour im Valle dei Forni, dazu kommt der Blick auf den Forni-Gletscher, auf dreizehn berühmte Gipfel, auf die Königspitze und den Ortler. Wir befinden uns mitten im Hochgebirge. Beim Aufstieg zur Branca-Hütte sieht man Séracs und die Gipfel Tresero, San Matteo, Cadi- ni und Palon de la Mare. Wir wenden uns zum Abstieg um und vor uns ragt der Monte Confinale empor, sowie der Höhenzug von der Cima della Manzina bis zu den Forni-Gipfeln. Lässt man die darunterliegende Alm hinter sich, radelt man auf dem Schotterweg des Val Cedec Richtung Pizzini-Hütte hinauf, und hier steht uns beim Anblick der majestätischen Königspitze buchstäblich der Atem still. Bei der Hütte blicken wir nach Osten auf das Eislabyrinth des Cedec-Gletschers, das sich zwischen dem Monte Cevedale und dem Monte Pasquale ausbreitet. Wir lassen dieses faszinierende Panorama hinter uns

◀ Salita in Val Cedec, sullo sfondo il Gran Zebrù.
Ascent through Val Cedec. On the background, the Gran Zebrù.

Aufstieg durch das Val Cedec. Im Hintergrund, der Gran Zebrù.

und beginnen die herrliche Abfahrt auf Singletrail, aber ab und zu legen wir eine Pause ein, um den Monte Tresero und die Punta San Giacomo zu bewundern, die uns schnell entgegenkommen.

Man fährt von den großen Parkplätzen unterhalb der Forni-Hütte (2150 m) ab und folgt dem mit Nr. 530 markierten Schotterweg ostwärts zum Forni-Gletscher und zur Branca-Hütte (2490 m), die man erreicht, nachdem man auf dem letzten sehr steilen Teilstück das Fahrrad geschoben hat. Von der Branca-Hütte kann man auf zwei Wegvarianten, die am kleinen Bergsee Laghetto di Rosole (2450 m) vorbei führen, zur Forni-Hütte zurückkehren: die erste Variante verläuft mitten durch das Tal auf dem Weg Nr. 524 abwärts, die zweite verläuft auf dem schwierigen, aber interessanten „Sentiero Glaciologico“ (Gletscherlehrpfad, Markierung Nr. 520) mit zwei tibetischen Hängebrücken. Unsere Route kehrt dagegen auf der abwärts führenden Straße bis zur Abzweigung in 2250 m Höhe zurück, die uns nach rechts bis zur Malga dei Forni (2318 m) und dann nordwärts zur Brücke Girella (2350 m) im Val Cedec hinaufführt und auch in Richtung der Pizzini-Hütte (2703 m), die wir über den langen Abschnitt auf dem Feldweg Nr. 555 erreichen. Die Abfahrt ist ein spektakulärer Singletrail am orografisch rechten Hang des Val Cedec, der höher liegt als der Weg, den wir erst oberhalb der Forni-Hütte wieder aufnehmen. Von hier ist die Talabfahrt auf der Route Nr. 11 möglich.

▶ Evoluzioni sulla Vedretta del Pasquale.
Stunts on the Vedretta del Pasquale.
Übungen auf der Vedretta del Pasquale.

anni
'80



13. Passo Zebrù

Rifugio dei Forni - Baite dei Forni - Val Cedec - Rifugio Pizzini - Passo Zebrù - Val Zebrù - Baita del Pastore - Rifugio Campo - Baite Campo di Mezzo - Zebrù di Dentro - Parcheggio Niblogo Madonna dei Monti a Sant'Antonio Valfurva



Salita Santa Caterina (1730 m)
- Rifugio dei Forni (2180 m):
km 5,4



555 - 529



Rifugio dei Forni (2180 m)



**Parcheggio Niblogo
S. Antonio Valfurva (1600 m)**



3001 m s.l.m.



830 m



1400 m



6 - 7 h



6,2 km



70%



13,6 km



● ● ● ● ●



19,8 km



● ● ● ● ●



70%



30%

Questo itinerario richiede molto impegno, fatica e tecnica nel condurre la bici, ma soprattutto dimestichezza con la dimensione e le esposizioni dell'alta montagna. Si arriva al Passo Zebrù a 3000 metri di quota provenendo dal Rifugio Pizzini dopo la lunga pedalata attraverso la Val Cedec dove finalmente possiamo godere di panorami ancora più ampi e spettacolari di quelli del precedente tracciato n. 12. Le cime e i ghiacciai sono gli stessi, a sud con il Tresero e la Punta San Matteo, a est con il Palon de la Mare e le cime del Cavedale, a nord con il vicinissimo Gran Zebrù. Si aggiunge la vista verso ovest della nostra discesa in Val Zebrù: a sinistra la catena che corre verso il Confinale e a destra la sequenza delle vette dalla Cima della Miniera alla Thurwieser, dalle Cime di Campo e dalla Tuckett fino al Monte Cristallo. Prima del tranquillo fondo valle dobbiamo fare molta attenzione nella parte iniziale della discesa dovendo spesso condurre la nostra mountain bike lungo il sentiero che si fa sovente scosceso e pericoloso, anche se la presenza di corde fisse e della passerella sul torrente vengono in nostro aiuto.

Partiamo dal Rifugio dei Forni (2180 m) pedalando con calma e costanza sulla lunga salita su sterrata (segnavia n. 555) che risale la Val Cedec e conduce al Rifugio Pizzini (2703 m). Qui ci prepariamo al tratto successivo in cui dovremo per lo più spingere la bici sul sentiero che sale verso nordovest (segnavia n. 529) fino al Passo Zebrù (3001 m). La discesa (sempre segnavia n. 529) comincia su un sentiero tra i sassi, che richiede spesso abilità tecnica e guida prudente. Percorriamo qualche centinaio di metri e incontriamo un passaggio piuttosto pericoloso che si trova in una piccola gola molto esposta in cui si scende repentinamente e che si supera portando la

L'alta Val Zebrù con il passo appena innevato. Sullo sfondo le Cime del Ceedale e, a destra, il Pasquale. ▶

The Alta Val Zebrù and its pass. On the background, the peaks of the Ceedale and the Pasquale on the right.

Das Alta Val Zebrù und der Pass. Im Hintergrund, die Gipfel des Ceedale und rechts der Pasquale.

bici in spalla e usando le corde fisse tirate lungo tutto il tratto. La discesa lungo la Val Zebrù continua su uno spettacolare single trail senza troppe difficoltà, ad eccezione del passaggio sul torrente facilitato dalla presenza di una passerella. Giunti alla Baita del Pastore (2153 m) seguiamo la strada sterrata che porta fino al parcheggio di Niblogo a Madonna dei Monti (1600 m).



This is a very challenging ride requiring a great technical ability as well as being familiar with the dimension and the overhanging rocks of the high mountain. You get to the Passo Zebrù at 3000 meters above sea level from the Rifugio Pizzini after a long ride through the Val Cedec, and where we can finally enjoy even wider and stupendous panoramas than the ones on the previous route n. 12. The peaks and the glaciers are the same: the Tresero and the Punta San Matteo southwards, Palon de la Mare and Ceedale peaks eastwards, the near Gran Zebrù northwards, as well as the sight on the hill down the length of the Val Zebrù westwards with the mountain chain running towards the Confinale on the left and the sequence of the peaks from the Cima della Miniera to the Thurwieser, Campo peaks, and the Tuckett up to the Monte Cristallo on the right. We will have to pay great attention during the first part of the descent, before coming to the quiet valley bottom, as we will have to carry our MTB along the trail getting often steep and dangerous, although the fixed ropes and the footbridge on the brook will give us help.

We start from the Rifugio dei Forni (2180 m) riding slowly and steadily uphill on the long dirt road (sign Way n. 555) through the Val Cedec and leading to the Rifugio Pizzini (2703 m). We have to prepare ourselves for the following stretch, where we will mainly have to carry our MTB on the uphill trail (sign Way n. 529) north-



west up to Passo Zebrù (3001 m). The descent (always sign Way n. 529) begins on a trail covered with stones and requires technical ability as well as a safe steering. After some hundred meters we find a rather dangerous passage in a small and overhanging gorge, where we descend quickly and which can be overcome by carrying our bike on our shoulders while using the fixed ropes along the whole stretch. The hill down the length of Val Zebrù continues on a spectacular single trail with no difficulties, except for the crossing of the brook, which is made easier by the footbridge. Once we get to the Baita del Pastore (2153 m) we follow the dirt road leading to Niblogo car park in Madonna dei Monti (1600 m).



Diese Route erfordert großen körperlichen Einsatz und eine gute Fahrtechnik, aber vor allem auch Vertrautheit mit den extremen Bedingungen im Hochgebirge. Man erreicht den Passo Zebrù in 3000 m Höhe von der Pizzini-Hütte aus, nach dem langen Weg durch das Val Cedec, wo die Rundblicke noch spektakulärer sind als die der vorigen Route Nr. 12. Gipfel und Gletscher sind dieselben: Tresero und Punta San Matteo im Süden, Palon de la Mare und die Gipfel der Ceedale-Gruppe im Osten, und nördlich ganz nahe die Königspitze. Dazu kommt die Sicht Richtung Westen während der Abfahrt durch das Val Zebrù; links die bis zum Confinale verlaufende Bergkette und rechts die Gipfelreihe von der Cima della Miniera bis zur Thurwieser-

spitze, von den Cime di Campo bis zur Tuckett-Spitze und dem Monte Cristallo. Bevor man die flache Talsohle erreicht, ist auf dem ersten Teil der Abfahrt Vorsicht geboten, da man das MTB an steilen und gefährlichen Stellen schieben muss, obwohl Fixseile und ein Steg über den Wildbach von Hilfe sind.

Wir starten bei der Forni-Hütte (2180 m) und radeln ruhig und konstant auf dem lang ansteigenden Schotterweg (Markierung Nr. 555) durch das Val Cedec bis hinauf zur Pizzini-Hütte (2703 m). Hier bereiten wir uns auf den folgenden Abschnitt vor, auf dem wir unser Fahrrad größtenteils auf dem nach Nordosten ansteigenden Pfad (Markierung Nr. 529) bis zum Passo Zebrù (3001 m) schieben müssen. Die Abfahrt (immer

Val Zebrù.

©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it



©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it



Single trail in alta Val Zebrù.

Single trail in Alta Val Zebrù.

Singletrail im Alta Val Zebrù.



©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it

Verso il passo con la mole del Gran Zebrù sullo sfondo.
Heading for the pass with the massive Graz Zebrù on the background.

Zum Pass und der Gran Zebrù im Hintergrund.

Markierung Nr. 529) beginnt auf einem Pfad zwischen Felsblöcken, der technische Geschicklichkeit und Vorsicht erfordert. Nach einigen hundert Metern treffen wir eine ziemlich gefähr-

Dopo la neve i sassi... After the snow come the stones...

Nach dem Schnee... die Steine ©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it



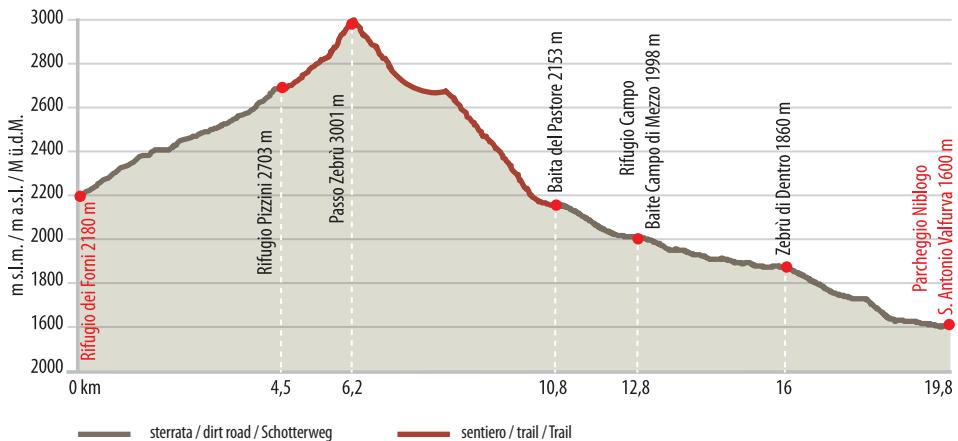
©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it



Scendendo dal passo, il canale attrezzato.

The equipped gully descending from the pass.

Die ausgestattete Schlucht beim Abstieg vom Pass.



liche Passage in einer sehr ausgesetzten kleinen Schlucht, die wir schnell abwärts fahren und mit unserem MTB auf den Schultern und den Fixseilen entlang der ganzen Strecke bewältigen. Die Abfahrt durch das Val Zebrù geht ohne größere Schwierigkeiten weiter auf einem spektakulä-

ren Singletrail, Ausnahme ist die Querung eines Wildbachs auf einem schmalen Steg. Nachdem wir an der Baita del Pastore angekommen sind (2153 m), nehmen wir den Schotterweg auf, der zum Parkplatz Niblogo in Madonna dei Monti führt (1600 m).



14. Val Zebrù

Parcheggio Niblogo Madonna dei Monti in Valfurva – Ponte Tre Croci – Val Zebrù – Zebrù di Dentro – Rifugio Campo – Baita del Pastore – Parcheggio Niblogo



Bormio (1190 m)
- Parcheggio Niblogo (1600 m):
6,5 km



529



Parcheggio Niblogo Madonna
dei Monti in Valfurva (1600 m)



Parcheggio Niblogo Madonna
dei Monti in Valfurva (1600 m)



2160 m sl.lm.



570 m



570 m



2 - 3 h



8,9 km



100%



8,9 km



●●○○○



17,8 km



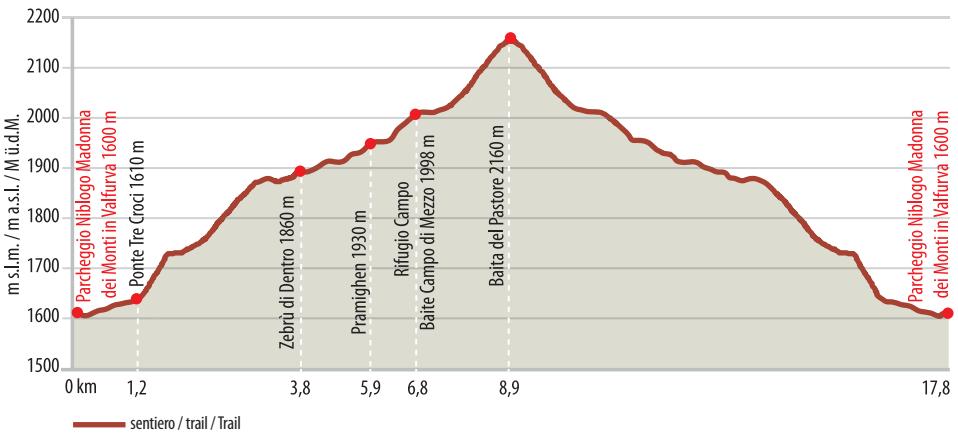
●●○○○



100%

La Val Zebrù è probabilmente la più caratteristica delle valli del Parco Nazionale dello Stelvio per la sua natura incontaminata ricca di flora e fauna, in cui non di rado si incontrano gli animali selvatici che la popolano. Questo è un percorso su strada sterrata ideale per la mountain bike quasi totalmente pedalabile tra i maggenghi, le tipiche baite in legno e i boschi di pino mugo e pino silvestre. Mentre pedaliamo in salita, lasciandoci alle spalle la vista della Cima Piazz, siamo letteralmente sovrastati dall'impressionante catena che dalla Cresta di Reit giunge al Monte Cristallo, alle Cime di Campo e al Sasso Rotondo. A destra scendono i contrafforti della dorsale che va dalle Cime dei Forni alla Cima della Manzina fino al Monte Confinale. Alla Baita del Pastore, e qui siamo immersi in un ambiente tipico di alta montagna, possiamo intravedere verso est il difficile itinerario di MTB che scende dal Passo Zebrù e sopra di noi a sinistra l'erto sentiero che porta al Rifugio V Alpini. Alzando ancora di più lo sguardo l'inconfondibile profilo del Gran Zebrù si staglia dietro le rocce della Cima della Miniera.

Si inizia a pedalare dal parcheggio di Niblogo (1600 m – segnavia n. 529) su una bella strada sterrata pianeggiante. Ben presto si arriva al Ponte Tre Croci e proseguendo verso sinistra, ci si inoltra in salita nella valle passando dai maggenghi di Zebrù di Fuori e Zebrù di Dentro (1860 m). Proseguendo incontriamo le baite di Chitomas e di Pramighen fino ad arrivare al Rifugio Campo, per poi continuare su un tratto di salita più impegnativa fino alla nostra meta: la Baita del Pastore (2160 m). Facciamo ritorno per la stessa strada in tutta tranquillità.



Zebrù di Dentro.





Le baite Campo di Mezzo. Sullo sfondo le Cime di Campo e il Sasso Rotondo.

Campo di Mezzo mountain huts. On the background, the Cime di Campo and Sasso Rotondo

Die Berghütten von Campo di Mezzo. Im Hintergrund, die Cime di Campo und der Sasso Rotondo





Pedalando dalla Baita del Pastore.

Riding from the Baita del Pastore. Radeln aus der Baita del Pastore.



Baita Campo di Mezzo.



Baita Pramighen.



Val Zebrù is probably the most typical valley of the Parco Nazionale dello Stelvio for its unspoilt nature so rich in flora and fauna that it is quite easy for you to encounter the animals that live in this protected area. This is a dirt road route ideal for your MTB, which runs among pastures, wooden mountains huts, and pine-woods. While climbing uphill, we leave the view of Cima Piazzì behind us and we are literally dominated by the impressive mountain

chain going from the Cresta di Reit to Monte Cristallo, Cime di Campo and to Sasso Rotondo. The spurs of the ridge embracing the Cime dei Forni, Cima della Manzina and Monte Confine slope down to the right. When we get to the Baita del Pastore we are surrounded by a typical high mountain environment and we can distinguish in the distance the difficult mountain bike trail descending eastwards from Passo Zebrù while the steep trail leading to Rifugio V° Alpini climbs uphill to the left



above us. And if we raise our eyes even more, the unmistakable profile of Gran Zebrù stands out behind the rocks of the Cima della Miniera.

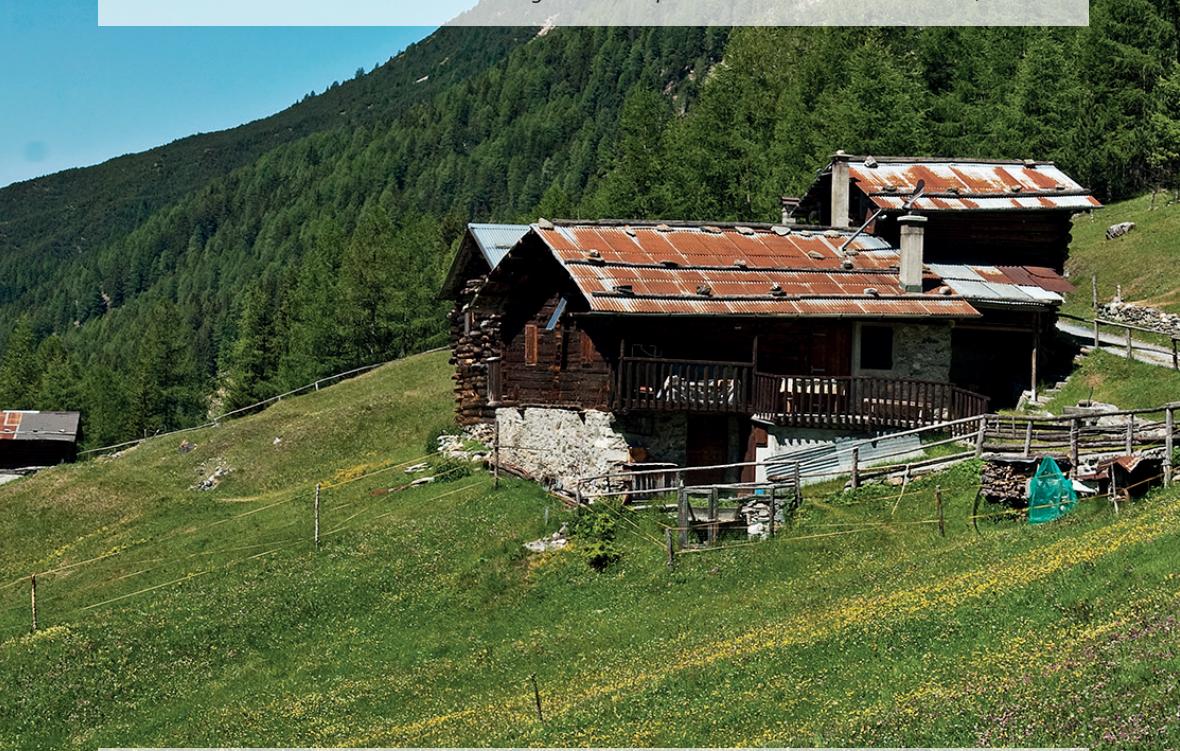
You start riding from the car park in Niblogo (1600 m – sign Way n. 529) on a nice and flat dirt road. You get to the Ponte delle Tre Croci quite soon and you climb uphill the length of the valley by proceeding to the left and pass-

ing past the "maggenghi" in Zebrù di Fuori and Zebrù di Dentro (1860 m). We keep on riding and meet Chitomas and Pramighen mountain huts and further the Rifugio Campo. Then we continue on a more challenging uphill stretch and get to our final destination: the Baita del Pastore (2160 m.). We make our way back on the same road and with peace of mind.



Das Val Zebrù ist wahrscheinlich das charakteristischste Tal im Nationalpark Stilser Joch. Dank seiner ursprünglichen Natur, seiner reichen Flora und Fauna, kann man nicht selten die Wildtiere hier in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Diese Route auf Schotterwegen ist ideal für das MTB, weil sie ganz befahrbar über Almwiesen, durch Tannenwälder und über Legföhrenhänge ist. Beim Hinaufradeln liegt die Cima Piazz hinter uns und vor uns erhebt sich die überwältigende

Gipfelkette mit der Cresta di Reit, dem Monte Cristallo, der Cime di Campo und dem Sasso Rotondo. Rechts ziehen sich die Ausläufer des Massivs von den Cime dei Forni, der Cima della Manzina und des Monte Confinale hinab. Bei der Baita del Pastore befindet man sich mitten im Hochgebirge und man kann die schwierige MTB-Route ausmachen, die vom Passo Zebrù ostwärts hinabgeht, und links oberhalb von unserem Standpunkt sieht man den steilen Weg zur V° Alpini-Hütte. Blickt man noch höher, zeichnet



sich unverkennbar das Profil der Königspitze hinter den Felsen der Cima della Miniera ab.

Die Route beginnt auf einem ebenen Schotterweg beim Parkplatz in Niblogo (1600 m – Markierung Nr. 529). Nach kurzer Zeit kommt man zu der Brücke Tre Croci, dann radelt man nach links weiter bergauf in das Tal hinein, vorbei an

Zebrù di Dentro. Sullo sfondo la Cima Piazz.

Zebrù di Dentro. On the background, the Cima Piazz. Zebrù di Dentro. Im Hintergrund, die Cima Piazz.

den Almen von Zebrù di Fuori und Zebrù di Dentro (1860 m). Wir fahren weiter und treffen auf die Almhütten von Chitomas und Pramighen und erreichen schließlich die Campo-Hütte. Wir radeln noch weiter etwas steiler bergauf bis zu unserem Ziel: die Baita del Pastore (2160 m.). Wir kehren auf denselben Weg ohne Schwierigkeiten zurück.

BORMIO / VALDISOTTO

La "Magnifica Terra" di Bormio dalla Cima Bianca.
The "Magnifica Terra" of Bormio from the Cima Bianca.
Die "Magnifica Terra" von Bormio aus der Cima Bianca.



BORMIO / VALDISOTTO

- 15. Bormio 3000, Valle Sobretta
- 16. Bormio 2000, Calvarana
- 17. Bormio 2000, Sobrettina, Sorasina
- 18. Bormio, Pedemontana della Reit
- 19. Passo Stelvio, Forcola, Pedenolo
- 20. Forte di Oga, San Colombano
- 21. Forte di Oga, Palancana
- 22. Passo di Verva



15. Bormio 3000, Valle Sobretta

Bormio 2000 – La Rocca – Valbella – Cima Bianca – Val di Sobretta – I Bei Laghetti – Bocca di Profa – I Campec – Monti di Sclanera – Ponte dei Sospiri – Santa Caterina Valfurva



Bormio (1190 m) - Stazione
Bormio 2000 (1943 m):
10 km



543 - 543.1 - 541 - 518 -
523 - 549 - 522



Bormio 2000 (1943 m)



Santa Caterina Valfurva (1730 m)



3012 m s.l.m.



1250 m



1450 m



6 - 8 h



9 km



80%



11 km



● ● ● ● ●



20 km



● ● ● ● ●



42%



58%

Nei periodi estivi è possibile salire da Bormio con la funivia fino alla Cima Bianca e qualcuno potrebbe obiettare: "...così non vale!". Saliamo almeno da Bormio 2000. Le soste richieste dalla fatica ci permettono di ammirare gli splendidi panorami che piano piano sorgono davanti e dietro di noi. Dalla sommità la visione è mozzafiato: a 360° dalla valle di Bormio al Monte Sobretta. La discesa è un free ride veramente spettacolare che va a capofitto nella valle con pendenze importanti e passaggi molto tecnici: terreno con sassi di tutte le dimensioni e single trail con ripidi tornantini. Nei tratti più tranquilli possiamo contemplare la Valfurva e tutto il Gruppo dell'Ortles-Cevedale con l'inconfondibile profilo del Gran Zebrù. A metà strada è obbligatoria una sosta in riva agli incantevoli "Bei Laghetti".

Si parte da quota 1943. La salita è su sterrata ben pedalabile nella prima parte, più difficile man mano si sale per la ripidità e il fondo sassoso. Bisogna seguire prima il segnavia n. 543.1 fino alla Rocca (2170 m) poi il segnavia n. 541 fino alla Cima Bianca. La discesa da quota 3012 m in direzione sud (seguire sempre segnavia n. 541) è su un ampio sentiero ma con grossi sassi e richiede pertanto molta attenzione. Si giunge quindi alla conca dei "Bei Laghetti" e poi alla Bocca di Profa (2665 m) dove il percorso cambia direzione e scende verso nord-est nella Val Sobretta (segnavia n. 518) su traccia molto più facilmente pedalabile. Non mancano alcuni brevi tratti ripidi con tornanti da affrontare con tecnica e perizia. Nel piano di Campec di fronte al bivio con cartello (segnavia n. 523 – 2280 m) andiamo a destra su un traverso prima in leggera salita e poi in discesa fino a Santa Caterina Valfurva. Da Campec si possono anche pren-



dere le due varianti che scendono a sinistra: la sterrata iniziale è segnata con il cartello n. 518 e scende ai Monti di Sobretta condendoci a Bormio passando da Sant'Antonio Valfurva. Oppure alle prime baite di Sobretta si può seguire a sinistra il segnavia n. 543 che riporta a Bormio 2000.

▲ L'inizio della discesa con una luce spettacolare.
Sullo sfondo il Monte Sobretta.

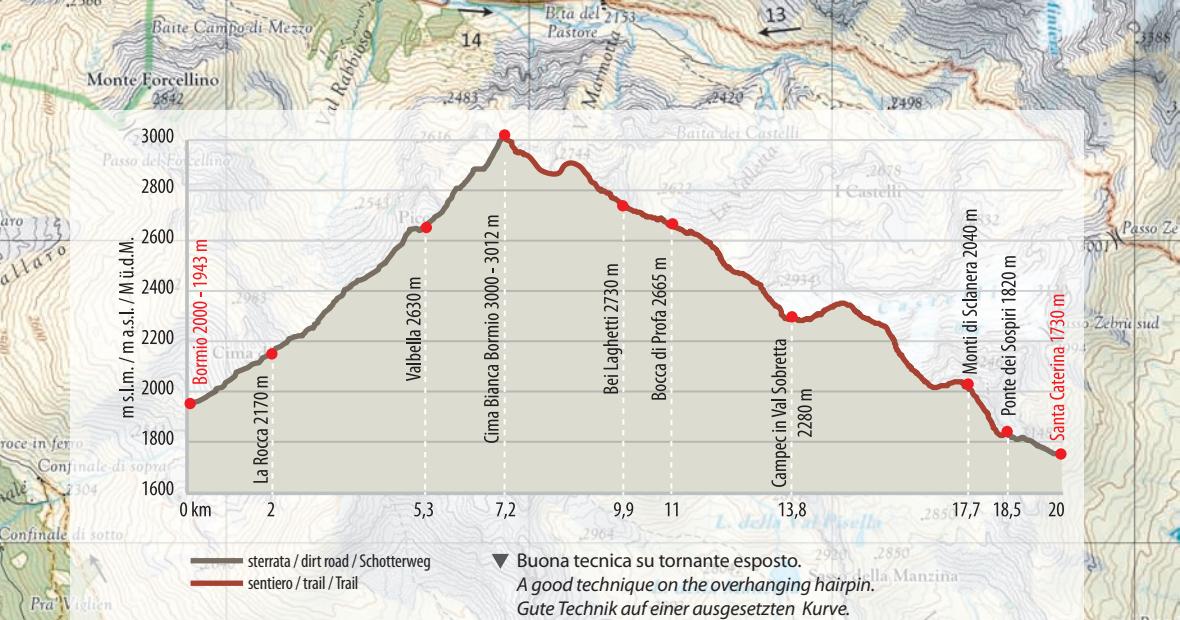
*The beginning of the descent with a spectacular light.
On the background, the Monte Sobretta.*

*Der Anfang des Abstiegs mit einem wunderschönen
Licht. Im Hintergrund, der Monte Sobretta.*

▼ Buona fluidità sul single trail. A good flowing single trail.
Gute Flüssigkeit auf dem Singletrail.







▼ Buona tecnica su tornante esposto.
A good technique on the overhanging hairpin.
Gute Technik auf einer ausgesetzten Kurve.





▲ Flowtrail in Val Sobretta. Sullo sfondo l'Ortles e il Piccolo Zebrù.

Flow trail in Val Sobretta. On the background, the Ortles group and the Piccolo Zebrú.

Flowtrail ins Val Sobretta. Im Hintergrund, die Ortlergruppe und der Piccolo Zebrù.

 In summer time it is possible to climb from Bormio using the cable-car up to Cima Bianca. Somebody could object that "that's not fair!" So let us ride on the uphill slope from Bormio 2000 at least. Since you are forced to have some rests due to the required effort, you have in this way the possibility to admire the wonderful panoramas slowly arising before and behind you. The view is breathtaking from the top: from the valley of Bormio to Monte Sobretta. The descent is a spectacular free ride going headlong through the valley and steeply sloping down with many technical passages: rocky ground and single trail with steep little switchbacks. Riding on the more gentle stretches we can admire Valfurva and the entire Ortles-Cevedale group with the unmistakable profile of the Gran Zebrù. You are bound to have a stop halfway on the shores of the enchanting "Bei Laghetti".

We start from 1943 meters above sea level. The hill is a dirt road that can be easily ridden in the first part, but the more you climb the more it becomes challenging due to the steepness and the rocky ground. You have to follow the sign



of the Way n. 543.1 to the Rock at first (2170 m) and then the sign of the Way n. 541 to the Cima Bianca. The descent from 3012 m southwards (always follow the sign of the Way n. 541) is on a wide trail even if covered with big stones and requiring for this reason great attention. You get to the valley of the "Bei Laghetti" and then to the Bocca di Profa (2665 m) where the route changes its direction and goes northeast down the length of Val Sobretta (sign Way n. 518) on a track that you can ride with much more ease. You also have to pay attention to the many short stretches with steep technical switch-backs that require all your mastery. Once you get to the Campec plain you find a diversion with a sign (sign Way n. 523 – 2280 m) and you have to turn right on a sideway gently going uphill at first and then downhill to Santa Caterina Valfurva. From Campec you can also take the two alternative ways downhill to the left: the initial dirt road is signed with n. 518 and goes down to the Monti di Sobretta leading us to Bormio through Sant'Antonio Valfurva. Or, at the beginning of Sobretta mountain huts, you can follow the sign of the Way n. 543 taking you to Bormio 2000 again.



▲ Dalla Cima Bianca si domina la conca di Bormio.
From the Cima Bianca a breathtaking view over Bormio valley.
Aus der Cima Bianca beherrscht man die Mulde von Bormio.



Im Sommer ist es möglich, den Aufstieg von Bormio bis zur Cima Bianca mit der Seilbahn zu bewältigen. Aber jemand könnte einwenden: „...das gilt nicht!“. Machen wir wenigstens den Aufstieg von Bormio 2000 aus. Legen wir dabei einige Pausen ein, können wir das langsam vor uns aufsteigende wunderschöne Panorama bewundern. Vom höchsten Punkt ist die Aussicht atemberaubend: 360° Rundblick von Bormio bis zum Monte Sobretta. Die Abfahrt ist ein wirklich spektakulärer Freeride, der direkt mit starkem Gefälle und sehr technischen Passagen talwärts führt: Boden mit Steinen in allen Größen und Singletrail mit steilen Serpentinen. Auf den leichteren Abschnitten können wir das Valfurva und die ganze Ortler-Cevedale-Gruppe mit der unverwechselbaren Königspitze bewundern. Nach halber Wegstrecke muss man unbedingt am Ufer der zauberhaften „Bei Laghetti“ („schöne kleine Seen“) Station machen.

Der Aufstieg beginnt in 1943 m Höhe und verläuft im ersten Abschnitt auf einem gut zu radelnden Schotterweg, der nach und nach schwieriger wird, auf den nachfolgenden Abschnitten wird

es anspruchsvoller, das heißt steiler und steiniger. Anfangs folgt man der Markierung Nr. 543.1 bis zur Rocca (2170 m) und dann dem Weg Nr. 541 bis zur Cima Bianca. Die Abfahrt von 3012 m Höhe in südlicher Richtung (immer Nr. 541 folgend) verläuft auf einem breiten Weg mit großen Steinen, der deswegen viel Vorsicht erfordert. Dann kommt man zur Talmulde der „Bei Laghetti“ und im Folgenden zur Bocca di Profa (2665 m), wo die Route ihre Richtung wechselt und nordostwärts auf einem viel leichteren Weg ins Val Sobretta (Markierung Weg N. 518) absteigt. Es gibt jedoch auch einige kurze steile Abschnitte mit Serpentinen, die Technik und Geschick erfordern. Auf der Ebene von Campec biegt man an der Abzweigung nach rechts (Weg Nr. 523 – 2280 m) und radelt auf einer Traverse zunächst leicht bergauf und dann bergab bis nach Santa Caterina Valfurva. Von Campec kann man auch die zwei nach links absteigenden Varianten wählen: der anfängliche Schotterweg ist mit Nr. 518 markiert und geht hinab zu den Monti di Sobretta und dann nach Bormio, vorbei an Sant'Antonio Valfurva. Oder man folgt bei den ersten Almhütten von Sobretta links dem Weg Nr. 543 bis nach Bormio 2000.

16. Bormio 2000, Calvarana

Bormio 2000 – Baita Pozzo Dell’Acqua – Monti di Sobretta – Calvarana – Plazzo – La Poce – Campolungo – Stazione partenza Funivia Bormio 2000



Bormio (1190 m) - stazione funivia Bormio 2000 (1943 m):
10 km



543 - 543.2 - 518 - 522 - 540



Bormio 2000 (1943 m)



Bormio parcheggio partenza funivia per Bormio 2000 (1200 m)



2130 m s.l.m.



350 m



1100 m



2 - 3 h



7 km



100%



10 km



● ● ○ ○ ○



17 km



● ● ○ ○ ○



7%



93%

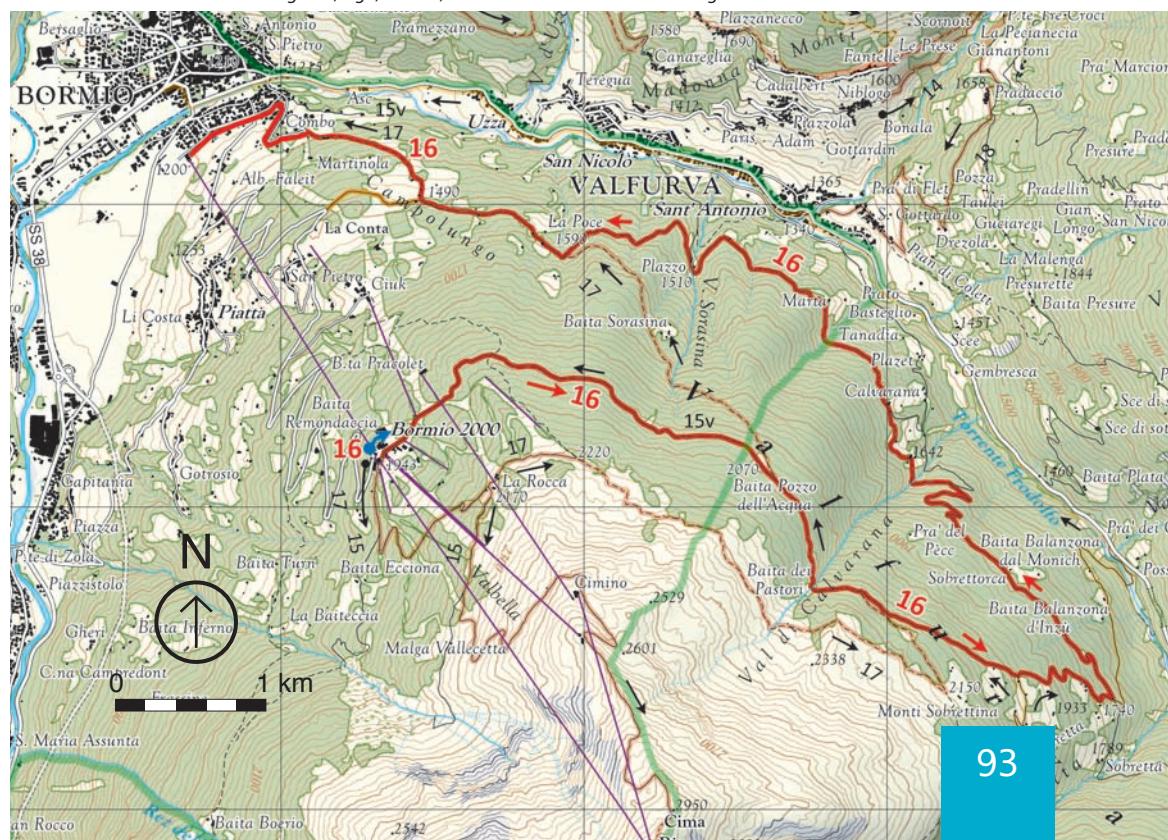


Questa è una bella passeggiata nei boschi tra Bormio e Santa Caterina adatta a tutti su un’ottima strada sterrata. Bisogna solo fare attenzione alla ripida discesa dei Monti di Sobretta e a un breve tratto a Campolungo. Gli spiazzi erbosi che incontriamo sul percorso ci offrono degli scorcii panoramici sul bormiese e sulla Valfurva. Al quadrivio di Sobretta di Sotto invece di tornare subito a Bormio si può proseguire a destra per 4,7 km sulla sterrata n. 522 fino a Santa Caterina passando dal bosco di Cornogna. Il tratto da Sobretta a Bormio presenta alcuni saliscendi con brevi strappi in salita. A Campolungo è possibile proseguire dritti e arrivare alla strada che sale a Bormio 2000 poco sotto San Pietro.

Si parte su sterrata (segnavia n. 543) dal parcheggio di Bormio 2000 (1943 m) verso est, si attraversano le piste e ci si addenta quasi subito nel bosco pedalando in leggera e costante salita. Dopo la Baita Pozzo dell’Acqua (2070 m) incontriamo un primo bivio a destra che sale al Monte Sobrettina, noi invece iniziamo la discesa verso sinistra sulla traccia n. 543.2, lasciamo ancora a destra la strada che va in Val Sobretta (segnavia n. 518) e con qualche ripido tornante giungiamo al quadrivio di quota 1740 m. Da qui è anche possibile scendere direttamente in Valfurva proseguendo sul tracciato n. 518, mentre noi giriamo decisamente a sinistra sulla sterrata che scende a Calvarana (segnavia n. 522). Poco prima delle sue belle baite a destra inizia la ripida strada (segnavia n. 550) che arriva a Sant’Antonio Valfurva. Andando invece dritti si passano le località di Plazzo (1510 m) e La Poce (1590 m) con percorso altalenante e si giunge a Campolungo (1480 m) da dove si scende velocemente alla frazione Combo di Bormio.



Bormio 2000. Sullo sfondo Oga, Bormio, La Cresta di Reit e l'inizio della valle del Braulio.
Bormio 2000. On the background, Oga, Bormio, the Cresta di Reit and the mouth of the Valle del Braulio.
Bormio 2000. Im Hintergrund, Oga, Bormio, die Cresta di Reit und die Mündung des Valle del Braulio.





◀ Baite Calvarana, sullo sfondo Madonna dei Monti in Valfurva e le Creste di Reit e del Cristallo.

Calvarana mountain huts. On the background, Madonna di Monti and the Creste di Reit and del Cristallo.

Calvarana-Hütten. Im Hintergrund, Madonna di Monti und die Creste di Reit und des Cristallo.



This is a nice ride on an excellent dirt road through the forest between Bormio and Santa Caterina suitable for anyone. You only have to pay attention to the steep downhill stretch from the Monti di Sobretta and to a short stretch in Campolungo. The grassy clearings we meet on the route offer us some panoramic views of the town of Bormio and of Valfurva. By the crossroads in Sobretta di Sotto you can proceed to the right to Santa Caterina on a 4.7km stretch of the dirt road n. 522 through the wood of Cornogna, instead of returning immediately to Bormio. There are some ups and downs on the stretch from Sobretta to Bormio with short uphill sprints. In Campolungo it is possible to head straight for the road coming up from Bormio 2000 just below San Pietro.



▲ La Poce.



You start from the car park of Bormio 2000 on the dirt road n. 543 (1943 m) towards east, you cross the ski runs and go into the wood quite soon riding gently uphill. After going past Baita Pozzo dell'Acqua (2070 m) you meet a first diversion to the right going up to the Monte Sobrettina. We instead begin the descent to the left on the track n. 543.2, we leave the road to Val Sobretta (sign Way n.518) on our right and get to the crossroads at 1740 meters' height riding on some steep switchbacks. It is also possible to go down directly to the Valfurva from here by proceeding on the Track n. 518, while we turn to the left on the dirt road descending to Calvarana (sign Way n. 522). The steep road (sign Way n. 550) taking to Sant'Antonio Valfurva begins on the right just before its beautiful mountain huts. If we go straight on, we pass by Plazzo (1510 m) and La Poce (1590 m) and get to Campolungo (1480 m) on an irregular path. From here on we ride quickly downhill to the hamlet of Combo di Bormio.



Diese Route ist eine schöne Spazierfahrt, die auf einem Waldweg unter den Bäumen zwischen Bormio und Santa Caterina verläuft, und für alle geeignet ist. Man muss nur auf

◀ Nei boschi verso la Baita Pozzo dell'Acqua.

Riding through the woods heading for the Baita Pozzo dell'Acqua. Durch den Wald zur Baita Pozzo dell'Acqua.

