



media **ValtellinaBIKE**



www.valtellinaturismo.com

MOUNTAIN BIKE

	pg.
1. Padrio	4
2. Tornantissima	8
3. Lagrosina	12
4. Schiazzera	16
5. Col D'Anzana, Tirano	20
6. Val Grosina, Val di Sacco	24
7. Cornin Bike Trail	28
8. Bernina Express	32
9. Poschiavo, San Romerio, Tirano	36
10. Col D'Anzana, Val Fontana	40
11. Tresenda, Prato Valentino	44
12. Circuito dei Castelli	48
13. Aprica, Val Belviso	52
14. Aprica - Padrio - Piscè	56
15. Gembro Trail n. B349	58
16. Valentina Trail n. B353	60
17. Caio Trail n. B351	62
18. Alpini Trail n. B352	65
19. Magnolta Trail n. B326	66
20. La Gran Via del Gallo, Magnolta - Palabione (strada) .	68

21. Palabione - Val Sorda Trail n. B328	70
22. Magnolta - Val Sorda Trail n. B328 bis	71
23. Palabione - Baradello - Aprica (strada)	73

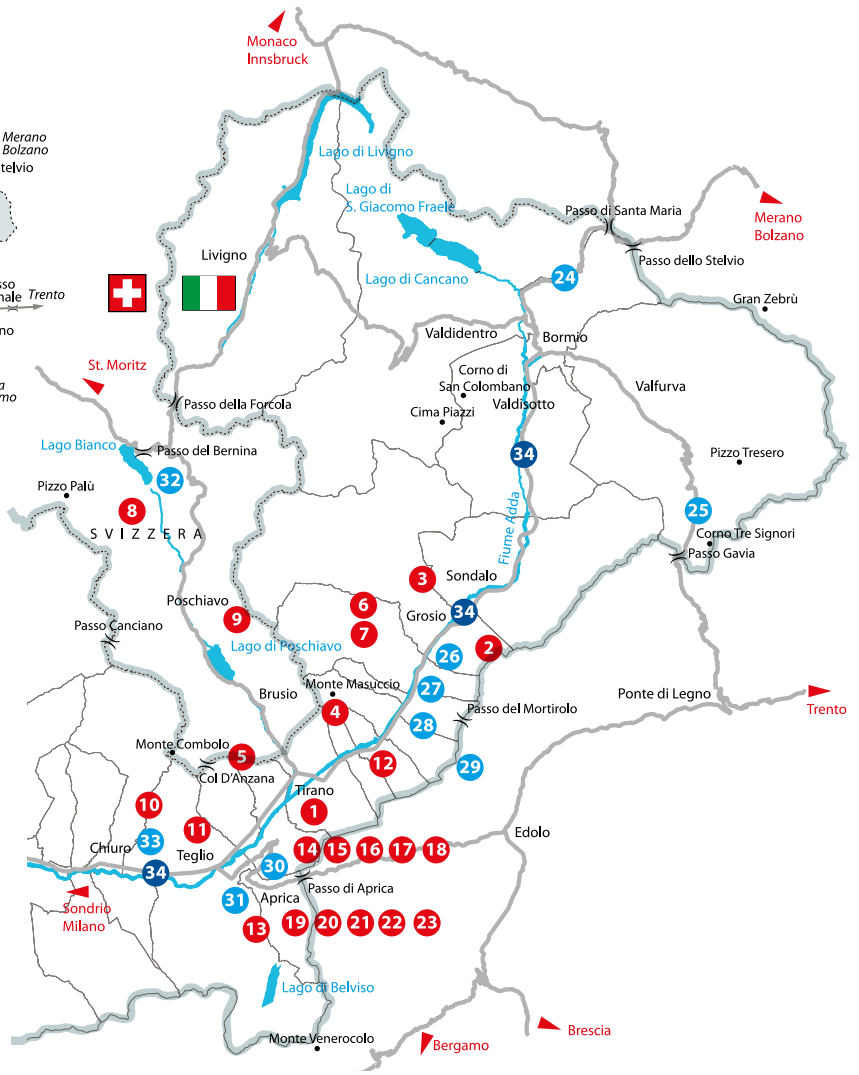
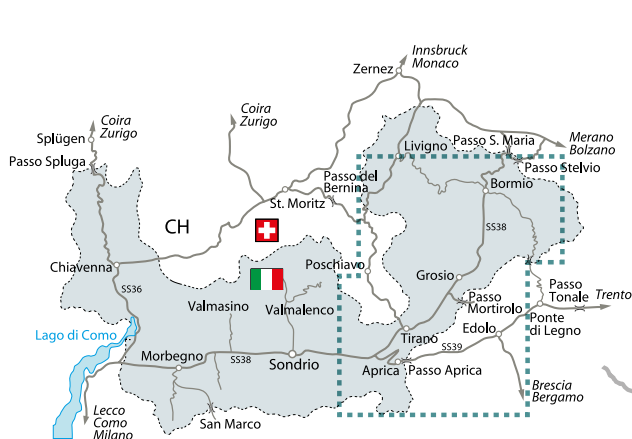
BICI SU STRADA

24. Passo dello Stelvio (da Bormio)	74
25. Passo Gavia (da Bormio)	76
26. Passo Mortirolo (da Grosio)	78
27. Passo Mortirolo (da Mazzo di Valtellina)	80
28. Passo Mortirolo (da Tovo S. Agata)	82
29. Passo Mortirolo (da Aprica - Monno)	83
30. Passo Santa Cristina (da Tirano/Stazzona)	84
31. Passo Aprica (da Tresenda)	85
32. Passo Bernina (da Tirano)	86
33. Prato Valentino (da S. Giacomo)	87

CICLOTURISMO

34. Sentiero Valtellina	88
-------------------------------	----

Tutte le fotografie sono di Federico Pollini© ad eccezione di quelle alle pag. 77-85-86-87 Archivio Provincia©.



1. Padrio



Trivigno - Sentiero Monte Padrio, quota 1898 - Banchelle - Roccolo Pinchetti - S. Rocco - Marto - Stazzona - Tirano

Il percorso si sviluppa sulla dorsale montana sopra Tirano percorrendo sterrate, mulattiere e sentieri immersi nei boschi di conifere e castagni. L'Alpe Trivigno, posta a 1800 m, luogo di arrivo della salita e punto di partenza della discesa, è un altopiano ricco di prati e radure boschive facilmente raggiungibile anche da Aprica. Nella stagione invernale è meta frequentata dagli appassionati dello sci di fondo e delle racchette da neve.

