

## Tra ciclismo e mtb: il meglio della Valtellina per veri bike lover



Il ciclismo in Valtellina è una questione seria. Dalle **salite storiche del ciclismo su strada** che mettono a dura prova la resistenza fisica dei ciclisti, ai percorsi con pendenze di tutto rispetto perfetti per allenarsi passando per i **bike park**, veri e propri parchi giochi dove biker si possono divertire tra le varie attrazioni proposte.

Ogni località è in grado di offrire il perfetto **mix tra sport e natura**: i paesaggi alpini regalano delle autentiche full immersion nella natura alpina mentre le alte vette fanno da cornice a giornate indimenticabili. Che sia per una vacanza o anche solo una gita fuori porta, la Valtellina con i suoi trail e salite soddisfa le esigenze e i gusti di ogni amatore e professionista.

### LE SALITE VALTELLINESI CHE HANNO SCRITTO LA STORIA DEL CICLISMO SU STRADA

Stelvio, Gavia e Mortirolo: in Valtellina sono diverse le aspre salite che sono state scalate da audaci ciclisti che hanno aggiunto una pagina di storia al grande libro del ciclismo su strada. Da Fausto Coppi a Marco Pantani, le vere leggende delle due ruote hanno trovato terreno fertile in Valtellina per segnare primati che rimarranno indimenticabili.

Il **Passo dello Stelvio**, con i suoi 2.758m.s.l.m., è il più alto passo automobilistico d'Italia e il secondo in tutta Europa. Si trova a Bormio, considerato un vero paradiso per gli amanti del ciclismo su strada. Chi decide di scalare il Passo dello Stelvio verrà trasportato in un luogo incontaminato e quasi selvaggio circondato solamente da alte vette, il Parco Nazionale dello Stelvio. Il passo è rinomato tra i ciclisti per i suoi numerosi, stretti e scenografici tornanti, in totale 88, ed è divenuto famoso nel 1953, quando, grazie all'impresa di Fausto Coppi, venne inserito nel tracciato del Giro d'Italia.



Il **Passo Gavia**, invece, si trova sempre nel comprensorio di Bormio, a Santa Caterina Valfurva, può essere definito il fratello minore dello Stelvio: con i suoi 2.652 m.s.l.m. di maestosità non ha nulla da invidiare al fratello maggiore. Divenne famoso in occasione del Giro d'Italia del 1988 quando durante una salita nevicò. Ma già nel Medioevo il Gavia si faceva ricordare per le sue condizioni climatiche: molti mercanti provenienti dalla Repubblica di Venezia attraversavano il Passo per raggiungere i paesi del nord Europa ma molti di essi non riuscirono a compiere la traversata proprio a causa delle condizioni impervie del clima.



Il **Passo Mortirolo**, invece, è una delle salite più dure a livello mondiale che mette a dura prova il mal di gambe di ogni ciclista. Collega la Valtellina con la Valcamonica ma ciò che lo contraddistingue maggiormente è la sua pendenza, che supera il 20% in alcuni tratti, invitando tutti i ciclisti a dare il meglio di sé in questa salita con sé stessi. Proprio su questa salita è nato, nel 1994, il mito di Marco Pantani che scrisse la storia del ciclismo italiano.



#### SEMPRE PIÙ IN ALTO, DESTINAZIONE: VETTA

La resistenza dei ciclisti continua a essere messa a dura prova anche sulle numerose altre salite sparse per tutto il territorio valtellinese: lunghi itinerari e passi alpini che si sviluppano tra i pendii delle montagne accompagnano i ciclisti fino a toccare quasi il cielo, per ammirare dall'alto la montagna in tutta la sua maestosità.

I **Laghi di Cancano** si trovano nel comprensorio di Bormio e si tratta di due laghi nati da due dighe. La strada che serve per raggiungerli è completamente esposta al sole e circondata da pini mughi che accompagnano quasi come dei compagni fedeli i ciclisti lungo la salita. Viene chiamata Piccolo Stelvio o Principessa ed è stata inserita anch'essa all'interno del circuito del Giro d'Italia.

Situato a 2.117 m.s.l.m., il **Passo Spluga** è uno dei valichi più importanti delle Alpi e una delle salite più dure della Valtellina, oltre a essere anch'esso tra le tappe del Giro d'Italia. Collega Chiavenna, punto di partenza per molti ciclisti, al lago Montespluga, un lago di origine artificiale che si affaccia sulla Gola del Cardinello e, passati gli ultimi tornanti si arriva al tanto bramato passo.



Da Morbegno parte la lunga salita per il Passo San Marco con una pendenza pari al 10% e un dislivello totale di 1.742 m.

Piuttosto semplice dal punto di vista tecnico, con larghi tornanti, è invece il **Passo dell'Aprica** che porta all'omonimo paese a 1.181 m. Il passo è stato protagonista del Giro d'Italia diverse volte e lungo la salita sono presenti delle deviazioni verso strade più impegnative e difficili.

Meno difficile rispetto alle altre è la salita ai **Bagni di Masino**. Quest'itinerario, infatti, presenta una pendenza media del 5,2% e, trovandosi all'interno della Foresta dei Bagni di Masino, regala un'autentica full immersion nella natura più vera.

Anche in Valmalenco esiste un itinerario amato dai ciclisti: è la salita che da Lanzada conduce fino alla diga di **Campo Moro**. Il percorso, di circa 15 km e con una pendenza media del 6%, regala emozionanti vedute sulla valle che si alternano a passaggi sotto gallerie scavate nella roccia.

Il **Passo del Foscagno**, invece, collega Livigno con la Valdidentro e si trova a 2.291m.s.l.m. L'itinerario accompagna i ciclisti tra le bellezze alpine dell'alta Valtellina per oltre 15km e presenta una pendenza media del 6%.