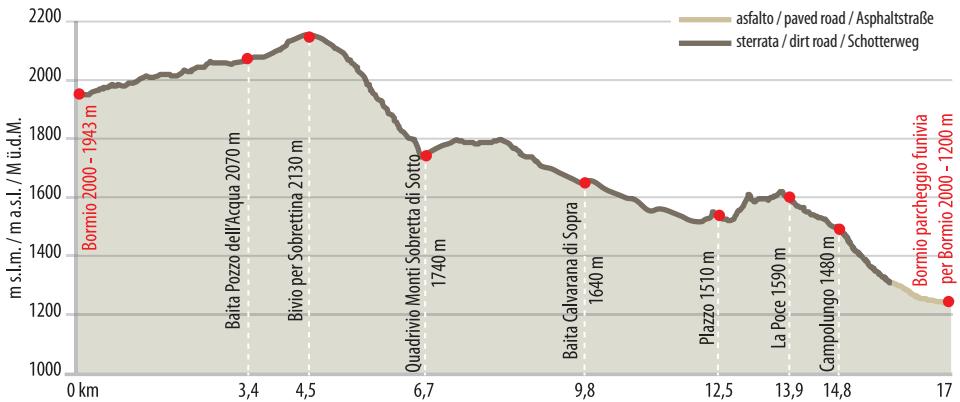
dem steilen Abstieg von den Monti di Sobretta und auf einem kurzen Teilstück bei Campolungo aufpassen. Wo sich der Wald öffnet, hat man eine schöne Aussicht auf Bormio und das Valfurva. Bei der Wegkreuzung in Sobretta di Sotto kann man, anstatt sofort nach Bormio zurückzukehren, auf dem Schotterweg Nr. 522 nach rechts durch den Wald von Cornogna weiterfahren und erreicht nach 4,7 km Santa Caterina. Der Abschnitt von Sobretta bis Bormio geht auf und ab und enthält einige Kurzanstiege. In Campolungo kann man geradeaus weiterfahren bis zu der Straße, die wenig unterhalb von San Pietro nach Bormio 2000 hinaufsteigt.

Man fährt auf einem Feldweg (Markierung Nr. 543) vom Parkplatz von Bormio 2000 ostwärts (1943 m), quert die Skipisten und dringt sofort auf einem leichten und gleichmäßigen Anstieg in den Wald ein. Hinter der Almhütte Pozzo dell'Acqua (2070 m) treffen wir auf die erste Abzweigung nach rechts, die zum Monte Sobrettina hinaufsteigt. Dagegen beginnen wir den Abstieg auf dem Weg Nr. 543.2 nach links, verlassen die Straße zur rechten, die ins Val Sobretta führt (Markierung Nr. 518) und kommen über einige steile Serpentinen zur Wegkreuzung auf 1740 m Höhe. Von hier ist es möglich, auf dem Weg Nr. 518 direkt ins Valfurva hinabzufahren. Wir dagegen nehmen den Schotterweg scharf links hinab nach Calvarana (Markierung Weg Nr. 522). Kurz vor den schönen Almhütten beginnt rechts der steile Weg, der nach Sant'Antonio Valfurva führt (Markierung Nr. 550). Wenn wir dagegen geradeaus fahren, kommen wir nach einem Auf und Ab nach Plazzo (1510 m) und La Poce (1590 m) und schließlich nach Campolungo (1480 m), von wo es schnell nach Combo, einem Ortsteil von Bormio hinabgeht.



Arrivo alla frazione Combo di Bormio. ▲

The arrival at the hamlet of Combo di Bormio. An Combo di Bormio.



17. Bormio 2000, Sobrettina, Sorasina

Bormio 2000 – La Rocca – Monte Sobrettina – Baita Pozzo dell'Acqua – Baita Sorasina – La Poce – Campolungo – Stazione partenza Funivia Bormio 2000



Bormio (1190 m) - stazione funivia Bormio 2000 (1943 m):
10 km



543 - 543.1 - 542 - 543 - 522.1 -
522 - 540



Bormio 2000 (1943 m)



Bormio parcheggio partenza funivia per Bormio 2000 (1200 m)



2130 m s.l.m.



310 m



1100 m



3 - 4 h



4 km



95%



9,8 km



● ● ○ ○ ○



13,8 km



● ● ● ○ ○



8%



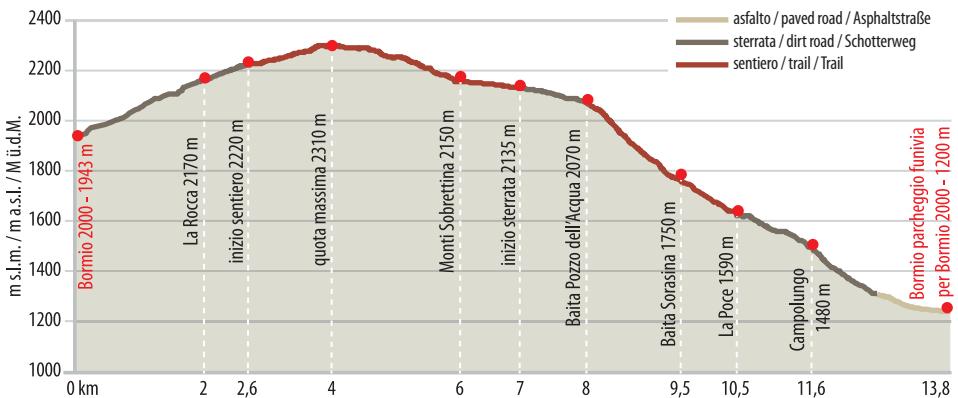
43%



49%

Questo è il secondo dei due itinerari che si estendono nella zona sopra Bormio ed è stato concepito mettendo insieme tratti di sentiero più difficili rispetto al precedente n. 16. Dalla località La Rocca si pedala lungo un ottimo single trail che entra in Valfurva sul limitare della vegetazione e permette di ammirare i panorami delle montagne attorno a Santa Caterina Valfurva. Il ritorno verso Bormio, oltre ai facili tratti su strada, prevede anche un sentiero che scende in diagonale, difficoltoso per la costante e forte pendenza oltre che per il terreno sconnesso e con molti sassi mossi: richiede parecchia abilità tecnica nella guida della vostra MTB.

Si inizia a salire da Bormio 2000 (1943 m – segnavia n. 543) sulla strada sterrata di servizio agli impianti sciistici circostanti e si raggiunge il bivio presso la stazione di partenza delle seggiovie denominata La Rocca (2170 m – segnavia n. 542). Una strada prosegue a destra verso sud in direzione di Bormio 3000, mentre il nostro percorso continua diritto verso est sempre in salita su strada sterrata fino all'evidente segnavia di quota 2220 m dove inizia il single trail (sempre n. 542) che ci porterà, dopo una pedalata divertente in leggera salita prima e poi in discesa, ai Monti di Sobrettina (2150 m). Da qui si cambia radicalmente direzione, si torna verso nord ovest su strada sterrata (segnavia n. 543), si lascia poco dopo a destra quella che scende a Sobretta Bassa e si prosegue in piano nel bosco fino alla Baita Pozzo dell'Acqua (2070 m). La pedalata rilassante non ci deve far perdere l'inizio del sentiero n. 522.1 sulla destra che in principio sembra bello e facile, ma che entrando nel folto bosco diventa una discesa resa difficile anche dalla forte pendenza. Arrivati alla strada che passa dalla località La Poce seguiamo le stesse indicazioni dell'itinerario n. 16 per arrivare a Bormio.



Panorama su Bormio e dintorni dalla Rocca.

Panoramic view of Bormio and its surroundings from the Rock.

Blick aus der Festung auf Bormio.



Single trail verso Monti di Sobrettina.
Sullo sfondo il Monte Confinale.
*Single trail to the Monti di Sobrettina.
On the background, the Monte Confinale.*
*Sngletrail zu den Monti di Sobrettina.
Im Hintergrund, der Monte Confinale.*



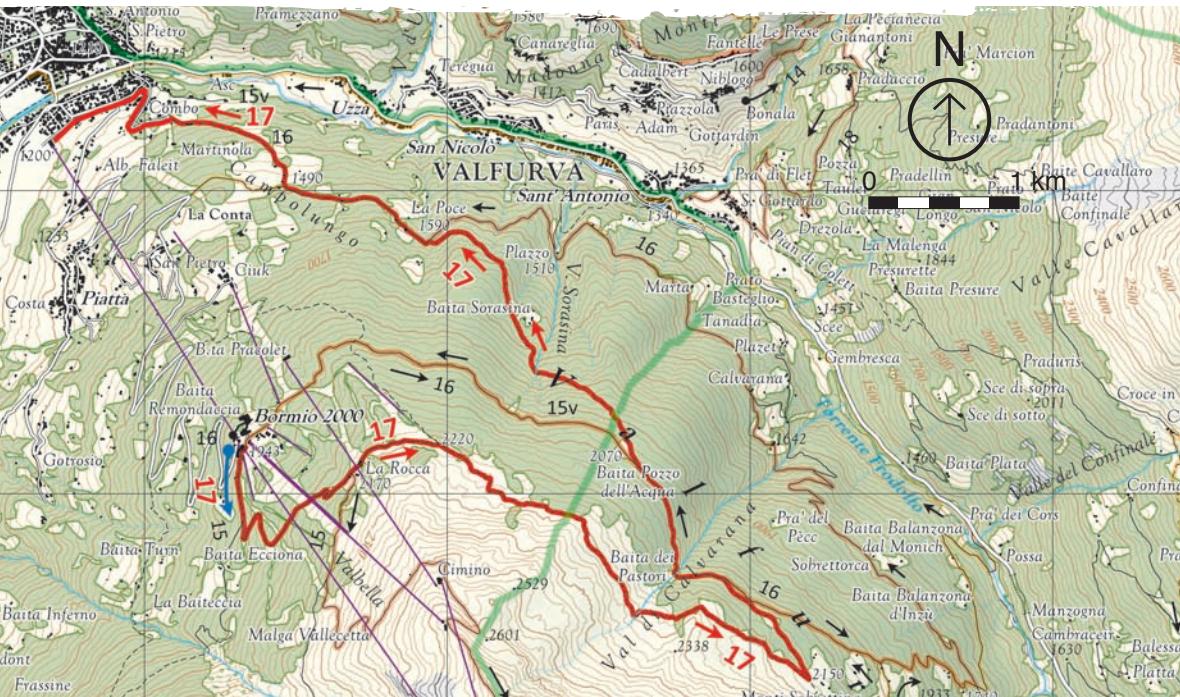
Panoramica dalla zona di Cancano alla Cresta di Reit e Madonna dei Monti fino al Cristallo e alla Val Zebrù.... ma nella foto c'è qualcosa di strano!





Panoramic view from Cancano to the Cresta di Reit and Madonna dei Monti and to the Cristallo and the Val Zebrù... but in this picture there is something strange!

Rundblick von Cancano bis zur Cresta di Reit, Madonna dei Monti, dem Cristallo und dem Val Zebrù... aber auf dem Bild steht etwas Komisches!





This is the other route spreading out over the area above the town of Bormio and is composed by more challenging rides than the previous itinerary n. 16. From La Rocca you go along an excellent single trail heading straight for the Valfurva while admiring the panorama over the mountains surrounding Santa Caterina. On the way back to Bormio you run both on easy dirt roads and on a trail coming down diagonally with steady steep slope as well as bumpy and stony ground: you will have to use all of your technical riding ability.

You begin climbing from Bormio 2000 (1943 m – sign Way n. 543) on the dirt service road of the surrounding ski runs and reach the crossroads near the starting point of the chair lifts named La Rocca (2170 m – sign Way n. 542). A road goes south to the right towards Bormio

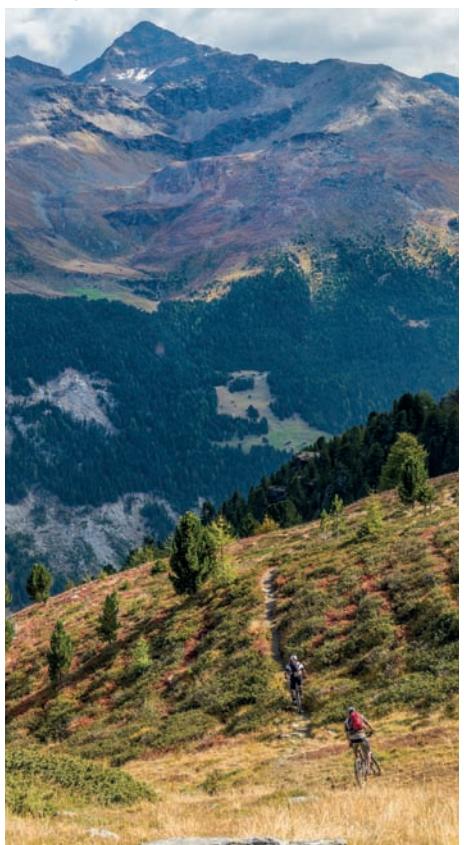
Monti di Sobrettina, sullo sfondo il Pizzo Tresero.
Sobrettina mountains and on the background the P. Tresero.
Die Monti di Sobrettina. Im Hintergrund, der Pizzo Tresero.



3000, while our tour continues straight on eastwards always on an uphill dirt road up to the sign at 2220 meters above sea level, where the single trail begins (always sign Way n. 542), which will lead us to the Sobrettina mountains (2150 m), after enjoying the gentle uphill and downhill ride. From here on we change radically direction and turn northwest again on a dirt road (sign Way n. 543), we leave the road going down to Sobretta Bassa on the right and proceed through the flat forest up to the Baita Pozzo dell'Acqua (2070 m).

The relaxing ride must not make us loose the beginning of the trail n. 522.1 on the right, which seems to be flowing and easy at first, but then becomes a challenging descent strongly sloping down while entering the thick wood. Once we get to the road going through La Poce, we follow the same signs of the route n. 16 and reach the town of Bormio.

Il Pizzo Tresero incombe sul single trail.
The Pizzo Tresero is hanging over the single trail.
Dem Singletrail droht der Pizzo Tresero.





Das ist die zweite der beiden Routen im Gebiet oberhalb von Bormio und sie besteht aus schwierigeren Wegabschnitten als die vorige Route Nr. 16. Von La Rocca radelt man auf einem optimalen Singletrail entlang der Vegetationsgrenze ins Valfurva hinein und genießt die Sicht auf die Berge von Santa Caterina Valfurva. Die Rückkehr nach Bormio verläuft sowohl auf leichten Feldwegen als auch auf einer Diagonalen mit gleichmäßigen, starken Gefällen und unebenem, geröllbedeckten Boden: dies erfordert Sattelfestigkeit und technische Geschicklichkeit.

Von Bormio 2000 (1943 m – Markierung Nr. 543) geht es bergauf auf dem Wirtschaftsweg der umliegenden Liftanlagen bis zur Weggabelung bei der Talstation des Sesselliftes „La Rocca“ (2170 m – Markierung Nr. 542). Eine Straße führt rechts weiter Richtung Süden und Bormio 3000,

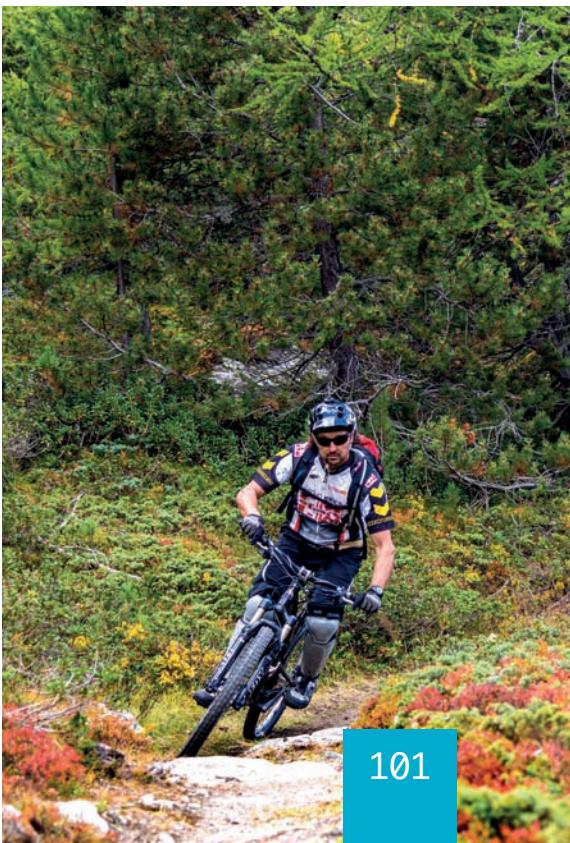
*Verso Sorasina tra i sassi.
Heading for Sorasina among the stones.
Nach Sorasina unter den Steinen.*



unsere Route dagegen verläuft auf Schotterweg geradeaus nach Osten, immer bergauf bis zur gut sichtbaren Markierung in 2220 m Höhe, wo der Singletrail beginnt (immer Markierung Nr. 542), der uns nach leichtem, unterhaltsamen Auf und Ab bis Sobrettina (2150 m) führt. Von hier wechselt man deutlich die Richtung: man kehrt in nördlicher Richtung zurück (Markierung Nr. 543), verlässt nach kurzer Zeit rechts den nach Sobretta Bassa hinabsteigenden Weg und fährt eben durch den Wald bis zur Almhütte Pozzo dell'Acqua weiter (2070 m).

Beim entspannten Radeln darf man den Beginn des Weges Nr. 522.1 zur Rechten nicht übersehen, der zunächst schön und leicht scheint, aber dann ein schwerer Abstieg mit starkem Gefälle im dichten Wald wird. An der Straße angekommen, die an La Poce vorbeiführt, folgt man denselben Hinweisen wie bei Route Nr. 16, um Bormio zu erreichen.

*Tecnica di curva nel bosco.
Switchback technique through the wood.
Kurventechnik durch den Wald.*



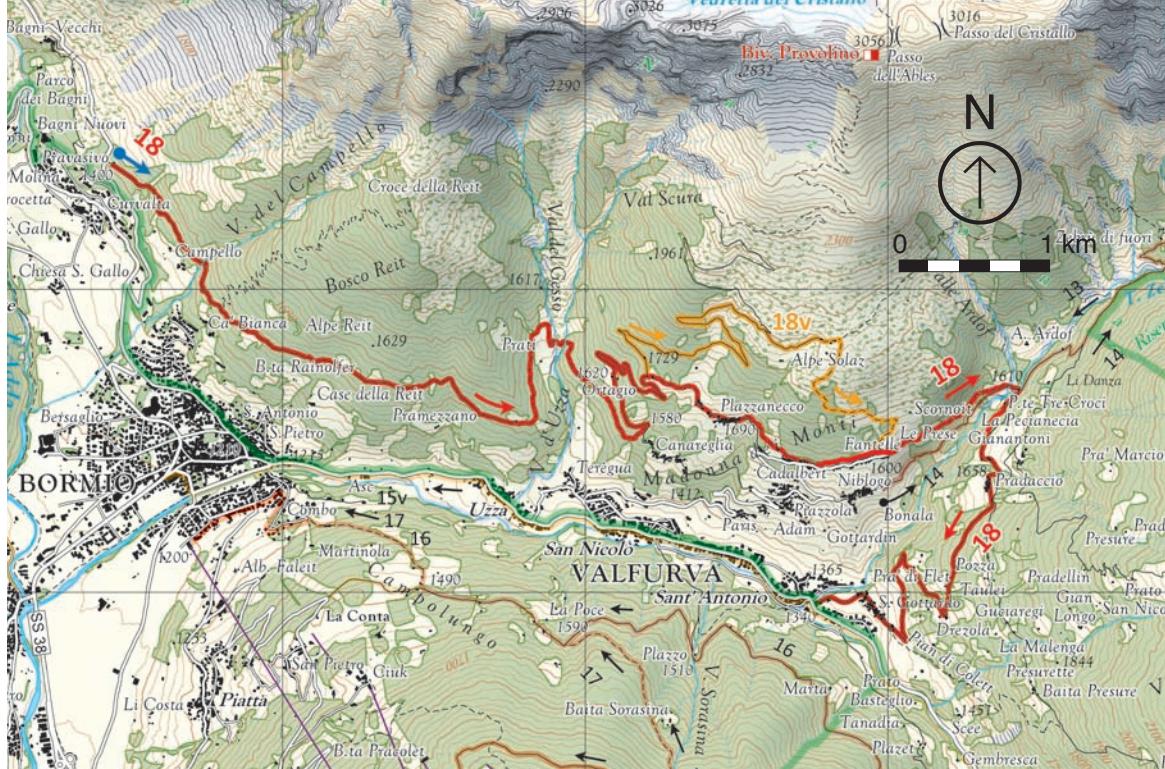
18. Bormio, Pedemontana della Reit

Bormio Parcheggio Pravasivo - Bosco Reit - Valle di Uzza - Ortagio - strada militare dell'Ables - Plazzanocco - Fantelle - Ponte delle Tre Croci - Pradaccio - San Gottardo - Sant'Antonio Valfurva



La Pedemontana inizia in leggera salita per poi diventare quasi pianeggiante nell'attraversamento del fitto bosco di larici che domina tutta la conca di Bormio. La seconda parte dell'itinerario, dopo aver attraversato la valle di Uzza, si svolge anche sul primo pezzo della sterrata militare dell'Ables. Questa sale gradatamente con lunghi traversi e comodi tornanti tra boschi radi che lasciano intravedere ora le creste sovrastanti, ora le montagne della Valfurva. Su questa variante si può "liberare la voglia di salita" fin oltre i 2000 m. Il percorso che si propone prosegue invece lungo le frazioni di Madonna dei Monti fino alle porte della Val Zerbù per poi raggiungere il fondovalle su una veloce sterrata.

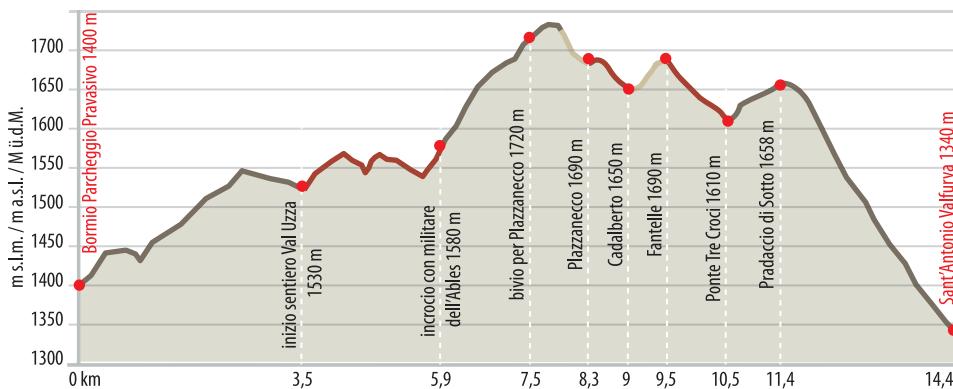
Si parte dal parcheggio di Pravasivo (1400 m). Si segue l'indicazione per Pramezzano e Uzza sulla sterrata n. 533 percorrendo un lungo tratto nel bosco fino a incontrare alcuni bivi sulla destra che permettono di scendere direttamente a Bormio (segnavia n. 538 e n. 511). Noi invece ci troviamo su un spiazzo panoramico con costruzione in legno (1530 m) e prendiamo a sinistra il sentiero n. 511 verso Casina Alta in direzione est. Quasi subito lasciamo a destra un'altra deviazione e percorriamo la valle di Uzza in leggera salita verso nord. Usciamo ben presto dal bosco sotto le incombenti pareti di roccia della Cresta di Reit, attraversiamo i torrenti di due valli con un guado e un ponte e, dopo un breve strappo in salita, andiamo a sinistra nel bosco a un bivio. In seguito incontriamo la strada militare dell'Ables presso un largo tornante con bachecca (segnavia n. 531 - quota 1580 m). Percorriamo la sterrata che sale a Ortagio (1620 m) e poco dopo il secondo tornante prendiamo la strada a destra



(segnavia n. 546) che porta prima a Pazzanocco (1690 m), poi a Cadalberto (segnavia n. 547) e infine al Parcheggio di Fantelle (1600 m). Il sentiero successivo arriva al Ponte delle Tre Croci (1610 m) da dove a sinistra si entra in Val Zebrù. Noi proseguiamo sulla sterrata a destra (segnavia n. 527), saliamo a Pradaccio (1658 m) e poco fuori le baite

troviamo un quadrivio: scendiamo ancora a destra (segnavia n. 567) fino San Gottardo e Sant'Antonio Valfurva. Al bivio per Pazzanocco si può scegliere invece di proseguire la salita sulla militare, girare a destra al quarto tornante, raggiungere la panoramica Alpe Solaz di Sopra e scendere a Fantelle su un ripido e impegnativo sentiero.

- asfalto / paved road / Asphaltstraße
- sterrata / dirt road / Schotterweg
- sentiero / trail / Trail





The Pedemontana road (i.e. a road running at the foot of the mountains) starts sloping gently uphill and then turns into an almost totally flat trail while passing through the depths of the larch wood dominating the whole Bormio valley. After riding through Uzza valley, the second part of this route stretches out also on the first part of the military dirt road of the Ables, which gradually rises with long side-tracks and wide switchbacks among thin woods allowing us to catch a glimpse of the dominating ridges as well as of the mountains of Valfurva. On this alternative way you can decide to "free your desire to climb" over 2000 meters above sea level. The tour we suggest here continues instead among the hamlets of Madonna dei Monti to the mouth of Val Zebrù and finally to the valley bottom quickly riding on a dirt road.

You start from the car park in Pravasivo (1400 m) following the sign to Pramezzano and Uzza on the dirt road n. 533. You ride on a long track through the wood until you meet some diversions on your right, which could allow you to descend directly to Bormio (sign Way n. 538 and Way n. 511). We find instead on a panoramic clearing with a wooden construction (1530 m) and take the way n. 511 on the left proceeding eastwards to Casina Alta. We leave soon another diversion on the right and climb gently uphill the length of Uzza valley to the North. We come out of the wood underneath the rocky faces of the Cresta di Reit hanging over us. With a ford at first and then through a bridge we cross the brooks of two valleys, and – soon after a brief uphill sprint – we turn to the left into the forest and find a diversion. Then we meet the Military Road of the Ables by a wide hairpin provided

Pradaccio di Sotto e la Cresta della Reit in Valfurva.
Pradaccio di Sotto and the Cresta della Reit in Valfurva.
Pradaccio di Sotto und die Cresta della Reit im Valfurva.



with notice board (sign Way n. 531 - 1580 m). We climb on the dirt road uphill to Ortagio (1620 m) and just past the second curve we take the road on our right (sign Way n. 546) leading firstly to Plazzanocco (1690 m), then to Cadalberto (sign Way n. 547) and finally to the car park in Fantelle (1600 m). The next trail gets to the Ponte delle Tre Croci (1610 m), which represents the gateway to Val Zebrù. We proceed on the unpaved byway to the right (sign Way n. 527), cycle up to Pradaccio (1658 m) and find a junction past the mountain huts: we descend to the right again (sign Way n. 567) and reach San Gottardo and Sant'Antonio Valfurva. At the diversion to Plazzanocco you can choose instead to continue on the uphill military road, turn right at the fourth switchbacks, reach the panoramic Alp Solaz di Sopra and descend to Fantelle on a steep and challenging trail.



La breve salita verso Pradaccio. Sullo sfondo la Cima Piazzì.

The short ascent to Pradaccio. On the background, the Cima Piazzì.

Der kurze Anstieg nach Pradaccio. Im Hingrund, die Cima Piazzì.





Incontri lungo l'itinerario.

Meetings along the route.

Begegnungen die Route entlang.



Die "Pedemontana" - eine am Fuß einer Bergkette entlang laufende Straße - steigt anfangs leicht an und führt dann ziemlich eben durch den dichten Lärchenwald, der die Talhänge von Bormio bedeckt. Der zweite Abschnitt verläuft, nach der Querung des Uzza-Tals, anfangs auch auf der nicht asphaltierten Militärstraße von Ables. Diese steigt angenehm mit langen Traversen und weiten Kurven im lichten Wald an, wo man die Gebirgskämme und Gipfel des Valfurva erblicken kann. Auf dieser Variante können wir unserer „Lust am Hinaufredeln“ bis auf

2000 m Höhe frönen. Die hier vorgeschlagene Route führt dagegen durch die Ortsteile von Madonna dei Monti bis zum Val Zebrù weiter und erreicht die Talsohle auf einem schnellen Schotterweg.

Man fährt vom Parkplatz in Pravasivo ab (1400 m). Man folgt dem Schotterweg Nr. 533 nach Pramezzano und Uzza, radelt durch ein langes Waldstück bis zu einigen Abzweigungen zur Rechten, über die man direkt nach Bormio hinabfahren kann (Markierung Nr. 538 und Nr. 511). Wir dagegen befinden uns auf einem Aus-

Nei boschi sulla strada militare dell'Ables.

Riding through the forest on the military road of the Ables. Durch den Wald auf der Militärstraße vom Ables.





Arrivo a Plazzanecco in Valfurva. Sullo sfondo il Monte Confinale e il Pizzo Tresero.

Reaching Plazzanecco in Valfurva. On the background, the Monte Confinale and the Pizzo Tresero.

Ankunft an Plazzanecco im Valfurva. Im Hintergrund, der Monte Confinale und der Pizzo Tresero.

sichtsplatz mit einer Holzkonstruktion (1530 m) und nehmen den Weg Nr. 511 ostwärts nach Casina Alta auf. Nach kurzer Zeit lassen wir rechts eine weitere Abzweigung liegen und radeln durch das Uzza-Tal leicht ansteigend Richtung Norden. In Kürze kommen wir aus dem Wald unterhalb der steilen Felswände von der Cresta di Reit heraus und überqueren die Wildbäche von zwei Tälern, an einer flachen Stelle und auf einer Brücke, und nach einem kurzen Abschnitt bergauf, fahren wir an einer Abzweigung nach links in den Wald. Darauf treffen wir auf die Militärstraße von Ables, wo bei einer weiten Kurve ein Schaukasten steht (Markierung Nr. 531 – 1580 m Höhe). Wir radeln auf dem Schotterweg nach Ortasio hinauf (1620 m) und kurz nach der zweiten Kurve nehmen wir die Straße rechts (Markierung Nr. 546), die zuerst nach Plazzanecco (1690 m), dann nach Cadalberto (Markierung Nr. 547) und am Ende zum Parkplatz in Fantelle führt (1600 m). Der anschließende Pfad kommt zur Brücke Tre Croci (1610 m), wo sich links das Val Zebrù öffnet. Es geht rechts auf dem Schotterweg weiter (Markierung Nr. 527), dann bergauf nach Pradaccio (1658 m) und kurz hinter den Almhütten liegt eine Wegkreuzung: wir fahren wiederum rechts hinab (Markierung Nr. 567) bis nach San Gottardo und Sant'Antonio Valfurva. Bei der Abzweigung nach Plazzanecco kann man dagegen wählen, auf der ansteigenden Militärstraße weiterzufahren. Dann biegt man bei der vierten Kurve rechts ab, erreicht die schön gelegene Alm Solaz di Sopra und fährt auf einem steilen und anspruchsvollen Weg nach Fantelle hinab.

Nel bosco della Reit.

In the forest of the Reit. Durch den Wald von der Reit.



19. Passo Stelvio, Forcola, Pedenolo

Passo Stelvio – Rifugio Garibaldi – Pass Umbrail o Giogo di Santa Maria – Bocchetta di Forcola – Bocchetta di Pedenoleto – Malga Pedenolo – Alpe Solena – Bosco Piano – Statale dello Stelvio



Bormio (1190 m) –
Passo Stelvio (2758 m): km 21



145 - 146 - 145 - 184



Passo Stelvio (2758 m)



Statale Stelvio (1554 m)



2838 m s.l.m.



600 m



1750 m



5 – 6 h



7 km



80%



17,6 km



● ● ● ○ ○



24,6 km



● ● ● ○ ○



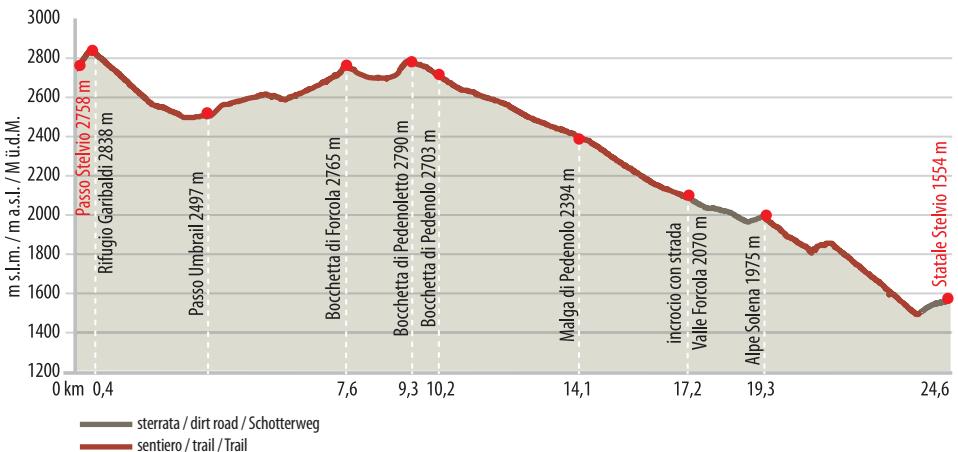
15%



85%

Percorso ricco di storia e di natura dai paesaggi "lunari". Teatro di guerra durante il primo conflitto mondiale, le montagne circostanti conservano ancora i trinceramenti e le postazioni militari accanto ai pascoli ricchi di fiori ed erbe profumate e ai ghiacciai dell'Ortles. La discesa è un condensato di tutto il meglio che un biker può desiderare: prima "single trail" e strada militare con pendenze regolari, poi sentiero tecnico e ancora sterrata ghiaiosa e ripida. Dai Piani di Pedenolo, accompagnati dalla vista sulla Cima Piazzi e sul Gruppo del Bernina, si scende lungo le strade tracciate anticamente per il trasporto a valle del minerale di ferro che veniva estratto da queste montagne.

Si inizia dal Passo Stelvio (2758 m) spingendo la bici fino al Rifugio Garibaldi (2838 m). Subito dietro a sinistra verso nord-est si imbocca il sentiero che scende con tornanti ben disegnati fino al Pass Umbrail o Giogo di Santa Maria (2501 m). Da qui sulla destra parte il bel single trail (segnavia n. 145) non sempre pedalabile che, con saliscendi, porta alla Bocchetta Di Forcola (2765 m). L'itinerario scende verso est lungo la valle omonima sulla traccia che passa davanti alla vecchia Caserma e giunge quasi subito a un bivio: a destra si segue il n. 145 lungo la variante che percorre con poca difficoltà la Valle della Forcola, a sinistra si prosegue sul tracciato principale (segnavia n. 146) lungo un traverso su sentiero sconnesso e sassoso che porta alla Bocchetta di Pedenoleto (2790 m). Da qui il sentiero diventa mulattiera militare e scende prima alla Bocchetta di Pedenolo (2703 m) e poi alla Malga omonima (2394 m) con un percorso regolare fatto di molti tornanti. E' un tratto del percorso facile, rilassante e panoramico. Poi il sentiero all'improvviso diventa più ripido, con tornanti stretti e alcuni passaggi disagi e



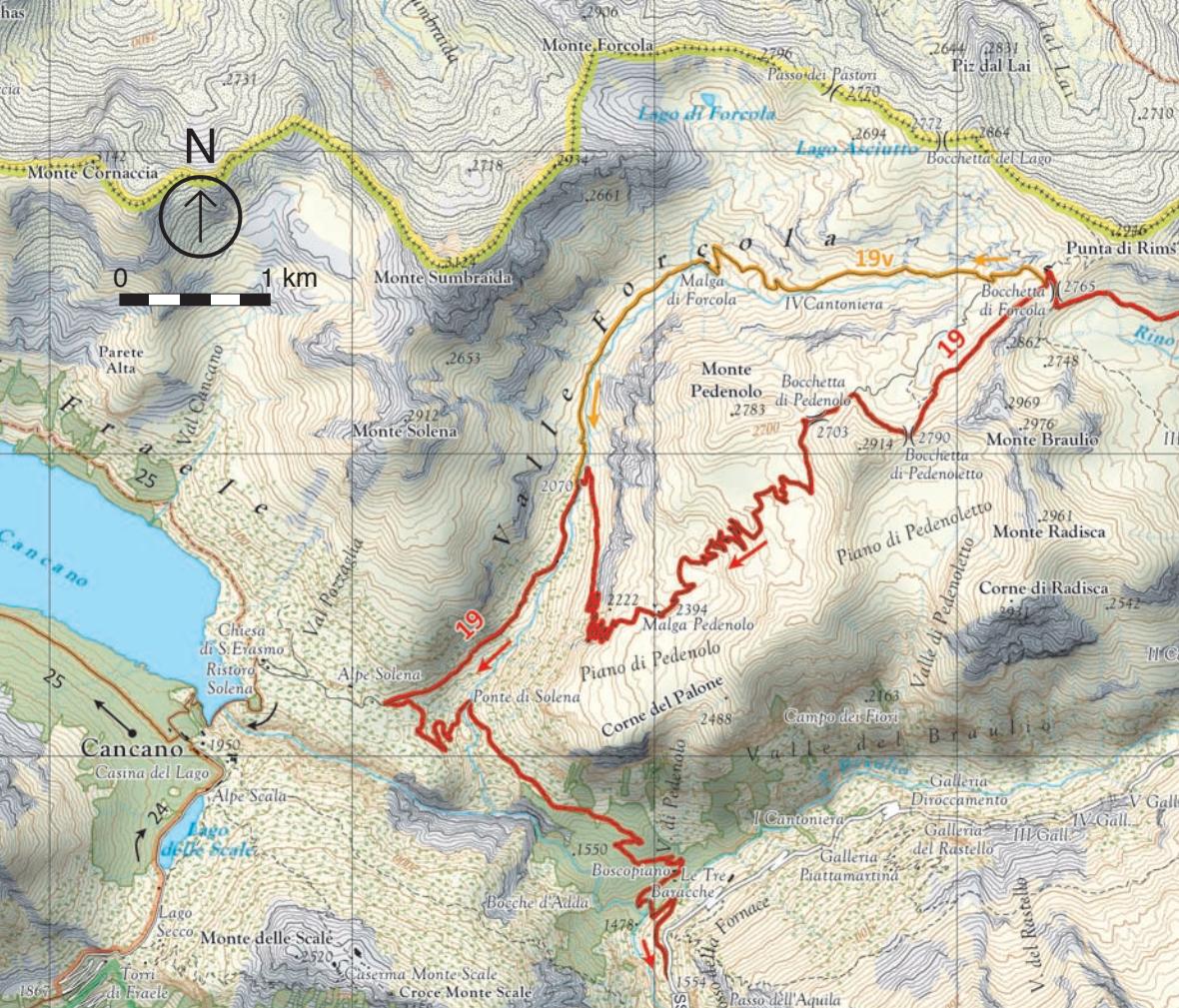
esposti. Così per circa 3 km e un dislivello di 400 m fino in fondo alla valle, dove si congiunge (2070 m) con la facile variante sterrata che porta prima a Solena e poi in discesa ripida nel Bosco Piano. Per tornare sulla Statale dello Stelvio (1554 m) bisogna risalire per circa 1 km.

Arrivo alla Bocchetta della Forcola. Sullo sfondo lo Stelvio e il gruppo dell'Ortles.

Arrival at the Bocchetta della Forcola. On the background, the Stelvio and the Ortles group.

Ankunft an die Bocchetta della Forcola. Im Hintergrund, der Stilfser Joch und die Ortlergruppe.





Sulla strada militare dei Piani di Pedenolo. Sullo sfondo il Gruppo del Bernina.

Riding on the military road of Piani di Pedenolo. On the background, the group of Bernina.

Auf der Militärstraße von den Piani di Pedenolo. Im Hintergrund die Bernina-Gruppe.





Scendendo sullo stretto sentiero nella Valle della Forcola.

Riding downhill on the narrow trail through Valle della Forcola.

Bergab radeln auf dem schmalen Trail ins Valle della Forcola.





This is an itinerary rich in history and nature and affording lunar landscapes. A theatre of battles during the First World War, the surrounding mountains still preserve the entrenchments and military emplacements nearby the pastures full of flowers and perfumed herbs and the Ortles glaciers. The descent is a concentrate of all the best a biker can ever desire: "single trail" at first and military road with regular sloping, then technical trail and again steep gravel dirt road. From Piani di Pedenolo and accompanied by the sight of Cima Piazz and the Bernina group, you descend along the formerly traced roads built for the downhill transport of the iron ore, which used to be mined from these mountains.

The start is from Passo Stelvio (2758 m) by carrying your bike up to the Rifugio Garibaldi (2838 m). Just behind on your left – and towards north-east – you take the trail descending with well-traced switchbacks to the Pass Umrail/Giogo di Santa Maria (2501 m). Here on your right begins a nice single trail (sign Way n. 145), which cannot always be easily ridden, leading you to Bocchetta Di Forcola (2765 m) with rises and falls.

The route goes eastwards downhill the length of the same-name valley on the track passing in front of the old barracks and getting to a crossroads soon afterwards. You follow the trail n. 145 on your right along the easy alternative way into the Valle della Forcola, or you continue on the main track on your left (sign Way n. 146) along a bumpy and rocky sideway trail leading to Bocchetta di Pedenoleto (2790 m). From here on the trail becomes a mule-track and goes down to Bocchetta di Pedenolo (2703 m) and then to the Alpine hut of the same name (2394 m) with a regular track full of hairpin turns. This is an easy, relaxing, and panoramic stretch. Then the trail suddenly gets steeper for 3 km, with narrow switchbacks as well as some difficult and overhanging passages and reaches the valley bottom with a 400 m elevation loss. Here (2070 m) it joins the easy dirt alternative road leading to Solena and then to Bosco Piano steeply sloping down. If you want to return on the Strada Statale dello Stelvio (1554 m) you have to turn back uphill for 1 kilometre.

La Valle dello Stelvio verso la Bocchetta della Forcola. Sullo sfondo il gruppo dell'Ortles.



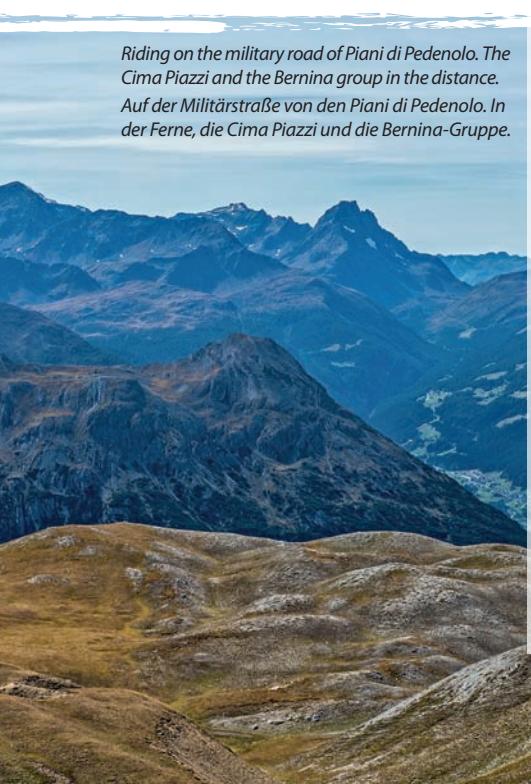
Sulla strada militare dei Piani di Pedenolo. In lontananza la Cima Piazz e il gruppo del Bernina.



*The Stelvio valley towards the Bocchetta della Forcola. On the background, the Ortles group.
Das Tal vom Stilfser Joch zu der Bocchetta della Forcola. Im Hintergrund, die Ortlergruppe.*



*Riding on the military road of Piani di Pedenolo. The Cima Piazzi and the Bernina group in the distance.
Auf der Militärstraße von den Piani di Pedenolo. In der Ferne, die Cima Piazzi und die Bernina-Gruppe.*



Eine geschichtsträchtige Route inmitten einer kargen, einer „Mondlandschaft“ gleichen Natur. Die umliegenden Berge bewahren heute noch Verschanzungen und Stellungen und geben Zeugnis von diesem Kriegsschauplatz im Ersten Weltkrieg. Daneben leuchten die Wiesen in ihrer Blumenpracht, bewacht von den Gletschern des Ortlermassivs. Die Abfahrt ist das Beste von Allem, was sich ein Biker nur wünschen kann: zunächst Singletail und Militärstraße mit gleichmäßigem Gefälle, dann eine technische Wegstrecke und am Ende wieder steiler Kiesschotterweg. Von Piani di Pedenolo, begleitet vom Ausblick auf die Cima Piazzi und die Bernina-Gruppe, fährt man abwärts auf alten Straßen, die einst angelegt wurden, um das in diesen Bergen abgebauten Eisenerz ins Tal zu transportieren.