LA SALITA

Da Tirano – Piazza Stazione autolinee (in auto o in bici)

Per la salita in bici da Tirano si deve affrontare un dislivello di 1364 m lungo 17,3 km di strada asfaltata, passando dalla frazione Cologna e guadagnando quota sui tornanti che portano fino all'Alpe Trivigno. Tempo di salita in bici: 2,30/3 ore.

Da Trivigno – Parcheggio pista di fondo

Il punto di partenza, anche per coloro che effettuano la risalita in auto, è posto sopra la chiesetta di Trivigno dove, ai piedi del Monte Padrio (presenza di una fontana) c'è un ampio parcheggio utilizzato d'inverno come partenza della pista di fondo. Lasciata l'auto si sale su strada asfaltata e si imbecca sulla sinistra una sterrata che, costeggiando i prati, sale dolcemente fino a quota 1898 m (cartello step 1).

LA DISCESA

Da Trivigno a Tirano → 12,9 km ↓ 1500 m

Dopo un primo tratto di facile strada sterrata e un brevissimo pezzo di asfalto, il percorso imbecca sulla destra una mulattiera che diventa sempre più stretta e si trasforma in un sentiero che incrocia la strada asfaltata percorsa in salita. Si segue sulla sinistra l'asfalto e, dopo 300 m circa, si gira a destra per scendere, sempre su asfalto, fino ad imbccare sulla sinistra (cartello step 2 - 1520 m) la mulattiera che porta a Roccolo Pinchetti. Da qui, dopo due tornanti su asfaltato, si imbecca sulla sinistra una sterrata che diventa subito sentiero e scende fino a S. Rocco. Dalla chiesetta un ripido sentiero conduce a Marto (cartello step 3 - 830 m). Una lunga e divertente sterrata raggiunge Stazzona e il ponte sull'Adda che si attraversa sulla destra per percorrere i 4,4 km di pista ciclabile che fa ritorno a Tirano.

The tour is located on the mountain ridge over Tirano, where beautiful mule tracks, dirt roads and trails wind through the conifer and chestnut woods. The Alpe Trivigno (1.800 m height) is the arrival of the climb and the point where the descent starts. It's a plateau covered in amazing meadows and sparse woods, that can be easily reached by Aprica. During the winter season it's an appreciated location for snowshoeing and cross-country skiing.

Itinerario "Five Crazy Down"

THE CLIMB

From Tirano - Train an Bus Station Square (by car or by bicycle)

The climb by bike from Tirano offers an elevation gain of 1.364 m in 17,3 Km, you slowly gain altitude crossing the hamlet of Cologna through narrow hairpins to the Alpe Trivigno. Total average time: 2,30/3 h.

From Trivigno Cross-Country Ski Parking

The start point, even by car, is just a little above the little church of Trivigno, at the slopes of Mount Padrio (near a fountain), where you find a huge parking place, starting point of cross-country skiing tours during the winter season. Once left the car you climb on an asphalt road and then turn left on a dirt road that, running along some lawns, gently gains an elevation of 1.898 m. (sign step 1).

THE DESCENT

From Trivigno to Tirano → 12,9 km ↓ 1500 m

After an easy dirt road and a very short section on asphalt road, you take a military road on the right which narrows in a single track and finally crosses the asphalt road you previously climbed. Follow the asphalt road on the left and, after approximately 300 m, turn right, still on asphalt road, until you get to the access on the left (sign - Step 2 - 1.520 m height) of the mule track to Roccolo Pinchetti. From here, after two hairpins on asphalt road, you turn left on a dirt road that very soon narrows into a single track and brings you to S. Rocco. From the little church you descend on a steep trail till Marto (sign - Step 3 - 830 m height). Then through a long and funny ride on a dirt road you will reach Stazzona and the bridge on the Adda river. Cross the bridge on the right and ride the 4,4 Km cycle path back to Tirano.



Panorama della Valtellina da San Rocco

I NUMERI DELLA DISCESA THE DESCENT BY THE NUMBERS

Inizio discesa / Start point

Bivio salita Monte Padrio - 1898 m

Arrivo discesa / Arrival point

Stazzona, 398 m

Dislivello totale / Total bike elevation loss

1500 m

Lunghezza totale / Total length

12,9 km

- asfalto / paved road

2,7 km

- strada sterrata / dirt road

5,9 km

- mulattiera / mule track

2,1 km

- sentiero / singletrack

2,2 km

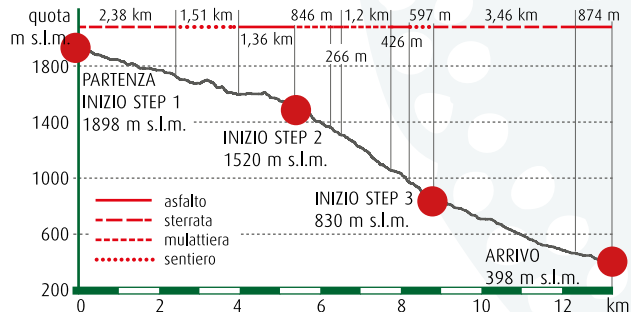
Tempo di percorrenza / Average time

1h 30'/2h

Difficoltà / Difficulty

media / intermediate

Profilo altimetrico della discesa / Descent elevation profile



I NUMERI DELLA SALITA IN BICI THE CLIMB BY THE NUMBERS

Inizio salita / Start point

Trivigno parcheggio pista fondo - 1792 m

Arrivo salita / Arrival point

Bivio salita Monte Padrio - 1898 m

Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain 106 m

Lunghezza totale / Total length

1,4 km

- asfalto / paved road

0,78 km

- strada sterrata / dirt road

0,62 km

Tempo di percorrenza / Average time

20'

Difficoltà / Difficulty

facile / easy

ALTRI NUMERI

Salita dalla stazione di Tirano (428 m) al parcheggio di Trivigno (1792)

The Climb - From Tirano (428 m height)

- lunghezza / Length

17,3 km

- dislivello / elevation gain

1364 m

da Stazzona a Tirano lungo il Sentiero Valtellina

4,4 km

From Stazzona to Tirano along the "Sentiero Valtellina"

STEP1 - km 5,2 - difficoltà: difficile / difficult ↓ m 378

STEP2 - km 3,4 - difficoltà: difficile + / difficult + ↓ m 690

STEP3 - km 4,3 - difficoltà: difficile / difficult ↓ m 432

Itinerario "Five Crazy Down"



Sulla mulattiera che scende a San Rocco.