#### A TUTTA ADRENALINA TRA I BIKE PARK

In Valtellina le due ruote sono anche sinonimo di divertimento. Nei numerosi bike park del territorio che, insieme agli impianti di risalita aprono per la stagione estiva, si possono vivere esperienze adrenaliniche in alta quota tra sentieri e percorsi studiati per ogni difficoltà e tipo di turista.

Il **Bike Park Mottolino** si trova a Livigno, considerata la destinazione per eccellenza per gli amanti dei bike park, ed è uno dei primi park d'Europa. Qui i cicloturisti troveranno ben 14 sentieri con 3 livelli di difficoltà e diverse strutture che permettono sia a rider esperti sia a principianti alle prime di divertirsi tra ponti sospesi, maxi-gonfiabili e passerelle in legno. Sempre nel Piccolo Tibet c'è **Mountain Park Carosello 3000**, un grande bike park con oltre 50 km di percorsi: dal Lonely Planet, un itinerario inaugurato due anni fa e che invita tutti a vivere una full immersion slow nella natura, all'H-Dream, dove i biker più esperti potranno sfrecciare a una velocità massima di 70km/h. Collegata a Carosello 3000 c'è **Mountain Area Sitas**, un'area che propone 11 percorsi di diversa tipologia e difficoltà che si estendono fino a 2.700 metri di altitudine. Grazie ai suoi 3 moderni impianti di risalita i biker potranno raggiungere le alte vette di Livigno in maniera efficace e confortevole, per poi partire alla scoperta degli itinerari più belli e divertenti.

Per maggiori informazioni: <https://www.livigno.eu/>



Il **Made Bike Park** è il bike park di Madesimo, nel cuore della Valchiavenna. Aperto da oltre 10 anni, offre ai suoi turisti percorsi con diversi livelli di difficoltà, per incontrare i gusti di tutti i rider. I tracciati gravity sono perfetti per i principianti ma ci sono anche itinerari adatti ai più temerari che non temono il brivido dell'adrenalina.

La **Pump Track**, invece, è una struttura in legno con gobbe e curve paraboliche che si possono percorrere solamente sfruttando la spinta di braccia e gambe. Proprio come al Made Bike Park, anche la Pump Track è un'attrazione accessibile sia da principianti sia da esperti che vogliono vivere le bellezze alpine di questo territorio.

Pensato proprio per chi desidera avvicinarsi a questo sport c'è la **Skill Park**, sempre a Madesimo. Qui, infatti, grandi e piccini potranno scoprire le grandi emozioni che regala il mondo della mountain bike; si tratta di un campo di pratica con ostacoli in legno volti a migliorare le abilità sulla guida a due ruote che invitano i cicloturisti ad apprezzare il brivido della bike.

Per maggiori informazioni: <https://madesimo.eu/>



Nel cuore delle **Valmalenco**, non lontano dagli impianti di risalita della Ski Area dell'Alpi Palù, si trova il **Palù Bike Park**. Considerato anch'esso un eden terrestre per veri biker, qui si possono praticare discipline gravity, come Enduro, Downhill, Freeride e Cross country tra sentieri che si sviluppano tra 1400 e 2400 metri di altitudine. Il Palù Bike Park è aperto anche per i rider più piccoli che vogliono scoprire le emozioni che questo sport regala grazie alla presenza di due Junior trails.

Meta imperdibile per chi si trova nelle vicinanze di **Bormio**, invece, è il **Bike Park** del paese. È situato sul monte Vallecetta e lungo i suoi itinerari i biker si potranno abbandonare all'adrenalina tra i 7 sentieri di downhill, freeridecross country su un dislivello di ben 1800 metri. La vista che si ha da qui-è impagabile.

Per maggiori informazioni: <https://bormiobike.eu/it/bike-park/>

Novità del 2022 per gli appassionati mtb è il **Bormio 360 Adventure Trail**, un itinerario in alta quota che, proprio come suggerisce il nome, compie un giro di 360° tutt'attorno al comprensorio. I biker che decidono di scoprire questo nuovo percorso rimarranno sempre tra gli 837 e i 2462 metri di altitudine e trascorreranno giornate di divertimento su e giù tra i versanti delle valli del Parco Nazionale dello Stelvio e terreni diversi tra di loro.

Per maggiori informazioni: <https://www.bormio.eu/it/bormio-360-adventure-trail>



Non lontano da Tirano, al confine tra Italia e Svizzera, si trova un altro paradiso per gli amanti della mountain bike: stiamo parlando dell'itinerario ad anello collega **Col D'Anzana con Tirano** e attraversa la Valposchiavo. L'itinerario è per veri appassionati delle due ruote, abituati a sforzi fisici importanti, dura circa 4/5 ore e si sviluppa per un totale di 32 km.

Per maggiori informazioni: <https://tirano-mediavaltellina.it/cosa-fare-a-tirano-media-valtellina/col-d-anzana-tirano-un-paradiso-mtb-a-confine-con-la-svizzera/>

Sempre in Media Valtellina, per tutti gli appassionati di mtb c'è **Lagrosina**, un'attraversata in quota della Val Grosina che arriva fino al Parco delle Incisioni Rupestri di Grosio. Tra antiche mulattiere, curve strette ed emozionanti discese, le giornate qui sono scandite dall'azione e dalla passione per le due ruote.

Per maggiori informazioni: <https://tirano-mediavaltellina.it/cosa-fare-a-tirano-media-valtellina/lagrosina-il-paradiso-del-downhill/>

Per maggiori informazioni: <https://www.valtellina.it/it/bike>