Vom Stilfser Joch (2758 m) schiebt man das Fahrrad bis zur Garibaldi-Hütte (2838 m). Gleich dahinter nimmt man links den in Richtung Nordosten führenden Weg auf, der mit gut trassierten Serpentinen bis zum Umbrailpass/ Giogo di Santa Maria (2501 m) hinabführt. Hier beginnt rechts ein schöner Singletail (Markierung Nr. 145), der nicht vollständig mit dem Rad befahrbar ist und mit Auf und Ab zur Bocchetta Di Forcola führt (2765 m).

Die Route zieht sich ostwärts durch das gleichnamige Tal hinab, auf der an der alten Kaserne vorbeiführenden Trasse, und kommt sofort danach zu einer Abzweigung: rechts folgt man dem Weg Nr. 145, der ohne größere Schwierigkeiten durch das Valle della Forcola führt, links geht es weiter auf dem Hauptweg (Markierung Nr. 146) längs einer steinigen Traverse bis zur Bocchetta di Pedenoleto (2790 m). Hier wird der Weg zu einem militärischen Saumpfad und führt zuerst zur Bocchetta di Pedenolo (2703 m) hinab und dann über regelmäßige Serpentinen zu den gleichnamigen Hochweiden (2394 m). Es handelt sich um einen einfachen, angenehmen Abschnitt mit schöner Sicht. Danach wird der Weg plötzlich steiler, mit engen Serpentinen und einigen beschwerlichen und ausgesetzten Passagen. So überwindet man auf 3 km einen Höhenunterschied von 400 Metern bis hinab zur Talsohle an (2070 m), wo man mit der einfacheren Variante zusammentrifft, die auf einem Schotterweg zunächst nach Solena und dann steil hinab nach Bosco Piano führt. Um zur Staatsstraße vom Stilfser Joch (1554 m) zurückzukehren, muss man zirka 1 km bergauf radeln.

20. Forte di Oga, San Colombano

Oga Forte Venini – Sposina Bassa – Malga San Colombano – Chiesa di San Colombano – Prei in Val Lia – Alpe Pone - Ciuk – Baite Pezzel – Centro Sportivo Isolaccia Valdidentro



Bormio (1190 m) - Oga Forte Venini (1708 m): 7,5 km



280 - 208 - 285 - 209 - 285.1 - 286.2 - 286



Oga Forte Venini (1708 m)



Isolaccia (1350 m)



2480 m s.l.m.



800 m



1150 m



4 - 5 h



6,5 km



80%



10 km



16,5 km



15%



60%



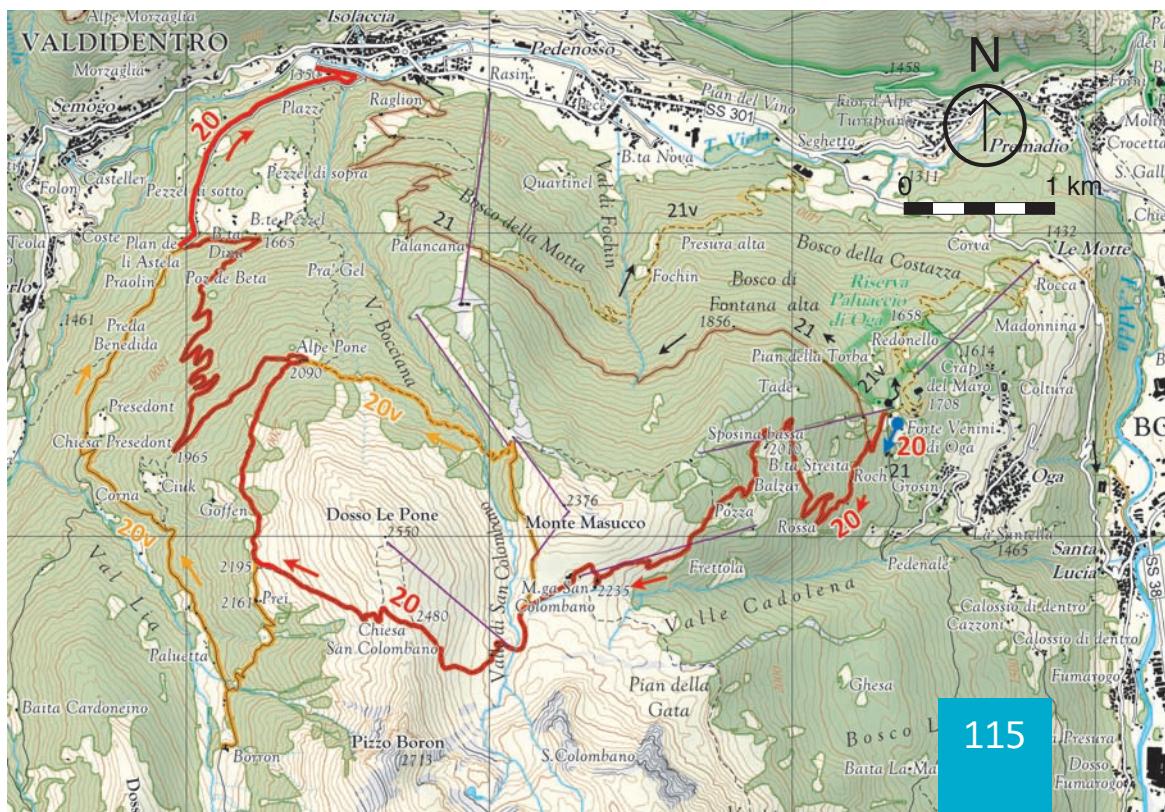
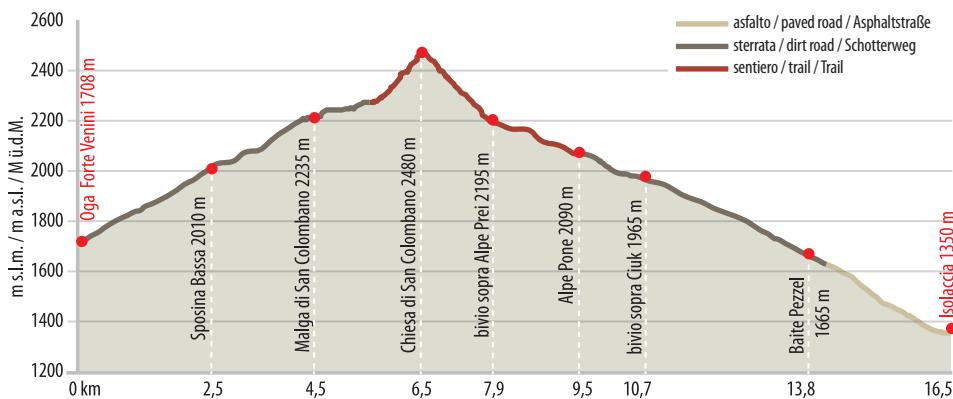
25%

San Colombano e specialmente la Val Lia sono attraversate da svariate strade sterminate e sentieri offrendo quindi altrettante possibilità di "costruire" letteralmente itinerari uno diverso dall'altro in questa stessa zona. La scelta che qui abbiamo voluto operare vede come protagonista l'imponente ghiacciaio della Cima Piazzè, che domina sulle nostre salite e discese. Dalla chiesetta di San Colombano e dal Dosso delle Pone la vista è a 360°: verso ovest il Pizzo e il Corno Dossè nella Val Viola, verso nord le montagne del Livignasco, verso nord est la dorsale dei Monti Pettini, delle Cime di Plator, del Monte Scala e della Reit fino al Gruppo Ortles-Zebrù-Cevedale, a est la Valfurva con il Monte Confinale, il Pizzo Tresero e il Tre Signori e il Monte Vallecetta sopra Bormio. Come per l'itinerario successivo, giunti a Isolaccia è possibile tornare a Bormio usando la ciclabile di fondovalle.

Dal parcheggio del Forte di Oga (1708 m) si prende la strada sterminata (segnavia n. 280) che entra subito nel bosco e dopo vari tornanti, passando da Sposina Bassa (2010 m), porta nella parte alta della Val Cadolena dove è adagiata la Malga di San Colombano con il confortevole agriturismo (2235 m). Dopo il meritato ristoro proseguiamo su sterminata verso sud-ovest entrando nella valle che scende dal San Colombano (segnavia n. 208/285). A destra incrociamo una deviazione verso nord che prosegue sotto il Monte Masucco: è la variante che ci farebbe evitare l'ultima salita raggiungendo il sentiero n. 209 che va a destra fino alle baite dell'Alpe Pone. Noi invece percorriamo l'ultima rampa che porta alla chiesetta di San Colombano (2480 m) e volendo al Dosso delle Pone (2550 m). La discesa, all'inizio su sentiero e poi su una sterminata di recente costruzione, arriva

al bivio di quota 2195 m dove possiamo scegliere due percorsi di discesa: il primo a sinistra (segnavia n. 208) passa da Prei (2161 m) e Alpe Borron (2050 m) percorrendo poi la Val Lia lungo la strada principale fino a valle, il secondo, un poco più difficile all'inizio ma più divertente, segue a destra il sentiero n. 285 e noi lo pren-

diamo fino all'Alpe Pone (2090 m). Da qui seguiamo a sinistra la sterrata n. 209, andiamo a destra al bivio sopra la località del Ciuk (1965 m – segnavia n. 285.1) e su una scorrevole strada sterrata passiamo da Baite Pezzel (1665 m – segnavia n. 286.2) e torniamo sulla strada principale fino a Isolaccia.





La Val Lia, l'Alpe Borron e la Cima Piazz.

The Val Lia, the Alpe Borron and the Cima Piazz. Das Val Lia, die Alpe Borron und die Cima Piazz.



Many roads and trails pass through San Colombano and Val Lia offering in this way as many possibilities to "build" routes that are different from each other within this same area. The choice we made here has as its protagonist the impressive glacier of the Cima Piazz, which dominates our ascent and our descent. From the small church in San Colombano as well as from the Dosso delle Pone you can admire a full view over the landscape around you: the Pizzo and Corno Dosedè in Val Viola westwards, the mountains around Livigno northwards, the ridge of Monti Pettini towards

northeast, from the Cime di Plator, the Monte Scala and of the Reit up to the group of Ortles-Zebrù-Ceedale, the Valfurva and the Monte Confinale eastwards, the Pizzo Tresero and the Tre Signori together with the Monte Valleccetta above Bormio. As for the following route, once we get in Isolaccia we can return to Bormio on the cycle track of the valley bottom.

From the car park nearby the Forte di Oga (1708 m) you take the dirt road (sign Way n. 280), which soon enters the wood and, after a succession of switchbacks, goes through Sposina Bassa (2010



Baita Pezzel. Quando la strada è facile si cercano "grane". Pezzel mountain huts. The way is easy and we look for troubles.

Pezzel-Berghütten. Wenn der Weg ist einfach, suche wir nach „Stunk“.



Verso l'Alpe di Prei. Sullo sfondo la Cima Piazz. Heading for Alpe di Prei. On the background, the Cima Piazz.

In Richtung der Alpe Prei. Im Hintergrund, die Cima Piazz.



Dall'Alpe di Prei la Val Lia con l'imponente Cima Piazz. A destra l'imbocco della Val Viola.

The Val Lia with the imposing Cima Piazz viewed from the Alpe di Prei. Right, the mouth of Val Viola.

Blick aus der Alpe di Prei ins Val Lia mit der imposanten Cima Piazz. Rechts, die Mündung des Val Viola.

m) and leads you to the Alta Val Cadolena, where the Malga di San Colombano with its comfortable agriturismo lay (2235 m). After the deserved rest we continue on the dirt road coming down from San Colombano and going southwest into the valley (sign Way n. 208/285). We cross a diversion northwards to the right, which proceeds underneath Monte Masucco: it is the alternative way that would make us avoid the last climb by reaching the trail n. 209 turning right up to the mountain huts of Alpe Pone. We instead ride on the last hill leading to the small church of San Colombano (2480 m) and eventually to the Dosso delle Pone (2550 m). The descent runs on a trail at first and then on a recently built dirt road, it gets to the diversion at 2195 meters above sea level, where we can choose two downhill routes: the first one to the left (sign Way n. 208) passes through Prei (2161 m), Alpe Borron (2050 m) and Val Lia along the main road and gets to the valley bottom. The second one is a bit more difficult at the beginning but also more amusing and follows the trail n. 285 to the right, which we take up to Alpe Pone (2090 m). From here on we proceed on the dirt road n. 209 to the left, turn right to the diversion above a place called "del Ciuk" (1965 m. – sign Way n. 285.1), pass through Baite Pezzel (1665 m – sign Way 286.2) on a flowing dirt road and finally return on the main road to Isolaccia.



Sopra l'Alpe di Prei.

Above the Alpe di Prei. Oberhalb der Alpe di Prei.



Il sentiero che scende all'Alpe Pone. Sullo sfondo il Passo del Foscagno. The downhill trail to the Alpe Pone and the Passo del Foscagno on the background.

Der Trail führt bergab nach der Alpe Pone. Im Hintergrund, der Passo del Foscagno.



▼ Salendo verso la Malga San Colombano dopo una nevicata d'autunno.

Climbing to the Malga San Colombano after an autumn snowfall.

Steigung nach der schneedeckten Malga di San Colombano.



▼ Baite Pezzel.





▲ Panoramica dalla zona di San Colombano verso est: da sinistra la Cresta della Reit, il Gran Zebrù, Il Monte Confinale, il Ghiacciaio dei Forni con il Palon de la Mare, Bormio 3000.

Panoramic view eastwards of San Colombano: from the left the Cresta della Reit, the Gran Zebrù, the Monte Confinale, the Forni glacier with the Palon de la Mare, and Bormio 3000.

Rundblick aus San Colombano ostwärts: von links, die Cresta della Reit, der Gran Zebrù, der Monte Confinale, der Forni-Gletscher mit dem Palon de la Mare und Bormio 3000.



San Colombano und vor allem das Val Lia werden von vielen Feldwegen und Pfaden durchzogen und bieten deshalb die Möglichkeit, viele verschiedene Routen im wahrsten Sinne des Wortes „zusammenzubasteln“. Unsere gewählte Route hat als Mittelpunkt den großartigen Gletscher der Cima Piazz, der über unsere Auf- und Abstiege wacht. Von dem Kirchlein San Colombano und vom Dosso delle Pone hat man eine großartige Rundsicht: im Westen Pizzo und Corno Dosedè im Val Viola, im Norden die Berge von Livigno, im Nordosten der Bergkamm mit den Monti Pettini, Cime di Plator, Monte Scala und della Reit bis hin zur Ortler-Königspitze-Cevedale-Gruppe, im Osten das Valfurva, der Monte Confinale, der Pizzo Tresero, der Pizzo Tre Signori und Monte Vallecetta oberhalb von Bormio. Wie bei der nachfolgenden Route können wir, nachdem wir Isolaccia erreicht haben, auf dem Talradweg nach Bormio zurückkehren.

Vom Parkplatz beim Forte di Oga (1708 m) nimmt man den mit Nr. 280 markierten Waldweg, und nach einigen Serpentinen, vorbei an Sposina Bassa (2010 m), erreicht man das obere Val Cadolena, wo die Alm San Colombano mit einer gemütlichen Almwirtschaft aufwartet (2235 m). Nach einer verdienten Stärkung geht es weiter auf einem Schot-

terweg nach Südwesten hinein in das Tal, das sich vom San Colombano herabzieht (Markierung Nr. 208/285). Rechts treffen wir auf eine nach Norden führende Abzweigung, die unterhalb des Monte Masucco weiterführt: diese Variante würde uns den letzten Aufstieg ersparen, da wir den nach rechts führenden Weg Nr. 209 zu den Almhütten von Alpe Pone erreichen würden. Wir dagegen radeln den letzten Anstieg zum Kirchlein San Colombano (2480 m) hinauf und, wenn man will, weiter bis zum Dosso delle Pone (2550 m). Die Abfahrt verläuft anfangs auf einem Pfad und dann auf einem kürzlich gebauten Schotterweg bis zu einer Weggabelung in 2195 m Höhe. Hier kann man zwischen zwei Abfahrtsrouten wählen: die erste links (Markierung Nr. 208) führt über Prei (2161 m) und die Alpe Borron (2050 m) durch das Val Lia längs der Hauptstraße bis zur Talsohle; die zweite ist anfangs ein wenig schwieriger, dann aber viel abwechslungsreicher und folgt dem Weg Nr. 285 nach rechts, dem man bis zur Alpe Pone folgt (2090 m). Dann geht es links auf dem Schotterweg Nr. 209 weiter, bei der Abzweigung oberhalb von Ciuk biegt man nach rechts (1965 m. – Markierung Nr. 285.1), und auf einem angenehmen Feldweg, vorbei an den Almhütten Pezzel (1665 m – Markierung Nr. 286.2) kehrt man auf der Hauptstraße nach Isolaccia zurück.

21. Forte di Oga, Palancana

Oga Forte Venini – Bivio per Fochin - Palancana - Isolaccia Valdidentro



Bormio (1190 m) - Oga Forte Venini (1708 m): 7,5 km



284



Oga Forte Venini (1708 m)



Isolaccia (1350 m)



1885 m s.l.m.



250 m



620 m



1 - 2 h



3 km



100%



5,5 km



● ● ○ ○ ○



8,5 km



● ● ○ ○ ○



4%



96%



Percorso facile e breve, nonostante gli strappi in salita nella parte centrale lungo il saliscendi nel bosco che porta a Palanca-na. Molto adatto per un buon allenamento soprattutto se ci aggiungiamo la salita su asfalto da Valdisotto Santa Lucia fino al Forte di Oga. E' possibile percorrerlo anche al contrario, partendo dal Centro Sportivo di Isolaccia Valdidentro con un aumento si-gnificativo di fatica nell'affrontare la ripida salita che porta a Palanca-na, ma con la pos-sibilità di scendere dalla pista del Bike Park Le Motte che inizia proprio dietro il Forte di Oga. In entrambi i casi, una volta raggiunto il fondovalle, si può percorrere la nuova pi-ta ciclabile che collega Isolaccia a Le Motte.



Dal parcheggio del Forte di Oga (1708 m) si prende la sterrata che va alla Malga San Colombano (segnavia n. 280). Al secondo tornante si gira a destra in salita su un'altra strada (segnavia n. 284) che ci fa entrare nel grande bosco della Costazza. Inizia così il saliscendi che ci

Nel bosco in precario equilibrio.

Through the forest rather off balance.

Durch den Wald mit unsicheren Gleichgewicht.



porta in seguito ad incrociare le piste di sci di Isolaccia (1885 m), dove scende a destra la variante che porta a Fochin e da dove inizia la ripida discesa a sinistra, sempre su sterrata, che passa da Palanca (1842 m). Gli ultimi tornanti ci conducono al Centro Sportivo di Isolaccia.

Bike Park Le Motte.

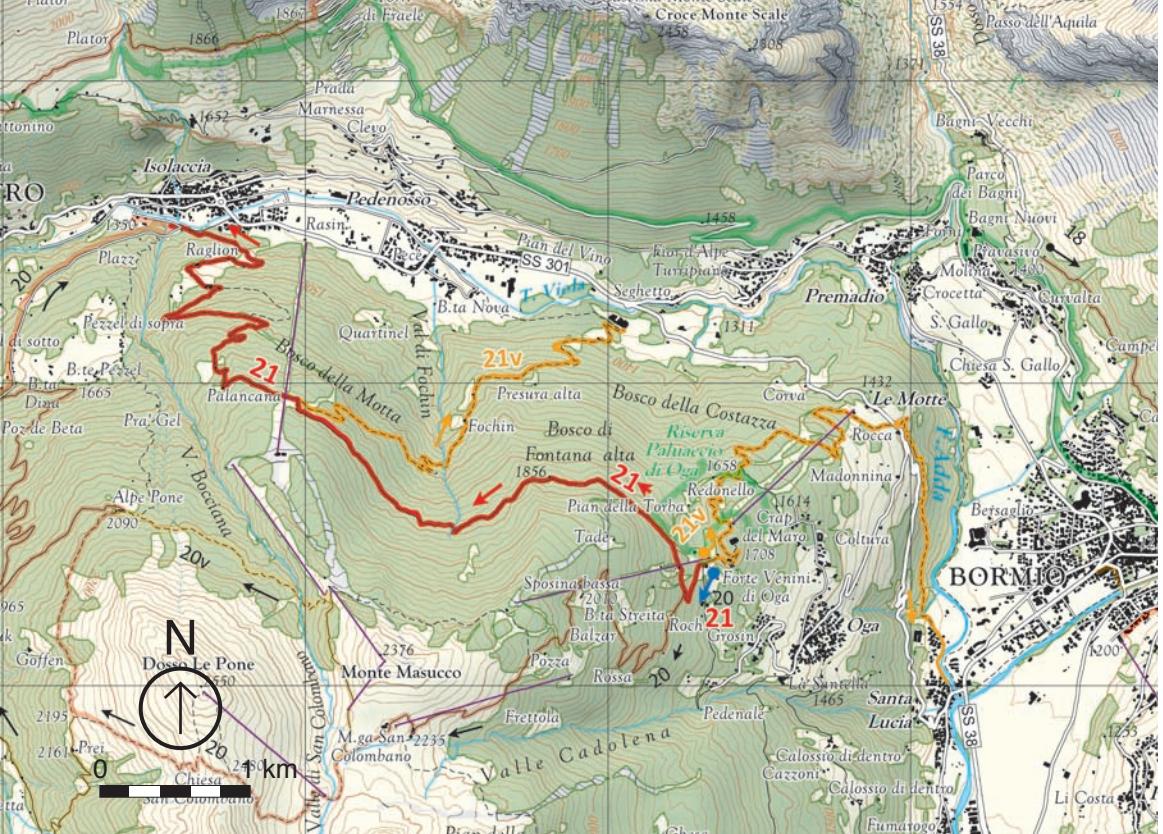


La Valdidentro con le Cime del Plator e il Monte delle Scale.

Valdidentro, Cime del Plator and Monte delle Scale.

Das Valdidentro, die Cime del Plator und der Monte delle Scale.





This is an easy and short route, despite the ups and downs in the middle part of it through the wood leading to Palancana. It is suitable for a good training especially if you add also the climb on the paved road from Valdisotto Santa Lucia up to the Forte di Oga. This itinerary can be run backwards too, starting from Isolaccia Valdidentro Sports Center and climbing with toil on the steep slope taking you to Palancana, but with the possibility to descend on the track of Le Motte Bike Park, which starts just behind the Fort. In both cases, once you get to the valley bottom, you can take the new cycle track linking Isolaccia to Le Motte.

From the car park nearby the Forte di Oga (1708 m) you take the dirt road leading to the Malga San Colombano (sign Way n. 280). At the second hairpin you turn right on another uphill road (sign Way n. 284), which enters the wide Costazza wood. Here begins the up and down stretch that crosses Isolaccia ski runs (1885 m), where

the alternative way to Fochin descends on the right and from where the steep dirt road heads downhill for Palancana (1842 m). Riding on the last switchbacks we get to Isolaccia Valdidentro Sports Center.

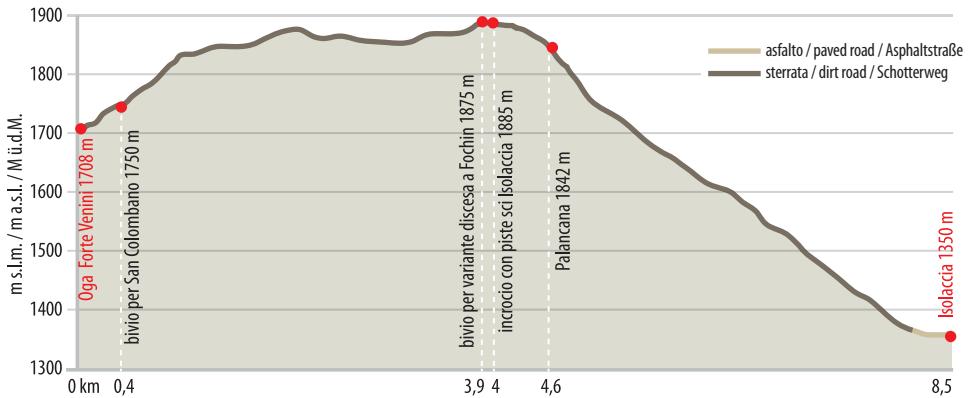


Das ist eine leichte und kurze Route, trotz einiger Anstiege im zentralen Teil beim Auf und Ab im Wald nach Palancana. Die Strecke eignet sich gut zum Training, vor allem, wenn man auch den Aufstieg auf Asphaltstraße von Valdisotto Santa Lucia bis zum Fort von Oga hinzufügt. Diese Tour kann auch in umgekehrter Richtung gefahren werden, indem man beim Sportzentrum in Isolaccia Valdidentro über einen steilen und anstrengenden Aufstieg nach Palancana hinauf radelt, aber man hat auch die Möglichkeit, über die Piste des Bike Parks „Le Motte“ abzufahren, die genau hinter dem Fort von Oga beginnt. In beiden Fällen kann man, nachdem man die Talsohle erreicht hat, den neuen Radweg befahren, der Isolaccia mit „Le Motte“ verbindet.

Vom Parkplatz des Forts von Oga (1708 m) nimmt man den Schotterweg zur Alm San Colombano (Markierung Nr. 280). Bei der zweiten Kurve biegt man rechts ansteigend in eine andere Straße ein (Markierung Nr. 284), die uns in den großen Wald von Costazza hineinführt. Hier beginnt das Auf und Ab, das uns die Skipisten von Isolaccia kreuzen lässt (1885 m). Eine Variante führt von hier nach Fochin hinab und hier beginnt auch die steile Abfahrt, die auf einem Feldweg an Palancana vorbeiführt (1842 m). Über die letzten Serpentinen kommt man zum Sportzentrum von Isolaccia.



Palancana.



Sci-bike sulle piste di Isolaccia.
Ski-bike on Isolaccia runs.
Ski-bike auf Isolaccia-Pisten.



Pedalando nel bosco di Costazza.
Riding into Costazza wood.
Radeln durch Costazza-Wald.



22. Passo di Verva

Arnoga in Valdidentro – Val Viola – Alpe Campo - Baite Paluetta – Verva Bassa – Alpe Verva – Passo Verva – Rifugio Falck – Eita in Val Grosina



Bormio (1190 m) -
Arnoga (1880 m): 16 km



290 - 201



Arnoga (1880 m)



Eita (1697 m)



2301 m s.l.m.



530 m



720 m



3 – 4 h



7,2 km



95%



6,2 km



● ● ○ ○ ○



13,4 km



● ● ○ ○ ○



10%

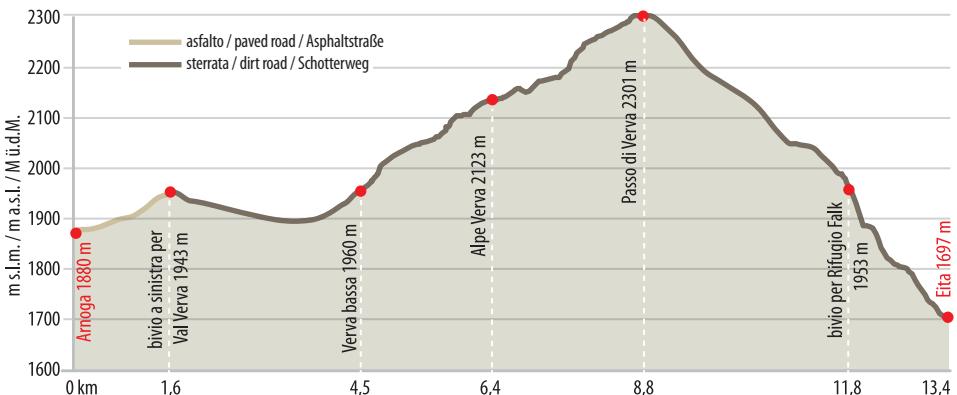


90%



La Val Verva ha avuto in passato una notevole importanza storica come porta d'accesso alla contea di Bormio dalla bassa Valtellina. Ancora oggi la sua strada sterrata abbastanza regolare permette ai bikers di collegare gli itinerari dell'Alta Valle direttamente con la Val Grosina senza passare dalla Svizzera. Da Eita è possibile, infatti, scendere a Grosio senza toccare l'asfalto percorrendo il nuovo itinerario n. 7 Lagrosina. Durante la salita siamo accompagnati da due lunghe creste, l'una a destra che va dal Monte Verva al Pizzo di Dosedè e l'altra a sinistra dal Corno delle Pecore fino al Corno Sinigaglia precludendoci quest'ultima la vista sui ghiacci della Cima Piazz. Ma il vero protagonista rimane il Sasso Maurigno che iniziamo a intravedere entrando in valle e che domina il Colle con la sua inconfondibile forma.

Da Arnoga in Valdidentro (1880 m) si imbocca la strada segnata col n. 290 e al primo bivio, subito dopo un dosso, si scende a valle verso sinistra (segnavia n. 201) oltrepassando le località Basic, Alpe Campo (1910 m) e Paluetta (1900 m). Giunti sul fondovalle si attraversa su un ponte il torrente Viola (1850 m) e si entra nella Val Verva dopo aver toccato Verva Bassa (1960 m). Sempre su sterrata si arriva quindi all'Alpe Verva (2123 m), dove è possibile sostare per degustare i piatti tipici della tradizione gastronomica locale. Lasciamo a sinistra il canale erboso che va al Passo Corno delle Pecore. L'itinerario prosegue salendo gradatamente sulla sponda sinistra orografica, anche se sono presenti brevi tratti più ripidi e l'impressione è quella di non arrivare mai al colle. Una volta raggiunto il Passo di Verva (2301 m) ci aspetta una discesa regolare su una strada tortuosa che passa prima dalle baite di Le Crote (2168 m), dove è possibile vedere i resti di trincee e di caverne, poi passa al di sopra del Rifugio Falck (1930 m) e giunge finalmente a Eita in Val Grosina (1697 m).



Dalla Cima del Sasso Maurigno la strada del Passo di Verva scende in Val Grosina.

From the top of the Sasso Maurigno the road of the Passo di Verva heads downhill for the Val Grosina.

Aus dem Gipfel vom Sasso Maurigno steigt die Straße von dem Passo di Verva ins Val Grosina hinab.

Foto di fine anni novanta.

Pedalando verso il Passo di Verva.

End of the 90s.

Riding to the Passo di Verva.

Ende der 90er Jahre.

Hinauf zum Passo di Verva.



Val Grosina, sullo sfondo la sagoma del Sasso Maurigno.

Val Grosina and the profile of Sasso Maurigno on the background.

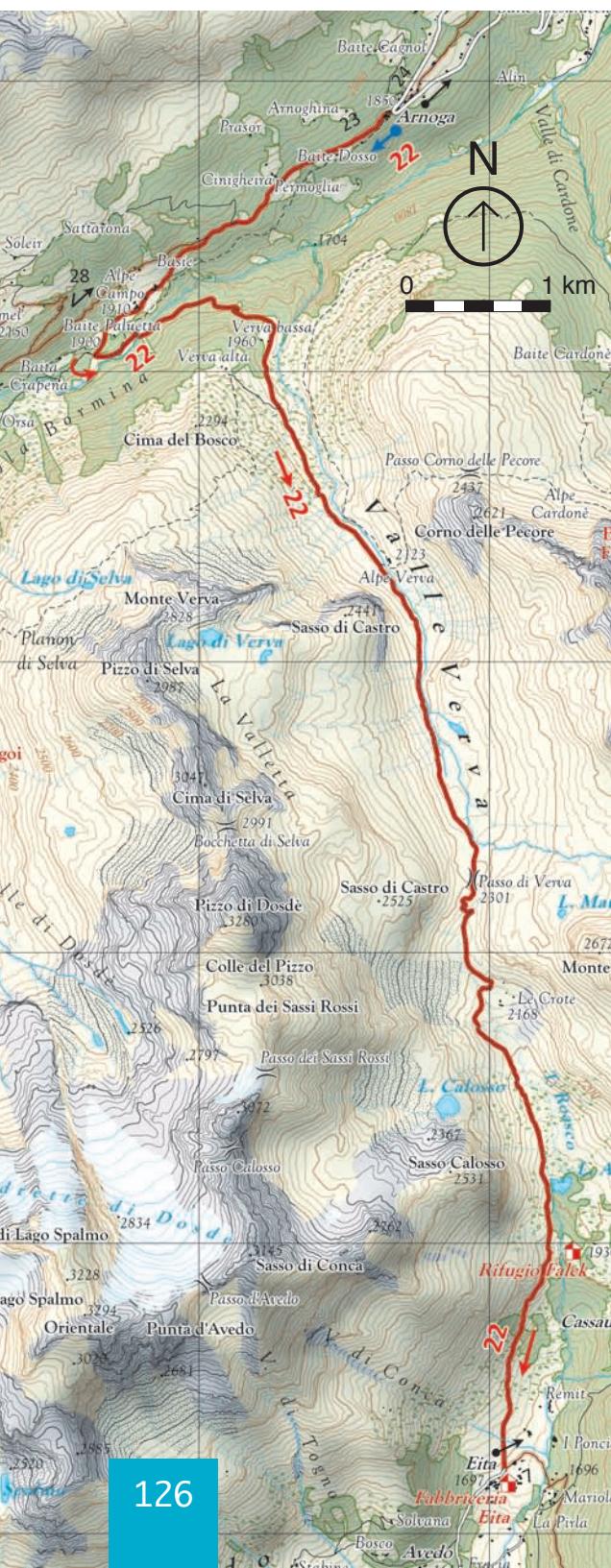
Das Val Grosina und das Profil des Sasso Maurigno im Hintergrund.



Dal sentiero del Lago di Verva l'omonima valle scende verso la Val Viola.

From the trail of the Lago di Verva the same-name valley heads downhill for the Val Viola.

Aus dem Trail vom Lago di Verva steigt das gleichnamige Tal ins Val Viola hinab.





Val Verva used to have a great importance being the doorway to the Count of Bormio from the Bassa Valtellina.

Still today the quite flowing dirt road through the length of it allows bikers to link the routes from the Alta Valtellina directly to the Val Grosina avoiding Switzerland. From Eita it is possible to head downhill for the village of Grosio without touching the asphalt, riding on the new route n. 7 named "Lagrosina". During the ascent we are accompanied by two long ridges: the one going from the Monte Verva to the Pizzo di Dossè on the right, the other from the Corno delle Pecore to the Corno Sinigaglia on the left. But the real protagonist remains the Sasso Maurigno that dominates the pass with its unmistakable shape and which we begin to make out while going into the valley.

From Arnoga in Valdidentro (1880 m) you take the road signed with number 290 and proceed down-hill by the first crossroads to your left just after a rise (sign Way n. 201), then you continue beyond Basic, Alpe Campo (1910 m) and Paluetta (1900 m). Once you get to the valley bottom, you cross the bridge on Viola brook (1850 m) and go into Val Verva after going past Verva Bassa (1960 m). You arrive to Alpe Verva (2123 m) always on a dirt road, and here you can have a rest and grab calories eating the typical dishes of the local gastronomic tradition. You leave the grassy gully going to the Passo Corno delle Pecore on your left. The route continues climbing gently uphill on the orographic left, even if the way gets sometimes steeper and you have the feeling that you will never reach and cross the Passo di Verva (2301 m). Once you get there, the descent begins on a rather bumpy road that slopes down regularly, goes past Le Crote mountain huts (2168 m) – where you can see the remains of trenches and caves – then reaches the Rifugio Falck from above (1930 m) and gets finally to the verdant Eita in Val Grosina (1697 m).

◀ Dall'alto:

Il Lago Calosso e, sullo sfondo, il Passo di Verva e le creste che salgono verso la Cima Piazzì.

From above: the Lago Calosso together with the Passo di Verva and the ridges rising to the Cima Piazzì on the background.

Von oben: der Lago Calosso und, im Hintergrund, der Passo di Verva und die Gebirgskämme, die zur Cima Piazzì hinaufsteigen.

Il Lago Calosso e il Passo di Verva. The Lago Calosso and the Passo di Verva. Der Lago Calosso und der Passo di Verva.



Das Val Verva hatte in der Vergangenheit eine beträchtliche historische Bedeutung und galt, vom unteren Veltlin kommend, als Tor zur Grafschaft von Bormio. Noch heute erlaubt der gleichmässige Schotterweg durchs Tal den Radlern, die Routen des oberen Veltlins direkt mit dem Val Grosina zu verbinden, ohne dass man durch die Schweiz fahren muss. Auf der neuen Route Nr. 7 „Lagrosina“ ist es möglich, von Eita nach Grosio hinabzufahren, ohne Asphalt zu berühren. Während des Aufstiegs werden wir von zwei langen Gebirgskämmen begleitet, einer verläuft rechts vom Monte Verva bis zum Pizzo di Dossè und der andere links vom Corno delle Pecore bis zum Corno Sinigaglia. Doch der wahre Protagonist ist der Sasso Maurigno, der mit seinem unverkennbaren Profil den Pass beherrscht und den wir erblicken, sobald wir ins Tal hineinradeln.

Von Arnoga im Valdidentro (1880 m) biegt man in die mit Nr. 290 markierte Straße ein und an der ersten Weggabelung, kurz nach einer Kuppe, fährt man links talwärts (Markierung Nr. 201), vorbei an Basic, der Alpe Campo (1910 m) und Paluetta (1900 m). Hat man die Talsohle erreicht, quert man den Wildbach Viola (1850 m) auf einer Brücke und fährt, vorbei an Verva Bassa (1960 m) ins Val Verba hinein. Stets auf Schotterweg kommt man zur Alpe Verva (2123 m), wo man eine Pause machen sollte, um die typischen einheimischen Gerichte zu probieren. Zur Linken lassen wir die grasbewachsene Rinne, die zum Passo Corno delle Pecore führt. Die Route steigt gleichmäßig, wenn auch mit kurzen steileren Abschnitten, am orografisch rechten Hang weiter an und insgesamt hat man den Eindruck, dass man nie an der Passhöhe (2301 m) ankommen wird. Endlich oben angelangt, erwartet uns ein gleichmäßiger Abstieg auf einem gewundenen Weg, der zunächst an den Almhütten von Le Crote (2168 m) vorbeiführt, wo es Überreste von Schützengräben und Höhlen zu sehen gibt, und dann geht es oberhalb der Falk-Hütte (1930 m) weiter bis nach Eita im Val Grosina (1697 m).

Isolaccia, prima nevicata autunnale, panorama verso nord dalle baite Pezzel.

The village of Isolaccia at the first autumn snowfall: a panoramic view northwards from Pezzel huts.

Der erste herbstliche Schneefall in Isolaccia: das Panorama aus den Pezzel-Hutten nordwärts.



► VAL D'IDENTRO

- 23. Val Viola, Val di Campo
- 24. Decauville, Arnoga - Cancano
- 25. Giro dei Laghi di Cancano
- 26. Cancano, Acqua del Gallo, Val Mora
- 27. Passo del Foscagno, Alpe Trela



23. Val Viola, Val di Campo

Arnoga in Valdidentro – Val Viola Bormina – Alpe Val Viola – Passo di Val Viola o di Confine – Val di Campo (Canton Grigioni - CH) – Sfazù – Sentiero Storico Val Poschiavo – Poschiavo



Bormio (1190 m) – Arnoga (1880 m): 16 km



290



Arnoga (1880 m)



Poschiavo (1014 m)



2489 m s.l.m.



630 m



1500 m



4 – 5 h



10,5 km



95%



19 km



●●●○○



29,5 km



●●○○○



38%



40%



22%

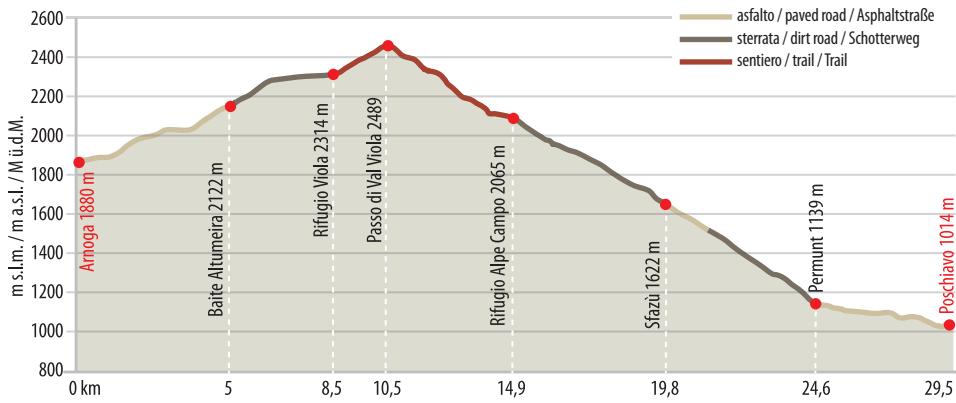
Questo è l'itinerario di collegamento tra l'Alta Valtellina e il Cantone dei Grigioni (CH). Nella lunga Val Viola si snoda una strada sterrata dalle dolci pendenze. I panorami sulla sinistra scorrono dalla maestosa Cima Piazzì alla Cima di Lago Spalmo fino al Corno Dosdè che incombe sul Lago e sul Rifugio Viola. Dopo lo strappo degli ultimi tornanti della mulattiera fino al passo, si scende su sentiero in Val di Campo tra boschi e splendidi laghi alpini, insieme alla vista sulle cime del Paradisino, del Corno di Campo e della Cima Saoseo.

Dal tornante di Arnoga (1880 m) si imbocca la strada, prima asfaltata poi sterrata (segnavia n. 290), che si inoltra in leggera salita nel fitto bosco di abeti. Si incontra l'ampia radura dell'Alpe di Campo da dove parte il percorso della Val Verva (itinerario n. 22). Poco dopo sulla destra il segnavia n. 128 indica la deviazione per il Passo della Vallaccia. Continuando lungo la strada, dopo circa 5 km e dopo le baite di Altumeira (2122 m), si incrocia la deviazione che permette di raggiungere la Val Cantone di Dosdè. Si oltrepassa dall'alto il Lago di Val Viola e si giunge al Rifugio Viola (2314 m) che sorge sulle sponde di un altro laghetto. Si sale verso il Passo su una ripida mulattiera con alcuni tornanti. Poco prima del Colle (2460 m) bisogna prendere un sentiero (cartello con indicazione) che va a destra verso quota 2489 m e scende nei Grigioni percorrendo il Piano della Genziana. La discesa nella splendida Val di Campo è su un bel sentiero fino al Rifugio di Campo (2065 m), diventa poi su sterrata passando davanti al Rifugio Saoseo (1985 m) fino a Sfazù (1622 m) dove incontra la Strada del Bernina. Da qui si può scendere a Poschiavo (1014 m) seguendo la sterrata del Sentiero Storico che passa dagli abitati di Spluga e Permunt.