2. Tornantissima



Passo del Mortirolo - Valle e Monte Varadega - Cros de l'Alp - Baiton - Grosio

Solo per biker esperti! Expert riders only!

Percorso molto tecnico e impegnativo, sia per la salita che per la discesa, che richiede ottima preparazione fisica e padronanza della mtb. È la discesa con il dislivello più lungo di tutta la Valtellina (1852 m) e costituisce una meta ambita da tutti i biker. Durante la salita si transita sul Passo del Mortirolo, 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, alpeggi, baite e prati accompagnano i biker lungo sentieri e mulattiere fino a Grosio.

LA SALITA

Da Grosio – Parcheggio Pesa pubblica (in auto o in bici)

Attraversato il paese di Grosio si imbecca sulla destra la strada che risale i 1204 m di dislivello lungo 16,3 km fino al Passo del Mortirolo (2,30/3 ore).

Dal Passo del Mortirolo

Dal Passo del Mortirolo si pedala per 30 minuti su asfalto fino all'Alpe Varadega (cartello step 1 - 1945 m). Da qui una strada militare con il fondo sconnesso sale su tratti ripidi e alcuni tornanti fino a quota 2345 m dove il fondo si fa più sconnesso e pietroso (alcuni tratti a spinta). Si raggiunge quindi quota 2500 m (cartello step 2), posta appena sotto la Cima Varadega (presenza di fortificazioni militari). La salita è impegnativa e faticosa, preludio alla lunga e difficile discesa.



Partenza della Tornantissima.

Itinerario "Five Crazy Down"

LA DISCESA

Dal Monte Varadega a Grosio → 10,7 km ↓ 1852 m

Il primo tratto presenta tornanti stretti e fondo sassoso fino al bivio per il Rifugio Cros dell'Alp. Entrando nel bosco il sentiero, seppur impegnativo, offre maggior scorrevolezza anche se la presenza continua di tornanti fa comprendere il nome del percorso. Giunti al Baiton (cartello step 3, 1450 m) si percorre per un breve tratto una strada sterrata per poi girare a destra ed imboccare una mulattiera che scende fino a Grosio.

Both the climb and the descent offer a demanding and technical ride which requires a good physical condition and proper technical skills. It's the descent with the longest elevation loss in Valtellina (1.852 m) and the most riders' sought-after mtb ride. The climb crosses the Mortirolo Pass, the legendary climb of the Giro d'Italia, ridden by a crowd of cyclists every year. From Mount Varadega you can enjoy wonderful surroundings and outstanding views, while the trails and mule tracks to Grosio are surrounded by incredible larch woods and breath-taking alpine landscapes.

THE CLIMB

From Grosio – Weigh station parking (by car or by bike) Once crossed the town of Grosio, go on rightward and reach the Mortirolo Pass with an elevation gain of 1.204 m in 16,3 Km. Total average time: 2,30/3 h.

From the Mortirolo Pass

From Mortirolo Pass ride at about 30 minutes on asphalt road to Alpe Varadega (sign – Step 1 - 1.945 m height). Then you follow a bumpy military road and after some steep sections and some

switchbacks you gain an elevation of 2.345 m, where the road gets even bumpier and rocky and bike carrying is possible. Then you finally reach a 2.550 m height, just a little bit below Mount Varadega (presence of fortifications). The hard climb is an appropriate prelude to the difficult descent.

THE DESCENT

From Mount Varadega to Grosio → 10,7 km ↓ 1.852 m Follow the first section to the junction at Cross de l'Alp, the trail is rocky and bumpy, with a plenty of switchbacks. Keep following the trail and enter the wood. At this point the track is somehow flowing, but the presence of a lot of hairpins and switchbacks still reminds you why this route is called "Tornantissima" (literally full of hairpins, ndt.). Once arrived at the Baiton (sign - Step 3 – 1.450 m height) briefly follow a dirt road and soon turn right on a mule track that goes down to Grosio.



Ingresso nel bosco alla fine dei tornanti.

I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS

Inizio discesa / Start point	Sotto cima Varadega (2500 m)
Arrivo discesa / Arrival point	Grosio (648 m)
Dislivello totale / Total bike elevation loss	1852 m
Lunghezza totale / Total length	10,7 km
- asfalto / paved road	1,9 km
- strada sterrata / dirt road	1 km
- mulattiera / mule track	2,9 km
- sentiero / singletrack	4,9 km
Tempo di percorrenza / Average time	3h/3h 30'
Difficoltà / Difficulty	difficile + / difficult +

I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

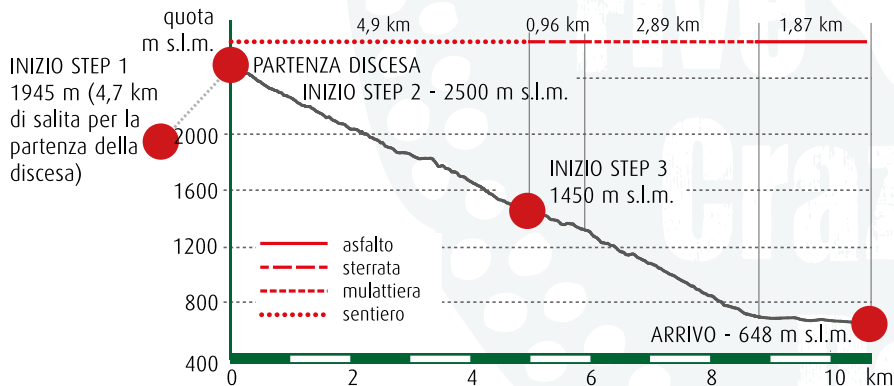
THE CLIMB BY THE NUMBERS

Inizio salita / Start point	Passo Mortirolo (1852 m)
Arrivo salita / Arrival point	Sotto Cima Varadega (2500 m)
Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain	648 m
Lunghezza totale / Total length	7,5 km
- strada sterrata / dirt road	6,2 km
- sentiero / singletrack	1,3 km
Tempo di percorrenza / Average time	2h/2h 30'
Difficoltà / Difficulty	difficile / difficult

ALTRI NUMERI

Salita da Grosio (648 m) al Passo Mortirolo (1852 m)
 - lunghezza / length 16,3 km - dislivello / elevation gain 1204 m

Profilo altimetrico della discesa / Descent elevation profile



STEP1 - km 4,7
difficoltà: difficile / difficult
↓ m 555

STEP2 - km 4,9
difficoltà: difficile + / difficult +
↓ m 1050

STEP3 - km 5,7
difficoltà: difficile / difficult
↓ m 802

Itinerario "Five Crazy Down"



I primi tornanti della discesa.

3. Lagrosina n. B251

Eita - Baite Redasco - Cigoz - Poda - San Giacomo - Grosio

La Val Grosina, nelle sue due vallate principali (occidentale e orientale), si presenta al visitatore con tratti e paesaggi alpini ancora intatti e ben mantenuti. La valle è ricca di acque e alpeggi, ruscelli, laghi alpini e nuclei rurali tipici. Percorrere in bici o a piedi i numerosi sentieri che raggiungono Malghera o Eita costituisce un vero piacere per turisti e sportivi. 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.

LA SALITA

Da Grosio – Parcheggio Pesa pubblica (in auto o in bici)

La salita, con partenza da Grosio, anche se priva di forti pendenze è molto lunga (15,5 km fino a Eita) e per questo è consigliabile organizzarsi per la trasferta in auto fino a Eita (pedaggio strada da Fusine a Eita di 3 euro - distributore automatico a Fusino – piazzale della chiesa). A metà del paese si prende sulla sinistra la strada asfaltata che porta a Ravoledo e poi a Fusino. Si prosegue per la Val Grosina orientale fino a raggiungere Eita sempre su asfalto (tempo di salita: ore 2).

Da Eita – Parcheggio Chiesa

Da Eita (1697 m) si sale fino alle Baite Redasco pedalando per

circa 40 minuti su strada sterrata. Qui si imbecca sulla destra (cartello step 1) il lunghissimo tratto che attraversa in quota tutta la valle e ci porta fino a Cigoz (cartello step 2). Si pedala ancora per un breve tratto fino a quota 2020 m dove si incrocia una strada militare.

LA DISCESA

da Cigoz a Grosio → 8,7 km ↓ 1372 m

Tutta la prima parte della discesa è sulla splendida strada militare con molti divertenti tornanti. Si alternano tratti nel bosco e negli alpeggi arrampicati sulla costa della montagna. La militare finisce alla località Poda. Da qui un ripido ma largo sentiero porta a San Giacomo dove inizia la mulattiera lastricata fino a Ravoledo. Una sterrata conclude il percorso a Grosio.

The Grosina Valley, divided in two principal branches (western and eastern), offers still unspoiled alpine landscapes. The valley is rich in water, alpine pastures, brooks, huts and typical rural villages. Riding or hiking on the numerous paths that lead to Malghera or Eita is simply delighting for tourists and sportsmen. This route runs through the upper eastern Grosina Valley and plunges to the Castle in the rock engraving park, offering an amazing view on the middle Valtellina.

THE CLIMB

From Grosio – Weigh station parking (by car or by bike)

The climb from Grosio is never steep, but very long (15,5 Km from Grosio to Eita), that's why the most suitable solution would be driving to Eita (mandatory toll from Fusino to Eita, cost: 3€. Automatic toll dispenser

Itinerario "Five Crazy Down"

I tornanti della strada militare.



in the Fusino's Church Square). In the middle of the town take on the left the asphalt road to Ravedo and then to Fusino. Keep on climbing, still on asphalt road, through the Eastern Grosina Valley till you get to village Eita. (Average time 2 h).

From Eita – Curch parking

From Eita (1.697 m height) a 40 minutes dirt road ride brings to Baite Redasco. Here turn towards (sign step 1) the very long section which goes through the whole upper valley until you reach Cigoz (sign step 2). Ride a little more further on a dirt

road until you reach 2.020 m height by a junction with an old military road.

THE DESCENT

From Cigoz to Grosio → 8,7 km ↓ 1.372 m

The first section of the military road is remarkable, part in the wood and part through amazing alpine pastures. The military road ends at Poda. From here ride to S. Giacomo on a steep but pretty large trail, where you find a paved mule track which ends at Ravedo. A dirt road brings you back to Grosio.

La discesa nei boschi.



Itinerario "Five Crazy Down"

I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS

Inizio discesa / Start point

Cigoz inizio Mulattiera militare - 2020 m

Arrivo discesa / Arrival point

Grosio, 648 m

Dislivello totale / Total bike elevation loss

1372 m

Lunghezza totale / Total length

8,7 km

- asfalto / paved road

1,2 km

- strada sterrata / dirt road

2,2 km

- mulattiera / mule track

4,8 km

- sentiero / singletrack

0,5 km

Tempo di percorrenza / Average time

2h / 2h 30'

Difficoltà / Difficulty

difficile / difficult

Profilo altimetrico della discesa / Descent elevation profile

INIZIO STEP 2 - Cigoz - 1950 m

440 m alla partenza della discesa - $\uparrow 70$ m $\downarrow 964$ m
4,37 km



I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS

Inizio salita / Start point

parceggio a Eita, 1697 m

Arrivo salita / Arrival point

Cigoz inizio Mulattiera militare 2020 m

Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain 323 m

Lunghezza totale - strada sterrata / Total length - dirt road

8,2 km

Tempo di percorrenza / Average time

1h 30'

Difficoltà / Difficulty

media / intermediate

ALTRI NUMERI

Salita da Grosio (648 m) al parcheggio di Eita (1697 m)

The climb - From Grosio (648 m)

- lunghezza / Length 15,5 km - dislivello / elevation gain 1049 m

STEP1 - km 3,9

difficoltà: media / intermediate

\uparrow m 300 \downarrow m 250

STEP2 - km 5,3

difficoltà: difficile / difficult

\uparrow m 70 \downarrow m 964

STEP3 - km 3,8

difficoltà: media / intermediate

\downarrow m 408

4. Schiazzera



Schiazzera - traverso su Sentiero Italia - Sovo - Pra' Fontana - Baruffini - Tirano

Itinerario che si può fare fino a stagione inoltrata grazie alla sua esposizione soliva, sia nel tratto di salita che di discesa. La salita, se affrontata da Tirano è molto lunga (23,7 km) anche se mai ripida (consigliabile organizzarsi per un trasferimento in quota in auto). Il Rifugio Schiazzera è posto su un panoramico balcone che guarda la Media Valtellina, dal quale si può intravedere anche il percorso della "Tornantissima".