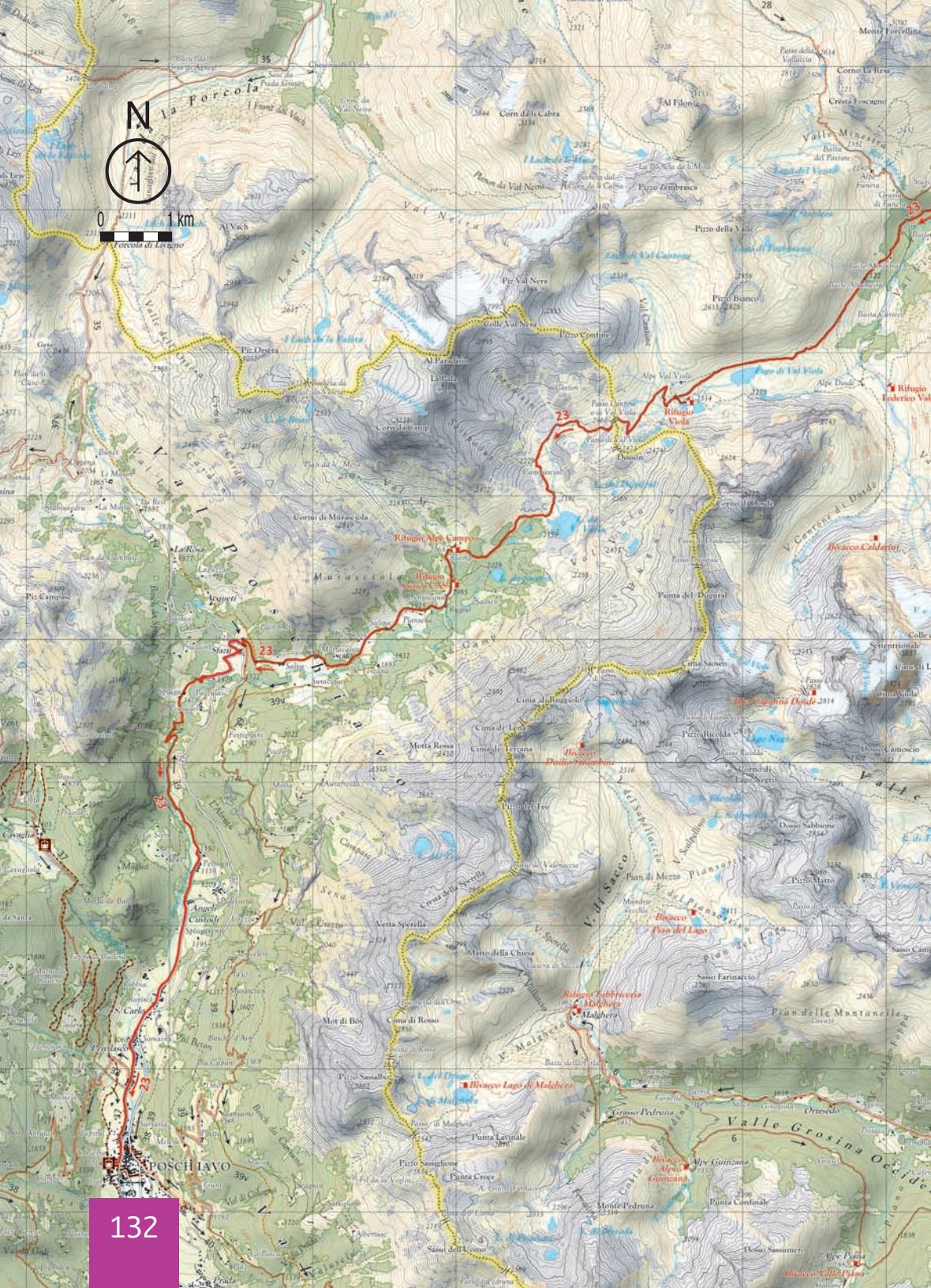
Questo stesso itinerario è percorribile anche in senso inverso da Poschiavo verso Arnoga, diventando più lungo e fisicamente più impegnativo.

Dal Passo di Val Viola, gli omonimi laghi e il Rifugio.
From the Passo di Val Viola view of the same-name lakes and the Rifugio.
Aus dem Passo di Val Viola Ansicht der gleichnamigen Seen und des Rifugio.





0 221





Pedalando verso il Rifugio e il Passo di Val Viola.
Riding to the Rifugio and the Passo di Viola.
Radeln zur Rifugio und dem Passo di Viola.



La Valle e il Rifugio Campo.
The Valle di Campo and the Rifugio of the same name.
Das Valle di Campo und die gleichnamige Hütte.



This is the linking route between the Alta Valtellina and the Canton Grisons (CH). A dirt road winds through the long Val Viola gently sloping down. The panoramas on the left flow from the majestic Cima Piazzi, the Cima di Lago Spalmo to the Corno Dosdè, which hangs over the Lake and over the Rifugio Viola. After the sprint of the last switchbacks on the mule-track to the pass, you head downhill straight for the Val di Campo on a trail, among splendid Alpine lakes, forests and views on the Paradisino peaks, the Corno di Campo and on the Cima Saoseo.

From the hairpin turn in Arnoga (1880 m) you take the paved and then dirt road (sign Way n. 290) gently going uphill into a thick fir wood. You get to the wide clearing of Alpe di Campo, where the Val Verva itinerary starts (route n. 25). Soon afterwards the sign Way n. 128 on your right indicates the diversion to the Passo della Vallaccia. You continue along the road for 5 km,

and after Altumeira mountain huts (2122 m) you cross the diversion and get to Val Cantone di Dosdè. You go beyond the Lago di Val Viola from above and reach the Rifugio Viola (2314 m) on the shore of another small lake. You climb up on a steep mule-track with some amusing switchbacks and just before the Pass (2460 m) you have to take the trail to the right (sign with indication) that goes uphill to 2489 m and then descends to the Canton Grisons crossing the Piano della Genziana. The nice trail dips into the marvellous Val di Campo and leads to the Rifugio di Campo (2065 m). Then it turns into a dirt road running past the Rifugio Saoseo (1985 m) and finally reaching Sfazù (m 1622). Here you join with the Bernina road and from here you can head downhill for Poschiavo (1014 m) following the dirt road on the Sentiero Storico and passing through Spluga and Permunt villages. This route can be run backwards too starting from Poschiavo towards Arnoga, becoming in this way longer and physically more demanding.

La strada della Val Viola. Sulla sinistra il Lago Spalmo e la Cima Viola, a destra il Corno Dosdè.



Diese Route verbindet das obere Veltlin mit dem Kanton Graubünden (CH). Ein sanft abfallender Feldweg schlängelt sich durch das lange Val Viola. Das Panorama links reicht von der majestätischen Cima Piazzì zur Cima di Lago Spalmo bis zum Corno Dossdì, der über dem See und der Viola-Hütte aufragt. Nach den letzten Serpentinen des Saumpfades hinauf zum Pass, fährt man auf einem Weg ins Val di Campo hinab, durch wunderbare Wälder und vorbei an herrlichen Bergseen, mit Blick auf die Gipfel des Paradisino, des Corno di Campo und der Cima Saoseo.

Von der Kehre in Arnoga (1880 m) biegt man in die asphaltierte und danach mit Kies bedeckte Straße ein (Markierung Nr. 290), die leicht in einem dichten Tannenwald ansteigt. Man gelangt zur weiten Lichtung der Alpe di Campo, wo die Tour des Val Verva beginnt (Route Nr. 25). Kurz danach zeigt die Markierung Nr. 128 die Abzweigung nach rechts zur Passhöhe Vallaccia an. Nach 5 km auf

dieser Straße, vorbei an den Almhütten Altumeira (2122 m), kreuzt man die Abzweigung, die zum Val Cantone di Dossdì führt. Man fährt oberhalb am See des Val Viola vorbei und erreicht die Viola-Hütte (2314 m), die am Ufer eines weiteren malerischen Sees liegt. Auf einem steilen Saumpfad geht es über Serpentinen zum Pass hinauf. Bevor man die Passhöhe erreicht, muss man einen Weg (Wegweiser) einschlagen, der nach rechts auf 2489 m Höhe führt und über Piano della Genziana in den Kanton Graubünden hinabsteigt. Die Abfahrt in das wunderbare Val di Campo verläuft auf einem schönen Pfad bis zur Campo-Hütte (2065 m); dieser wird dann zu einem Schotterweg, führt an der Saoseo-Hütte (1985 m) vorbei bis nach Sfazù (m 1622), wo er auf die Berninapassstraße trifft. Von hier kann man auf dem Historischen Wanderweg über die Ortschaften Spluga und Permunt nach Poschiavo (1014 m) hinabfahren. Diese Route kann auch in umgekehrter Richtung von Poschiavo nach Arnoga gefahren werden, was aber länger und anstrengender ist.

The Val Viola road. Left, the Lago Spalmo and the Cima Viola; right, the Corno Dossdì.

Die Straße von dem Val Viola. Links, der Lago Spalmo und die Cima Viola; rechts, der Corno Dossdì.



24. Decauville, Arnoga - Cancano

Arnoga in Valdidentro – Valle del Foscagno – Alpe Gattonino – Strada per Cancano – Torri di Fraele – Lago delle Scale – Cancano



Bormio (1190 m) -
Arnoga (1880 m): 16 km



195 - 199



Arnoga (1880 m)



Cancano (1950 m)



1950 m s.l.m.



100 m



0 m



1 - 2 h



2 km



100%



11 km



●○○○○



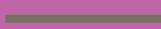
13 km



●○○○○



10%



90%



10%

Il tracciato si sviluppa sulla vecchia strada di servizio dell'Azienda Elettrica Milanese per il trasporto del materiale dalle dighe di Cancano. È un itinerario semplice essendo pianeggiante per 10 km, adatto perciò a tutti: alle famiglie con bambini o a chi vuol pedalare rilassato chiacchierando in compagnia. Il panorama su tutta la valle che scende da Valdidentro fino a Bormio è assicurato. Si spazia dalla Val Viola con il Corno di Dossè alla Cima Piazzi, dal Monte Vallecetta fino al Gruppo dell'Ortles-Cevedale. Viene anche utilizzato come percorso di collegamento in quota tra gli itinerari della zona di Cancano e di Livigno e quelli della Val Viola e della Val Verva. In questa guida è proposto con una breve salita finale su strada che permette di raggiungere le antiche Torri di Fraele e i ristori presenti nella zona del Lago delle Scale e di Cancano.

Ad Arnoga (1880 m) si imbocca verso est il sentiero n. 195, si entra nel Bosco della Breitina e in seguito si attraversa il corso d'acqua che scende dalla Valle del Foscagno. Nelle vicinanze si incrocia il sentiero n. 186 che arriva dal Passo a sinistra e scende ripido a destra fino a San Carlo. Continuando lungo il tracciato principale, si esce dal bosco, si supera l'Alpe Morzaglia e si arriva all'Alpe Gattonino (1872 m), dove troviamo un altro importante quadrivio con bacheca e relativi cartelli indicatori: a sinistra sale la sterata che porta al Pian Vezzola, a Trela e quindi a Trepalle o volendo ai laghi di Cancano, a destra lo stesso tracciato (segnavia n. 186) scende a Sant'Antonio di Sciano in Valdidentro. Il nostro itinerario prosegue diritto verso il massiccio roccioso delle Cime di Plator. Si attraversa il bosco di Sant'Antonio e si raggiunge il bivio (1867 m – segnavia n. 199) con l'ampia strada asfaltata che sale alle Torri di Fraele (1938 m), al Lago delle Scale e infine a Cancano (1950 m).



This route stretches out on the old service road of the Azienda Elettrica Milanese (Milan Power Company) once used for the transport of the materials coming from Cancano dams. The tour is rather simple as it runs on a 10 km flow track and is for this reason suitable to everyone: families with children or to anybody who wants to ride with peace of mind while chatting with friends. The panorama of the whole valley is granted, from Valdidentro to Bormio. You have a spectacular view from the Val Viola with its Corno di Dossè to the Cima Piazz, from the Monte Vallecetta to the Ortles-Cevedale group. This route is also used as the linking way of the itineraries between Cancano and Livigno areas to the ones of Val Viola and Val Verva at a remarkable height. We propose here also a final short ascent running on the road heading straight for the antique Torri di Fraele as well as for the inns nearby Scale and Cancano lakes.

In Arnoga in Valdidentro (1880 m) you take the trail n. 195 going eastwards, you enter the Bosco della Breitina and then cross the brook coming down from the Valle del Foscagno. Nearby on the left you meet the trail n. 186, which comes from the Pass and goes steeply down to the right to San Carlo. You proceed on the main track, you come out of the wood, go past Alpe Morzaglia and get to Alpe Gattonino (1872 m), where you find another important crossroads provided with notice board and signposts: the dirt uphill road to the left takes you to Pian Vezzola, Trela and finally to Trepalle or if you want to Cancano lakes, while the same track (sign Way n. 186) slopes down to the right towards Sant'Antonio di Scianno in Valdidentro. Our route continues straight to the Cime di Plator's rocky massif. You cross Sant'Antonio wood and reach the crossroads (1867 m – sign Way n. 199) on a wide paved road climbing up to the Torri di Fraele (1938 m), to the Lago delle Scale and finally to Cancano (1950 m).



Die Route verläuft auf der alten Werkstraße der Azienda Elettrica Milanese (Elektrizitätsunternehmen Mailand), die zum Materialtransport von den Talsperren von Cancano gebaut wurde. Diese Tour ist leicht, da sie 10 km lang relativ eben verläuft. Sie eignet sich für Familien mit Kindern oder für Ruhesuchende, die sich beim Radeln in Gesellschaft auch einmal unterhalten wollen. Die Aussicht auf das ganze Tal, vom Valdidentro bis nach Bormio, ist vielversprechend: der Blick reicht vom Val Viola mit dem Corno di Dossè bis zur Cima Piazz, vom Monte Vallecetta bis zur Ortler-Cevedale-Gruppe. Diese Tour wird auch als Verbindungsstrecke zwischen den in großer Höhe verlaufenden Routen von Cancano und Livigno und dem Val Viola und Val Verva benutzt. In diesem Reiseführer wird vorgeschlagen, einen kurzen Anstieg am Ende hinzuzufügen, um zu den Türmen von Fraele (15. Jh.) und zu den Gasthäusern am Lago delle Scale und Lago di Cancano zu gelangen.

In Arnoga im Valdidentro (1880 m) nimmt man den Weg Nr. 195 ostwärts auf, fährt in den Wald Breitina hinein und überquert den Wildbach, der aus dem Valle del Foscagno herab kommt. In unmittelbarer Nähe kreuzt man den Weg Nr. 186, der links vom Pass herunter kommt und sich steil nach rechts bis San Carlo hinab zieht. Fährt man auf dem Hauptweg weiter, radelt man aus dem Wald heraus, fährt vorbei an der Alpe Morzaglia und kommt zur Alpe Gattonino (1872 m), wo man auf eine andere wichtige Weggabelung mit Schaukasten und Wegweisern trifft: links steigt der Feldweg nach Pian Vezzola, Trela, Trepalle und, wenn man will, zu den Seen von Cancano hinauf, rechts geht der selbe Weg nach Sant'Antonio di Scianno im Valdidentro hinab (Markierung Nr. 186). Unsere Route führt geradeaus weiter zum Felsmassiv der Cime di Plator. Man radelt durch den Wald von Sant'Antonio und erreicht die Abzweigung (1867 m – Markierung Nr. 199) an einer breiten Teerstraße, die zu den Türmen von Fraele (1938 m), zum Lago delle Scale und schließlich nach Cancano hinaufführt (1950 m).



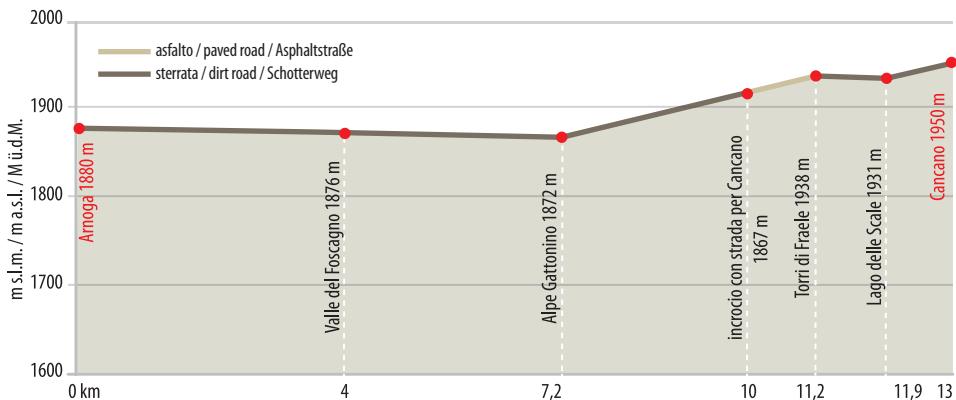
▲ Sulla Decauville con panorama verso la Valdidentro e la Cima Piazz.



Tra i boschi della Decauville.
Through the forests of the Decauville.
Durch die Wälder von der Decauville.



Oltre la galleria, le Torri di Fraele.
Beyond the tunnel, the Torri di Fraele.
Die Fraele-Türme über den Tunnel.

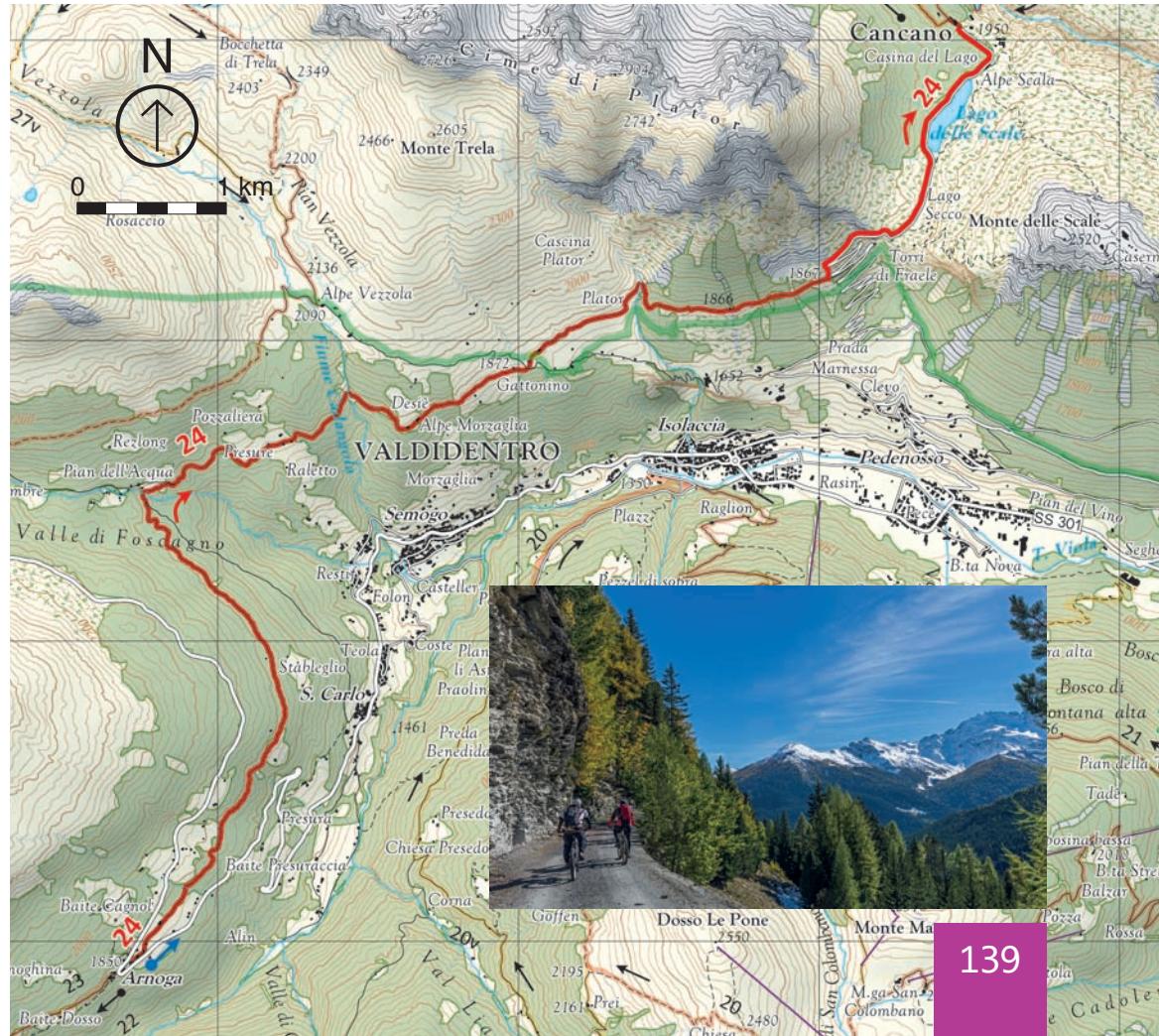


Sulla Decauville. A destra la Val Lia e la Cima Piazz. ▶
Along the Decauville. Right, the Val Lia and the Cima Piazz. Die Decauville entlang. Rechts, das Val Lia und die Cima Piazz.



▲ A panorama over Valdidentro and the Cima Piazzi from the Decauville.

Auf der Decauville mit einem Ausblick über das Valdidentro und die Cima Piazz.



25. Giro dei Laghi di Cancano

Cancano – Diga di San Giacomo – Ristoro Val Fraele – San Giacomo di Fraele – Ristoro San Giacomo – Diga di San Giacomo – Ristoro Solena – Diga di Cancano – Cancano



Bormio (1190 m) -
Cancano (1950 m): 14 km



199 - 199.1



Cancano (1950 m)



Cancano (1950 m)



1970 m s.l.m.



100 m



19,6 km



100 m



2 - 3 h



3 km



100%



3,6 km



●○○○○



13 km



●○○○○



100%

Il percorso è immerso nello splendore del Parco Nazionale dello Stelvio e ideale per una giornata in mountain bike con tutta la famiglia, come il precedente itinerario n. 24. E' una pedalata tutta su strada sterrata pianeggiante lunga quasi 20 km con la possibilità di usufruire di vari ristori e altrettante aree attrezzate. Qui viene proposto con un tracciato a forma di "otto", dando quindi modo di alternare le vedute dei paesaggi che via via si susseguono. Nei tratti a sud dei laghi ammiriamo le Cime di Sumbraida, del Monte Cornaccia e del Piz Murtarol, mentre in quelli che seguono le sponde nord lo sguardo spazia dalle inconfondibili Cime di Plator agli imbocchi della Val Pettine e della Valle Alpisella fino alla Valle del Gallo che si perde all'orizzonte. La strada è preclusa al traffico automobilistico solo d'estate e in certe fasce orarie, consentendo in questo caso di assaporare ancor di più pace e tranquillità.

L'ampio parcheggio sopra la diga di Cancano (1950 m) è il punto di partenza: si segue il segnavia del percorso n. 199 che va pianeggiante verso sinistra e, con qualche lieve salita, si giunge alla diga di San Giacomo che si attraversa per proseguire sull'altra sponda in direzione nord-ovest verso il Ristoro Val Fraele (segnavia n. 199.1). Si giunge a San Giacomo di Fraele, in fondo ai laghi, dove c'è un'ampia area attrezzata, si gira verso sud, si passa davanti al bivio per la salita della Val Alpisella e si giunge nella zona forse più bella di tutto l'itinerario nel punto in cui sbocca la Val Pettini e dove si incontra il ristoro San Giacomo. Il ritorno inizia con una leggera salita, prosegue verso est, riattraversa la diga di San Giacomo e torna a Cancano dalla sponda nord. Dopo il Ristoro Solena si scende e si attraversa l'imponente sbarramento per tornare al punto di partenza.



I laghi di Cancano dal Monte delle Scale.

The Cancano lakes from the Monte delle Scale. Die Seen von Cancano aus dem Monte delle Scale.





This route runs deep into the wonderful Parco Nazionale dello Stelvio and is perfect for a day's trip with your bike and all your family, just like the previous route n. 24. You ride almost all the time on a 10km flat dirt road and you can have a rest at the many refreshment areas and inns you meet on the track. We propose here an "eight-shaped" route, affording remarkable views of the changing landscape that follow each other: Cime di Sumbraida, Monte Cornaccia and Piz Murtarol from the south of the lakes, while the Cime di Plator, the mouths of Val Pettine and Valle Alpsella up to the Valle del Gallo from the northern shores. In summertime and during fixed time bands cars are banned from this road so that you can enjoy peace and tranquillity even more.

The wide car park above Cancano dam (1950 m) is our starting point: follow the sign of the Way n. 199 going flat to the left to San Giacomo dam with some slopes gently going uphill. You proceed northwest on the other shore of

the artificial lake to the Ristoro Val Fraele (sign Way n. 199.1). Then you get to San Giacomo di Fraele, which is situated at the end of the lakes, and where there is a wide equipped green area. Then you turn south, go beyond the crossroads to the uphill to Val Alpsella and finally reach the most beautiful place of the whole route: the Val Pettini. Here the Ristoro San Giacomo is a good chance for food and drink. The way back starts with a light climb, continues eastwards, crosses San Giacomo dam again and returns to Cancano along the northern shore. You go past Ristoro Solena and then slope down, cross the impressive dam and come back to the starting point.



Diese Route verläuft mitten durch den wunderbaren Nationalpark Stilfser Joch und ist, wie die vorige Route Nr. 24, ideal für einen Mountainbiketag mit der ganzen Familie. Man radelt auf einem nahezu ebenen, 20 km langen Feldweg, wo es auch Einkehrmöglichkeiten und Picknickplätze gibt. In diesem Reiseführer wird eine achtför-



mige Route vorgeschlagen, die deshalb auch von der Aussicht her sehr interessant ist. Auf den Abschnitten südlich der Seen sieht man die Cime di Sumbraida, den Monte Cornaccia und den Piz Murtarol, auf dem nördlichen Ufer kann man die unverwechselbaren Cime di Plator an den Talmündungen des Val Pettine, des Valle Alpisella und des Valle del Gallo bestaunen. Im Sommer ist zu bestimmten Zeiten der Weg für

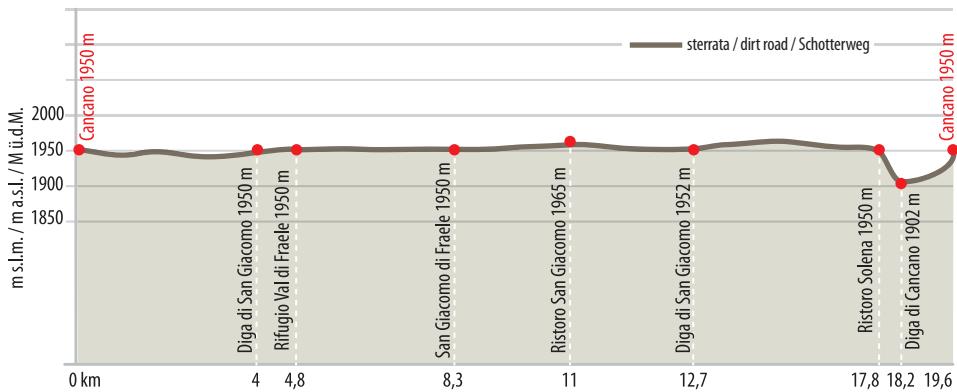
► Il Lago di San Giacomo e i suoi pascoli. A sinistra l'imbocco della Val Pettini; sullo fondo la Valle del Gallo.

The Lago di San Giacomo and its pastures. Left, the mouth of Val Pettini; on the background the Valle del Gallo.

Der Lago di San Giacomo und seine Weiden. Links, die Mündung des Val Pettini; im Hintergrund, das Valle del Gallo.

den Autoverkehr geschlossen, so dass man noch mehr Ruhe und Entspannung finden kann.

Startpunkt ist am großen Parkplatz oberhalb der Staumauer von Cancano (1950 m): man folgt dem Weg Nr. 199, der eben nach links verläuft und dann mit einigen leichten Anstiegen zum Staudamm von San Giacomo führt, auf dem man das gegenüberliegende Ufer erreicht und dann in nordwestlicher Richtung zum Gasthof Val Fraele fährt (Markierung Nr. 199.1). Am Ende der Seen kommt man nach San Giacomo di Fraele, wo es einen großen Picknickplatz gibt. Dann biegt man nach Süden ab, radelt vorbei an der Abzweigung zum Aufstieg ins Val Alpisella und gelangt zum schönsten Platz der ganzen Route, wo sich das Val Pettine öffnet und das Gasthaus San Giacomo steht. Die Rückkehr beginnt mit einem leichten Anstieg, dann fährt man ostwärts weiter, überquert wieder die Staumauer und kommt vom nördlichen Ufer nach Cancano zurück. Hinter dem Gasthaus Solena fährt man bergab und überquert die riesige Staumauer, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren.



26. Cancano, Acqua del Gallo, Val Mora

San Giacomo di Fraele, Passo di Fraele - Acqua del Gallo - Lago di Livigno - Alpe del Gallo - Forcola del Gallo - Zollhaus - Doss del Termel - Alpe Mora - Val Mora - Passo di Val Mora - San Giacomo di Fraele



**Bormio (1190 m) -
San Giacomo di Fraele (1952 m):
23 km**



199 - 182.1 - 182



San Giacomo di Fraele (1952 m)



San Giacomo di Fraele (1952 m)



2318 m s.l.m.



600 m



600 m



4 - 5 h



11,2 km



90%



14,4 km



●●●○○



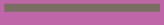
25,6 km



●●●○○



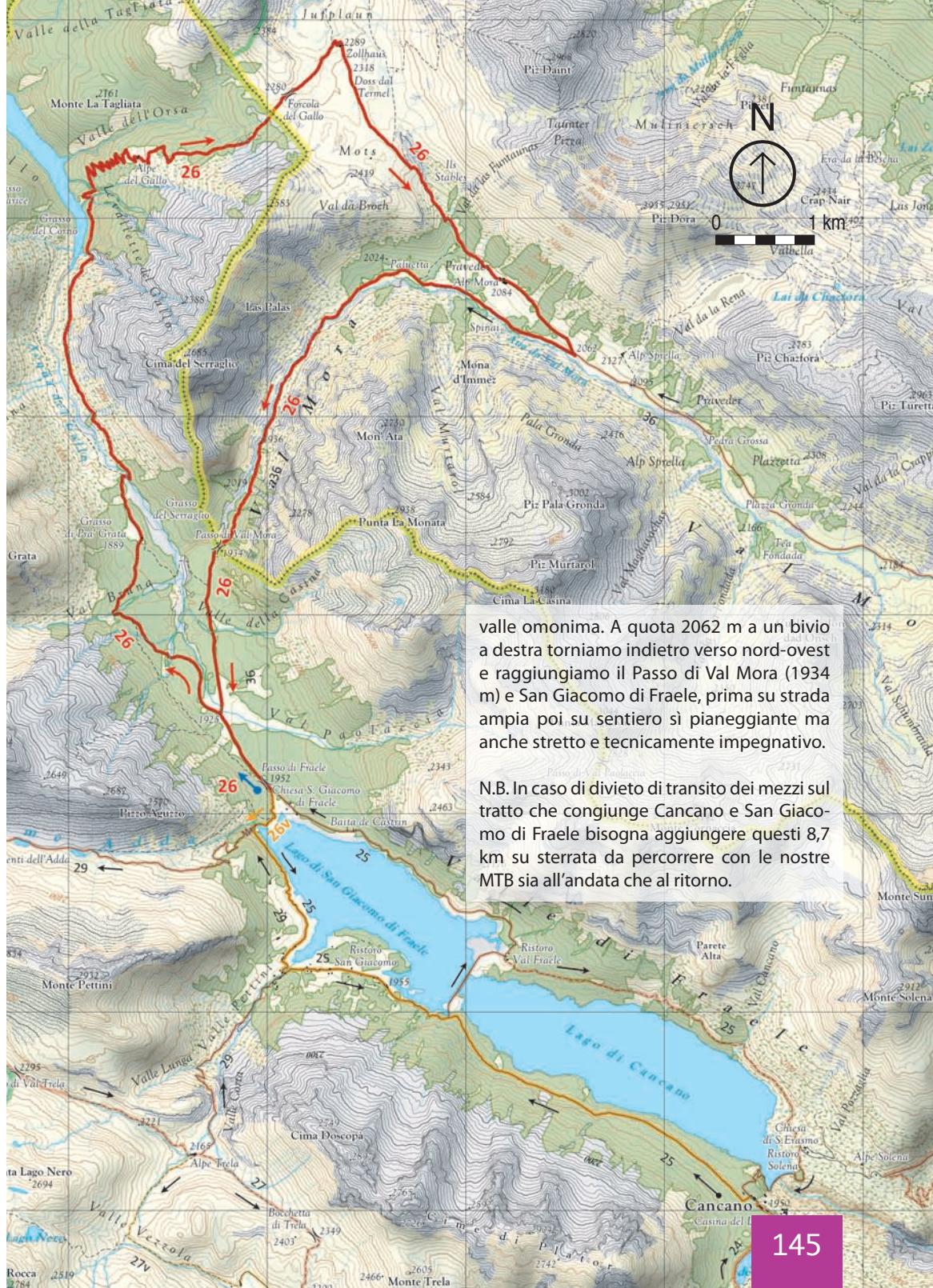
43%



57%

È uno dei tipici itinerari "Interreg Alta Rezia" che collega Italia e Svizzera tra il Parco Nazionale Svizzero e il Parco dello Stelvio. La partenza è in Italia al Passo di Fraele, spartiacque tra il bacino dell'Adda e quello dello Spöl/Inn/Danubio, in direzione del Grasso di Prà Grata, luogo spettacolare per la solitudine del vasto fondovalle attorniato dalle rupi selvagge del Piz Murtarol e della Monte Cassa del Ferro. All'improvviso più a valle compare il "fiume" del Lago di Livigno. Dopo la salita si emerge dalla vegetazione di fronte a un paesaggio che si fa sempre più aperto e ampio. Si scende nella splendida Val Mora e si rientra in Italia dal Passo omonimo.

Si parte dal parcheggio di San Giacomo di Fraele (1952 m) in fondo ai laghi di Cancano seguendo la sterrata n. 182 verso nord in leggera discesa. All'Acqua del Gallo (1925 m) troviamo il bivio a destra verso la Svizzera che permette di fare lo stesso itinerario in senso inverso. Noi invece andiamo a sinistra in salita verso la Val Bruna per poi scendere al Grasso di Prà Grata (1889 m) e al ponticello sul fiume (1860 m), passato il quale comincia il lungo traverso verso il Lago di Livigno. Sopra il lago, il tracciato diventa un sentierino stretto che attraversa i ripidi ghiaioni che fiancheggiano l'invaso: attenzione! Superate le ultime vallette scoscese inizia la vera salita con numerosi tornanti. Si sale con pedalata regolare sul morbido sentiero tra i pini mughi fino all'ampia Forcola del Gallo (2280 m) e poi, ormai in Svizzera, al Doss del Termel (2318 m). Da qui inizia la discesa su sentiero molto ripido e sconnesso che richiede tecnica e concentrazione (circa 200 m di dislivello). Si arriva così all'Alp Mora (2084 m) da dove inizia la sterrata che scende verso sud-est nella



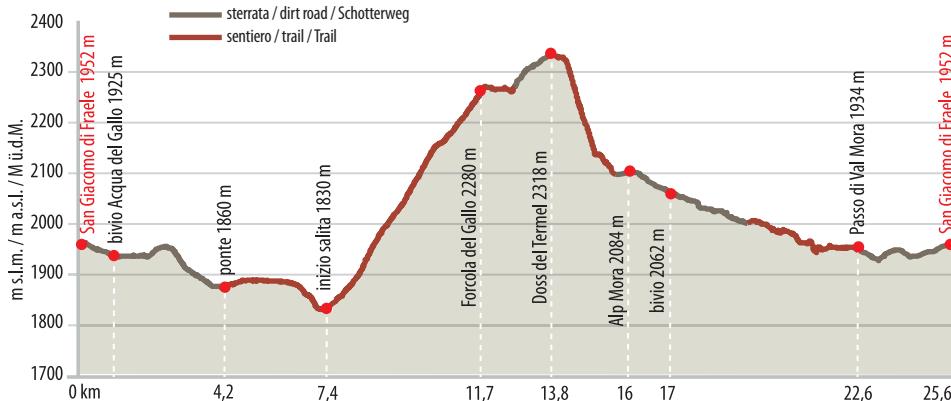


▲ 360° al Doss del Termel in Svizzera.
Doss del Termel in Switzerland.
Doss del Termel in der Schweiz.



This is a so-called "Interreg Alta Rezia" route connecting Italy to Switzerland through the Swiss and the Stelvio National Parks. The start is from Passo di Fraele (I), which is the watershed between Adda river and Spöl/Inn/Danubio basins towards Grasso di Prà Grata, a spectacular and solitary place surrounded only by the wild cliffs of Piz Murtarol and Monte Cassa del Ferro and descending to the wide valley bottom. The fjord of Livigno lake appears all at once while heading downhill. After the climb you emerge from the vegetation in front of a landscape getting wider and wider. You descend into the marvellous Val Mora and come back to Italy crossing the Pass of the same name.

You start from the car park in San Giacomo di Fraele (1952 m), which is situated at the end of Cancano lakes, and follow the dirt road n. 182 gently sloping down northwards. You get to Acqua Del Gallo (1925 m) and find a crossroads on your right towards Switzerland, which allows you to cover the same route in the opposite direction. We instead turn left uphill to Val Bruna and then descend to Grasso di Prà Grata (1889 m) and cross the little bridge on the river (1860 m). From here on the long sideway to Livigno lake begins and above it the track becomes a narrow trail crossing the gravel steep cliffs bordering the basin: pay attention! Once you have gone beyond the last small valleys, then the real switchbacked climb begins. You





▼ Verso l'Alpe del Gallo sopra il Lago di Livigno.
Heading for the Alpe del Gallo above the Lago di Livigno.
Zur Alpe del Gallo oberhalb dem Lago di Livigno.



ride steadily uphill on the smooth path among the pine trees until you reach the wide Forcola del Gallo (2280 m) and the Swiss territory at Doss del Termel (2318 m). Now begins a descent of 200 m on a very steep and bumpy trail requiring good technique and concentration. Then you get to Alp Mora (2084 m), whence the dirt road goes southeast downhill the length of the same name valley. You find a diversion to the right at 2062 meters, you turn back northwest and reach Passo di Val Mora (1934 m) and San Giacomo di Fraele riding first on a wide road and then on a flat but narrow and technical trail.

N.B. – In case of “no thoroughfare” for vehicles on the stretch linking Cancano to San Giacomo di Fraele, you have to add these 8,7 km of dirt road to be ridden with your MTBs for the round trip.

▼ Tra i pini mughi verso la Forcola del Gallo.
Through the pinewood heading for the Forcola del Gallo.
Unter den Tannenbäumen zur Forcola del Gallo.





Alpe del Gallo, sullo sfondo il Lago di Livigno.

Alpe del Gallo and the Lago di Livigno on the background. Alpe del Gallo; im Hintergrund, der Lago di Livigno.



Das ist eine der "Interreg Alta Rezia" Routen, die Italien und die Schweiz und somit den Schweizer Nationalpark und den Nationalpark Stilfser Joch miteinander verbindet. Start ist auf italienischem Gebiet beim Passo di Fraele, der Wasserscheide zwischen dem Einzugsbecken der Adda und dem von Spöl, Inn und Donau. Man fährt Richtung Grasso di Prà Grata, einem großartigen, weiten und einsamen Hochtal, das von den wilden Felszacken des Piz Murtarol und der Monte Cassa del Ferro umschlossen ist. Unerwartet erscheint talwärts der fjordartige Livigno-Sausee. Nach dem Anstieg befindet man sich oberhalb der Vegetationsgrenze und die Gebirgslandschaft weitet sich. Man fährt durch das wun-

derschöne Val Mora bergab und kehrt auf dem gleichnamigen Pass nach Italien zurück.

Abfahrt ist am Parkplatz von San Giacomo di Fraele (1952 m) unterhalb der Seen von Cancano und man folgt dem absteigenden Schotterweg Nr. 182 nordwärts. Bei Acqua del Gallo (1925 m) treffen wir die Abzweigung rechts in die Schweiz, die es ermöglicht, dieselbe Route in umgekehrter Richtung zu befahren. Wir dagegen fahren links bergauf zum Val Bruna und dann radeln wir bergab zum Grasso di Prà Grata (1889 m) und zur kleinen Brücke über den Fluss (1860 m). Hier beginnt die lange Traverse zum See von Livigno. Oberhalb des Sees wird der Weg zu einem schmalen Pfad, der die steilen Geröllhalden seitlich des Staausees quert: Vorsicht! Hat



man die letzten steilen Talrinnen überwunden, beginnt der eigentliche Anstieg mit zahlreichen Kehren. Man radelt gleichmäßig auf weichem Boden durch Legföhren bis zur breiten Forcola del Gallo (2280 m) aufwärts und erreicht, bereits in der Schweiz, den Doss del Termel (2318 m). Hier beginnt die Abfahrt auf einem sehr steilen und holprigen Weg, der Technik und Konzentration erfordert (Höhenunterschied 200 Meter). So kommt man zur Alp Mora (2084 m), wo der Schotterweg hinab in südöstlicher Richtung durch das gleich-

namige Tal beginnt. An einer Abzweigung in 2062 m Höhe kehren wir rechts nach Nordwesten zurück und erreichen die Passhöhe des Val Mora (1934 m) und San Giacomo di Fraele, zuerst auf einer breiten Straße, dann auf einem eher ebenen, aber schmalen und technisch anspruchsvollen Weg.

N.B. – Bei Durchfahrerverbot der Fahrzeuge auf der Verbindungsstrecke zwischen Cancano und San Giacomo di Fraele muss man zusätzlich auf einem Feldweg 8,7 km fahren, sowohl beim Hin- als auch beim Rückweg.

La discesa per arrivare in Val Mora.

The downhill straight to Val Mora. Abstieg ins Val Mora.



27. Passo del Foscagno, Alpe Trela

Passo Foscagno - Trepalle - Tea de Pila - Passo di Val Trela - Alpe Trela - Bocchetta di Trela - Pian Vezzola - Angelina - Passo Foscagno



129 - 127 - 136 - 196 - 196.1 -
186



Passo del Foscagno (2291 m)



Passo del Foscagno (2291 m)



2349 m s.l.m.



800 m



800 m



3 - 4 h



9,5 km



90%



8,9 km



●●●○○



18,4 km



●●●○○



2%



13%



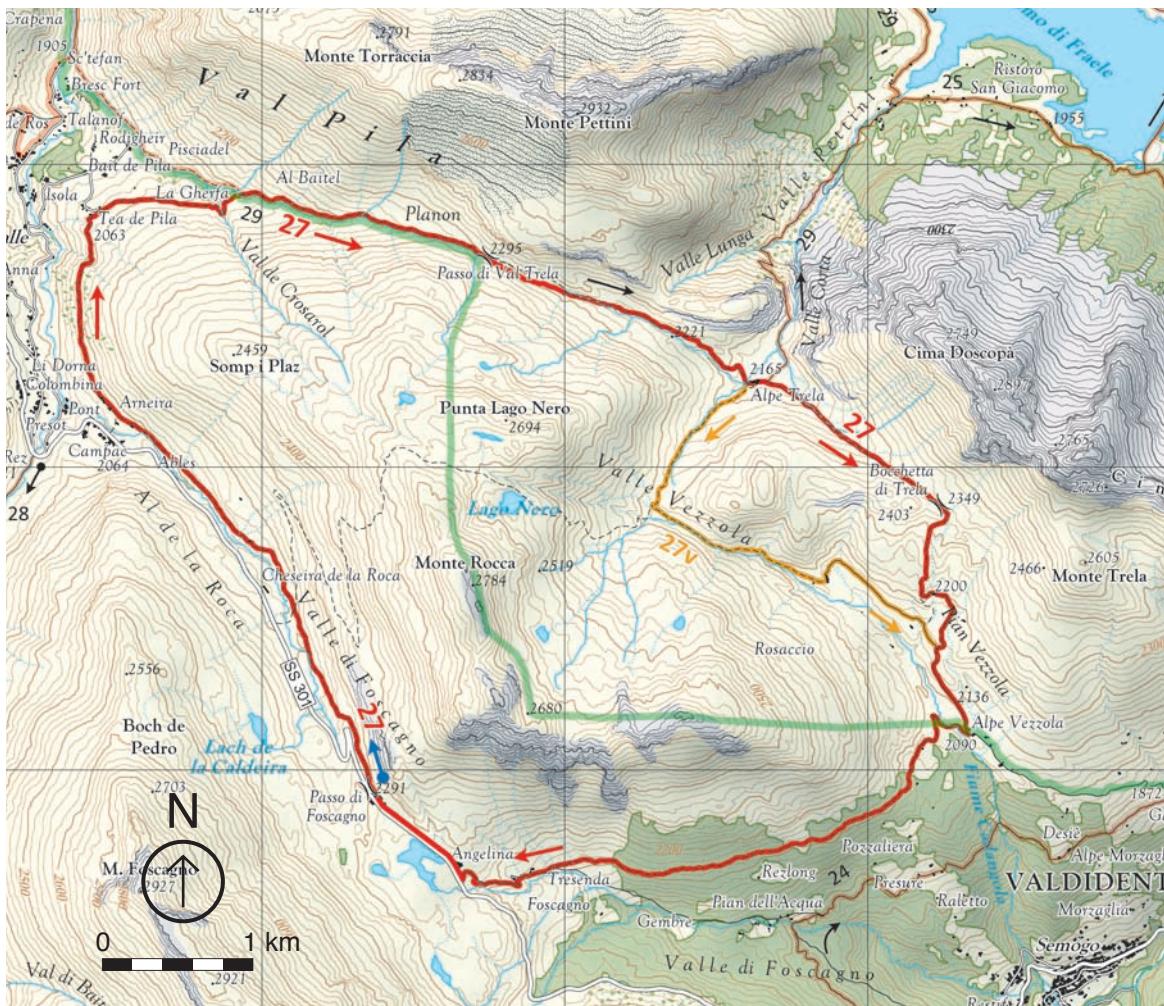
85%

Tra i comuni di Livigno e Valdidentro ci sono innumerevoli possibilità di scegliere i collegamenti tra valli e passi con splendidi tracciati già molto conosciuti e frequentati. Quasi tutti gli itinerari ad anello possono essere percorsi indifferentemente nei due sensi di marcia. In questo caso pedaliamo intorno al Dosso Resaccio e al Monte Rocca in senso orario. Il percorso sale su tre passi con bei sentieri panoramici che ci permettono di spaziare prima verso le Montagne attorno al paese di Trepalle poi verso il Bormiese e la severa Cima Piazz. Le corrispondenti discese sono puro divertimento in sicurezza e relax.