LA SALITA

Da Tirano – Piazza Stazione autolinee (in auto o in bici)

Dal Piazzale della stazione autolinee di Tirano si costeggia l'argine destro del fiume Adda e si imbecca la pista ciclabile percorrendola fino a Lovero. Si attraversa il ponte e si raggiunge Vervio da dove sale una strada asfaltata fino all'Alpe Susen. Si prosegue quindi su sterrata fino al parcheggio posto sotto il Rifugio Schiazzera (ore 2,30/3).

Dal Parcheggio Schiazzera a quota 2000 m

Dal parcheggio si spinge la bici per dieci minuti fino al Rifugio Schiazzera (2077 m) e si risale lungo un sentiero, a tratti spingendo la bici, fino ad incontrare il Sentiero Italia a quota 2176 m (cartello step 1). Da qui, pedalando su mulattiera, si raggiunge la quota massima del percorso posta a 2210 m.

LA DISCESA

da Schiazzera a Tirano → 12 km ↓ 1782 m

Discesa apprezzabile per la sua lunghezza, la scorrevolezza e l'assenza di forti pendenze e di tratti difficili con frequente alternanza di sentieri, sterrate e asfalto. Il primo tratto fino a Sovo (cartello step 2) è tutto su facile sentiero. Da qui si percorre una sterrata, si imbecca sulla sinistra una mulattiera con vari tornanti quindi di nuovo una sterrata e poi ancora asfalto fino a giungere sopra a Baruffini (cartello step 3). La parte finale che scende a Tirano si sviluppa in mezzo ai terrazzamenti coltivati a vite che da qui si estendono per chilometri sul versante retico verso la Bassa Valtellina.

A sunny facing trail which can be ridden in the late season. The climb from Tirano is never steep, but very long (24,6 Km), so you would better use your car to get to Schiazzera. From the Schiazzera Hut you can admire an amazing panoramic view of the middle Valtellina, from there you can also see the switchbacks of the Tornantissima trail.

THE CLIMB

From Tirano - Bus and Train Square (by car or by bike)

From the Bus station Square ride (or drive) alongside the right bank of the Adda river until you get to the cycle track which you must follow until Lovero. Cross the bridge and reach Vervio, then on asphalt road to Alpe Susen. Follow a dirt road to the parking just above the Schiazzera Hut. Average time 2,30-3 h.

Itinerario "Five Crazy Down"



Alpe e Rifugio Schiazzera.

From Schiazzera parking 2000 m height

From the parking carry your bike for about 10 minutes to Schiazzera Hut (2.077 m) and follow a track (some bike carrying possible) to the junction with the Sentiero Italia at 2.176 m (sign Step 1). Ride on the mule track until you reach the highest point of the trail at 2.210 m height.

THE DESCENT

From Schiazzera to Tirano → 12 km ↓ 1.782 m

A fairly flowing long descent, without particularly steep sections, alternating paths, dirt roads and asphalt. The first part to Sovo (sign Step 2) is on an easy track. From here ride on a dirt road, turn left on a mule track with several hairpins, follow a dirt road and then asphalt again until you get a little above Baruffini (Sign Step 3). The final part to Tirano passes through the vineyard terraces, that stretch for kilometres along the Retic slopes to lower Valtellina.

I NUMERI DELLA DISCESA THE DESCENT BY THE NUMBERS

Inizio discesa / Start point traverso su Sentiero Italia (2210 m)

Arrivo discesa / Arrival point Stazione Tirano (428 m)

Dislivello totale / Total bike elevation loss 1782 m

Lunghezza totale / Total length 12 km

- asfalto / paved road 2,2 km

- strada sterrata / dirt road 3,2 km

- mulattiera / mule track 3,4 km

- sentiero / singletrack 3,2 km

Tempo di percorrenza / Average time 2h/2h 30'

Difficoltà / Difficulty media / intermediate

I NUMERI DELLA SALITA IN BICI THE CLIMB BY THE NUMBERS

Inizio salita / Start point
 parcheggio sotto Rifugio Schiazzera (2000 m)

Arrivo salita / Arrival point
 traverso su Sentiero Italia (2210 m)

Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain 210 m

Lunghezza totale / Total length 2,2 km

- strada sterrata / dirt road 0,2 km

- sentiero / singletrack 2 km

Tempo di percorrenza / Average time 1h

Difficoltà / Difficulty media / intermediate

La discesa nei boschi tra i rododendri.



Itinerario "Five Crazy Down"

ALTRI NUMERI

Salita in auto dalla stazione di Tirano (428 m) al parcheggio sotto Schiazzera (2000 m)

The climb - From Tirano - Bus and Train Square (428 m) - by car
- lunghezza / length **24,6 km**
- dislivello / elevation gain **1572 m**

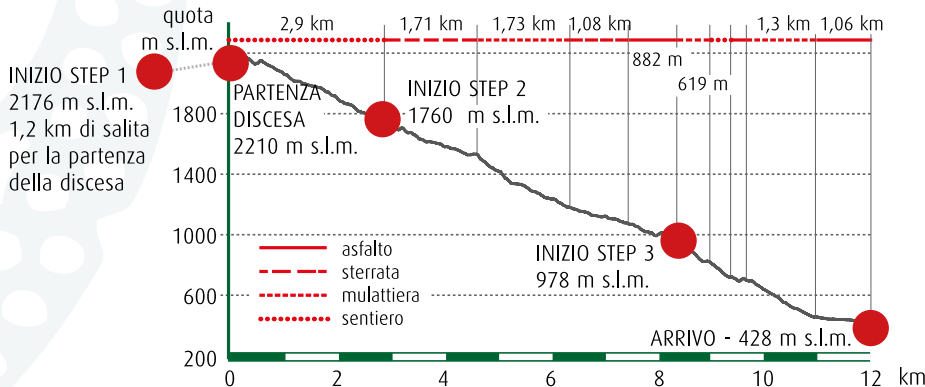
Salita in bici dalla stazione di Tirano (428 m) al parcheggio sotto Schiazzera (2000 m) lungo il Sentiero Valtellina