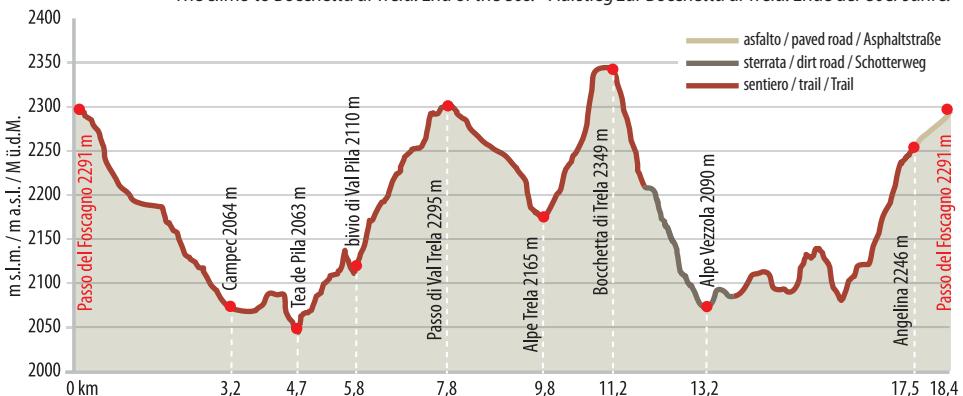
Si parte dal Passo del Foscagno (2291 m) in direzione di Livigno seguendo non la strada statale, ma il bel single trail n. 129 che scende a Campac (2064 m – prime case di Trepalle), aggira poi le pendici del Monte Rocca andando verso destra e mantenendo la quota (segnavia n. 127), passa davanti alla Tea de Pila (2063 m) e si immette sull'itinerario che risale la Val Pila verso sud-est (segnavia n. 136). Con fatica, sempre su sentiero, si giunge al Passo di Val Trela (2295 m). La veloce discesa ci fa quindi giungere all'incantevole Alpe Trela (2165 m) dove ci si può rifocillare presso l'agriturismo omonimo prima di affrontare la successiva salita regolare ma impegnativa con i suoi 200 metri di dislivello (segnavia n. 196) che ci fa arrivare alla Bocchetta di Trela (2349 m). Si scende su una delle varie tracce di sentiero che portano tutte allo splendido Pian Vezzola da dove parte una comoda sterrata che inizia davanti alla prima grande casa a quota 2200 m. La strada arriva in breve all'Alpe Vezzola (2090 m), incontrando prima sulla destra l'itinerario alternativo (segnavia n. 130.1) che

arriva fin qui dall'Alpe Trela passando dalla Val Corta e dalla Val Vezzola. All'Alpe Vezzola si gira decisamente a destra (segnavia n. 196.1) e si scende, si attraversa una valletta, si supera un breve strappo in salita e si inizia l'attraversata in quota verso ovest su sentiero immerso in un bel bosco. Usciti dagli alberi ci aspetta l'ultima salita (segnavia n. 186) che ci porta ad immetterci sulla strada statale in località Angelina per poi raggiungere il Passo Foscagno.

 There are many possibilities to choose as many routes linking the territories of Livigno and Valdidentro through valleys and over passes on wonderful, well-known and popular tracks. Almost all of these round routes can be ridden in the opposite direction too. In this case we ride around Dosso Resaccio and Monte Rocca clockwise. The route we describe here climbs up to three passes on nice panoramic trails allowing to range over the mountains around the hamlet of Trepalle, up to Bormio and the sever Cima Piazz with the eyes.



La salita alla Bocchetta di Trela. Fine anni '80. ►
The climb to Bocchetta di Trela. End of the 80s. Aufstieg zur Bocchetta di Trela. Ende der 80er Jahre.



The corresponding descents are pure amusement in complete safety and relax.

You start from Passo Foscagno (2291 m) and head for Livigno not following the highway, but the nice single trail n. 129 which descends to Campec, at the beginning of the hamlet of Trepalle (2064 m), then turns right around the slopes of Monte Rocca always above the tree line (sign Way n. 127), passes past Tea de Pila (2063 m) and leads to the route coming up from Val Pila towards southeast (sign Way n. 136). You get to the Passo di Val Trela (2295 m) always on a trail and with rather toil. The quick downhill leads you to the enchanting Alpe Trela (2165 m) where you can have a pit stop at the same-name agriturismo before starting the next regular but challenging 200 m climb (sign Way n. 196) that

takes you to Bocchetta di Trela (2349 m). Then you proceed downhill riding on one of the many tracks all leading to the marvellous Pian Vezzola, whence an easy dirt road begins before the first big house at 2200 meters above sea level. The road gets to Alpe Vezzola (2090 m) in short time and cuts across the alternative route on the right (sign Way n. 130.1) that comes from Alpe Trela through Val Corta and Val Vezzola. At Alpe Vezzola you turn right (sign Way n. 196.1) and begin descending, you cross a small valley, ride on a short uphill stretch and then you begin the crossing on the west trail running deep into a beautiful forest at considerable height. Once you get out of the trees the last climb is waiting for you (sign Way n. 186) and will take you to the highway in a place called Angelina and then to the Passo Foscagno.

Panoramica su Trepalle dal sentiero che porta in Val Pila.

Panoramic view of Trepalle from the trail heading for the Val Pila. Panorama auf Trepalle aus dem Trail nach Val Pila.



anni
'80





Bocchetta di Trela. Sullo sfondo il San Colombano e la Cima Piazz.

Bocchetta di Trela. On the background, the San Colombano and the Cima Piazz.

Bocchetta di Trela. Im Hintergrund der San Colombano und die Cima Piazz.





Zwischen den Gemeinden von Livigno und Valdidentro gibt es unzählige Möglichkeiten, auf wunderbaren, bereits sehr bekannten und viel befahrenen Routen Täler und Pässe zu verbinden. Fast alle Rundwege können auch in entgegengesetzter Richtung befahren werden. In diesem Fall radeln wir um Dosso Resaccio und Monte Rocca im Uhrzeigersinn herum. Die Route steigt auf schönen Panoramapfaden zu drei Pässen hinauf, von wo der Blick über die Berge um das Dorf Trepalle und nach Bormio zur majestätischen Cima Piazzi schweift. Die entsprechenden Ab-

fahrten sind reines Vergnügen in völliger Sicherheit und Relax.

Die Tour beginnt beim Passo del Foscagno (2291 m) Richtung Livigno, folgt aber nicht der Hauptstraße, sondern dem schönen Singletrail Nr. 129, der nach Campac (2064 m – die ersten Häuser von Trepalle) hinabsteigt, dann um die Abhänge des Monte Rocca herumführt, sich nach rechts wendet, dabei immer die Höhe beibehält (Markierung Nr. 127), an Tea de Pila (2063 m) vorbei schließlich in die Route einbiegt, die durch das Val Pila Richtung Südosten heraufkommt

▼ Dal sentiero che conduce in Val Pila, panoramica su Trepalle.



Il sentiero che attraversa il bosco verso il Passo Foscagno. Sullo sfondo il Gran Zebrù. ▲
*The trail running through the wood towards Passo Foscagno. On the background, the Gran Zebrù.
Der Trail durch den Wald zum Passo Foscagno. Im Hintergrund, der Gran Zebrù.*

(Markierung Nr. 136). Anstrengend ist der Pfad hinauf zur Passhöhe des Val Trela (2295 m). Die schnelle Abfahrt führt zur malerischen Alpe Trela (2165 m), wo man sich bei dem gleichnamigen Bauernhof stärken kann, bevor man den nächsten gleichmäßigen aber anspruchsvollen Anstieg mit 200 m Höhenunterschied zur Bocchetta di Trela (2349 m) hinauf in Angriff nimmt (Markierung Nr. 196). Man fährt auf einem der vielen Wegspuren hinab, die alle zum wunderschönen Pian Vezzola führen, wo vor dem ersten großen Haus in 2200 m Höhe ein bequemer Schotterweg beginnt. In Kürze kommt man zur

Alpe Vezzola (2090 m) und trifft zuerst zur Rechten auf die Variante (Markierung Nr. 130.1), die von der Alpe Trela durch das Val Corta und das Val Vezzola herauf kommt. Bei der Alpe Vezzola biegt man scharf nach rechts ab (Markierung Nr. 196.1) und fährt durch ein kleines Tal hinunter. Nach einem kurzen Gegenanstieg beginnt eine Querung, ohne an Höhe zu verlieren in westlicher Richtung, in einem Waldstück. Fährt man aus dem Wald heraus, beginnt der letzte Anstieg (Markierung Nr. 186) zur Hauptstraße bei Angelina und schließlich erreicht man den Passo Foscagno.

▼ A panoramic view of Trepalle from the trail heading for the Val Pila. Panorama auf Trepalle vom Trail zum Val Pila aus.



LIVIGNO

Panorama di Livigno dal Crap de la Paré.

View of Livigno from the Crap de la Paré. Panorama auf Livigno vom Crap de la Paré.



LIVIGNO

- 28. Trepalle, Vallaccia
- 29. Livigno, Alpe Trela, Val Alpisella
- 30. Livigno, Crap de la Paré
- 31. Livigno, Mottolino Bike Trail
- 32. Livigno, Giro delle Tee
- 33. Livigno, Val Federia
- 34. Livigno, Carosello 3000, Val Federia
- 35. Passo della Forcola, Val da Fain



28. Trepalle, Vallaccia

Trepalle, Ponte de la Rez – Bait de Valecia – Cheseira de Valecia – Passo della Vallaccia – Valle Minestra – Baita del Pastore – Stagimel – Val Viola – Arnoga



Livigno (1818 m) - Trepalle
Ponte de la Rez (2021 m): 9 km



128 - 290



Trepalle Ponte de la Rez
(2021 m)



Arnoga (1880 m)



2614 m



600 m



750 m



4 - 5 h



7,2 km



70%



8 km



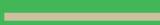
● ● ● ○ ○



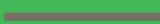
15,2 km



● ● ● ○ ○



20%



47%



33%

Siamo vicini a Livigno, località turistica di spicco, ma la Vallaccia sembra proprio un altro mondo: isolata, silenziosa e con paesaggi naturali essenziali fatti di ripidi fianchi erbosi e rare baite in legno. All'inizio è facile e rilassante la pedalata lungo la serrata che la attraversa, poi ci si rende conto presto che per arrivare al passo bisognerà faticare molto lungo il sentiero. Sul colle ci aspettano rocce bianche quasi lunari tra il Monte Forcellina a sinistra e il Pizzo Filone a destra e i paesaggi delle montagne della Val Viola con la maestosa Cima Piazzi, il Pizzo Dossè, la Cima di Lago Spalmo, la Cima Viola e il solitario Corno Dossè.

Si parte dal piccolo parcheggio del Ponte de la Rez a Trepalle (2021 m – segnavia n. 128) e si pedala su serrata addentrandosi nella valle e passando dalle Bait de Valecia (2060 m) e dalla solitaria Cheseira de Valecia (2165 m). Dopo poco la strada passa sulla sponda destra orografica e cessa a quota 2400 m prima di attraversare una valletta che scende da sinistra. Da qui in poi il percorso diventa un sentiero faticoso e poco pedalabile per 400 m circa di dislivello fino al Passo della Vallaccia (2614 m). Affrontiamo la discesa tornando in sella su un single trail che passa vicino al laghetto sottostante (2506 m) e prosegue sulla sinistra orografica sotto le rocce del Corno la Resa, entrando in Val Minestra e arrivando alla Baita del Pastore (2352 m). Da qui si passa su una serrata che scende, prima in destra orografica all'Alpe Funera (2240 m) poi riattra verso il corso d'acqua e gira verso est fino ai prati di Stagimel (2150 m). Si entra nel bosco e ci si congiunge alla strada della Val Viola a quota 2021 m per concludere l'itinerario ad Arnoga.



We are close to the well-known and sunny tourist resort of Livigno, but Vallaccia (literally "ugly valley") seems really another world: isolated, silent, and with bare natural landscapes made of steep grassy slopes and the odd wooden mountain hut. You will find it easy and relaxing to ride along the dirt road through this valley, but further on you will soon realize that the pass will be reached with a lot of toil. White lunar rocks wait for us on the Vallaccia, between Monte Forcelina on the left and Pizzo Filone on the right together with the landscapes of the mountains of Val Viola with the majestic Cima Piazzi, Pizzo Dosdè, Cima di Lago Spalmo, Cima Viola and the solitary Corno Dosdè.

Start from the small car park of Ponte de la Rez in Trepalle (2021 m – sign Way n. 128) and ride on the dirt road going deep into the valley and passing beyond Bait de Valecia (2060 m) and the solitary Cheseira de Valecia (2165 m). The road shifts then on the orographic right and finishes at 2400 meters above sea level before going through a little valley descending from the left. From here on the route turns into a challenging trail with a rather difficult 400 m climb until you get to the Passo della Vallaccia (2614 m), where you start the descent riding again your MTB on a single trail passing nearby the little lake below (2506 m) and continuing on the orographic left underneath the rocks of Corno la Resa, going into

Val Minestra and reaching the Baita del Pastore (2352 m). We proceed on the dirt road downhill to Alpe Funera (2240 m) on the orographic right at first, and then we cross the brook again and turn east to the meadows of Stagimel (2150 m). We enter the wood, join the Val Viola road at 2021 m, and finish our tour in Arnoga.

©Foto Bruno Fanoni

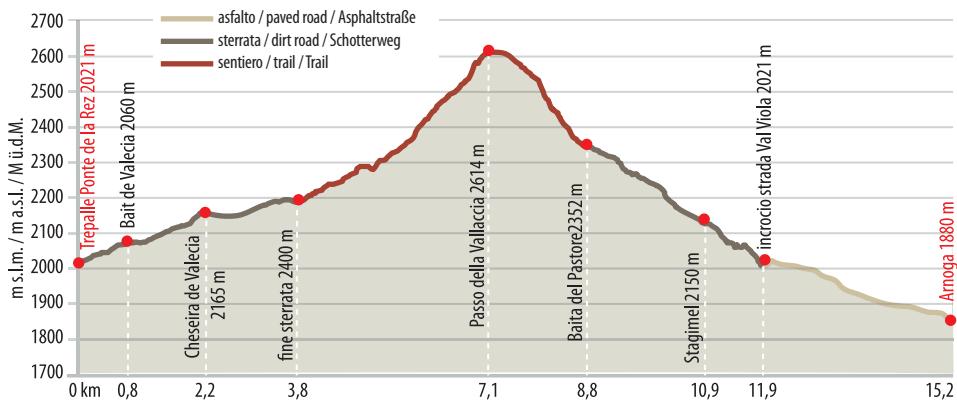


anni
'80

Anni '80. Un portapacchi dietro, un bel poggia spalla a triangolo, borraccia e k-way... cosa c'è che non va?

Riding in the 80s.

Radeln in den 80er Jahren.







Wir sind in der Nähe des bekannten Fremdenverkehrsortes Livigno, aber Vallaccia scheint wirklich eine andere Welt zu sein: abgeschieden, ruhig und mit steilen Grashängen und vereinzelten kleinen Holzhütten. Anfangs ist die Tour auf dem Talweg leicht und entspannend, dann merkt man bald, dass man sich bis zum Pass hinauf doch noch ziemlich anstrengen muss. Auf der Passhöhe erwarten uns weiße, helle Felsformationen. Links erhebt sich der Pizzo Filone und rechts der Monte Forcellina und man sieht die Gebirgszüge des Val Viola mit der majestätischen Cima Piazzi, dem Pizzo Dasdè, der Cima di Lago Spalmo, der Cima Viola und dem einsamen Corno Dasdè.

Start ist beim kleinen Parkplatz von Ponte de la Rez in Trepalle (2021 m – Markierung Nr. 128). Man radelt auf Schotterweg durch das Tal, vorbei an der Baita de Valecia (2060 m) und der einsamen Cheseira de Valecia (2165 m). Nach

kurzer Zeit führt die Straße auf die orografisch rechte Talseite und endet nach der Querung eines von links herabkommenden kleinen Seitentals auf ungefähr 2400 m Höhe. Hier wird die Route anstrengend, man kann kaum radeln und bis zur Passhöhe des Vallaccia (2614 m) muss man 400 Höhenmeter überwinden. Zur Abfahrt schwingen wir uns wieder in den Sattel und fahren auf einem Singletrail, vorbei an einem kleinen See weiter unten (2506 m), auf den orografisch linken Hang und weiter unterhalb der Felsen des Corno la Resa entlang. Dann geht es hinein in das Val Minestra und man erreicht die Baita del Pastore (2352 m). Hier wird der Pfad zu einem Schotterweg, der zuerst am orografisch rechten Hang zur Alpe Funera hinab steigt (2240 m), dann den Wildbach quert und sich nach Osten bis zu den Wiesen von Stagimel (2150 m) wendet. Man fährt in den Wald hinein und erreicht erneut die Straße des Val Viola in 2021 m Höhe und beendet die Route in Arnoga.



Baita de Valecia.



Il fondovalle con il Pizzo Filone.



Cheseira de Valecia.



Baita de Valecia.

29. Livigno, Alpe Trela, Val Alpisella

Livigno Pemont Park 4 – Lago di Livigno – Canale Torto – Val Pila – Passo di Val Trela – Alpe Trela – Val Pettini – Lago di San Giacomo di Fraele – sorgenti dell'Adda – Passo di Val Alpisella – Livigno Pemont Park 4



138 - 136 - 130 - 199 - 138



Livigno, Pemont Park
(1807 m)



Livigno, Pemont Park
(1807 m)



2295 m s.l.m.



850 m



850 m



4 - 5 h



15 km



90%



12 km



● ● ● ○ ○



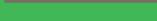
27 km



● ● ● ○ ○



52%



48%

Questo è il terzo dei famosi itinerari ad anello che passano dalle splendide valli tra Livigno, Cancano e Valdidentro. Dobbiamo affrontare due salite costanti e pedalabili che in cambio ci donano paesaggi dalla natura incontaminata e scenari suggestivi. Dopo aver scalato su sentiero il primo colle della Val Trela, improvvisamente ci appare l'incantevole alpeggio adagiato tra i pascoli alla confluenza di quattro valli. Si scende quindi nell'oscura Val Pettini, si raggiungono i Laghi di Cancano e in un bosco di conifere si inizia la bella ascesa su sterrata alla Val Alpisella con la vista del gruppo dell'Ortles alle spalle. L'arrivo nella zona delle sorgenti dell'Adda e del passo ci proietta all'istante in ambiente di alta montagna, tra ghiaioni e magri pascoli. L'ultima discesa fino a Livigno è a dir poco spettacolare. Ovviamente il percorso è percorribile anche in senso inverso e soprattutto si possono costruire altre variazioni d'itinerari con i percorsi n. 25-26-27.

Si parte dal parcheggio n. 4 della frazione Pemont (1807 m) seguendo la sterrata n. 138 lungo il lago fino al bivio prima del Ponte delle Capre. Qui si sale a destra su un sentiero nel bosco (segnavia n. 136) che entra nella Valle del Torto fino a sbucare nella zona bassa di Trepalle, dopo essere scesi a sinistra e aver attraversato il Ponte da li Vaca (1852 m). Si prosegue verso sinistra in sponda destra orografica sempre sul n. 136 imboccando la Val Pila e arrivando con fatica al Passo di Val Trela (2295 m). La successiva discesa ci porta all'amena Alpe Trela (2165 m). Si attraversa la piana verso nord (segnavia n. 130), si imbocca la discesa su sterrata lungo la ripida Val Pettini fino al Lago di San Giacomo (1953 m) e, dopo averlo costeggiato verso Fraele (segnavia n. 199), si arriva al bivio per le Sorgenti dell'Adda in Val Alpisella. La successiva salita fino al Passo omonimo (2290 m) e la discesa fino a Livigno sono su una bella sterrata indicata con segnavia n 138.



This is the third of the famous round routes crossing the wonderful valleys from Livigno, to Cancano and Valdidentro. We have to ride on two relentless climbs. The reward is a suggestive landscape of unspoilt nature. At the top of the first hill of Val Trela, the enchanting mountain pastures suddenly appear to us stretching out at the junction of four valleys. Then we descend into the obscure Val Pettini, reach the Cancano lakes and start the nice climb uphill the length of Valle Alpisella on a dirt road through a conifer wood accompanied by the sight of the mountains of the Ortles group, which we soon leave behind us. As soon as we get to the source of Adda River and reach the pass, we are immediately thrown into a high mountain environment, among gravel, rocks and thin pastures. The last descent to Livigno is really spectacular. The route can be run backwards too and most of all you can create other alternative ways following the routes n. 25-26-27.

Scendendo dal Passo di Val Trela verso la Malga.

Heading downhill from the Passo di Val Trela for the Malga. Vom Passo di Val Trela zu der Malga hinab.

You start from the car park n. 4 in the hamlet of Pemont (1807 m) following the dirt road n. 138 along the lake to the crossroads before the Ponte delle Capre. Here you turn right on the uphill trail through the wood (sign Way n. 136) into Valle del Torto and reach the hamlet of Trepalle, after descending on the left and crossing the Ponte da li Vacca (1852 m). You proceed to your left on the orographic right side and always on the Way n. 136 into Val Pila and then you reach the Passo di Val Trela with toil (2295 m). The following descent heads for the pleasant Alpe Trela (2165 m). We cross the plain towards north (sign Way n. 130) and turn into the dirt road downhill the length of the steep Val Pettini to the Lago di San Giacomo (1953 m). After riding alongside its shores towards Fraele (sign Way n. 199), we get to the diversion to the source of Adda River in Val Alpisella. The following climb to the Pass of the same name (2290 m) and the downhill to Livigno are on a wide unpaved byway indicated with sign n. 138.

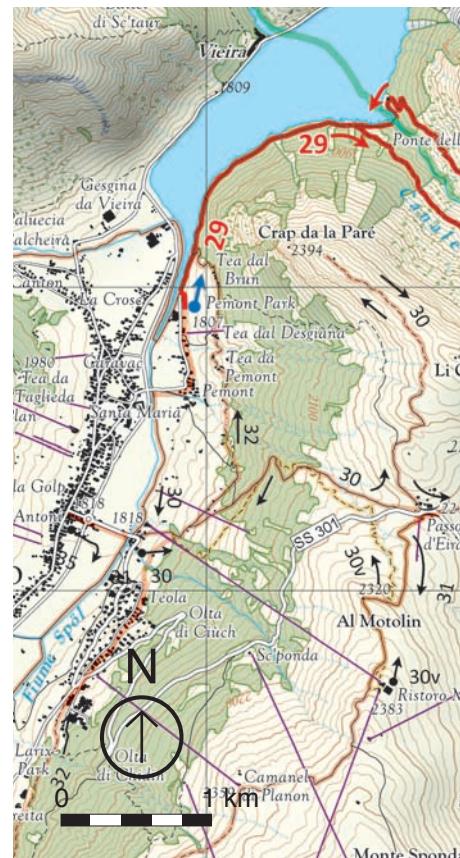


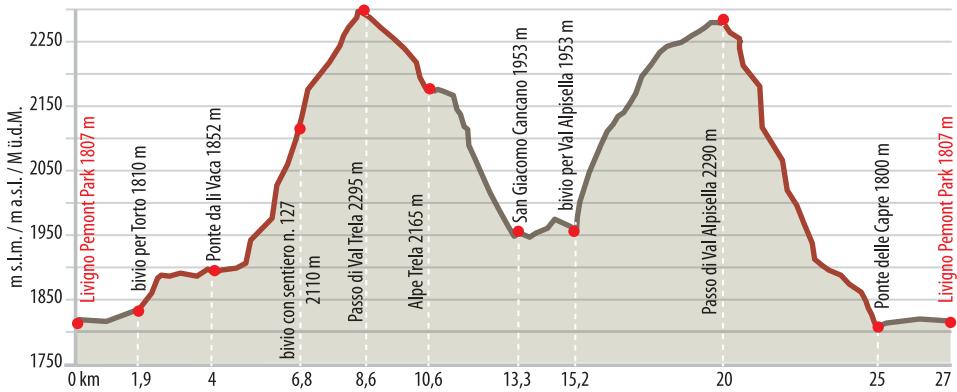


◀ Fine anni '80. Discesa tranquilla nel bosco.

End of the 80s. Flowing downhill through the forest.

Ende der 80er Jahre. Flüssiger Abstieg durch den Wald.



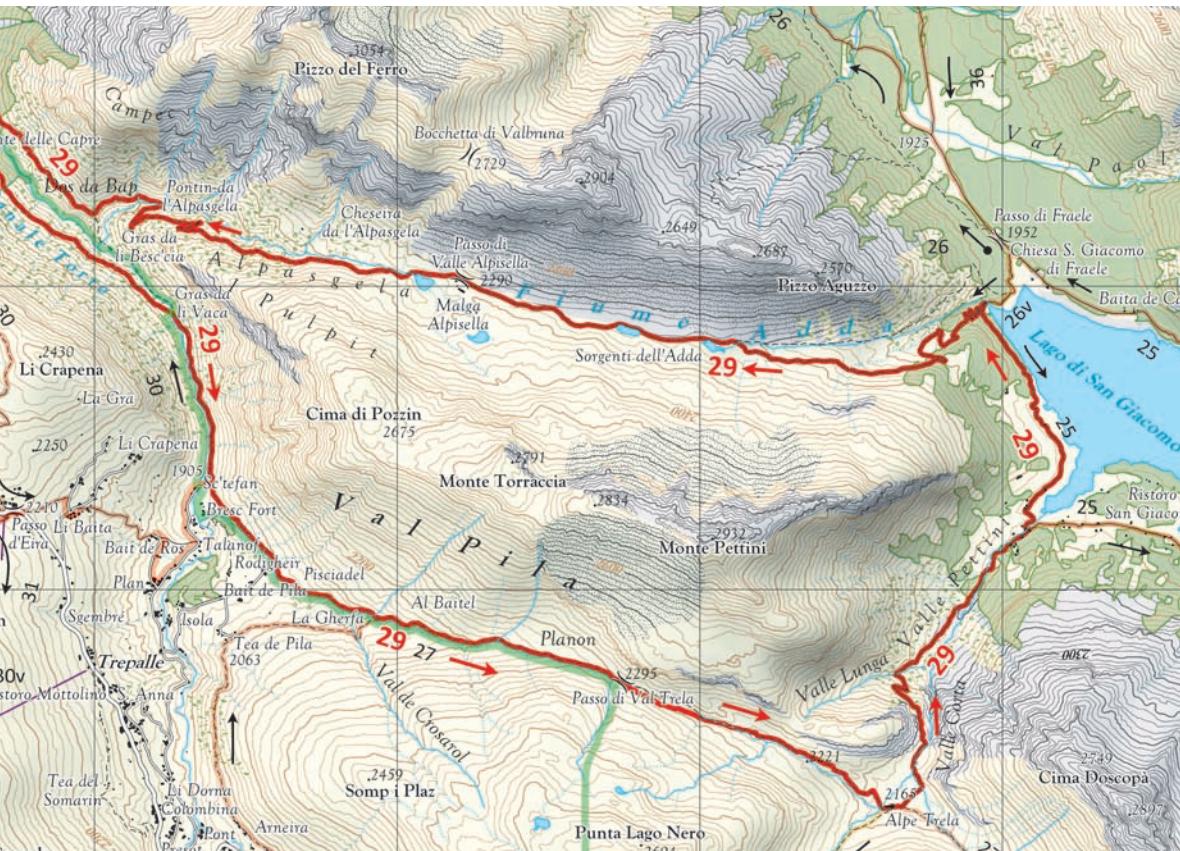


Pag. a lato, in alto: giovane biker verso il Passo di Val Alpisella.

Above on the other page: a young biker towards the Passo di Val Alpisella.

Oben auf anderer Seite: ein junger Biker in Richtung des Passo di Val Alpisella.

sterrata / dirt road / Schotterweg
sentiero / trail / Trail





L'Alpe Trela: a sinistra la Val Pettini, in centro la Bocchetta di Trela, a destra la Val Corta.



Das ist die dritte der bekannten Rundtouren durch die wunderbaren Täler zwischen Livigno, Cancano und Valdidentro. Wir müssen zwei gleichmäßige, befahrbare Steigungen bewältigen, die uns mit der ursprünglichen Schönheit der Natur belohnen. Nachdem man die erste Anhöhe des Val Trela auf einem Pfad erreicht hat, erscheint unter uns eine Alm, die malerisch inmitten der

Bergwiesen an der Mündung von vier Tälern liegt. Man fährt durch das enge Val Pettini hinab, erreicht die Seen von Cancano und beginnt die schöne Abfahrt durch einen Nadelholzwald zum Val Alpisella, die Ortler-Gruppe im Rücken. Bei der Ankunft an den Quellen der Adda und dem Pass befinden wir uns in typischer Hochgebirgslandschaft mit Geröllhängen und kargen Wiesen. Die letzte Abfahrt nach Livigno ist wirk-

Le sorgenti dell'Adda. The source of Adda river. Die Quelle des Flusses Adda.





*The Alpe Trela: on the left the Val Pettini, in the middle the Bocchetta di Trela, on the right the Val Corta.
Die Alpe Trela: links, das Val Pettini; in der Mitte, die Bocchetta di Trela; rechts, das Val Corta.*

lich spektakulär. Die Route kann auch in umgekehrter Richtung befahren werden und man kann mit den Routen Nr. 25 – 26 – 27 andere Varianten zusammenstellen.

Start ist am Parkplatz Nr. 4 beim Weiler Pemont (1807 m). Man folgt dem Feldweg Nr. 138 am See entlang bis zu der Weggabelung vor der Brücke Ponte delle Capre. Hier fährt man rechts auf einem Waldweg bergauf (Markierung Nr. 136) und hinein ins Valle del Torto, dann geht es links abwärts über die Brücke Ponte da li Vaca (1852 m) bis zum unteren Teil von Trepalle. Man hält sich am orografisch rechten Hang auf dem Weg Nr. 136 weiter links, biegt ins Val Pila ein und erreicht nach einem anstrengenden Abschnitt die Passhöhe des Val Trela (2295 m). Die folgende Abfahrt führt zur schönen Alpe Trela (2165 m). Man radelt durch die Talebene nordwärts (Markierung Nr. 130), nimmt den absteigenden Schotterweg durch das steile Val Pettini bis zum See von San Giacomo (1953 m) auf und fährt an seinen Ufern entlang (Markierung Nr. 199) Richtung Fraele. Schließlich erreicht man die Abzweigung zu den

Adda-Quellen im Val Alpsella. Der folgende Anstieg bis zur gleichnamigen Passhöhe (2290 m) und die Abfahrt nach Livigno verlaufen auf einem schönen Feldweg (Markierung Nr. 138).

Salendo verso il Passo di Val Alpsella.
Sullo sfondo l'Ortles.
Climbing to the Passo di Val Alpsella.
On the backgrounds, the Ortles.
Aufstieg zum Passo di Val Alpsella.
Im Hintergrund, der Ortler.



30. Livigno, Crap de la Paré

Livigno, partenza impianti Mottolino – Passo d'Eira – Crap de la Paré – Passo d'Eira – Trepalle, Li Baita – Trepalle, Plan – Canale Torto – Livigno Pemont Park 4 – Livigno, partenza impianti Mottolino



132 - 135 - 134 - 135 - 132
- 136 - 138



Livigno, Mottolino (1818 m)



Livigno, Mottolino (1818 m)



2394 m s.l.m.



600 m



16,8 km



600 m



2 - 3 h



4,7 km



95%



8,3 km



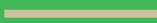
●●○○○



3,8 km



●●○○○



16%



46%



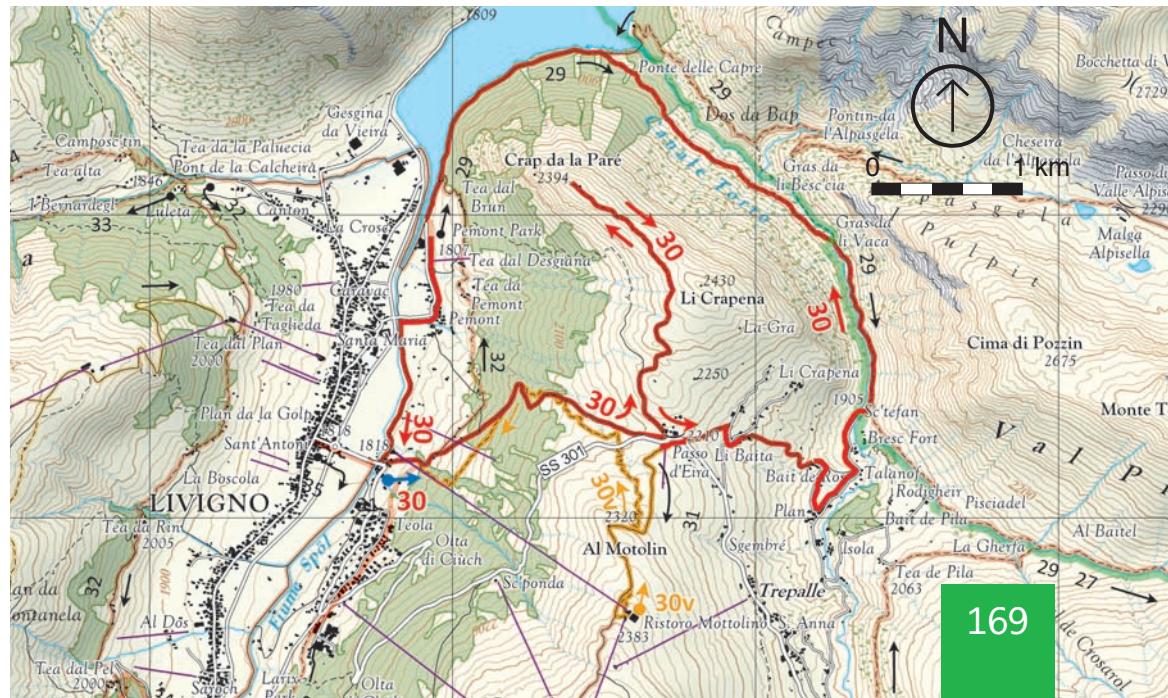
38%

La zona est sopra Livigno offre molte possibilità di collegare tratti di sentieri e di sterrate per fare divertenti percorsi in mountain bike. Oltre al più famoso itinerario n. 31 Bike Trail, proponiamo ora un altro percorso con una bella salita pedabile e una discesa su single trail sicura e divertente. Abbiamo così la possibilità di salire sul Crap de la Paré, uno splendido terrazzo che domina da est a ovest tutta la vallata di Livigno. Si torna in paese dalla stretta valle del Torto, ma dal Passo d'Eira si può invece scegliere di risalire fino al Mottolino e "buttarsi giù" da una delle varie e spettacolari piste del Bike Park

Dal parcheggio presso la funivia Mottolino (1818 m) di Livigno seguiamo la sterrata n. 132 che ci porta al Passo d'Eira (2210 m). A destra sale la strada (segnavia n. 126) che porta al Bike Park del Mottolino. A sinistra affrontiamo la rampa di partenza di un'altra strada (segnavia n. 135) che sale verso nord. Pedaliamo con alternanza di tratti in piano e di brevi strappi in salita fino a trovare, più avanti, il sentiero che gira verso nordovest e ci conduce al Crap de la Paré (2394 m). Il ritorno si compie sullo stesso percorso. Poco dopo il passo sulla sinistra imbocciamo la sterrata che, alternandosi con tratti di asfalto, scende verso le case di Trepalle nelle frazioni Li Baita, Plan e per ultima Sc'tefan (1905 m). Qui si attraversa il fiume a destra e si prosegue sul sentiero pedalabile n. 136 addentrandosi nella stretta valle del Torto. In seguito si torna sulla sinistra orografica, si entra nel bosco e con un divertente saliscendi si arriva al Lago di Livigno e alla pista ciclabile che ci riconduce al punto di partenza.



Bike Park Mottolino.





Salendo al Crap de la Paré panoramica su Trepalle, Mottolino e Livigno.

A panoramic view of Trepalle, Mottolino and Livigno while climbing to the Crap de la Paré.

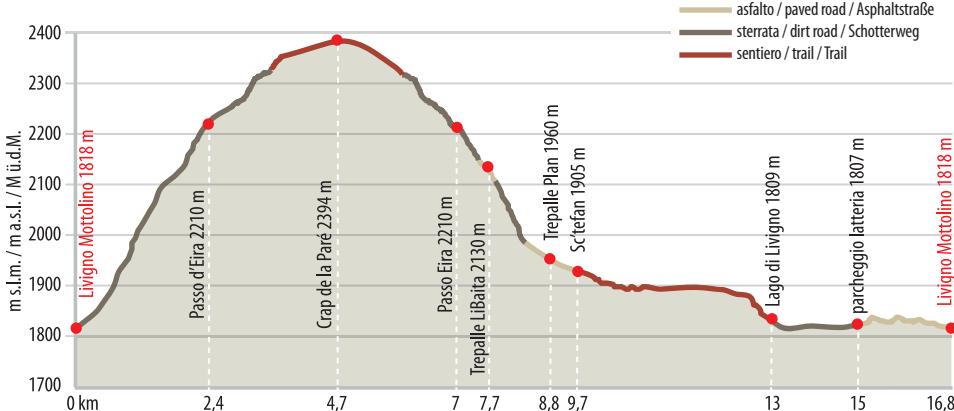
Aufstieg zum Crap de la Paré mit Rundblick über Trepalle, Mottolino und Livigno.



The eastern area above Livigno offers many possibilities to link trails and dirt roads and "build" amusing routes for your mountain bike. Together with the most famous route n. 31 "Bike Trail", we propose here another tour with a beautiful climb that can be easily ridden as well as an amusing and secure descent on a single trail. Once we get to the summit of the Crap de la Paré we find ourselves on a wonderful natural balcony that dominates the whole valley of Livigno from East to West. We return to the village through the narrow Valle del Torto, but from the Passo d'Eira we can instead choose to climb to Mottolino and then start an exciting descent from one of the various and spectacular trails of the Bike Park.

From the car park in Livigno nearby Mottolino cableway (1818 m) we follow the dirt road n.

132, which leads us up to Passo d'Eira (2210 m). The road to Mottolino Bike Park climbs up on the right (sign Way n. 126). Then we start riding on another road (sign Way n. 135) to the left, which goes north uphill. Flat stretches alternate with short uphill ones until we meet the trail turning northwest and heading for the Crap de la Paré (2394 m). We come back riding on the same route. Just after the pass we take the dirt and now and then paved road on our left that goes downhill to the hamlets of Li Baita, Plan and Sc'tefan in Trepalle district (1905 m). Here we cross the river to the right and proceed riding on the trail n. 136 running deep into the narrow Valle del Torto. Then we return on the orographic left, enter the wood and amusingly riding up and down we get to the Lake of Livigno and the cycle track, which takes us to the starting point again.





Livigno, Crap de la Paré e il Mottolino.



Das östliche Gebiet oberhalb von Livigno bietet viele Möglichkeiten, Pfad- und Wegabschnitte für interessante Mountainbike-Routen zu verbinden. Außer der berühmten „Bike Trail“-Tour Nr. 31, schlagen wir hier eine alternative Route mit einem schönen



befahrbaren Aufstieg und eine Abfahrt auf einem lohnenden und sicheren Singletrail vor. Wir können bis zum Crap de la Paré, einem wunderschönen Aussichtsberg hinauf fahren, von dem man das ganze Tal von Livigno von Osten bis Westen überblicken kann. Man kehrt durch das schmale Valle del Torto zum Dorf zurück. Vom Passo d'Eira dagegen kann man bis zum Mottolino hinauf fahren und sich auf einer der verschiedenen und spektakulären Pisten des Bike Parks „hinabstürzen“.

Vom Parkplatz der Mottolino-Seilbahn in Livigno (1818 m) folgen wir dem Feldweg Nr. 132, der zum Passo d'Eira führt (2210 m). Rechts steigt die Straße zum Mottolino Bike Park an (Markierung Nr. 126). Wir nehmen die Straße nach links (Markierung Nr. 135), die in nördlicher Richtung bergauf geht. Ebene Strecken und kurze Anstiege wechseln sich ab bis zu dem Pfad, der nach Nordwesten abbiegt und zum Crap de la Paré führt (2394 m). Die Rückkehr verläuft auf derselben Route. Kurz nach dem Pass biegen wir nach links in den Schotterweg und das teilweise geteerte Sträßchen ein, das uns durch die Ortsteile Li Baita, Plan und Sc'tefan (1905 m) nach Trepalle hinab bringt. Hier quert man rechts den Fluss und radelt auf dem Weg Nr. 136 in das enge Valle del Torto hinein. Dann kehrt man auf die orografisch linke Talseite zurück, fährt in den Wald und kommt nach einem abwechslungsreichen Auf und Ab zum See von Livigno und auf den Radweg, der uns zum Ausgangspunkt zurück bringt.

▲ Arrivo dal sentiero del Torto.

Coming from the Torto trail.

Herkommen aus dem Trail vom Torto.

◀ Dal Crap de la Paré il Lago di Livigno.

The Lago di Livigno from the Crap de la Paré.

Der Lago di Livigno vom Crap de la Paré.

31. Livigno, Mottolino Bike Trail

Livigno, partenza impianti Mottolino–Passod'Eira–Mottolino–Camanel di Planon–Baitel de la Bles –Baitel dal Moton dal l'Al–Cheseira delle Mine–Ristoro Alpe delle Mine–Livigno La Tresgenda Park 6



132 - 126 - 125 - 121 - 119 -
116



Livigno, Mottolino (1818 m)



Livigno, La Tresgenda Park 6
(1890 m)



2434 m s.l.m.



800 m



730 m



3 - 4 h



7 km



90%



8,4 km



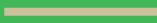
●●●○○



15,4 km



●●●○○



45%



55%

Questo è un classico e famoso percorso di "Flow Country". L'itinerario fino alla Valle delle Mine è un single trail molto vario, godibile e divertente. Il panorama è su tutta la Valle di Livigno verso il passo della Forcola; in lontananza verso sud-ovest si possono vedere il Piz Bernina e il Piz Palù. Proseguendo si scende e si imbocca la Valle su una carrabile sterrata fino al Ristoro Alpe Mine dove è possibile sostare per un meritato relax. Si torna a Livigno ancora su un veloce e impegnativo sentiero.

Si inizia a pedalare dal parcheggio della partenza degli impianti del Mottolino a Livigno (1818 m). La salita iniziale di 600 m di dislivello, tutta pedalabile su sterrata (segnavia n. 132 e 126) ci porta prima al Passo d'Eira (2210 m), poi al Ristoro Mottolino (2383 m) che è raggiungibile anche dall'omonima cabinovia. Da qui scendiamo sempre su strada (segnavia n. 125) al Camanel di Planon (2359 m) e imbocciammo il single trail (segnavia n. 121) che ci porta nella Valle delle Mine passando sopra il Baitel de la Bles (2260 m) e dal Baitel dal Moton (2306 m). All'Alpe delle Mine (2143 m) una sterrata (segnavia n. 119) a sinistra ci fa raggiungere il Ristoro (2194 m). Per la discesa non percorriamo la facile strada sterrata, ma attraversiamo il fiume e imbocciamo il sentiero, lungo e tecnicamente impegnativo (segnavia n. 116), che scende sulla sinistra orografica fino a Livigno.



This is a classical and famous "Flow Country" route. The single trail to the Valle delle Mine is a varied, enjoyable and amusing track. An outstanding panoramic view embraces the whole valley of Livigno up to the Passo della Forcola. In the distance southwest you can admire the Piz Bernina and the Piz Palù. The ride down the length of the



Verso la Valle delle Mine. Sullo sfondo la Valle della Forcola e il Piz Palù.

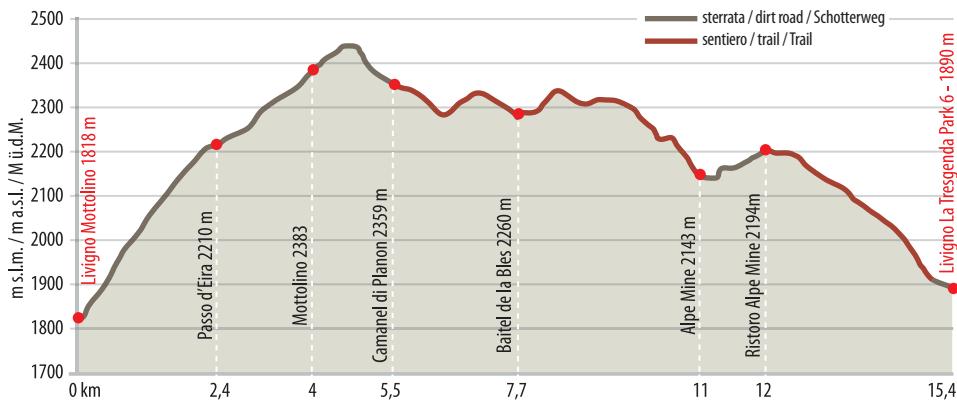
Heading for the Valle delle Mine. On the background the Valle della Forcola and the Piz Palù.

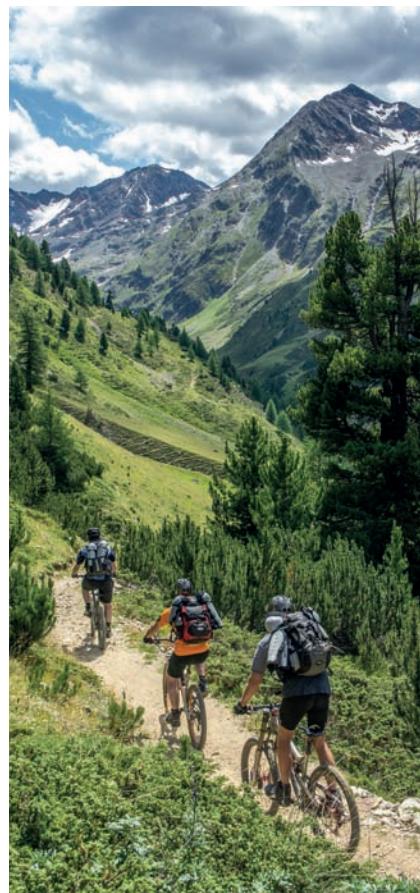
Nach dem Valle delle Mine. Im Hintergrund, das Valle della Forcola und der Piz Palù.

valley runs on a dirt road and gets to the Ristoro Alpe Mine, where you can have a good and deserved rest. On our way back to Livigno we cycle on a quick and tough trail again.

Start is from the car park nearby Mottolino lifts in Livigno (1818 m). The ride begins with an ascent of 600 m on the uphill dirt road (sign Way n. 132 and Way n. 126) that takes us to Passo d'Eira (2210 m) and then to Ristoro Mottolino (2383 m), which can also be reached using the same-name cableway. From here on

we descend to Camanel di Planon (2359 m) on the Way n. 125 and then take the single trail (sign Way n. 121) leading to the Valle delle Mine and running above the Baitel de la Bles (2260 m) and the Baitel dal Moton (2306 m). At Alpe delle Mine (2143 m) a dirt road to the left (sign Way n. 119) leads us to the Inn (2194 m). Then we do not take the easy dirt road for our descent, but we do cross the river and take the long and superb technical trail (sign Way n. 116) heading down for Livigno along the orographic right.





Discesa all'Alpe delle Mine. *Downhill to the Alpe delle Mine.* *Abstieg zur Alpe delle Mine.*



▲ Single trail in Valle delle Mine. *Single trail in the Valle delle Mine. Singletrail ins Valle delle Mine.*
▼ Valle delle Mine. Il Ristoro. *Valle delle Mine. The inn. Valle delle Mine. Das Gasthaus.*





▲ Dal Mottolino Biketrail panorama su Livigno verso nord.
View of Livigno northwards from the Mottolino Biketrail.
Panorama vom Mottolino Biketrail über Livigno nordwärts.



Das ist eine klassische und berühmte "Flow Country"- Route. Die Tour ist bis zum Valle delle Mine ein sehr abwechslungsreicher und lohnender Singletrail. Das Panorama reicht über das ganze Tal von Livigno bis zum Forcolapass. In der Ferne sind in südwestlicher Richtung auch der Piz Bernina und der Piz Palù zu sehen. Bei der Weiterfahrt geht es bergab, man fährt in Talrichtung auf einem Schotterweg bis zum Gasthaus Alpe Mine, wo man eine verdiente Pause einlegen kann. Die Fahrt zurück nach Livigno ist zwar schnell aber auch anstrengend.

Man radelt von der Talstation der Mottolino-Liftanlagen in Livigno bergauf (1818 m). Der erste Anstieg auf einem Schotterweg mit einem Höhenunterschied von 600 m ist ganz

mit dem Fahrrad befahrbar (Markierung Nr. 132 und Nr. 126) und bringt uns zum Passo d'Eira (2210 m) und dann zum Gasthaus Mottolino (2383 m), das auch mit der gleichnamigen Seilbahn erreichbar ist. Von hier geht es auf dem Weg Nr. 125 zum Camanel di Planon (2359 m) bergab. Dann folgt ein Singletrail (Markierung Nr. 121), der uns oberhalb von Baitel de la Bles (2260 m) und Baitel dal Moton (2306 m) ins Valle delle Mine führt. Bei der Alpe delle Mine (2143 m) verläuft ein Feldweg nach links (Beschilderung Weg N. 119) bis zum Gasthaus (2194 m). Für die Abfahrt wählen wir nicht den leichten Schotterweg, sondern queren den Fluss und schlagen den langen und technisch schwierigen Weg (Markierung Nr. 116) ein, der am orografisch rechten Hang bis nach Livigno hinab führt.



Tratto faticoso sul Mottolino Biketrail.

A challenging stretch on Mottolino Biketrail. Anstrengendes Teilstück auf dem Mottolino Biketrail.



32. Livigno, Giro delle Tee

Parcheggio Pont de la Calcheira – Tea da Taglieda – Tea dal Plan – Tea da Rin – Tea dal Pel – Tea da Florin – Tea da Borch – Ponte Lungo – Tea da li Tea – Larix Park – Livigno Teola – Tea dal Brun – Ciclable – Lago – Parcheggio Pont de la Calcheira



190 lato ovest - 100 lato est



Livigno, Parcheggio Pont de la Calcheira (1846 m)



Livigno, Parcheggio Pont de la Calcheira (1846 m)



2030 m s.l.m.



900 m



17,8 km



900 m



3 - 4 h



8 km



95%



8,3 km



●●○○○



1,5 km



●●○○○



12%



43%



45%

Itinerario circolare che si sviluppa lungo un "doppio balcone" a mezzacosta sulla splendida vallata di Livigno. Nella prima metà il percorso passa sotto i pendii occidentali della Blesaccia in direzione sud offrendo continuamente ampie vedute panoramiche verso nord e verso est: dal lago artificiale, al Crap de la Paré fino all'area del Mottolino. Nella seconda parte si torna verso nord, sotto i pendii orientali del Monte della Neve da dove si possono ammirare le montagne attorno al Carosello 3000. Si pedala senza troppa fatica tra boschi e pascoli ben curati incontrando qua e là le Tee, le caratteristiche baite in legno tipiche della zona. L'itinerario è percorribile anche nel senso inverso.

Si comincia con l'unica salita impegnativa su sterrata, seguendo il segnavia n. 190 subito a sinistra prima del Pont de la Calcheira (1846 m) e che ci accompagnerà per tutta la prima parte dell'itinerario. Giunti alla Tea da Taglieda (1980 m) incontriamo la prima deviazione verso il lungo dosso della Blesaccia (segnavia n. 162). L'alternanza di sterrata e single trail in continuo saliscendi porta alla Tea dal Plan (2000 m), poi alla Tea da Rin (2005 m) e infine alla Tea dal Pel (2000 m). Da queste ultime due partono i sentieri che salgono al Plan da la Montanela (segnavia n. 161 e 160). Dalla Tea dal Pel passa anche la sterrata (segnavia n. 157) molto faticosa che si arrampica fino al Carosello 3000. Noi proseguiamo sull'itinerario n. 190, incrociamo il Ristoro Tea da Borch e scendiamo sul divertente sentiero verso il parcheggio 14 del Ponte Lungo (1875 m). Si risale sulle pendici opposte seguendo sempre il segnavia n. 100 che ci porta ripetutamente in mezzo ai boschi. Si passa davanti alla bella Tea da li Tea (1920 m) e al par-



co dei divertimenti Larix Park, si attraversa la frazione di Teola e si scende verso il lago dopo aver incontrato le Tee di Pemont, di Desgiana e del Brun. La ciclabile che passa dalle sponde del Lago ci fa ritornare al Pont de la Calcheira.



This is a circular route which spreads out over a "double balcony" on the heights of the mountainside above the splendid valley of Livigno. In the first part the itinerary goes south touching the western slopes of the Blesaccia and continuously affording remarkable panoramic views northwards and eastwards: from the artificial Lake, to the Crap de la Paré, and finally to Mottolino area. In the second part you turn back north, under the eastern slopes of the Monte della Neve, from where you can admire the mountains around Carosello 3000. The ride through forests and pastures is not tough and now and then you encounter the so-called "Tee",

Panorama su Livigno dalla Tea dal Pel. ▲
Panoramic view of Livigno from the Tea dal Pel.
Panorama von der Tea dal Pel über Livigno.

the typical wooden mountain huts of this area. The route ends on a cycling lane that makes you avoid traffic and takes you to the car park again. This itinerary can be run backwards too.

We start climbing on the only hard hill ahead, following the sign of the Way n. 190 just on the left before the Ponte Calcheira (1846 m) for the whole first part of the route. We arrive at the Tea da Taglieda (1980 m) and meet the first diversion towards the long Dosso della Blesaccia (sign Way n. 162). Dirt roads and single trails alternate with each other and take us to the Tea dal Plan (2000 m), then to the Tea da Rin (2005 m), and finally

Tea da li Tea.





Panorama su Livigno dalla Tea dal Plan.

Panoramic view of Livigno from the Tea dal Plan. Panorama von der Tea dal Plan über Livigno.



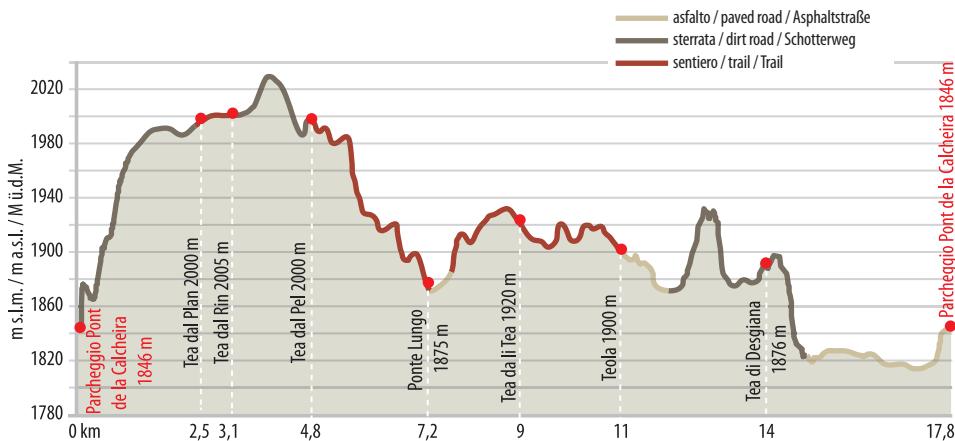
to the Tea dal Pel (2000 m). The uphill trails to Plan da la Montanela start from these two last mountain huts (sign Way n. 161 and Way n. 160). The tough dirt road (sign Way n. 157) climbing up to Carosello 3000 ski-runs goes past Tea dal Pel too. Continuing on the route n. 190, we meet the Ristoro Tea da Borch, and then descend on the amusing trail towards the car park 14 of the Ponte Lungo (1875 m). During the climb on the opposite slopes we always follow the Way n. 100, which often runs deep into the forests. We go past the beautiful Tea da li Tea (1920 m), the funfair Larix Park, and then through the hamlet of Teola. From here on all downhill to the lake, after going past Tea di Pemont, Tea di Desgiana and Tea del Brun. The cycling path running on the shores of the lake takes us to Ponte Calcheira again.



Es handelt sich um eine Rundtour, die auf halber Höhe entlang der Berghänge durch das wunderbare Tal von Livigno verläuft. Die erste Hälfte der Tour führt an den westlichen Ausläufern der Blesaccia entlang Richtung Süden, wobei man stets eine schöne Sicht auf den Stausee, den Crap de la Paré und auf das Skigebiet Mottolino hat. Im zweiten Teil fährt man in nördlicher Richtung an den östlichen Ausläufern des Monte della Neve zurück, mit Blick auf die Berge des Skigebiets Carosello 3000. Ohne große Mühe radelt man durch Wälder und Wiesen und trifft auf die charakteristischen „Tee“, kleine Almhütten aus Holz.

Die Route kann auch in umgekehrter Richtung gefahren werden.

Man beginnt mit dem einzigen anstrengenden Anstieg auf einem Schotterweg (Markierung Nr. 190) und wendet sich sofort vor der Brücke von Calcheira (1846 m) nach links. Auf diesem Weg bleiben wir den ganzen ersten Teil der Route. Ist man bei der Tea da Taglieda (1980 m) angekommen, trifft man auf die erste Abzweigung hin zur langen Bergkuppe Blesaccia (Markierung Nr. 162). Auf Schotterwegen und Singlertails geht es abwechselnd auf und ab bis zur Tea dal Plan (2000 m), dann zur Tea da Rin (2005 m) und schließlich zur Tea dal Pel (2000 m). Von diesen letzten beiden Almhütten beginnen die Wege zur Plan da la Montanela hinauf (Markierung Nr. 161 und Nr. 160). Dieser sehr anstrengende Feldweg (Markierung Nr. 157) führt an Tea dal Pel vorbei bis zum Skigebiet Carosello 3000. Wir fahren auf dem Weg Nr. 190 weiter, vorbei an der Gaststätte Tea da Borch und radeln auf einem kurzweiligen Pfad bergab zum Parkplatz Nr. 14 bei Ponte Lungo (1875 m). Man fährt auf den entgegengesetzten Berghängen wieder aufwärts und folgt immer dem Weg Nr. 100, der teilweise durch den Wald führt. Vorbei an der schönen Tea da li Tea (1920 m) und an dem Larix Freizeitpark kommt man zu einem Ortsteil von Teola und fährt Richtung See hinunter, über die Hütten Tea di Pemont, Tea di Desgiana und Tea del Brun. Der am Seeufer verlaufende Radweg bringt uns wieder zur Ponte Calcheira zurück.



33. Livigno, Val Federia

Livigno, Parcheggio Pont de la Calcheira – Luleta – Plan de l’Isoleta – Cheseira da Fedaria – Tea da Fedaria – Tea Alta - Parcheggio Pont de la Calcheira



167 - 173 - 175



Livigno, Parcheggio Pont de la Calcheira (1846 m)



Livigno, Parcheggio Pont de la Calcheira (1846 m)



2210 m s.l.m.



460 m



460 m



2 - 3 h



7 km



100%



5,5 km



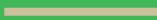
● ● ○ ○ ○



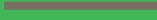
12,5 km



● ● ○ ○ ○



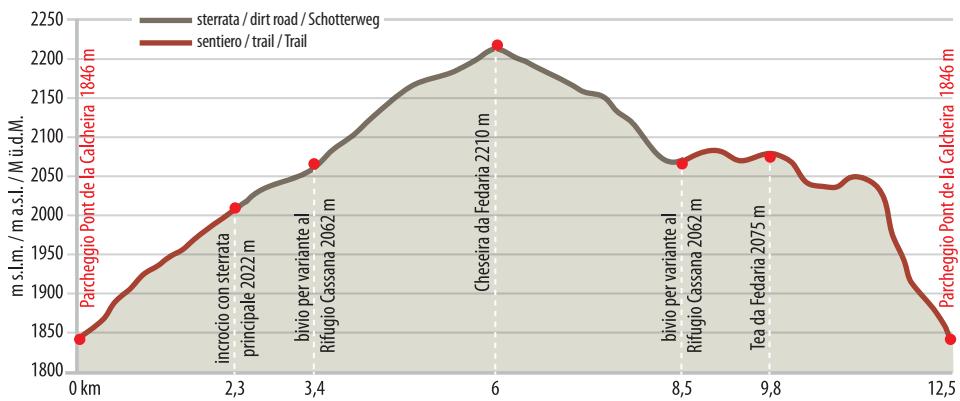
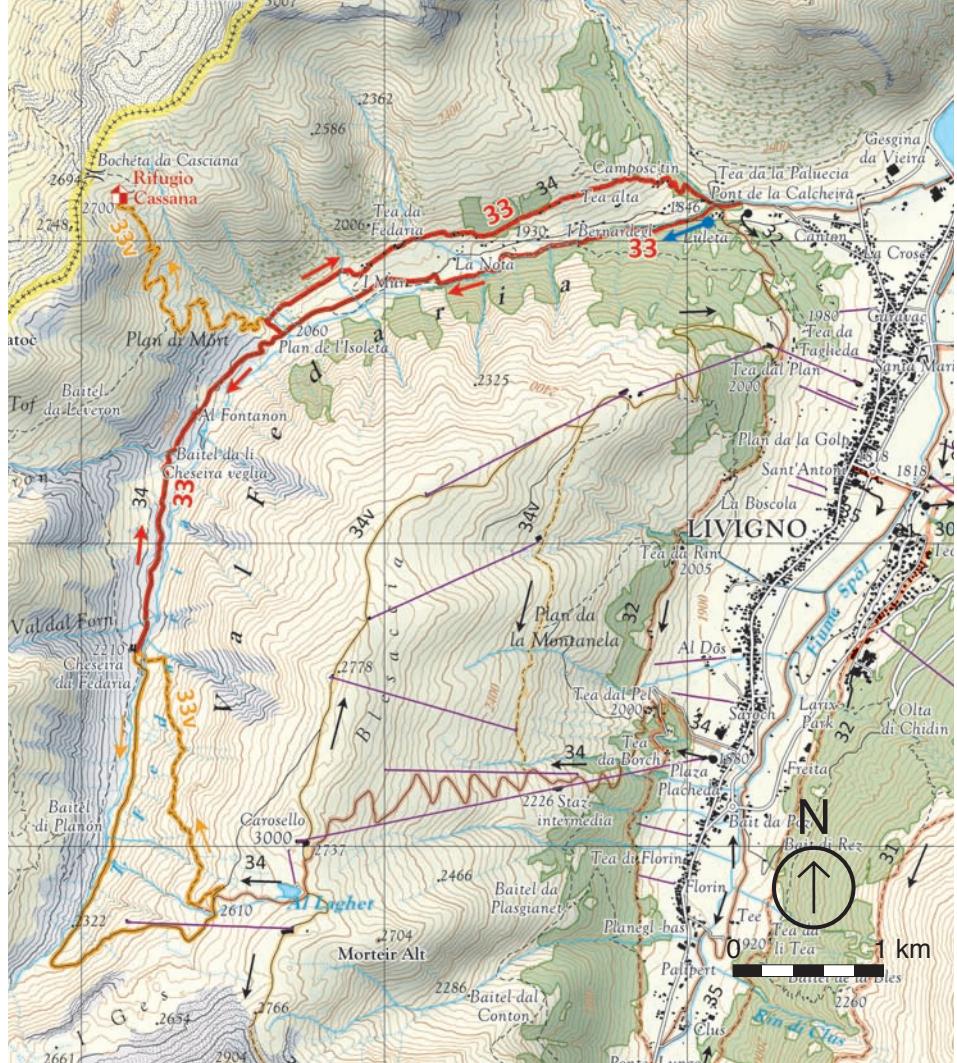
54%



46%

Itinerario suggestivo e percorribile in tutta tranquillità lungo una bella valle dove si incontrano baite secolari (le Tee), prati curati e una chiesetta con il tipico campanile a bulbo. Il percorso si addentra nella valle passando tra i verdi pascoli che salgono fino a mezza montagna con le tipiche baite in legno. Nella parte alta della valle si arriva alla Cheseira da Fedaria, meta di tanti escursionisti anche a piedi. La loro presenza richiede pertanto di prestare la massima attenzione durante la discesa, moderando se necessario la velocità.

Dal parcheggio del ponte della Calcheira (1846 m) si prende sulla destra orografica l’itinerario n. 167 che risale la valle, senza attraversare il ponte. Il sentiero corre per un tratto di fianco al torrente, poi lo attraversa, per tornare quindi a congiungersi alla strada sterrata principale. Si arriva al bivio in località Plan da l’Isoleta (2060 m): a destra (segnavia n. 172) sale il tratto di sterrato lungo 3 km che porta al Rifugio Cassana (2700 m) con un progressivo aumento della difficoltà a pedalare dato dalla ripidità e dal terreno sconnesso. La strada principale prosegue invece con andamento costante fino alla metà della Cheseira da Fedaria o di Mortarecc (2210 m). Da qui è possibile proseguire verso il fondovalle e risalire l’erta strada sterrata che porta alla stazione di arrivo del Carosello 3000 (segnavia n. 162), per poi tornare alla Casera lungo un bel single trail che attraversa il pendio destro orografico. Lungo il percorso di discesa, tornati al bivio di Plan da l’Isoleta, si va a sinistra alcuni metri per prendere il sentiero n. 173 che prosegue verso destra e riporta al Pont de la Calcheira. Quest’ultimo tratto è reso ancor più piacevole snodandosi tra le numerose e caratteristiche Tee che incontra.





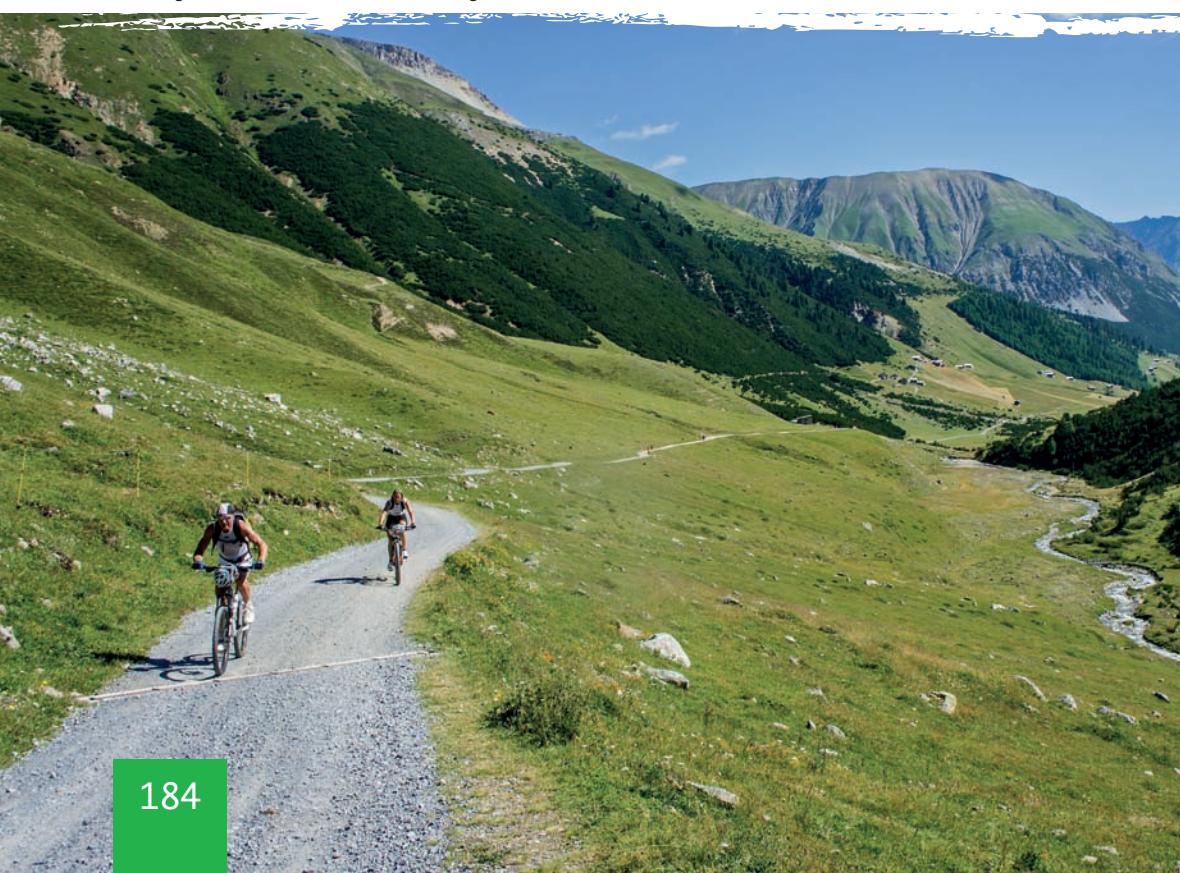
You can cycle in total tranquillity on this enchanting itinerary through an elegant valley where you can admire the centuries-old mountain huts named "Tee", combed meadows and the little church with its typical bulb-shaped bell tower. The route runs deep into the valley among the green pastures and climbs up to the mountain accompanied by the typical wooden huts. At the top of the valley you get to the Cheseira da Fedaria: a destination for many hikers too, requiring for this reason the greatest attention during the descent as well as the reduction of your speed if necessary.

From the car park in Ponte della Calcheira (1846 m) you take the Route n. 167 on the orographic right and climb through the valley without crossing the bridge. Part of the trail runs alongside of the brook, then it crosses it, and finally

joins together with the main dirt road again. You get to the junction in Plan da L'Isoleta (2060 m): rightwards (sign Way n. 172) the dirt 3 km uphill to the Rifugio Cassana (2700 m) makes the ride tougher and tougher because of the steep and bumpy ground while the main road steadily proceeds to its destination at the Cheseira da Fedaria o di Mortarecc (2210 m). From here you can head for the valley bottom and climb on the steep dirt road leading to the finish line of Carosello 3000 ski runs (sign Way n. 162), and then return to the creamy along a beautiful single trail crossing the slope on the orographic right. During the downhill route, and once returned to the junction in Plan da L'Isoleta, you have to turn left for some meters in order to take the trail n. 173 continuing rightwards and leading you to Pont de la Calcheira again. This last stretch is still more pleasant as it winds among the many and typical Tee it meets on its route.

Salendo verso la Cheseira da Fedaria.

Climbing to the Cheseira da Fedaria. Aufstieg zur Cheseira da Fedaria.





Eine genussvolle Tour durch ein herrliches ruhiges Tal, wo man noch auf Jahrhundertealte Almhütten („Tea“), gepflegte Wiesen und ein Kirchlein mit einem Zwiebelturm trifft. Über diese Wiesen und Weiden geht es bergauf. Im oberen Teil des Tales kommt man zur Cheseira da Fedaria, die auch das Ziel vieler Bergwanderer ist. Aus diesem Grund ist bei der Abfahrt höchste Vorsicht geboten und man sollte, wenn nötig, ein wenig langsamer fahren.

Vom Parkplatz bei der Ponte della Calcheira (1846 m) nimmt man die Route Nr. 167 am orografisch rechten Hang auf, die im Tal ansteigt, ohne die Brücke zu überqueren. Ein Abschnitt des Wegs verläuft am Bach entlang, dann überquert man den Wasserlauf und kehrt auf den Hauptweg zurück. Bei Plan da L’Isoleta (2060 m) gelangt man zu einer Weg-

gabelung: rechts (Markierung Nr. 172) steigt ein Schotterweg auf 3 km Länge zur Cassana-Hütte an und wird zunehmend schwieriger, das bedeutet steiler und steiniger (2700 m). Die Hauptstraße dagegen führt gleichmäßig bis zur Alm Federia oder di Mortarecc (2210 m) weiter. Von hier ist es möglich, Richtung Talsohle weiterzufahren und dann den steilen Gegenanstieg bis zur Bergstation Carosello 3000 (Markierung Nr. 162) zu bewältigen, um dann auf einem schönen Singletrail am orografisch rechten Hang wieder zur Alm zurückzukehren. Während der Abfahrt, zurück bei der Abzweigung von Plan da L’Isoleta, radelt man einige Meter nach links und nimmt den Weg Nr. 173 auf, der nach rechts zur Pont de la Calcheira weiterführt. Dieser letzte Abschnitt ist angenehm zu fahren und führt an den zahlreichen charakteristischen Almhütten vorbei.

In gruppo verso Valle.

Together to the valley bottom. Zusammen zur Talsohle.



Cheseira da Fedaria.



34. Livigno, Carosello 3000, Val Federia

Livigno, Plaza Placheda – Tea dal Pel – Stazione intermedia – Carosello 3000 – Cheseira da Fedaria – Parcheggio Pont de la Calcheira



192 - 157 - 162 - 163 - 167 -
173 - 175



Livigno, Plaza Placheda
(1880 m)



Livigno, Parcheggio Pont de
la Calcheira (1846 m)



2737 m s.l.m.



970 m



1000 m



5 - 6 h



6,6 km



80%



8,8 km



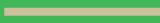
● ● ● ○ ○



15,4 km



● ● ● ○ ○



59%



41%

Questo è un classico itinerario della zona di Livigno. La sua faticosa salita può essere evitata servendosi della funivia Carosello 3000, in funzione anche nei mesi estivi. All'inizio della discesa ci attende lo splendido single trail il cui solco corre sul pendio che scende in Val Federia. In alternativa possiamo scegliere anche tra le due varianti: quella che va al balcone panoramico del Monte de la Resa e le due discese verso Livigno lungo il versante est del Dosso della Blesaccia. Una segue le sterrate di servizio degli impianti di sci fino al Ristoro Costaccia e anche oltre fino a congiungersi all'itinerario delle Tee (n. 32 della guida), l'altra, poco prima del ristoro, gira a destra sul sentiero n. 159, passa dal Plan de la Montanella e torna alla stazione intermedia del 3000 e poi a Livigno. In ogni caso dall'impianto Carosello 3000 e dalle sue discese i panorami verso la valle e verso est sono notevoli.

Si parte dal parcheggio di Plaza Placheda (1880 m – segnavia n. 192) e si inizia subito la lunga salita su strada sterrata che passa dalla Tea del Pel (2000 m – segnavia n. 157), arriva alla stazione intermedia della funivia (2226 m) e sale a tornanti fino al Carosello 3000 (2737 m). La discesa inizia sempre su sterrata n. 163. Ben presto giunti al bivio di quota 2610 m si prende il single trail fino alla Cheseira da Fedaria (2210 m). Da qui vale la descrizione dell'itinerario precedente n. 33.



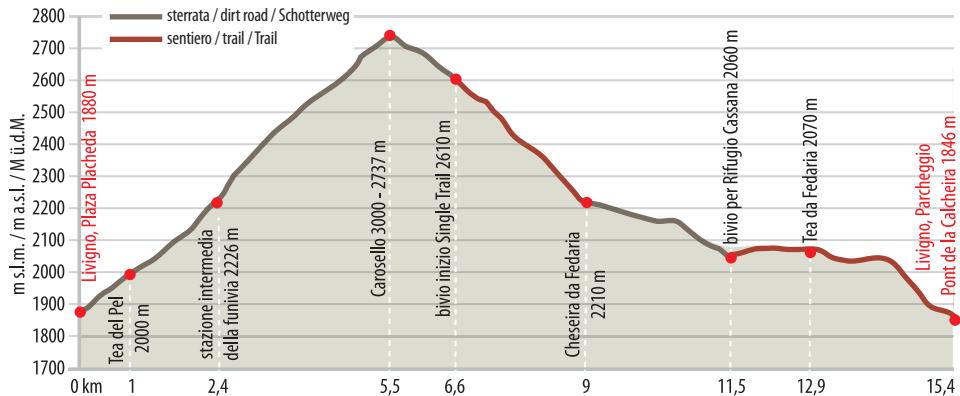
This is a classical route winding around Livigno and its territory. Its hard climb can be avoided by taking the Carosello 3000 cableway, which works in summer time too. At the beginning of the descent the marvellous single trail is waiting for us, whose track runs on the slope downhill the length of Val Federia. Otherwise we can also choose between two

alternative ways: the one going from the panoramic balcony of the Monte de la Resa and the other composed by the two descents towards Livigno along the eastern slope of the Dosso della Blesaccia. The first one follows the ski-lifts service dirt roads up to the Ristoro Costaccia and then it joins with the route n. 32 of this guidebook; the second one turns right just before the inn on the Way n. 159, crosses Plan de la Montanella and returns to the halfway station of Carosello 3000 and then to Livigno. In any case the views on the valley from Carosello 3000 lift and its descents are superb.

You start from the car park in Plaza Placheda (1880 m – sign Way n. 192) and immediately begin the long haul ahead on the dirt road, which passes past Tea del Pel (2000 m – sign Way n. 157), gets to the halfway station of the cableway (2226 m) and at the end of a switchbacked climb reaches Carosello 3000 (2737 m). You begin the downhill ride always on the dirt road n. 163. You quickly reach the diversion at 2610 meters and take the single trail to the Cheseira da Fedaria (2210 m). From here on please read the description of the previous route n. 33.

- Panorama su Livigno dal Mont de la Resa.
Panoramic view of Livigno from the Mont de la Resa.
Panorama vom Mont de la Resa über Livigno.
- ▼ Panorama su Livigno, il Dosso Blesaccia e l'imbocco della Val Federia dal Crap de la Paré.
Panoramic view of Livigno, the Dosso Blesaccia and the mouth of the Val Federia from the Crap de la Paré.
Panorama vom Crap de la Paré über Livigno, den Dosso Blesaccia und die Mündung des Val Federia.





Das ist eine klassische Route im Gebiet von Livigno. Der anstrengende Anstieg kann vermieden werden, wenn man die Seilbahn von Carosello 3000 benutzt, die auch im Sommer in Betrieb ist. Am Beginn der Abfahrt erwartet uns der wunderbare Singletrail, der sich über den Hang des Val Federia hinab zieht. Andernfalls kann man zwischen zwei Varianten wählen: Eine Panoramastrecke bis zum Monte de la Resa oder die beiden Abfahrten nach Livigno am Osthang des Dosso della Blesaccia. Die eine folgt der Werksstraße der Liftanlagen bis zum Gasthaus Costaccia und verbindet sich dann mit der Route Nr. 32 dieses Reiseführers, die andere wendet sich kurz vor dem Gasthaus nach rechts auf den Weg Nr. 159, führt über Plan de la Montanela, kehrt zur Mittelstation des Carosello 3000 zurück und anschließend nach Livigno. In beiden Fällen ist der Blick von Carosello 3000 und von den Abfahrten in östlicher Richtung und über das Tal grandios.



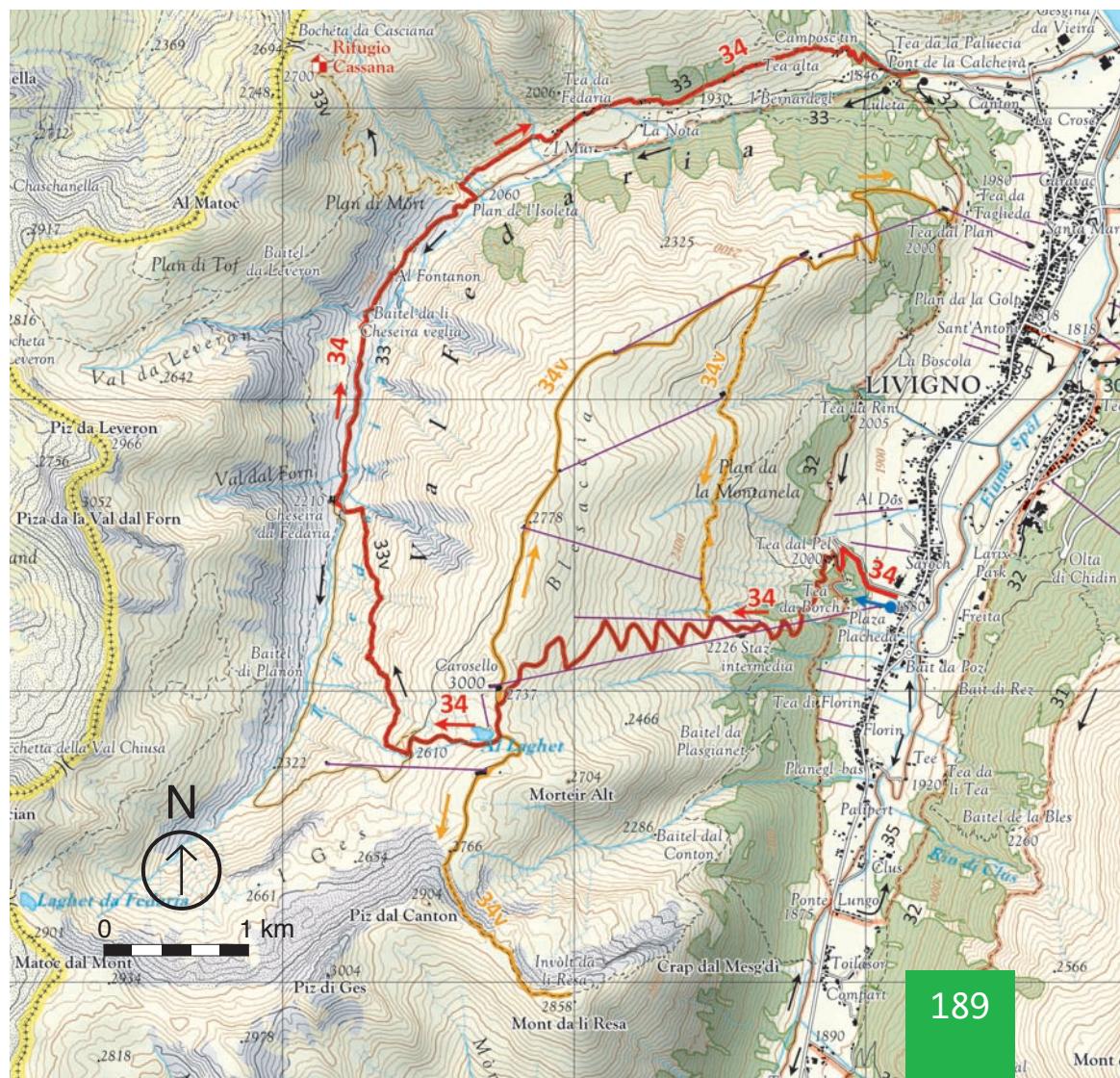
Man fährt vom Parkplatz in Plaza Placheda (1880 m – Markierung Nr. 192) ab und beginnt sofort mit einem steilen Anstieg auf einem Feldweg, vorbei an Tea del Pel (2000 m – Markierung Nr. 157), erreicht dann die Mittelstation der Seilbahn (2226 m) und über mehrere Serpentinen Carosello 3000 (2737 m). Die Abfahrt beginnt wiederum auf Schotterweg Nr. 163. In Kürze kommt man zu einer Abzweigung auf 2610 m Höhe und nimmt den Singletrail bis zur Cheseira da Fedaria (2210 m). Von hier an gilt die Beschreibung der vorigen Route Nr. 33.

▲ Il single trail che scende alla Cheseira da Fedaria.
The single trail descending to the Cheseira da Fedaria.
Der hinabsteigende Singletrail zur Cheseira da Fedaria.

◀ Ultimi tratti di discesa in Val Federia.
Last downhill ride through the Val Federia.
Letzte Abstiege ins Val Federia.



La Casera di Alta Val Federia e la meritata sosta dei bikers.
The Casera in Alta Val Federia and the bikers' deserved rest.
Die Casera im Alta Val Federia und die verdiente Pause der Biker.



35. Passo della Forcola, Val da Fain

Livigno, piazza del Comune – Valle della Forcola – Passo della Forcola – Passo Bernina – Diavolezza – Valle del Fieno – Alp la Stretta – La Stretta o La Colma – Valle della Forcola - Livigno



190 -100 - 154



Livigno (1818 m)



Livigno (1818 m)



2476 m



1200 m



1200 m



6 - 8 h



26 km



95%



25 km



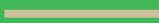
●●●●●



51 km



●●●○○



45%



30%



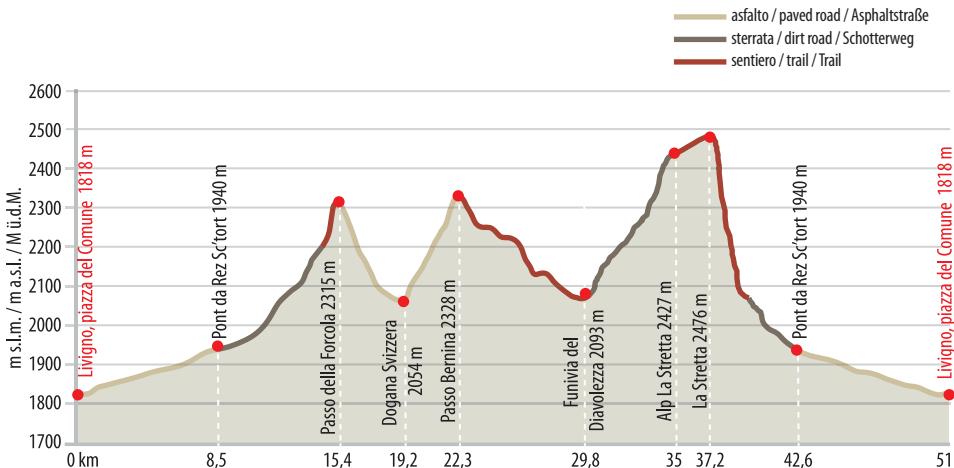
25%

L'itinerario n. 35 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 su asfalto, sia in discesa sia in salita, in presenza del 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 serra porta quindi al passo della Forcola, dopodiché una strada asfaltata ci conduce fino alla piana del Passo Bernina. Da qui in poi pedaliamo 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 serrata 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, si scende sulla veloce strada asfaltata fino alla dogana (2054 m) e si risalgono gli ultimi tornanti del 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 del Bernina si attraversa

un ponte (2060 m) e si comincia la comoda pedalata su strada sterrata "bianca" che si ad-dentra 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). Se non si è più che sicuri consigliamo di condurre a mano la bici lungo la traccia molto esposta che scende dal passo verso la strada della Forcola.



The route n. 35 links the valley of Livigno to the Alta Valposchiavo in Canton Grisons (CH), the Passo del Bernina and the solitary Val del Fieno. Then some paved climbs and descents close this tour in presence of traffic. The itinerary is long and for this reason has to be faced with peace of mind while going south through the length of the valley of Livigno and enjoying its beauties on the cycle path running along the Spöl River. A long dirt stretch leads to Passo della Forcola and then a paved road takes us to the plain of Passo del Bernina. From here on we ride only on trails and dirt roads going downhill at first and meeting the Bernina Express of the Rhaetian Railway and then uphill among the pastures through the Val del Fieno up to the Passo della Stretta. On our way back we have to run on the quick narrow trail that joins the uphill route to Livigno again.