The climb - From Tirano - Bus and Train Square (428 m) - by bike
- lunghezza / length **23,7 km**
- dislivello / elevation gain **1572 m**



DIDASCALIA

Profilo altimetrico della discesa / Descent elevation profile



STEP1 - km 4,1
difficoltà: media / intermedie
↑ m 34 ↓ m 450

STEP2 - km 5,4
difficoltà: media / intermedie
↓ m 782

STEP3 - km 3,7
difficoltà: media / intermedie
↓ m 550

5. Col D'Anzana, Tirano



Pescia Alta - Frantelone - Lughina - Tirano

Itinerario che si svolge in parte nel territorio Svizzero percorrendo la Val Poschiavo (volendo si può usufruire del Trenino Rosso del Bernina che parte da Tirano e arriva fino a S. Moritz). Il Col d'Anzana segna il confine tra Italia e Svizzera e da qui partono due percorsi: a destra uno che porta a Prato Valentino e consente poi di scendere fino a Teglio, a sinistra si imbecca il nostro che scende nel fondo valle. La discesa si divide essenzialmente in due tipologie: la prima parte fino a Lughina è piacevole e lineare (ad eccezione di un breve tratto con tornanti tecnici: consigliabile bici a mano) mentre la seconda parte, che scende fino a Tirano, è tutto su una mulattiera con pendenza costante e continua.

LA SALITA

Da Tirano – Piazza Stazione autolinee (salita in auto o in bici)
Dal Piazzale della stazione autolinee di Tirano si raggiunge il confine di Piattamala e si prosegue fino a Campascio per girare a sinistra verso Cavaione lungo una strada asfaltata. Si prosegue fino a Pescia Bassa dove si deve lasciare l'auto se non si è provveduto a pagare il pedaggio per il transito fino a Pescia Alta (pedaggio giornaliero da pagare presso il Comune di Brusio, tel +41 (0)81 8465353 - www.brusio.ch).

Da Pescia Bassa al Col d'Anzana

Da Pescia Bassa si pedala per 2,2 km su strada sterrata fino a Pescia Alta e poi su sentiero ben tracciato fino al Col d'An-

zana. Prima di Pescia Alta, lungo la strada, a quota 2050 m, si incontra il Rifugio Anzana.

LA DISCESA

Dal Col d'Anzana a Tirano → 12,3 km ↓ 1.805 m

Dal Col d'Anzana si scende appena di alcuni metri (cartello step 1 - 2174 m) dove, sulla sinistra, parte un sentiero che, prima con un lungo traverso panoramico e poi con una bella mulattiera, ci porta a Frantelone (cartello step 2 - 1740 m) dove viene segnalata la variante più facile, su strada sterrata, fino a Lughina. Se si decide di proseguire si devono affrontare 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. Il vicino Santuario della Madonna di Tirano è la porta d'ingresso della Città.

As part of this tour is in Switzerland, you can use the Bernina Express (from Tirano to S. Moritz) to travel through Val Poschiavo. The Col D'anzana marks the border between Italy and Switzerland and is the starting point of two routes: the first one on the right, that passing through Prato Valentino goes to Teglio; the second one - the one described below - on the left, straight to the valley bottom. The descent can be split in two distinct parts : a regular and flowing one to Lughina (except a brief section with technical switchbacks: bike carrying recommended) and a second one on a mule track offering a constant and gentle slope to Tirano.

Itinerario "Five Crazy Down"



I tornanti sopra Lughina.

I NUMERI DELLA DISCESA THE DESCENT BY THE NUMBERS

Inizio discesa / Start point	Col D'Anzana - 2233 m
Arrivo discesa / Arrival point	Stazione Tirano, 428 m
Dislivello totale / Total bike elevation loss	1805 m
Lunghezza totale / Total length	12,3 km
- asfalto / paved road	3,1 km
- strada sterrata / dirt road	0,3 km
- mulattiera / mule track	3 km
- sentiero / singletrack	5,9 km
Tempo di percorrenza / Average time	2h 30'/3h
Difficoltà / Difficulty	difficile / difficult

I NUMERI DELLA SALITA IN BICI THE CLIMB BY THE NUMBERS

Inizio salita / Start point	Val Saiento Pescia Bassa CH (1809 m)
Arrivo salita / Arrival point	Col D'Anzana (2233 m)
Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain	424 m
Lunghezza totale / Total length	3,6 km
- strada sterrata / dirt road	2,2 km
- sentiero / singletrack	1,4 km
Tempo di percorrenza / Average time	1h 30'
Difficoltà / Difficulty	media / intermediate

Col D'Anzana.



Itinerario "Five Crazy Down"

THE CLIMB

From Tirano - Bus and Train Square - (by car or by bike)

From Tirano's bus station, go straight to the border of Piattamala and go on to Campascio, then turn left towards Cavaione on asphalt road. Go on to Pescia Bassa where it's mandatory to leave the car if you are not provided with a permission for Pescia Alta, you can pay a daily toll at Brusio town hall (tel.+41(0)818465353 - www.brusio.ch).

From Pescia Bassa to Col d'Anzana

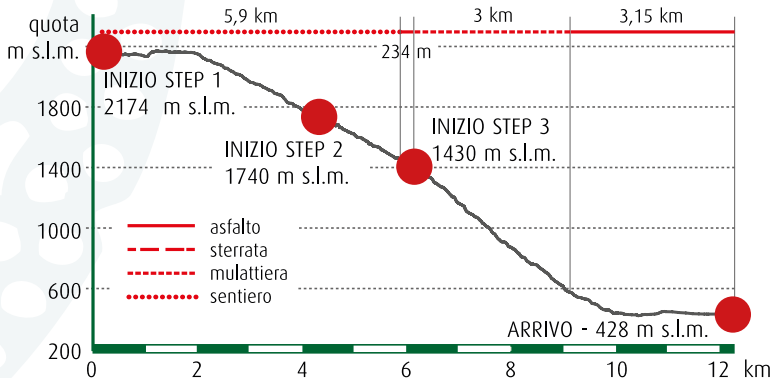
From Pescia Bassa ride 2,2 Km on the dirt road to Pescia Alta, then follow a well-marked path to Col d'Anzana. Along the road – at 2.050 m height, just a little before of Pescia Alta – you find the Anzana Hut.

THE DESCENT

From Col d'Anzana to Tirano → 12,3 km ↓ 1.805 m

From Col d'Anzana go down a few meters (sign – Step 1 - 2.174 m height) where, on the left, a long panoramic trail begins, then follow a beautiful mule track to Frantelone (sign Step 2 – 1.740 m height), where you find a sign showing the easiest alternative: a dirt road to Lughina. Be careful if you decide to go on: the track has a lot of technical hairpins. From Lughina (Sign – Step 3 – 1.430 m height) starts the very long mule track to Villa di Tirano's vineyards. The nearby Sanctuary of the Madonna is the gateway to the city of Tirano.

Profilo altimetrico della discesa / Descent elevation profile



ALTRI NUMERI

Salita dalla stazione di Tirano (428 m) al parcheggio di Pescia Bassa (1809 m)

The climb - From Tirano - Bus and Train Square (428 m)

- lunghezza / length **16,3 km**
- dislivello / elevation gain **1381 m**

STEP1 - km 4,2
difficoltà: media / intermediate ↓ m 434

STEP2 - km 1,8
difficoltà: difficile + / difficult + ↓ m 310

STEP3 - km 6,1
difficoltà: difficile / difficult ↓ m 1002

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

Località di partenza in auto / *Starting point by car*
 Grosio (648 m) - Fusino (1200 m): 5 km

Segnaletica lungo l'itinerario / *Road signs along the route*
 258 - 201 - 243

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Fusino in Val Grosina, (1200 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Fusino in Val Grosina, (1200 m)

Quota massima / *Highest point* 1970 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* . . . 1050 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . . 1050 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 18,3 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* . . 15,3 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . . 33,6 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 4 - 5 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 100%

asfalto / *paved road* 57%

sterrata / *dirt road* 30%

sentiero / *trail* 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 scende 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 Schiazzera e quindi a Tirano. Noi seguiamo 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.

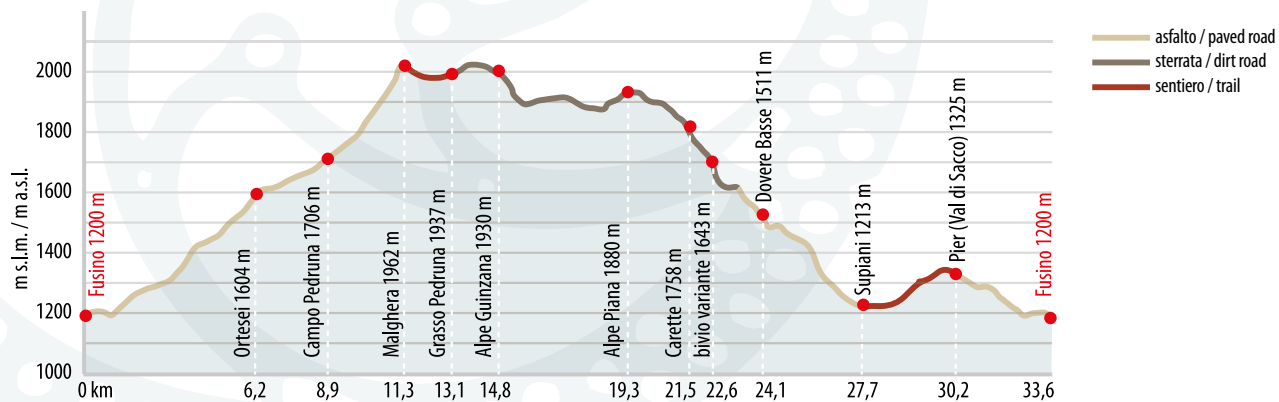
The ride on the paved road uphill the length of Val di Sacco is the most challenging part of this round route, but you are rewarded for this long ascent with the marvellous, pristine and well-maintained mountain landscapes made of unspoilt "maggenghi", beautiful mountain huts and cultivated pastures 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.

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

Pedalando verso Grasso Pedruna.



La Val Grosina di Sacco e le sue valli laterali.



Sul sentiero da Malghera a Grasso Pedruna. In centro la Val di Sacco con le baite di Campo Pedruna.



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.



Alpe Malghera.

7. Cornin Bike Trail

Grosotto - Piazza - Supiani - Valdeserta - Dovere basse - Carette - Dovere alte - Scernigo - Grosotto

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Grosotto, parcheggio in centro (620 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Grosotto, parcheggio in centro (620 m)

Quota massima / *Highest point* 1820 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* . . . 1200 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . . 1200 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 14 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* . . . 10,6 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . . . 24,6 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 3 - 4 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 95%

asfalto / *paved road* 57%

sentiero / *trail* 43%

Il Cornin Bike Trail parte da Grosotto (620 m). Si prende la strada asfaltata sul versante retico seguendo i cartelli Supiane, Doveri. E' una salita decisamente impegnativa con una media del 9%. Si alternano brevi tratti pianeggianti a tratti che spesso superano il 14% fino ad un massimo del 20%. Fino alla località Dovere Alte è possibile salire con degli shuttle, la strada è un po' stretta ma il fondo è sempre ottimale. Da qui è preferibile proseguire in sella alla propria mtb salendo ancora circa 2 km con brevi tratti molto ripidi, quindi, si svolta a sinistra per la località Carette. Siamo a 1820 mt di quota. In questo breve tratto passiamo sul sentiero Italia segnato con il nr. 201. Alle Carette lasciamo il sentiero Italia e scendiamo a sinistra verso una malga, sotto la quale inizia un sentiero interamente pedalabile caratterizzato da continui ma brevi saliscendi che in pochi minuti ci porta al Chemp de Solez. Qui il panorama è straordinario, siamo di fronte al passo del Mortirolo e il nostro sguardo può spaziare su un ampio tratto delle spettacolari montagne della media/alta Valtellina del versante orobico. Giriamo a sinistra, entriamo nel bosco e proseguiamo lungo una discesa con brevi passaggi tecnici che ci riporta alla località Dovere Alte. Si va a destra lungo un tratto di saliscendi nel bosco con un fondo compatto ricoperto di aghi di pino che ci porta prima in località Val Deserta e in seguito a Scernic. Ancora un breve tratto in piano e l'attraversamento di un piccolo ruscello e in pochi istanti arriviamo all'inizio della parte più interessante della discesa. 600 m di dislivello su 65 tornanti che si possono affrontare in sella alla propria mtb solo avendo una buona tecnica di discesa. Incrociamo una vecchia strada in