We start from Livigno Town Hall Square (1818 m) and take the cycle lane near Mottolino ski

runs towards south to the Passo della Forcola and up to the Car Park n. 7 of Pont da Rez Sc'tort (1940 m). From here the route runs steadily on a dirt road going into the valley (sign Way n. 101) and gets underneath the pass turning into a very steep and challenging trail. From Forcola (2315 m) we enter the Swiss territory, ride down on the quick paved road to the customs (2054 m) and climb on the last switchbacks of Passo del Bernina(2328 m). The trail leading to the start of Diavolezza cableway (2093 m) begins below the pass nearby the railway station. We cross a bridge on the other side of the highway (2060 m) and start cycling easily on the "white" dirt road running deep into Valle del Fieno. We get to Alp la Stretta (2427 m) and proceed on a gently inclined trail with reduced slopes up to the Colle La Stretta o Colma (2476 m). If you do not feel sure we suggest you to carry your bike with your hands along the overhanging track going downhill from the pass to the Forcola road.



©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it

Salendo lungo la sterrata in Val del Fieno.
Climbing on the dirt road through the Val del Fieno.
Aufstieg entlang des Schotterweges ins Val del Fieno.

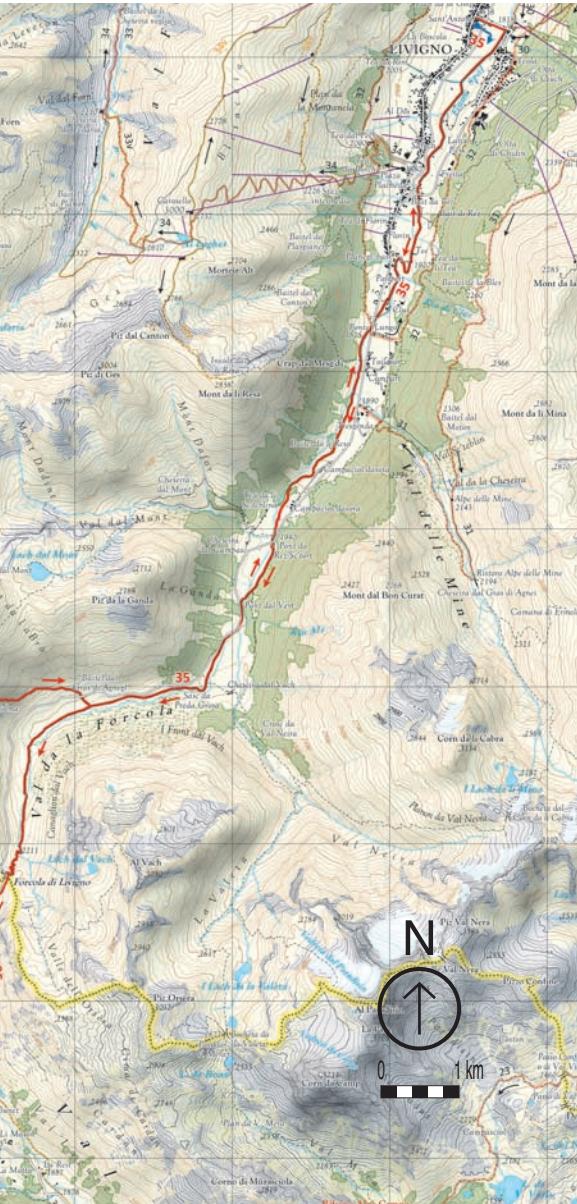


©Foto Martinelli Danilo - www.bormiobike.it

Verso la Stretta in Val del Fieno.
Heading for the Stretta in Val del Fieno.
Zur Stretta ins Val del Fieno.



Discesa dal Passo della Forcola.
Descent from the Passo della Forcola.
Abstieg vom Passo della Forcola.





La ciclabile di Livigno. Livigno cycle track. Der Radfahrweg in Livigno.



Die Route Nr. 35 verbindet das Tal von Livigno mit dem oberen Puschlav in Graubünden, mit dem Berninapass und dem einsamen Val del Fieno. Einige, teils gepteerte Abschnitte, bergauf und bergab und in Präsenz von Autoverkehr, schließen diese Rundtour. Die Route ist lang und man sollte mit aller Ruhe die Schönheiten des ganzen Tals von Livigno genießen, das wir auf dem Radweg entlang des Flusses Spöl Richtung Süden befahren. Ein langer Abschnitt auf einem Schotterwegs führt dann zur Passhöhe der Forcola und danach geht es auf einer Asphaltstraße zur Hochebene des Berninapasses. Von hier an radeln wir nur auf Schotterwegen, zunächst bergab, wobei wir dem Bernina Express der Rhätischen Bahn begegnen können, und dann

bergauf über Wiesen durch das Val del Fieno bis zum Passo della Stretta. Die Rückkehr zwingt uns, einen sehr steilen schmalen Weg zu befahren, der uns wieder zur Aufstiegsroute nach Livigno bringt.

Ausgangspunkt ist der Dorfplatz von Livigno (1818 m). Dann nehmen wir den Radweg bei den Liftanlagen von Mottolino südwärts zur Passhöhe der Forcola bis zum Parkplatz 7 von Pont da Rez Sc'tort (1940 m). Von hier an verläuft die Route auf einem Feldweg, der gleichmäßig ins Tal hinein führt, bis er unterhalb des Passes sehr steil wird (Markierung Nr. 101). Von der Forcola (2315 m) fährt man auf Schweizer Gebiet und radelt auf der schnellen Asphaltstraße bis zur Zollgrenze hinunter (2054 m) und dann hinauf über die letzten Kehren des Berninapasses (2328 m). Unter der Passhöhe, beim Bahnhof, beginnt der Weg, der zur Talstation der Diavolezza-Bahn führt (2093 m). Auf der anderen Seite der Staatsstraße überquert man eine Brücke (2060 m) und beginnt auf einem nicht asphaltierten Feldweg durch das Valle del Fieno zu radeln. Vorbei an der Alp la Stretta an (2427 m) geht es weiter auf einem Pfad mit minimalem Höhenunterschied und geringen Steigungen bis zum Passo La Stretta oder Colma (2476 m). Wenn man nicht sehr sicher ist, raten wir, das Fahrrad auf dem sehr ausgesetzten Abschnitt vom Pass bis zur Forcola-Straße hinab zu schieben



Laghetti in Val del Fieno.
Alpine lakes in Val del Fieno. Alpenseen im Val del Fieno.

S V I Z Z E R A

Panorama sulla Valposchiavo dalla strada che sale a Cavaglia.

Panoramic view of Valposchiavo from the uphill road to Cavaglia.

Panorama aus der ansteigenden Straße nach Cavaglia über das Puschlav.



S V I Z Z E R A

- 36. Piz Umbrail
- 37. Bernina Express
- 38. Poschiavo, Selva, Torn

- 39. Poschiavo, Sentiero Storico, Cansumé
- 40. Poschiavo, San Romerio, Tirano



36. Piz Umbrail

Quarta cantoniera Passo dello Stelvio – Pass Umbrail o Giogo di Santa Maria – Piz Umbrail – Val dal Lai – Lai da Rims –Val Vau – Val Mora – Passo Val Mora – San Giacomo di Fraele



Bormio, Piazza Cuerc (1210 m) -
Quarta cantoniera
Passo Stelvio (2488 m): km 18



Quarta cantoniera
Passo Stelvio (2488 m)



San Giacomo di Fraele (1952 m)



3033 m



850 m



1400 m



6 - 7 h



7 km



40%



19 km



● ● ● ● ●



26 km



● ● ● ● ●



56%



44%



Questa è la Cima Coppi di questa guida e forse anche la più difficile per la salita di 500 metri di dislivello da percorrere quasi totalmente spingendo o portando la bici oltre che facendo attenzione alle difficoltà che si incontrano in alta montagna. Perché tutta questa fatica? Per arrivare in cima e godere dello splendido spettacolo a 360° sulle montagne lontane e vicine: la valle del passo dello Stelvio e l'Ortles, la cresta dello Scroluzzo e il Monte Braulio, la Val Muraunza che scende verso Mustair e la Val Dal Lai dalla quale scenderemo noi. E poi soprattutto c'è la splendida e lunga discesa su single trail fino all'azzurro lago di Rims e alla Val Mora che risaliremo per ritornare in Italia ai Laghi di Cancano.

La partenza è dalla quarta casa cantoniera del Passo dello Stelvio (2488 m), si entra in territorio svizzero e dopo il passo si prende il sentiero che sale dopo il bar (segnavia con indicazione Piz Umbrail). Il primo tratto su sentiero non è pedalabile a causa del fondo, poi invece migliora fino alla fine del prato e all'inizio del ghiaione. Da quel punto in poi la bici va spinta e più in alto portata in spalla: ci troviamo ad affrontare diversi passaggi con molti massi da oltrepassare ma anche agevolati dalla presenza della corda fissa. Dopo le rituali foto sulla cima del Piz Umbrail (3033 m) comincia la discesa, tutta da fare in sella alla nostra MTB. Sulla prima parte del tracciato siamo impegnati a percorrere molti tornanti piuttosto ripidi con sassi mossi. Poi il fondo si compatta e il sentiero diventa più regolare e liscio. In prossimità del Lago di Rims (2396 m) l'itinerario diventa sempre più scorrevole fino alle sue rive, dove diventa erboso e, proseguendo a destra con numerosi tornanti, incontra la strada della Val Vau a quota 1940 m che sale da Santa Maria in Val Mustair nei Grigioni. Ci aspetta una

salita fino agli oltre 2200 metri dell'Alp Clastrà per poi cominciare a scendere pian piano in Val Mora fino ai laghi di Cancano a San Giacomo di Fraele (1952 m) (vedi itinerario n. 26).

 This is the Coppi peak of this guide-book and maybe also the most difficult one due to its hard 500 m climb, which force you to carry your bike most of the time while paying attention to the difficulties you may find on high mountains. Why all this toil? To reach the top and enjoy the wonderful 360° sight over the mountains near and far: the Stelvio valley with the Ortles, the ridge of Scorzuzzo and Monte Braulio, Val Muraunza that goes down to Mustair and Val Dal Lai, through which we will descent. And most of all the marvellous and long downhill ride on single trail to the azure lake of Rims and the climb through Val Mora to return back to Italy to Cancano lakes.

The starting point is from the fourth road inspector's house of Passo dello Stelvio (2488 m), then you enter the Swiss territory and take the trail after the pass which climbs just after the refreshment point (sign with indication "Piz Umbrail"). You cannot cycle on the first part of the trail because of the ground. Further on it gets better up to the end of the meadow and at the beginning of the gravel cliff. From here on you have to carry your bike with your hands at first and then on your shoulders: with the help of the fixed rope you have to cross some passageways covered with stones. After taking the usual photos at the top of Piz Umbrail (3033 m), the downhill ride begins in the saddle of your MTB. On the first part of the route a succession of steep switchbacks with a lot of moved rocks makes the descent a bit difficult. Then the ground becomes solid and the trail more regular and flowing up to the shores of the Lago di Rims (2396 m), where the route becomes a grassy path. Then you turn right and ride on many hairpin turns until you meet the road of Val Vau at 1940 meters coming from Santa Maria in Val Mustair (Canton Grisons). The climb up to the 2200 meters of the Alp Clastrà is waiting for you until you start riding slowly downhill into Val Mora and reach the lakes of Cancano in San Giacomo di Fraele (1952 m) (see itinerary n. 26).



Das ist das absolute Highlight dieses Reiseführers und auch die schwierigste Route, da es einen Anstieg über 500 Höhenmeter zu überwinden gilt, auf dem man das Rad unter den manchmal extremen Bedingungen des Hochgebirges teilweise schieben oder tragen muss. Warum all diese Mühe? Um den Gipfel zu erreichen und den spektakulären Rundblick zu genießen: das Tal des Stilsferjochs mit dem Ortler, den Grat des Scorzuzzo und des Monte Braulio, das Val Muraunza nach Mustair hinab, und das Val Dal Lai, durch das wir abfahren werden. Und schließlich erwartet uns eine wunderbare lange Abfahrt auf Singletrail bis zum tiefblauen Lago di Rims und zum Val Mora, das wir wieder bergauf fahren bis zu den Seen von Cancano auf italienischem Gebiet.

Wir starten beim vierten Straßenwärterhaus am Stilfserjoch (2488 m). Man fährt in Schweizerisches Gebiet, und nach der Passhöhe nimmt man den Weg auf, der hinter der Einkehr ansteigt (Wegweiser zum Piz Umbrail). Der erste Wegabschnitt ist aufgrund der Bodenbeschaffenheit nicht befahrbar. Dann wird er besser bis zum Ende der Wiese und am Beginn des Geröllfeldes. Von hier an muss man das Mountainbike schieben und weiter oben auch schultern, weil der Weg durch und über Felsblöcke führt; ein Fixseil ist vorhanden. Nach den Gipfelfotos auf dem Piz Umbrail (3033 m) beginnen wir, wieder im Sattel, unsere Abfahrt. Auf dem ersten Abschnitt gilt es viele steile geröllbedeckte Kehren zu überwinden. Dann wird der Boden kompakt und der Weg gleichmäßiger und glatter. In der Nähe des Lago da Rims (2396 m) wird die Route immer zügiger bis hin zu seinen Ufern, wo die Wegspuren grasbewachsen sind. Rechts geht es auf vielen Serpentinen weiter bis zur Straße des Val Vau in 1940 m Höhe, die aus Santa Maria im Münstertal (Graubünden) heraufkommt. Ein Anstieg bis auf mehr als 2200 m zur Alp Clastrà liegt vor uns. Dann fahren wir durch das Val Mora abwärts zu den Seen von Cancano bei San Giacomo di Fraele (1952 m - siehe Route N. 26).

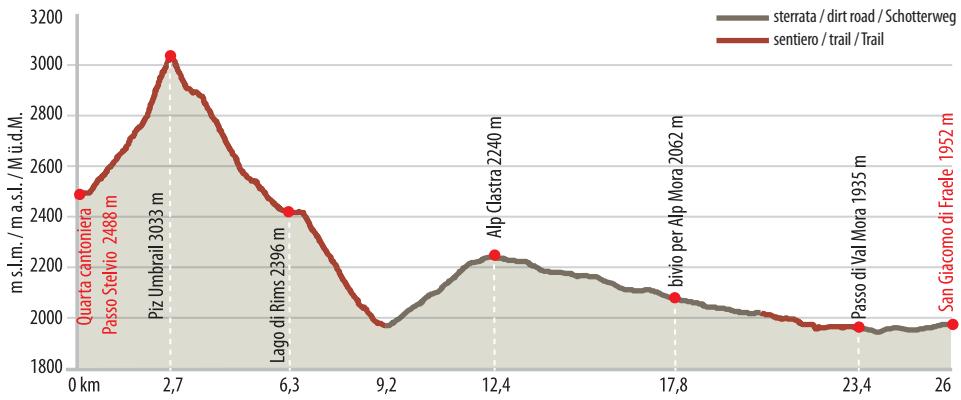


Discesa in Val dal Lai verso il Lago di Rims.
Downhill through the length of the Val dal Lai towards the
Lago di Rims. Abstieg ins Val dal Lai zum Lago di Rims.



Dal Piz Umbrail panorama verso il Passo Stelvio.
A panoramic view over the Passo Stelvio from the Piz Umbrail.
Panorama aus dem Piz Umbrail über den Stilfser Joch.





37. Bernina Express

Passo del Bernina, Stazione Bernina Express – Lago Bianco - Alp Grüm – Cavaglia – Giardino dei Ghiacciai – Foppi da Caldera – Poschiavo



**Poschiavo (1014 m) -
Passo Bernina (2328 m): 18 km**



673



**Passo Bernina (Stazione
Bernina Express, 2253 m)**



**Poschiavo (Stazione
Bernina Express, 1014 m)**



2280 m



20 m



1280 m



2 - 3 h



0,3 km



100%



14 km



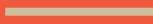
● ● ○ ○ ○



14,3 km



● ● ● ○ ○



15%



35%



50%

Durante questa ineguagliabile discesa siamo accompagnati dai rossi vagoni del "trenino" della Ferrovia Retica, patrimonio dell'Unesco, che continuamente incontriamo sul tracciato. All'inizio si pedala costeggiando il Lago Bianco, così chiamato poiché è alimentato dalle acque e dalla sabbia del ghiacciaio che gli conferiscono un colore simile al latte. Nel suo specchio si riflettono i colori dei ghiacci e delle rocce del Piz Cambrena e del Sassal Mason. Percorrendo uno sterrato ben tenuto e regolare fra boschi di larici si giunge improvvisamente sopra l'Alp

Alp Grüm. Inizia l'incontro fra "trenino" e bikers.



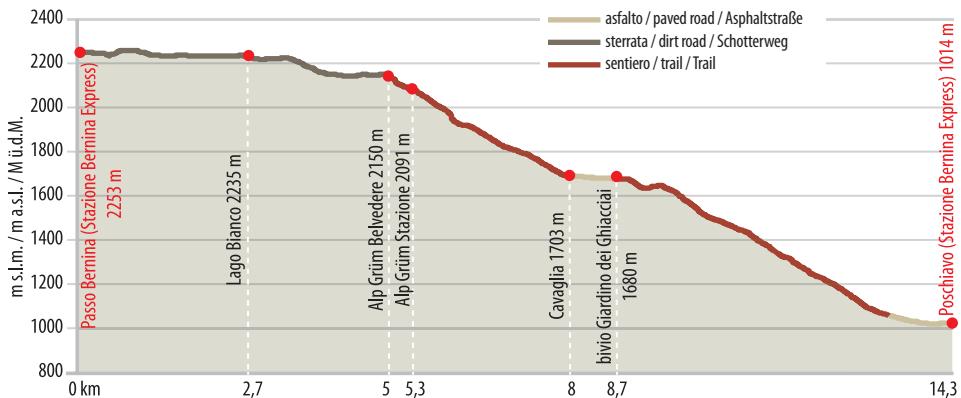
Grüm. Siamo su un “terrazzo” ad ammirare lo scenario imponente della vedretta tra il Piz Palù e il Piz Varuna mentre il “trenino” compie un semicerchio perfetto a picco sulla Val Poschiavo, prima di arrivare nella bella stazione RhB Alp Grüm. Da qui si scende, sempre attraversando un bosco secolare, su un sentiero scorrevole e divertente che ci porta nel caratteristico borgo di Cavaglia, divenuto famoso per lo straordinario giardino dei ghiacciai con le enormi marmitte glaciali scavate nella roccia. Si arriva a Poschiavo dopo l’ultimo impegnativo tratto di sentiero su terreno sassoso e pieno di radici.

La discesa parte qualche metro sopra la Stazione della Ferrovia Retica (2253 m) su una bella strada sterrata che si dirige verso sud costeggiando il lago (segnavia n. 673) fino alla diga (2235 m). Da qui, sempre nella stessa direzione

ne, la strada scende dolcemente tra panorami ampi e brevi tratti nei boschi fino al Belvedere e alla Stazione dell’Alp Grüm (2091 m) dove inizia un tratto di sentiero un poco più impegnativo. Lo percorriamo con fluidità e divertimento, attraversando varie volte la ferrovia nel bosco e arrivando così nella piana di Cavaglia (1703 m) al cui estremo meridionale una strada asfaltata che va a destra scende a Poschiavo dopo un tratto in salita e permette di concludere l’itinerario con più facilità. Noi invece andiamo dritti per la sterrata (sempre segnavia n. 673) che segue la ferrovia, la attraversa dopo poco e diventa un sentiero molto più tecnico che richiede abilità e attenzione fino alle porte di Poschiavo. Esiste un altro itinerario di discesa, nel complesso più facile, che scende dalla stessa parte da dove sale la Strada del Bernina, arriva a La Rösa e Sfazù e scende poi in mezzo alla valle lungo il Sentiero Storico.

Alp Grüm. The Bernina Express. Alp Grüm. Der Bernina Express.





 During this incomparable descent we are accompanied by the red carriages of Bernina Express of the Rhaetian Railway, which we continuously meet on the track. At the beginning we have to cycle alongside the Lago Bianco, so called for its being fed by the waters and sands of the glaciers that confer to the surface a milk-like colour. The white ices and rocks of the Piz Cambrena and Sassal Mason reflect in its ring of bright water as well.

Riding on a well-kept and regular dirt road among larch woods we suddenly get to Alp Grüm. We are on a natural "balcony" and admire the impressive scenario of the Vedretta between the Piz Palù and the Piz Varuna while the Bernina Express makes a perfect semicircle rising straight from Val Poschiavo before arriving to the nice RhB Alp Grüm station. From here we descend – always through an age-old wood – on an easy and amusing trail leading us to the typical hamlet of Cavaglia, famous for

- ▼ Lago Bianco al Passo Bernina. Sullo sfondo, da sinistra, il Sassal Mason, il Piz Caral, il Piz Cambrena e il Piz D'Arlas. Nel lago, sulla destra, "Ark Sound", scultura galleggiante dell'artista sondriese Daniele Ligari.



the extraordinary glaciers' garden with the enormous glacial potholes excavated in the rock. We finally get to Poschiavo after the last tough track on a stony ground full of roots.

The descent starts some meters above the Rhaetian Railway station (2253 m) on a nice dirt road going south alongside the lake (sign Way n. 673) to the dam (2235 m). From here on, and always in the same direction, the road slopes down gently to the Belvedere and to Alp Grüm station (2091 m) among wide panoramas and short stretches in the wood, while the trail becomes a bit more challenging. We keep on riding with fluidity and amusement, crossing the railway many times in the wood and getting to the Cavaglia plain (1703 m). At its southern end a paved road to the right slopes down to Poschiavo after an uphill stretch, allowing us to finish the route with much more ease. We instead go straight on, cycle on the dirt road (always sign Way n. 673) along the railway, we cross it and find ourselves on a much more technical trail leading us

to Poschiavo and requiring skill and attention. There is another downhill route, which is easier in its complex and goes down on the same side of the uphill highway, then gets to La Rösa and Sfazù and finally descends through the valley along the Sentiero Storico.

▼ Nei boschi sopra l'Alp Grüm.

Through the forests above the Alp Grüm.

Durch die Wälder oberhalb von Alp Grüm.



▼ Lago Bianco al Passo Bernina. On the background, from left to right the Sassal Mason, the Piz Caral, the Piz Cambrena and the Piz D'Arlas. Right, floating on the lake: "Ark sound", Daniele Ligari's sculpture.

Lago Bianco am Bernina Pass. Im Hintergrund, von links, der Sassal Mason, der Piz Caral, der Piz Cambrena und der Piz D'Arlas. Rechts auf dem See, 'Ark sound', schwimmende Skulptur des Künstlers Daniele Ligari aus Sondrio.





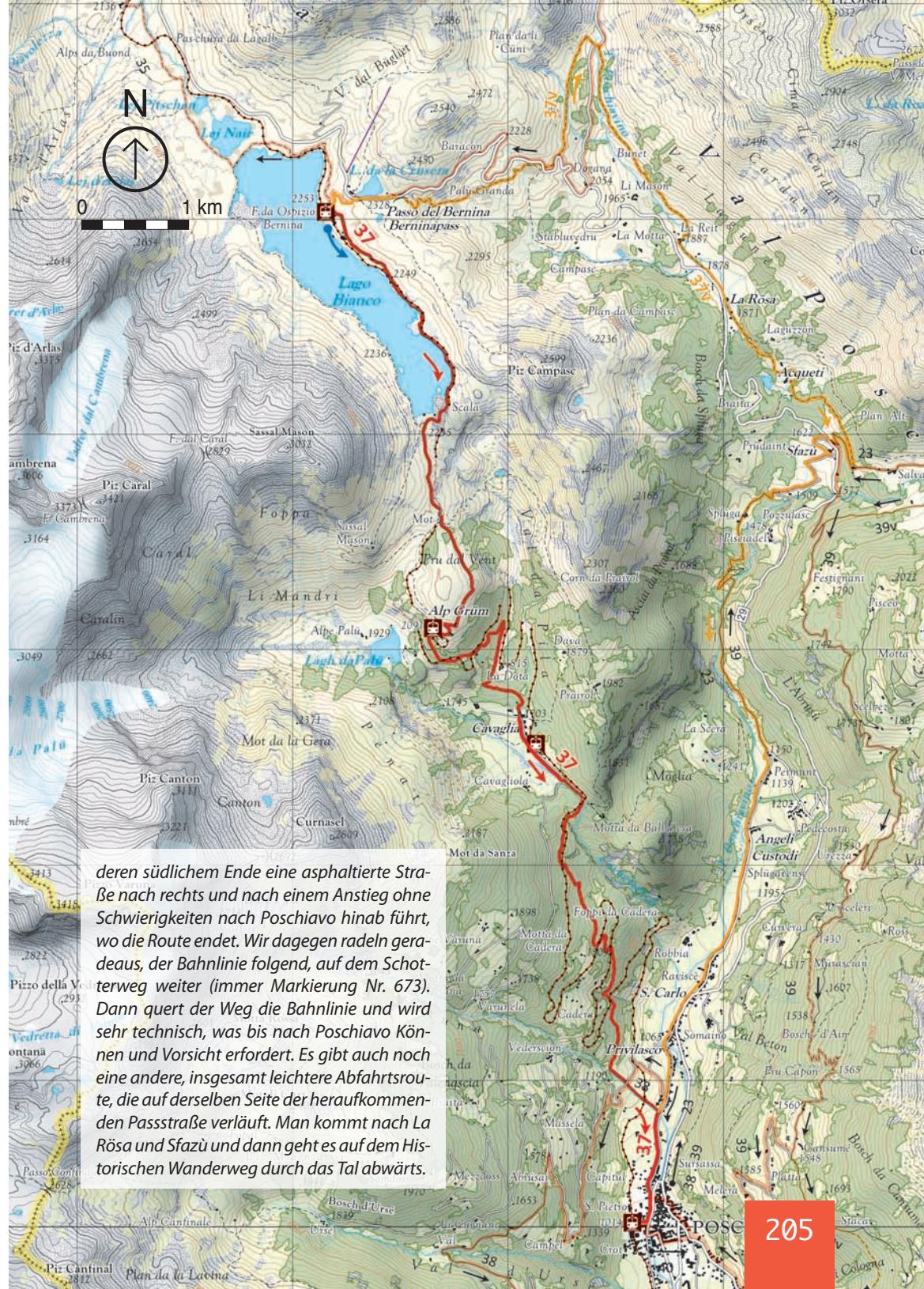
Während dieser unvergleichlichen Abfahrt werden wir von den roten Wagen des Bernina Express der Rhätischen Bahn begleitet, die mehrmals unseren Weg kreuzen. Zu Beginn radelt man am Lago Bianco entlang, der durch das Gletscherwasser und den hellen Sand seine typische, milchig weiße Farbe erhält. In seinem Wasser spiegeln sich die Eis- und Felsformationen des Piz Cambrena und des Sassal Mason. Nach einem gepflegten und gleichmäßigen Weg im Lärchenwald, kommt man oberhalb der Alp Grüm an. Von hier sind die Gletscher zwischen dem Piz Palü und dem Piz Varuna zu bewundern, während der Bernina Express einen perfekten Halbkreis über dem Puschlav zieht und am hübschen Bahnhof Alp Grüm ankommt. Von hier fährt man, immer im Wald, auf einem flüssigen und abwechslungsreichen Pfad hinab bis zum charakteristischen Dorf Cavaglia, das durch seinen Gletschermühlenpark bekannt ist. Nach Poschiavo gelangt man auf dem letzten, ziemlich steinigen und mit Baumwurzeln überzogenen Wegabschnitt.

Die Abfahrt beginnt wenige Meter oberhalb des Bahnhofs der Rhätischen Bahn (2253 m) auf einem schönen Feldweg Richtung Süden am Seeufer entlang (Markierung Nr. 673) bis zur Staumauer (2235 m). Von hier, immer in derselben Richtung, führt die Straße sanft und aussichtsreich und durch kurze Waldstücke zum Belvedere und zum Bahnhof Alp Grüm (2091 m), wo die Strecke ein wenig schwieriger wird. Angenehm und abwechslungsreich geht es weiter; mehrmals queren wir die Eisenbahnlinie im Wald und kommen in die Ebene von Cavaglia (1703 m), an

Incontri fra "trenino" e bikers.

Bikers meeting the Bernina Express.

Begegnung zwischen den Bikern und dem Bernina Express.



38. Poschiavo, Selva, Torn

Poschiavo, Stazione Bernina Express – Strada per Cavaglia – Massela – Val d’Ursé – Urgnasch – Selva – Punt – Torn – Le Prese, Stazione Bernina Express



431



Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)



Le Prese (Stazione Bernina Express, 965 m)



1640 m



880 m



3 - 4 h



10 km



95%



9,6 km



30%



19,6 km



44%



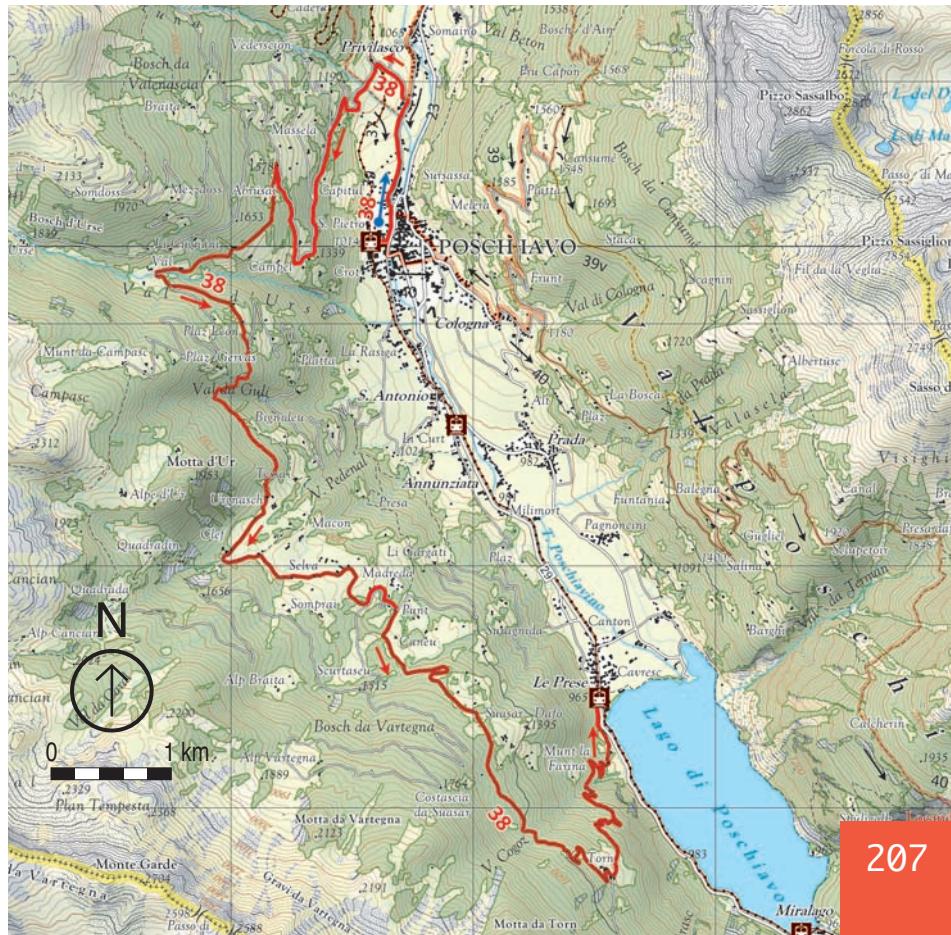
26%

Questo percorso si caratterizza per la bella attraversata in quota verso sud sul lato destro orografico della Valposchiavo e può diventare la naturale prosecuzione del precedente itinerario n. 37 Bernina Express: il collegamento avviene seguendo la strada asfaltata dopo Cavaglia che porta a Poschiavo e incrocia questo itinerario appena sopra Massela. Nella parte centrale pedaliamo sempre su sentieri e sterrate in mezzo ai boschi con andamento altalenante e con begli scorci sul fondovalle e verso est sul Pizzo Sassiglione e il Sassalbo. Nel finale c’è la sorpresa dell’adrenalinica discesa su largo sentiero che inizia a Torn e arriva velocemente a Le Prese.

Si parte in salita verso nord dal parcheggio della Stazione di Poschiavo (1014 m) oppure da quello vicino al cimitero, che vi consigliamo. Si percorre la strada asfaltata che porta alla contrada di Privilasco e continua in direzione di Cavaglia. Poco sopra la località di Massela a quota 1480 m l’itinerario gira a sinistra verso sud (segnavia n. 431), continua sulla strada sterrata che entra nella Val d’Ursé, la attraversa (1640 m) e dopo un breve tratto in discesa si snoda in un saliscendi su sentiero nel bosco fino alle case rustiche di Urgnasch (1465 m) e alla splendida piana di Selva (1458 m). Poco sotto Punt (1375 m) si va a destra tornando a pedalare su sterata, prima in salita e poi in discesa con la vista sullo specchio argenteo del Lago di Poschiavo fino a Torn (1430 m). Il sentiero a tornanti nel bosco ritorna in direzione nord e finisce nei pressi della stazione ferroviaria di Le Prese.



Salendo verso la Val d'Ursé.
Heading uphill for the Val d'Ursè. Aufstieg zum Val d'Ursè.





A sinistra le case di Vamporti, in lontananza la piana di Selva.

On the left, the hamlet of Vamporti. The piana di Selva in the distance.

Links, die Häuser von Vamporti. Die Ebene von Selva in der Ferne.



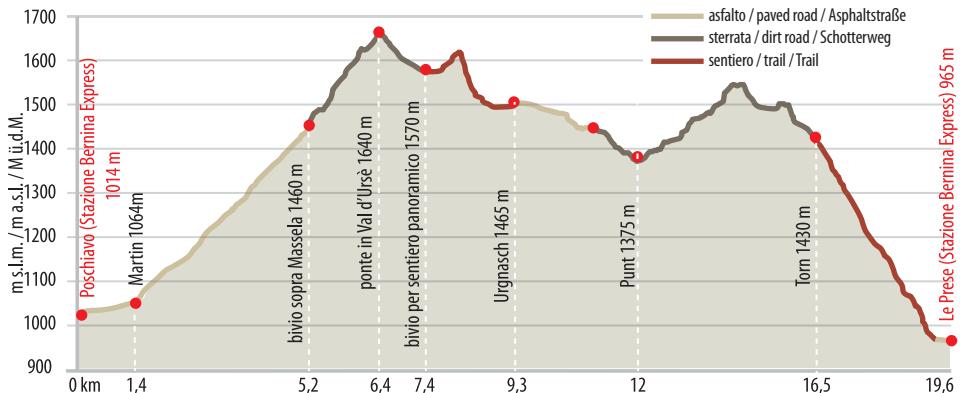
This route is characterized by the beautiful crossing southwards on the heights of the orographic right of Valposchiavo and can become the natural continuation of the previous route n. 37 "Bernina Express": the link between the two is granted by the asphalted road after Cavaglia, which leads to Poschiavo and crosses this route just above Massela. In the central part we keep on riding on ups and downs along trails and dirt roads through the woods while enjoying remarkable views eastwards on Pizzo Sassiglione and Sassalbo. In the final part the surprise of the exciting downhill wide trail that begins in Torn and quickly gets to Le Prese.

You can begin riding uphill from the car park of Poschiavo Railway Station (1014 m) or from the car park nearby the cemetery on the asphalted road leading to Privilasco and continuing towards Cavaglia. We suggest you to choose this second option. Just above Massela at 1480 meters the route turns left southwards (sign Way n. 431), proceeds on the dirt road entering and crossing Val d'Ursè (1640 m) and, after a short descent, turns into a trail running through the wood with many ups and downs and reaching the typical rustic houses of Urgnasch (1465 m) and the wonderful Selva plain (1458 m). Just underneath Punt (1375 m) you turn right and ride on a dirt road again, which goes uphill at first and then continues downhill while enjoying the enchanting view over the silvery Lago di Poschiavo up to Torn (1430 m). The trail through the wood is full of switchbacks. It goes northwards again and ends nearby the Railway Station in Le Prese.



Diese Route bietet eine schöne Querung in großer Höhe in südlicher Richtung auf dem orografisch rechten Hang des Puschlavs und kann als die natürliche Fortsetzung der vorigen Route N. 37 „Bernina Express“ gefahren werden: die Verbindung erfolgt auf der Asphaltstraße, die hinter Cavaglia nach Poschiavo führt und die Route Nr. 37 wenig oberhalb Massela kreuzt. Im zentralen Teil radeln wir immer auf Pfaden und Waldwegen, das Auf und Ab bietet schöne Ausblicke auf die Talsohle und nach Osten auf den Pizzo Sassiglione und Pizzo Sasselbo. Am Ende überrascht eine aufregende Abfahrt auf breitem Weg, der in Torn beginnt und schnell nach Le Prese führt.

Man fährt vom Bahnhofsparkplatz, oder besser vom Parkplatz beim Friedhof von Poschiavo, in nördlicher Richtung bergauf (1014 m): man befährt die Asphaltstraße bis zum Sträßchen Privilasco und dann weiter Richtung Cavaglia. Kurz oberhalb Massela in 1480 m Höhe wendet sich die Route links südwärts und führt auf einem Feldweg in das Val d'Ursè hinein (1640 m). Nach einem kurzen Abschnitt bergab, schlängelt sie sich auf und ab auf einem Waldweg bis zu den Bauernhäusern von Urgnasch (1465 m) und zur wunderbaren Ebene von Selva (1458 m). Unterhalb von Punt (1375 m) biegt man nach rechts und fährt auf Schotterweg zunächst bergauf und dann bergab mit Blick auf den glitzernden See von Poschiavo bis nach Torn (1430 m). Der Zickzackweg im Wald kehrt nordwärts zurück und endet in der Nähe des Bahnhofs in Le Prese.



Sul single trail nel Bosch da Guli verso Selva.
The single trail through the Bosch da Guli towards Selva.
Der Singletrail durch den Bosch da Guli nach Selva.



39. Poschiavo, Sentiero Storico, Cansumé

Poschiavo, Stazione Bernina Express – Angeli Custodi – Permunt – Sentiero Storico – Spluga – Sfazù – Festignani – Urezza – Cansumé – Poschiavo, Stazione Bernina Express



Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)



Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)



1790 m



1060 m



1060 m



4 - 5 h



14,5 km



95%



11,2 km



● ● ● ○ ○



25,7 km



● ● ○ ○ ○



50%



37%



13%

Nella prima parte dell'itinerario si risale la Valposchiavo verso nord percorrendo il Sentiero Storico che un tempo conduceva al Passo Bernina. Dalla località di Sfazù il tracciato si dirige verso sud percorrendo a mezza costa il lato sinistro orografico. Molti sono gli scorci panoramici verso ovest: dal Pizzo Palu' e il Pizzo Varuna a nord fino al Pizzo Scalino e al Pizzo Canciano a sud. Questo tratto può anche essere parte del lungo itinerario che permette di scendere dal Passo Bernina fino a Tirano. Infatti si può percorrere il sentiero che dal Passo scende fino a Sfazu' (variante del n. 37), proseguire sul tragitto n. 39 e, dopo Cansumé, prendere la variante che raggiunge l'itinerario n. 40 che passa da San Romerio e arriva in Valtellina. Anche i bikers che arrivano dalla Val Viola e dalla Val di Campo possono deviare verso l'Alpe Terzana e inserirsi sulla stessa direttrice.

Si esce dal borgo di Poschiavo (1014 m) verso nord e si sale in direzione di Privilasco percorrendo strade secondarie asfaltate. Più avanti si attraversa il torrente Poschiavino, si percorre un breve tratto di Strada del Bernina nella frazione di San Carlo, si va a sinistra dopo il sottopassaggio e si prosegue nel fondovalle fino ad Angeli Custodi. Poco dopo a Permunt (1139 m) inizia la salita più impegnativa sulla sterrata del Sentiero Storico che conduce fino a Sfazù (1622 m). Parte da qui la variante che ci fa salire in Val di Campo fino all'Alpe Terzana (1853 m), noi invece scendiamo per un breve tratto sulla Strada del Bernina e appena dopo un ponticello prendiamo a sinistra una sterrata, incontriamo al secondo tornante la variante di prima e sbuchiamo nei pascoli aperti di Festignani (1790 m). In seguito, a un bivio a destra (cartello con indicazione Curvera, San Carlo

– 1773 m), entriamo nel bosco, percorriamo la discesa fino a Urezza (1530 m) e sul primo tornante andiamo in salita a sinistra (1430 m – cartello con indicazione Cansumé). Proseguiamo sempre diritti sulla strada. Questa diventa un ripido sentiero nel tratto a tornantini stretti che permette di superare la Val Beton (1565 m circa), più in alto del vecchio sentiero ormai inaccessibile (1660 m circa). Arrivati nei prati di Cansumé (1560 m) si scende su strada sterrata fino al vicino bivio di quota 1548 m. Qui lasciamo a sinistra la deviazione verso la seconda variante che si collega con l'itinerario n. 40 e proseguiamo velocemente a destra su asfalto fino a Poschiavo.

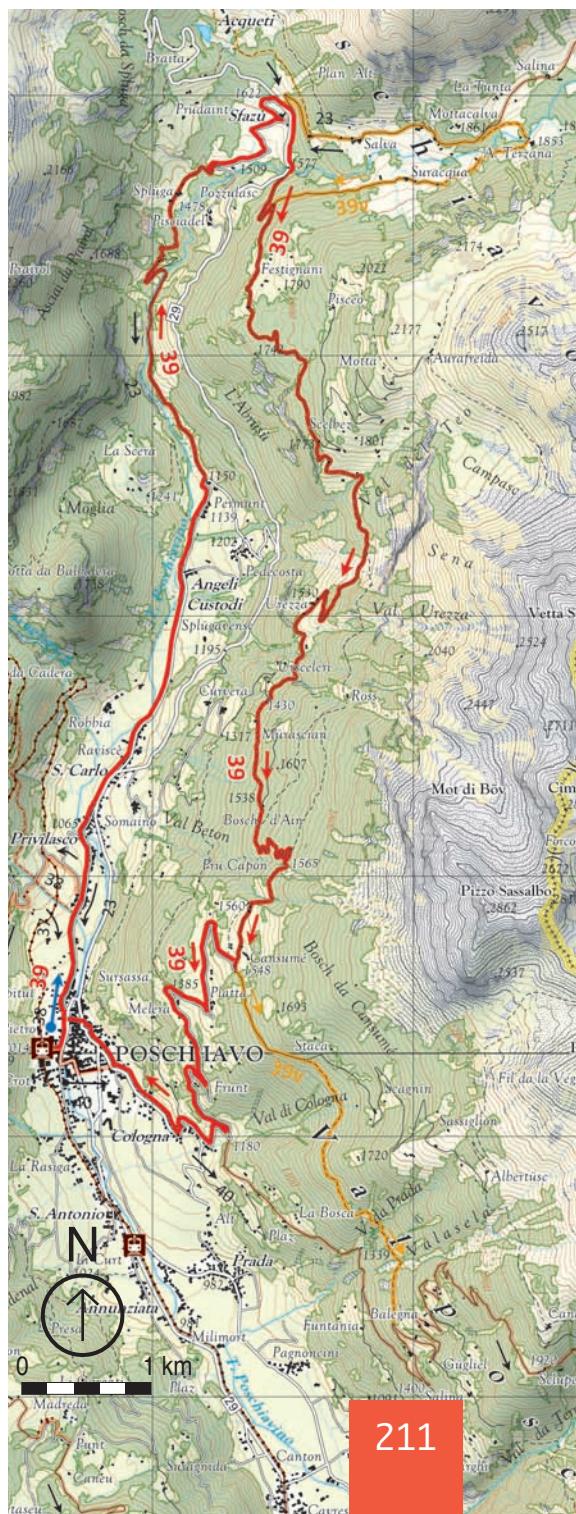
Cansumé.

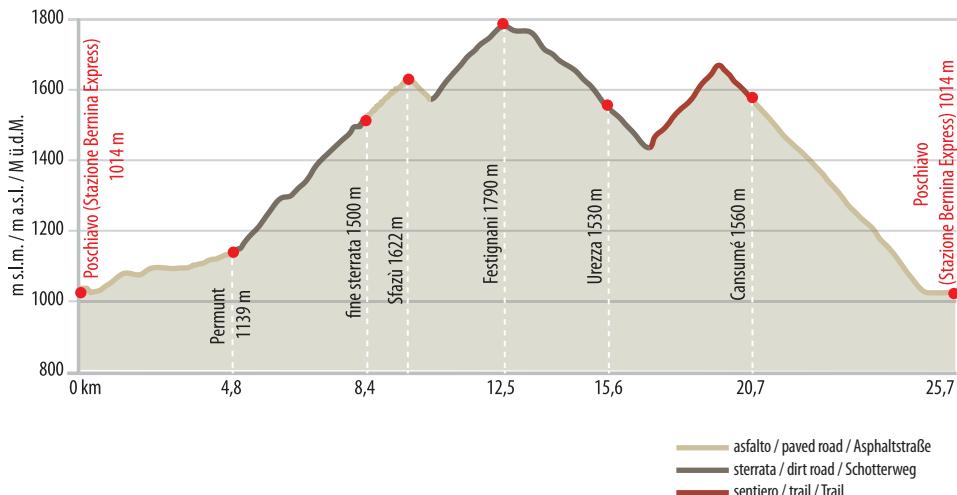


Sentiero Storico.



Bosch d'Ain.





 In the first part of this route we climb northwards through Val poschiavo on the Sentiero Storico, which once used to lead to Passo del Bernina. From Sfazù the track runs south on the orographic left side of the mountain. You can enjoy many extraordinary panoramic views westwards: from the Pizzo Palù and the Pizzo Varuna to the north up to the Pizzo Scalino and the Pizzo Canciano to the south. This stretch can also be considered a part of the long route going down from Passo del Bernina to Tirano. You can ride on the trail, which comes down to Sfazù from the Pass (alternative way of the route n. 37), proceed on the track n. 39, get to Cansumè, take the alternative way linking to the route n. 40 passing through San Romerio and finally reach Valtellina. The bikers coming from the Val Viola and from the Val di Campo can lead off towards the Alpe Terzana and take the same route too.

From the town centre of Poschiavo (1014 m) go northwards and climb to Privilasco following secondary asphalted roads. Then cross Poschiavino river, ride on a short highway stretch through the hamlet of San Carlo, turn left after the underpass and proceed on the valley bottom up to Angeli Custodi. The

hardest climb begins just after Permunt (1139 m) on the dirt road of the Sentiero Storico, which leads to Sfazù (1622 m). Here an alternative way starts, which climbs through the Val di Campo up to Alpe Terzana (1853 m). We instead descend on the Bernina road for a short stretch and take the dirt road to the left just after a little bridge, then we cross the before mentioned alternative way at the second switchback and come onto the open pastures in Festignani (1790 m). We get into the wood nearby a diversion to the right (sign with indication Curvera, San Carlo – 1773 m), go downhill along the slope to Urezza (1530 m) and proceed uphill on the way to the left nearby the first switchback (1430 m – sign with indication Cansumè). We keep on following the road, which then turns into a steep trail through the Val Beton (1565 m approximately) with narrow hairpin little turns running above the old inaccessible trail (1660 m approximately). Once we get to the meadows of Cansumè (1560 m) the dirt downhill road heads straight for the near crossroads at 1548 meters. Here we leave the diversion on the left towards the other alternative way that joins to the route n. 40 and proceed quickly on the paved road on the right that finally gets to Poschiavo.



Im ersten Teil dieser Route fährt man durch das Puschlav nordwärts auf dem Historischen Wanderweg bergauf, der früher zum Berninapass führte. Von Sfazù verläuft die Tour auf dem orografisch linken Hang in mittlerer Höhe Richtung Süden. Schön ist die Aussicht nach Westen: vom Piz Palù und Pizzo Varuna im Norden bis zum Pizzo Scalino und dem Pizzo Canciano im Süden. Dieser Abschnitt kann auch als Teilstück einer lange Route vom Berninapass bis nach Tirano befahren werden. Man kann auf dem Weg fahren, der vom Pass bis nach Sfazù hinabgeht (Variante der Route Nr. 37), dann auf der Route Nr. 39 weiteradeln, und hinter Cansumè die Variante aufnehmen, die die Route Nr. 40 kreuzt, die vorbei an San Romero ins Veltlin führt. Auch die Radler, die aus dem Val Viola und dem Val di Campo kommen, können zur Alpe Terzana fahren und dieselbe Richtung einschlagen.

Man verlässt Poschiavo (1014 m) in nördlicher Richtung und fährt auf geteerten Nebensträßchen nach Privilasco bergauf. Danach quert man den Bergbach Poschiavino, befährt ein kurzes Teilstück der Staatsstraße in San Carlo, und biegt hinter der Unterführung nach links ab. Weiter geht es

auf der Talsohle bis nach Angeli Custodi. Kurz nach Permunt (1139 m) beginnt der anstrengendste Aufstieg auf dem Historischen Wanderweg bis nach Sfazù (1622 m). Hier beginnt die Variante hinauf in das Val di Campo bis zur Alpe Terzana (1853 m). Wir dagegen fahren ein kurzes Stück auf der Staatsstraße bergab und nehmen gleich nach einer kleinen Brücke links einen Schotterweg auf, treffen an der zweiten Kurve auf die vorherige Variante und gelangen zu den weitläufigen Wiesen von Festignani (1790 m). Anschließend fahren wir bei einer Abzweigung rechts (Wegweiser nach Curvera, San Carlo – 1773 m) in den Wald hinein, dann bergab bis nach Urezza (1530 m) und bei der ersten Kehre links wieder bergauf (1430 m – Wegweiser nach Cansumè). Wir fahren immer geradeaus auf der Straße weiter. Diese wird zu einem steilen Pfad mit engen Serpentinen durch das ganze Val Breton (ca. 1565 m) und zwar oberhalb des alten Weges, der nicht mehr begehbar ist (ca. 1660 m). Auf den Wiesen von Cansumè angekommen (1560 m), geht es auf einem Feldweg hinunter bis zur nahen Abzweigung in 1548 m Höhe. Hier lassen wir die Abzweigung zur zweiten Variante links liegen, die sich mit der Route Nr. 40 verbindet, und fahren schnell weiter nach rechts auf Asphalt bis nach Poschiavo.

Tra i prati di Cansumè. Sullo sfondo il Pizzo Sasselbo.

Among the meadows of Cansumè. On the background, the Pizzo Sasselbo.

Unter den Wiesen von Cansumè. Im Hintergrund, der Pizzo Sasselbo.



40. Poschiavo, San Romerio, Tirano

Poschiavo, Stazione Bernina Express – Cologna – Val da Prada – Balegna – Sclupetoir – Presa Dafö – Val da Terman – San Romerio – Viano – Dogana – Baruffini - Tirano Stazione FS



Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)



Tirano (Stazione FS, 428 m)



1906 m



1050 m



1620 m



12,5 km



90%



16,5 km



● ● ● ○



29 km



● ● ● ○○



27%



60%



13%

Eccoci all'ultimo percorso che ci riporta a Tirano con una "cavalcata" sempre sui monti del versante sinistro orografico. La lunga e impegnativa salita prima su asfalto e poi su sterrata e sentiero ci porta alla sporgenza di roccia, dove la chiesa di San Romerio domina da molti secoli il lago e la Valposchiavo. La vista è notevole sia verso le montagne a ovest, con il Piz Varuna, il Corno Campascio e il Piz Canciano in evidenza, sia verso sud dove vediamo la valle grigionese finire in Italia. La sosta al rifugio adiacente ci permette di ristorarci con gustosi piatti tipici. La discesa verso sud su pochi tratti di sentiero e molte strade asfaltate e sterrate ci apre progressivamente la vista sulla Valtellina e le montagne Orobiche sopra Tirano. L'itinerario è fattibile anche in senso inverso e si può salire a San Romerio anche da Miralago seguendo la variante n. 1.

Dalla Stazione di Poschiavo (1014 m) si esce dal paese verso est prendendo la strada che sale a Cologna. Dopo le ultime case, a quota 1180 m, si va a destra su strada sterrata e si attraversa la Val da Prada. Al primo tornante di quota 1400 m circa la deviazione a destra porta al vecchio sentiero ormai in disuso che sale a San Romerio, noi continuamo a sinistra e al tornante successivo incontriamo il sentiero che proviene da Cansumè (1450 m - vedi itinerario precedente n. 39) e proseguiamo la faticosa salita fino ai 1906 m di Sclupetoir. Il percorso continua su sterrata fino a Presa Dafö (1848 m) da dove parte il sentiero, a tratti sassoso, che attraversa la Val da Terman e conduce direttamente a San Romerio (1794 m). La discesa torna a essere su strada sterrata, si lascia quasi subito a destra la prima deviazione su sentiero che scende a Selvaplana (variante n. 2 di discesa) e si prosegue

a strapiombo sulla valle fino a incontrare su un tornante la seconda deviazione su sterrata che sale da Miralago (variante n. 1 di salita). Si pedala ben presto su asfalto passando da Viano (1280 m) e da Dogana (1380 m) per arrivare al confine di stato. La strada si interrompe e dobbiamo scendere per un breve tratto di sentiero non molto scorrevole fin sotto la vecchia Caserma della Finanza. Riprendiamo quindi la strada sterrata che ci porta a Baruffini, da dove possiamo arrivare a Tirano sull'asfalto o su sentieri seguendo le indicazioni dell'itinerario n. 5.



This is our last route, which leads us to Tirano again with a ride over the mountains of the orographic left. The long and challenging half-paved and half-dirt climb takes us to the cliff from where San Romerio's Church has been dominating the Lake and Valposchiavo for centuries. The panorama goes from the western mountains – Piz Varuna, Corno Campascio and Piz Canciano – to the south, where we can admire the end of the valley of Canton Grisons reaching Italy. We can have a good pit stop at the nearby mountain hut enjoying its tasty typical dishes. The descent southwards runs on few trail stretches and on many asphalted and dirt roads while the vista opens progressively over Valtellina and the Orobic Alps above Tirano. This route can be ridden backwards too and you can also climb up to San Romerio from Miralago following the alternative way n. 1.

From Poschiavo Railway Station (1014 m) start cycling eastwards and take the road going up to Cologna. After riding beyond the last houses of the hamlet at 1180 meters, you turn right on the dirt road into the Val da Prada. By the first switchback at approximately 1400 meters there is a diversion to the right that leads to the old disused path climbing up to San Romerio. We instead proceed to the left and at the following hairpin we meet the trail coming from Cansumè (1450 m – see previous route n. 39). We keep on climbing with toil up to Sclepetoir at 1906 meters above sea level. The route continues on the dirt road to Presa Dafö (1848 m) from where the sometimes stony trail begins, which goes through the Val da Terman and leads directly to San Romerio (1794 m). On the downhill dirt road we do not take the first diversion to the right on the trail that goes down to Selvapiana (downhill alternative way n. 2), but we proceed overhanging the valley until we get to another curve where we meet the second deviation always on a dirt road coming up from Miralago (uphill alternative way n. 1). We soon ride on the asphalt and pass through Viano (1280 m) and Dogana (1380 m) until we come to the frontier. The road breaks off and we have to descend on a short stretch of a rather bumpy trail, which arrives below the old Customs Service station. Then we take the dirt road again, which leads us to Baruffini and from there we reach Tirano both on the asphalt and on trails according to the indications of the route n. 5.

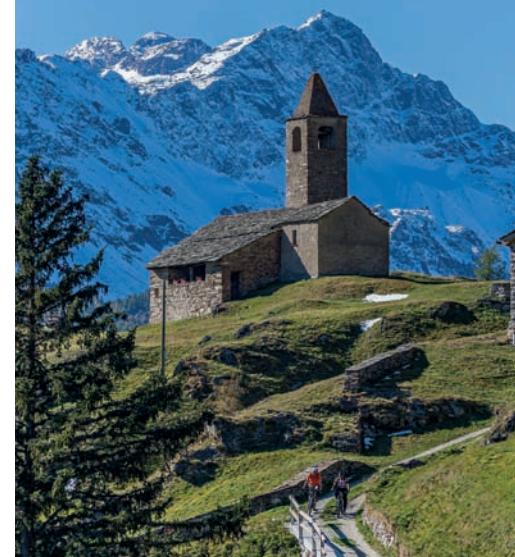






Das ist nun die letzte Route dieses Führers, die uns mit einem „Ritt“ entlang der Berge am orografisch linken Hang nach Tirano zurückbringt. Der lange und anstrengende Anstieg, zuerst auf Asphalt und dann auf Schotterwegen und Pfaden, führt zum felsigen Vorsprung, von wo das Kirchlein San Romerio seit vielen Jahrhunderten über das Puschlav und seinen See blickt. Der Ausblick ist herrlich, sowohl auf die Berge im Westen mit dem Piz Varuna, dem Corno Campascio und dem Piz Canciano, als auch nach Süden, wo das Graubündner Tal mit Italien zusammentrifft. In der daneben liegenden Berghütte kann man sich mit einheimischen Spezialitäten stärken. Die Abfahrt nach Süden verläuft auf wenigen Pfadabschnitten und vielen Asphaltstraßen und Schotterwegen und gibt nach und nach die Sicht auf das Veltlin und die Orobischen Alpen oberhalb von Tirano frei. Die Route kann auch in umgekehrter Richtung befahren werden und man kann auch auf der Variante Nr. 1 von Miralago nach San Romerio hinaufsteigen.

Vom Bahnhof von Poschiavo (1014 m) fährt man ostwärts aus dem Dorf heraus und nimmt die nach Cologna ansteigende Straße auf. Hinter den letzten Häusern in 1180 m Höhe radelt man auf einem Schotterweg nach rechts und quert das Val da Prada. Bei der ersten Kehre in ungefähr 1400 m Höhe führt die Abzweigung nach rechts zu dem alten, nicht mehr begehbar Pfad hinauf nach San Romerio. Wir dagegen fahren nach links weiter und an der folgenden Kehre treffen wir auf den Weg, dervon Cansumè kommt (1450 m – siehe vorige Route Nr. 39). Weiter geht der anstrengende Aufstieg bis nach Scrupetoir in 1906 m Höhe. Die Route führt auf einem Feldweg bis nach Presa Dafö (1848 m), wo der streckenweise steinige Pfad durch das Val da Terman beginnt, der direkt nach San Romerio führt (1794 m). Die Abfahrt ist wiederum auf einem Schotterweg. Wir lassen sofort die erste Abzweigung zu unserer Rechten nach Selvapiana hinab (Abfahrtsvariante Nr. 2) und fahren weiter senkrecht über dem Tal, bis zur zweiten Abzweigung eines Schotterwegs, der eine aus Miralago heraufkommende Kehre kreuzt (Aufstiegsvariante Nr. 1). In Kürze radelt man auf Asphalt durch Viano (1280 m) und Dogana (1380 m) und kommt zur Staatsgrenze. Hier ist die Straße unterbrochen und wir müssen auf einem kurzen, holprigen Abschnitt bis unter die Finanzkaserne fahren. Dann nehmen wir den Schotterweg nach Baruffini wieder auf, von wo wir entweder auf Asphalt oder auf Wegen, immer der Route Nr. 5 folgend, das Städtchen Tirano erreichen.



▲ La chiesa di San Romerio, sullo sfondo il Piz Varuna.

San Romerio's Church and Piz Varuna on the background.

Der Kirchturm von San Romerio und der Piz Varuna im Hintergrund.



▲ Sulla strada che sale da Poschiavo a Scrupetoir.
On the uphill road from Poschiavo to Scrupetoir.
Auf der aufsteigenden Straße von Poschiavo bis Scrupetoir.

Dove posso andare?

Where can I get to? Wohin kann ich fahren?

LOCALITÀ

LOCALITY / ORT

LOCALITÀ	COMUNE	N. ITINERARIO
LOCALITY / ORT	MUNICIPALITY	ROUTE NUMBER
GEMEINDE	ROUTENNUMMER	
Ables, Baite dell'	Valfurva	11
Acqua del Gallo	Valdidentro	26
Adda, Sorgenti dell'	Valdidentro	29
Alpe delle Mine, Ristoro	Livigno	31
Alpe, Passo dell'	Sondalo	10
Alpe, Ponte dell' (Strada Provinciale del Gavia)	Valfurva	10
Alta, Tea	Livigno	33
Angeli Custodi	Canton Grigioni (CH)	39
Angelina	Valdidentro	27
Anzana, Col d'	Bianzone	1-2
Aprica	Aprica	3
Arnoga	Valdidentro	22-23-24-28
Baiton	Grosio	8
Balegna	Canton Grigioni (CH)	40
Banchelle	Tirano	4
Baruffini	Tirano	5-40
Bei Laghetti, I	Valfurva	15
Belviso, Lago	Teglio	3
Belviso, Val	Teglio-Aprica	3
Berni, Rifugio	Valfurva	9
Bernina, Passo	Canton Grigioni (CH)	35
Bianco, Lago	Canton Grigioni (CH)	37
Bles, Baitel de la	Livigno	31
Borch, Tea da	Livigno	32
Bormio	Bormio	16-17
Bormio 2000	Valdisotto	15-16-17
Bosco Piano	Valdidentro	19
Bosco Reit	Bormio	18
Branca, Rifugio	Valfurva	12
Brun, Tea dal	Livigno	32
Calcheira, Pont de la	Livigno	32-33-34
Calvarana	Valfurva	16
Camanel di Planon	Livigno	31
Campec, I	Valfurva	15
Campo di Mezzo, Baite	Valfurva	13
Campo Pedruna	Grosio	6
Campo, Alpe	Valdidentro	22
Campo, Malga di	Teglio	3
Campo, Rifugio	Valfurva	13-14
Campo, Val di	Canton Grigioni (CH)	23
Campolungo	Valfurva	16-17
Canale Torto	Livigno	29-30
Cancano	Valdidentro	24-25
Cancano, Diga	Valdidentro	25
Cansumé	Canton Grigioni (CH)	39
Cantoniera, IV (Passo Stelvio)	Bormio	36
Carosello 3000, Staz. arrivo Cabinovia del	Livigno	34
Carosello 3000, stazione intermedia	Livigno	34
Cavaglia	Canton Grigioni (CH)	37
Cedec, Val	Valfurva	12-13
Ceisa di Sotto	Valfurva	11
Centrale, La	Valfurva	9
Cigoz	Grosio	7
Cima Bianca	Valdisotto	15
Ciuk	Valdidentro	20
Clevaccio in Val di Rezzalo	Sondalo	10
Colma, La	Canton Grigioni (CH)	35
Cologna	Canton Grigioni (CH)	40
Corna Alta	Aprica	3
Crap de la Paré	Livigno	30
Cros de l'Alp	Grosio	8
Dalico	Chiuro	1

E con il GPS?

And with GPS? Und mit dem GPS?

C O O R D I N A T E	W	G	S	8	4		
U	T	M	3	2	N	Lat.	Long.
x	y						
615558	5141854					46° 25' 13"	10° 30' 14"
594581	5159418					46° 34' 54"	10° 14' 4"
593674	5155653					46° 32' 53"	10° 13' 19"
587108	5147356					46° 28' 27"	10° 8' 5"
613417	5136727					46° 22' 29"	10° 28' 29"
615078	5137883					46° 23' 5"	10° 29' 48"
585256	5156302					46° 33' 18"	10° 6' 44"
582255	5134327					46° 21' 27"	10° 4' 9"
593270	5149380					46° 29' 30"	10° 12' 55"
583162	5119405					46° 13' 23"	10° 4' 42"
588670	5111726					46° 9' 12"	10° 8' 54"
595407	5145843					46° 27' 34"	10° 14' 33"
600395	5127824					46° 17' 48"	10° 18' 13"
584103	5128555					46° 18' 19"	10° 5' 32"
592397	5116349					46° 11' 40"	10° 11' 51"
591288	5120287					46° 13' 48"	10° 11' 2"
607884	5139610					46° 24' 5"	10° 24' 12"
587474	5104882					46° 5' 31"	10° 7' 54"
586935	5151100					46° 30' 28"	10° 7' 59"
585874	5152625					46° 31' 18"	10° 7' 11"
605754	5146939					46° 28' 4"	10° 22' 39"
606678	5144333					46° 26' 39"	10° 23' 20"
603736	5151265					46° 30' 25"	10° 21' 8"
606187	5148159					46° 28' 43"	10° 23' 0"
621726	5141362					46° 24' 53"	10° 35' 2"
588058	5156068					46° 33' 9"	10° 8' 55"
586169	5156244					46° 33' 15"	10° 7' 27"
610234	5144504					46° 26' 42"	10° 26' 7"
588225	5152775					46° 31' 22"	10° 9' 1"
609684	5140841					46° 24' 44"	10° 25' 38"
614887	5147845					46° 28' 28"	10° 29' 48"
588627	5131749					46° 20' 1"	10° 9' 5"
593577	5144445					46° 26' 50"	10° 13' 6"
588931	5103285					46° 4' 38"	10° 9' 0"
614552	5147954					46° 28' 32"	10° 29' 32"
606973	5146040					46° 27' 34"	10° 23' 35"
589534	5156600					46° 33' 25"	10° 10' 5"
601180	5151959					46° 30' 49"	10° 19' 8"
599810	5153532					46° 31' 41"	10° 18' 5"
582682	5131412					46° 19' 52"	10° 4' 27"
609891	5155019					46° 32' 23"	10° 25' 59"
583416	5152012					46° 30' 59"	10° 5' 15"
585125	5152404					46° 31' 11"	10° 6' 35"
580113	5135387					46° 22' 2"	10° 2' 30"
615400	5141259					46° 24' 54"	10° 30' 6"
615497	5140297					46° 24' 23"	10° 30' 9"
597322	5130465					46° 19' 15"	10° 15' 51"
608431	5141753					46° 25' 14"	10° 24' 40"
597804	5146372					46° 27' 50"	10° 16' 26"
611173	5135905					46° 22' 33"	10° 26' 43"
580755	5145753					46° 27' 38"	10° 3' 6"
582246	5130074					46° 19' 9"	10° 4' 6"
587560	5110380					46° 8' 29"	10° 8' 1"
588704	5156291					46° 33' 16"	10° 9' 26"
600887	5126285					46° 16' 58"	10° 18' 35"
578124	5115436					46° 11' 17"	10° 0' 45"

LOCALITÀ LOCALITY / ORT	COMUNE MUNICIPALITY/GEMEINDE	N. ITINERARIO ROUTE NUMBER ROUTENNUMMER	C O O R D I N A T E U T M x y	W G S 8 4 Lat. Long.
Diavolezza, Staz. partenza Funivia del Dogana	Canton Grigioni (CH)	35	575563 5143512	46° 26' 27" 9° 59' 1"
Eira, Passo d'	Canton Grigioni (CH)	40	588513 5122024	46° 14' 46" 10° 8' 54"
Eita in Val Grosina	Livigno	30-31	589415 5154511	46° 32' 18" 10° 9' 58"
Fain, Val da	Grosio	7-22	596007 5136372	46° 22' 27" 10° 14' 54"
Falk, Rifugio	Canton Grigioni (CH)	35	596537 5137980	46° 23' 19" 10° 15' 20"
Fantelle	Valfurva	18	609856 5146874	46° 27' 59" 10° 25' 51"
Fedaria, Cheseira da	Livigno	33-34	582341 5153313	46° 31' 42" 10° 4' 25"
Fedaria, Tea da	Livigno	33	584097 5155958	46° 33' 7" 10° 5' 49"
Feistignani	Canton Grigioni (CH)	39	582890 5136623	46° 22' 41" 10° 4' 40"
Florin, Tea da	Livigno	32	585634 5152058	46° 30' 60" 10° 6' 59"
Fochin	Valididentro	21	601053 5147746	46° 28' 33" 10° 18' 59"
Foppa da Caldera	Canton Grigioni (CH)	37	580839 5133622	46° 21' 5" 10° 3' 2"
Forcola, Bocchetta di	Valididentro	19	606654 5154998	46° 32' 24" 10° 23' 28"
Forcola, Passo della	Livigno	35	581123 5143616	46° 26' 28" 10° 3' 22"
Forcola, Valle della	Livigno	35	592764 5149758	46° 29' 42" 10° 12' 32"
Forni, Baite dei	Valfurva	11-12-13	619502 5142038	46° 25' 17" 10° 33' 19"
Forni, Malga dei	Valfurva	12	620636 5142086	46° 25' 18" 10° 34' 12"
Forni, Rifugio dei	Valfurva	11-12	619487 5141892	46° 25' 12" 10° 33' 18"
Foscagno, Passo del Foscagno, Valle del	Livigno	27	592764 5149758	46° 29' 42" 10° 12' 32"
Fraele, Passo di	Valididentro	24	595949 5156339	46° 33' 14" 10° 15' 6"
Fraele, Torri di	Valididentro	24	600371 5150645	46° 30' 7" 10° 18' 29"
Frantelone	Villa di Tirano	2	586071 5119610	46° 13' 29" 10° 6' 58"
Frontale	Sondalo	10	605064 5133704	46° 20' 56" 10° 21' 56"
Fumero	Sondalo	10	606139 5133504	46° 20' 48" 10° 22' 46"
Fusino	Grosio	6	596120 5130614	46° 19' 20" 10° 14' 55"
Gallo, Alpe del Gallo, Forcola del	Valididentro	26	594690 5162634	46° 36' 38" 10° 14' 12"
Ganda, Ponte	Canton Grigioni (CH)	26	596162 5163216	46° 36' 56" 10° 15' 21"
Garibaldi, Rifugio	Aprica	3	586897 5110151	46° 8' 22" 10° 7' 30"
Gattonino, Alpe	Canton Grigioni (CH)	19	611405 5154029	46° 31' 50" 10° 27' 10"
Girella, Ponte della	Valididentro	24	597957 5149887	46° 29' 44" 10° 16' 35"
Grosio	Valfurva	12	620672 5142684	46° 25' 37" 10° 34' 14"
Grüm, Alp	Grosio	7-8	598117 5127862	46° 17' 50" 10° 16' 26"
Guinzana, Alpe	Canton Grigioni (CH)	37	579476 5136145	46° 22' 27" 10° 2' 0"
Isolaccia	Grosotto	6	589234 5130645	46° 19' 25" 10° 9' 33"
Lai, Val dal	Valididentro	20-21	599439 5149215	46° 29' 21" 10° 17' 44"
Larix, Livigno Park	Canton Grigioni (CH)	36	586947 5152793	46° 31' 23" 10° 8' 1"
Lau di Prato Valentino, Dosso	Livigno	32	586947 5152793	46° 31' 23" 10° 8' 1"
Le Prese	Teglio	1	580613 5116854	46° 12' 2" 10° 2' 41"
Le Prese	Sondalo	10	604282 5133842	46° 21' 0" 10° 21' 19"
Li Baia	Canton Grigioni (CH)	38	583040 5126937	46° 17' 27" 10° 4' 41"
Livigno	Livigno	34-35	590312 5154870	46° 32' 29" 10° 10' 40"
Livigno, Lago di	Livigno	26-29-32	588995 5157672	46° 34' 0" 10° 9' 40"
Lughina	Villa di Tirano	2	587080 5119569	46° 13' 27" 10° 7' 45"
Luletta	Livigno	33	586072 5156143	46° 33' 12" 10° 7' 22"
Lungo, Ponte	Livigno	32	585775 5150527	46° 30' 10" 10° 7' 4"
Madonna di Tirano	Tirano	2	589128 5118923	46° 13' 5" 10° 9' 20"
Magnola, Malga	Aprica	3	589069 5107447	46° 6' 53" 10° 9' 10"
Magnolta , Staz. arrivo Telecabina	Aprica	3	588055 5109402	46° 7' 57" 10° 8' 24"
Magnolta, Malga	Aprica	3	588486 5109070	46° 7' 46" 10° 8' 44"
Malghera, Alpe	Grosio	6	587607 5132857	46° 20' 37" 10° 8' 18"
Marto	Villa di Tirano	4	588490 5115437	46° 11' 12" 10° 8' 48"
Massela	Canton Grigioni (CH)	38	580468 5131450	46° 19' 55" 10° 2' 44"
Meden, Passo	Teglio	1	581764 5119444	46° 13' 25" 10° 3' 37"
Mine, Cheseira delle	Livigno	31	586798 5148369	46° 28' 60" 10° 7' 51"
Minestra, Valle	Valididentro	28	598199 5161442	46° 35' 58" 10° 16' 56"
Mora, Alpe	Canton Grigioni (CH)	26	598199 5161442	46° 35' 58" 10° 16' 56"
Mora, Val	Canton Grigioni (CH)	26-36	589128 5118923	46° 13' 5" 10° 9' 20"
Mortirolo, Passo del	Mazzo di Valtellina	8	600542 5122919	46° 15' 9" 10° 18' 16"
Moton da l'Ai, Baitel dal	Livigno	31	586539 5149528	46° 29' 38" 10° 7' 40"
Mottolino, Staz. arrivo Telecabina	Livigno	31	589171 5153869	46° 31' 57" 10° 9' 46"
Niblogo	Valfurva	13-14	609788 5146634	46° 27' 52" 10° 25' 48"
Oga Forte Venini	Valdisotto	20-21	602843 5146933	46° 28' 5" 10° 20' 22"

LOCALITÀ LOCATION / ORT	COMUNE MUNICIPALITY/GEMEINDE	N. ITINERARIO ROUTE NUMBER ROUTENNUMMER	C O O R D I N A T E WGS 84	
			U T M x y	3 2 N Lat. Long.
Ortagio	Valfurva	18	608184	5147429 46° 28' 18" 10° 24' 33"
Ortesei	Grosio	6	591108	5131596 46° 19' 55" 10° 11' 1"
Ospizio Bernina, Stazione Bernina Express	Canton Grigioni (CH)	37	578287	5140044 46° 24' 34" 10° 1' 7"
Palancana	Valdidentro	21	599449	5147958 46° 28' 40" 10° 17' 44"
Paluetta, Baite	Valdidentro	22	593412	5144329 46° 26' 46" 10° 12' 58"
Parco Incisioni Rupestri e Castello	Grosio	597467	5127388	46° 17' 35" 10° 15' 56"
Pastore, Baite del	Valfurva	13-14	616484	5147573 46° 28' 18" 10° 31' 2"
Pastore, Baite del	Valdidentro	28	591446	5144870 46° 27' 4" 10° 11' 27"
Pedenoleto, Bocchetta di	Valdidentro	19	605679	5154111 46° 31' 56" 10° 22' 41"
Pedenolo, Malga	Valdidentro	19	604015	5152978 46° 31' 20" 10° 21' 22"
Pedruna, Baite Grasse di	Grosio	6	588155	5131323 46° 19' 47" 10° 8' 43"
Pel, Tea dal	Livigno	32-34	585768	5152915 46° 31' 28" 10° 7' 6"
Pemont, Livigno Park 4	Livigno	29-30	587826	5155834 46° 33' 1" 10° 8' 44"
Permunt	Canton Grigioni (CH)	39	582418	5134868 46° 21' 45" 10° 4' 17"
Pescia Bassa	Canton Grigioni (CH)	1-2	583685	5120897 46° 14' 11" 10° 5' 7"
Pettini, Val	Valdidentro	29		
Pezzel, Baite	Valdidentro	20	598317	5148086 46° 28' 45" 10° 16' 51"
Pian Vezzola	Valdidentro	27	596445	5151155 46° 30' 25" 10° 15' 25"
Piana, Alpe	Grosotto	6	591641	5129256 46° 18' 38" 10° 11' 25"
Pier	Grosio	6	593632	5130761 46° 19' 26" 10° 12' 59"
Pietra, Ponte di	Valfurva	9	616222	5136206 46° 22' 10" 10° 30' 40"
Pila, Tea di	Livigno	27	590830	5153715 46° 31' 51" 10° 11' 4"
Pila, Val	Livigno	29		
Pizzini, Rifugio	Valfurva	12-13	621242	5145562 46° 27' 10" 10° 34' 43"
Placheda, Plaza	Livigno	34	586276	5152699 46° 31' 20" 10° 7' 29"
Plan	Livigno	30	590415	5154007 46° 32' 1" 10° 10' 45"
Plan de l'Isoleta	Livigno	33	583381	5155410 46° 32' 49" 10° 5' 15"
Plan, Tea dal	Livigno	32	586556	5155305 46° 32' 45" 10° 7' 44"
Pazzanecco	Valfurva	18	608949	5147140 46° 28' 8" 10° 25' 9"
Plazzo	Valfurva	16	608719	5145583 46° 27' 18" 10° 24' 57"
Poce, La	Valfurva	16-17	607860	5145938 46° 27' 30" 10° 24' 17"
Poda	Grosio	7	597115	5128858 46° 18' 23" 10° 15' 40"
Pone, Alpe	Valdidentro	20	598806	5147170 46° 28' 15" 10° 17' 13"
Poschiavo	Canton Grigioni (CH)	23-37-38-39-40	581365	5130748 46° 19' 32" 10° 3' 25"
Pozzo dell'Acqua, Baita	Valfurva	16-17	609229	5144236 46° 26' 34" 10° 25' 19"
Pra' Fontana	Sernio	5	592141	5121380 46° 14' 23" 10° 11' 42"
Prada, Val da	Canton Grigioni (CH)	40		
Pradaccio	Valfurva	18	610686	5146874 46° 27' 59" 10° 26' 30"
Pradaccio, Baite	Valfurva	11	618226	5141948 46° 25' 15" 10° 32' 19"
Pravasivo	Bormio	18	604867	5148830 46° 29' 6" 10° 21' 59"
Prei in Val Lia	Valdidentro	20	598457	5145591 46° 27' 24" 10° 16' 56"
Presa Dafo	Canton Grigioni (CH)	40	585554	5128197 46° 18' 7" 10° 6' 39"
Profa, Bocca di	Valdisotto	15	608293	5138834 46° 23' 40" 10° 24' 31"
Punt	Canton Grigioni (CH)	38	581341	5127628 46° 17' 50" 10° 3' 22"
Rasei, Baite	Valfurva	11	616727	5141938 46° 25' 15" 10° 31' 9"
Redasco, Baite	Grosio	7	597290	5133847 46° 21' 4" 10° 15' 52"
Rez, Pont de la	Livigno	28	590509	5152079 46° 30' 58" 10° 10' 48"
Rims, Lai da	Canton Grigioni (CH)	36	606390	5157793 46° 33' 55" 10° 23' 17"
Rin, Tea da	Livigno	32	585901	5153898 46° 31' 59" 10° 7' 13"
Rocca, La	Valdisotto	15-17	607397	5144165 46° 26' 33" 10° 23' 53"
Roccolo Pinchetti	Tirano	4	589815	5115544 46° 11' 15" 10° 9' 50"
Sacco, Val di	Grosio	6		
San Bernardo	Sondalo	10	609150	5134731 46° 21' 26" 10° 25' 8"
San Colombano, Chiesa di	Valdidentro	20	599481	5145424 46° 27' 18" 10° 17' 44"
San Colombano, Malga	Valdisotto	20	600598	5145735 46° 27' 28" 10° 18' 36"
San Giacomo	Grosio	7	596605	5128452 46° 18' 10" 10° 15' 16"
San Giacomo di Fraele	Valdidentro	25-26-36	596244	5156028 46° 33' 3" 10° 15' 20"
San Giacomo, Diga di	Valdidentro	25-29	597057	5155200 46° 32' 36" 10° 15' 57"
San Giacomo, Ristoro	Valdidentro	25	596530	5154430 46° 32' 11" 10° 15' 32"
San Gottardo	Valfurva	18	609898	5145907 46° 27' 28" 10° 25' 52"
San Paolo	Teglio	3	587768	5107263 46° 6' 48" 10° 8' 9"
San Rocco	Villa di Tirano	4	589226	5115525 46° 11' 15" 10° 9' 22"
San Romerio	Canton Grigioni (CH)	40	586035	5125964 46° 16' 54" 10° 7' 0"
Santa Caterina Valfurva	Valfurva	9-11-15	614937	5140943 46° 24' 44" 10° 29' 44"
Sant'Antonio	Chiuro	1	578119	5118368 46° 12' 52" 10° 0' 46"

LOCALITÀ LOCALITY / ORT	COMUNE MUNICIPALITY/GEMEINDE	N. ITINERARIO ROUTE NUMBER ROUTENUMMER	C O O R D I N A T E			W G S 8					
			U	T	M	3	2	N	y	Lat.	Long.
Sant'Antonio Valfurva	Valfurva	18	609457	5145959		46° 27' 30"		10° 25' 31"			
Scale, Lago delle	Valididentro	24	600869	5151522		46° 30' 35"		10° 18' 53"			
Schiazzera, Alpe	Vervio	5	592439	5124391		46° 16' 0"		10° 11' 59"			
Sclanera, Monti di	Valfurva	15	613127	5140937		46° 24' 45"		10° 28' 19"			
Sclupetoir	Canton Grigioni (CH)	40	584988	5128198		46° 18' 7"		10° 6' 13"			
Selva	Canton Grigioni (CH)	38	580929	5127994		46° 18' 2"		10° 3' 3"			
Sfazù	Canton Grigioni (CH)	23-39	582953	5137971		46° 23' 25"		10° 4' 44"			
Sobretta, Monti di	Valfurva	16	611062	5142511		46° 25' 37"		10° 26' 44"			
Sobretta, Val di	Valfurva	15									
Sobrettina, Monte	Valfurva	17	610467	5142727		46° 25' 45"		10° 26' 16"			
Solena, Alpe	Valididentro	19	601981	5152452		46° 31' 4"		10° 19' 46"			
Solena, Ristoro	Valididentro	25	601403	5152589		46° 31' 9"		10° 19' 19"			
Sorasina, Baita	Valfurva	17	608535	5145160		46° 27' 5"		10° 24' 48"			
Sospiri, Ponte dei	Valfurva	15	613750	5141132		46° 24' 51"		10° 28' 48"			
Sovo	Lovero Valtellino	5	592669	5122343		46° 14' 54"		10° 12' 8"			
Spluga	Canton Grigioni (CH)	39	582185	5137240		46° 23' 1"		10° 4' 8"			
Sposina Bassa	Valdisotto	20	601834	5146620		46° 27' 56"		10° 19' 35"			
Stagimel	Valididentro	28	592534	5144328		46° 26' 46"		10° 12' 17"			
Stazzona	Villa di Tirano	4	587525	5115409		46° 11' 12"		10° 8' 3"			
Stelvio, Passo	Bormio	19	611440	5153807		46° 31' 43"		10° 2' 11"			
Stretta, Alp la	Canton Grigioni	35	578572	5146530		46° 28' 4"		10° 1' 24"			
Supiani	Grosotto	6	595598	5129799		46° 18' 54"		10° 14' 30"			
Taglieda, Tea da	Livigno	32	586757	5155413		46° 32' 48"		10° 7' 54"			
Tea, Tea da li	Livigno	32	586543	5151421		46° 30' 39"		10° 7' 41"			
Teola	Livigno	32	587423	5154002		46° 32' 2"		10° 8' 24"			
Terman, Val da	Canton Grigioni (CH)	40									
Termel, Doss dal	Canton Grigioni (CH)	26	596805	5163486		46° 37' 5"		10° 15' 52"			
Tirano	Tirano	2-5-40	589966	5118565		46° 12' 53"		10° 9' 59"			
Torn	Canton Grigioni (CH)	38	583086	5125504		46° 16' 41"		10° 4' 42"			
Tre Croci, Ponte	Valfurva	14-18	610811	5147361		46° 28' 15"		10° 26' 36"			
Trela, Alpe	Valididentro	27-29	595299	5152414		46° 31' 7"		10° 14' 33"			
Trela, Bocchetta di	Valididentro	27	596465	5151757		46° 30' 45"		10° 15' 27"			
Trepalle	Livigno	27	590173	5153226		46° 31' 36"		10° 10' 33"			
Tresero, Dosso	Valfurva	9	616295	5139733		46° 24' 4"		10° 30' 46"			
Tresgenda, Livigno Park 6	Livigno	31	585598	5149566		46° 29' 39"		10° 6' 56"			
Trivigno	Tirano	4	591985	5115692		46° 11' 19"		10° 11' 31"			
Umbrail, Pass	Canton Grigioni (CH)	19-36	609885	5155315		46° 32' 33"		10° 25' 59"			
Umbrail, Piz	Canton Grigioni (CH)	36	608537	5156238		46° 33' 3"		10° 24' 57"			
Urezzà	Canton Grigioni (CH)	39	583244	5134114		46° 21' 20"		10° 4' 55"			
Urgnasc	Canton Grigioni (CH)	38	580352	5128490		46° 18' 19"		10° 2' 36"			
Ursè, Val d'	Canton Grigioni (CH)	38									
Uzza, Valle di	Valfurva	18									
Val Alpsella, Passo di	Valididentro	29	592360	5156075		46° 33' 7"		10° 12' 17"			
Val Fraele, Ristoro	Valididentro	25	598406	5154532		46° 32' 14"		10° 17' 0"			
Val Mora, Passo di	Valididentro	26-36	595501	5158666		46° 34' 29"		10° 14' 47"			
Val Trela, Passo di	Valididentro	27-29	593515	5153366		46° 31' 39"		10° 13' 10"			
Val Viola, Alpe	Valididentro	23	589168	5141580		46° 25' 19"		10° 9' 37"			
Val Viola, Passo di	Valididentro	23	588217	5141078		46° 25' 3"		10° 8' 53"			
Valbella	Valdisotto	15									
Valecia, Bait de	Livigno	28	590099	5151296		46° 30' 33"		10° 10' 28"			
Valecia, Cheseira de	Livigno	28	589552	5150024		46° 29' 52"		10° 1' 46"			
Vallaccia, Passo della	Livigno	28	591041	5146177		46° 27' 47"		10° 11' 8"			
Varadega, Monte	Canton Grigioni (CH)	8	601870	5126274		46° 16' 57"		10° 19' 20"			
Vau, Val	Canton Grigioni (CH)	36									
Venerocolo, Passo del	Teglio	3	589430	5101126		46° 3' 28"		10° 9' 22"			
Verdomana	Teglio	1	580016	5115206		46° 11' 9"		10° 2' 13"			
Verva Bassa	Valididentro	22	594457	5144252		46° 26' 43"		10° 13' 47"			
Verva, Alpe	Valididentro	22	595305	5142692		46° 25' 52"		10° 14' 26"			
Verva, Passo	Grosio	22	595878	5140489		46° 24' 40"		10° 14' 51"			
Viano	Canton Grigioni (CH)	40	587750	5122830		46° 15' 12"		10° 8' 18"			
Viola Bormina, Val	Valididentro	22-23-28									
Zerbrù di Dentro	Valfurva	13-14	612309	5148407		46° 28' 48"		10° 27' 47"			
Zerbrù, Passo	Valfurva	13	619870	5146015		46° 27' 25"		10° 33' 40"			
Zerbrù, Val	Valfurva	13-14									
Zollhaus	Canton Grigioni (CH)	26	596735	5163747		46° 37' 13"		10° 15' 49"			

Appunti di viaggio

Travelling notes - Reisenotizen

Appunti di viaggio

Travelling notes - Reisenotizen

In copertina: Valfurva, sullo sfondo il Pizzo Tresero.

On the cover: the Valfurva and on the background the Pizzo Tresero.

Auf dem Umschlag: das Valfurva und im Hintergrund der Pizzo Tresero.

La base cartografica della mappa scala 1:50.000 in coordinate UTM-WGS84, allegata al volume, è una carta tecnico/escursionistica realizzata da SeTe srl partendo dalla cartografia tecnica disponibile e successive integrazioni.

Si ringraziano la Comunità Montana Valtellina di Tirano e la Comunità Montana Alta Valtellina per la collaborazione in ambito cartografico.

Progetto editoriale a cura di ©SeTe srl Sondrio - www.setesrl.it - info@setesrl.it

Hanno collaborato: Lorenzo Bertolini coordinamento lavori, ©Federico Pollini testi, foto, rilievi sul territorio ed elaborazioni dati, Alessandra Poetto grafica, impaginazione e cartografia, Erica Ferrari cartografia ed elaborazione dati, Stefano Losa elaborazione dati, Chiara Sala traduzioni inglese e tedesco.

Si ringrazia in particolare Roberto Nella dell'Amministrazione Provinciale di Sondrio che ha coordinato e supportato il progetto.

Stampa: Bonazzi Grafica Sondrio

1° edizione: dicembre 2013

Tutti i diritti sono riservati: ©Provincia di Sondrio

Questo prodotto (guida e cartografia allegata) non è commercializzabile. Per informazioni:

Provincia di Sondrio - Servizio Turismo: Tel. +39 0342 531111 E-mail: turismo@provinciasondrio.gov.it