cemento e, poco più in basso, la strada asfaltata che abbiamo percorso durante la salita. Scendiamo ancora per qualche tornante fino a quota 900 m e ci troviamo in Val di Tei. Su questo percorso si provano emozioni continue, cambia nuovamente il paesaggio, il sentiero piano, largo e con fondo morbido ci accompagna per qualche centinaia di metri all'ombra di pini e abeti antichi. Arriva quindi il tratto molto panoramico e luminoso a strapiombo sul torrente Roasco. Una vera e propria opera d'arte dell'ingegneria di cent'anni or sono. Giungiamo in Val Tov. Qui possiamo scegliere il percorso difficile andando a sinistra lungo un tratto con pendenze vicine al 50% (Val di Scala), impossibile da percorrere in caso di fondo bagnato, oppure, andando a destra, un percorso meno impegnativo che, dopo una breve salita,

In primo piano una calchera per la produzione della calce.



ci riporta sulla strada asfaltata che abbiamo percorso salendo e da qui al paese di Grosotto. Alla fine del tratto ripido seguiamo la mulattiera fino a giungere in paese nei pressi del Santuario della Madonna delle Grazie.

The Cornin Bike Trail starts from Grosotto (620 mt). Take the paved road on the Rhaetian side and follow the sign Supiane, Doveri. It's a very hard ascent, with an average gradient of 9%. The trail features flat sections and sections with a gradient of over 14 % till a maximum of 20%. If you like you can take a shuttle to go up to Doveri Alte - the road is narrow, but with a perfect surface. From here the best solution would be to ride your MTB for another couple of

Evoluzioni sulla mulattiera militare.

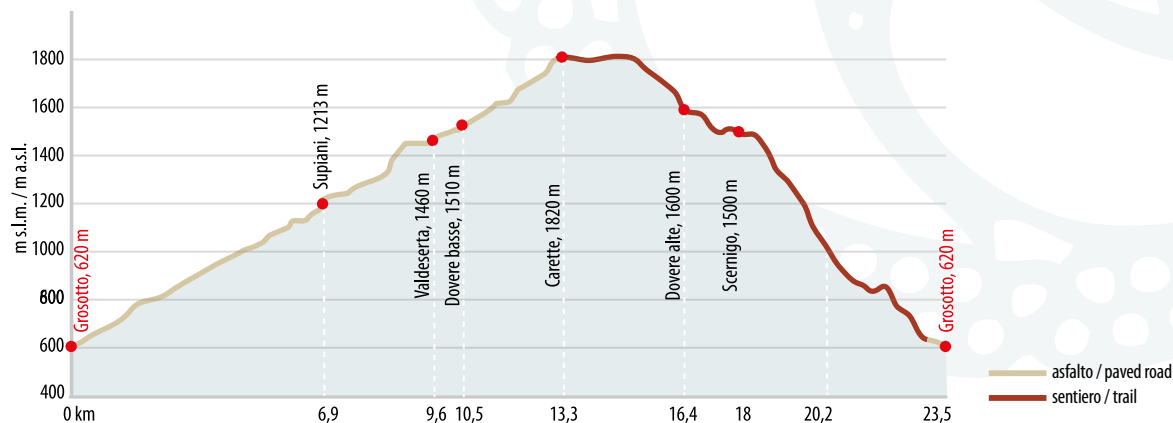


I tornanti della strada militare.



very steep km and then turn left towards Carette. The altitude here is 1820 m a.s.l. In this short section you are on Sentiero Italia, signposted with n. 201. At Carette leave Sentiero Italia and descend to the left towards an Alpine hut, below which starts a road completely suitable for bikes with many ups and downs taking you in few minutes to Chemp de Solez. The view is stunning: you are in front of the Mortirolo Pass and you can gaze at one of the most amazing sections of the Orobic Alps in middle/high Valtellina. Turn left, enter the wood and climb down the short technical passages to Dovere Alte. Go right following an up and down trail in the wood covered with pine leaves, and get to Val Deserta and later to Scernic. Meet another short flat section and a little stream and in a few moment get to the start of the most interesting part of the descent: 600 m drop along 65 hairpins that can be covered on MTB only whether provided with a good de-

scent technique. Cross an old cemented road and, further down, the paved track taken on the way up. Keep descending along a few more hairpins till you get to 900m a.s.l. in Val di Tei. This track is a stream of emotions, a new landscape and a soft surface that moves along for some hundreds meters in the shade of ancient pines and firs. Here comes a scenic and bright section overhanging over the stream Roasco - a downright engineering artwork from hundred years ago. You get to Val Tov and have two choices to follow: the hard track, if you continue on the left on a road with a gradient of nearly 50% (Val di Scala) – impossible to be covered if the surface is wet-, or the easier track, if you go right and follow a short ascent that will take you to the paved road you climbed before and then down to the village of Grosotto. At the end of the steep section follow the mule track till you get to the village near the Madonna delle Grazie Sanctuary.



8. Bernina Express

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

Località di partenza in auto / *Starting point by car*
 Poschiavo (1014 m) - Passo Bernina (2328 m): 18 km

Segnaletica lungo l'itinerario / *Road signs along the route* 673

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Passo Bernina (Stazione Bernina Express, 2253 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)

Quota massima / *Highest point* 2280 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* 20 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . 1280 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 0,3 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* . . 14 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . 14,3 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 2 - 3 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 100%

asfalto / *paved road* 15%

sterrata / *dirt road* 35%

sentiero / *trail* 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 Grüm. Siamo su un "terrazzo naturale" 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, 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 sentie-



Lago Bianco al Passo Bernina. Sullo sfondo, da sinistra, il Sossal 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.

ro 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 segnata 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 Rösä e Sfazù e scende poi in mezzo alla valle lungo il Sentiero Storico.

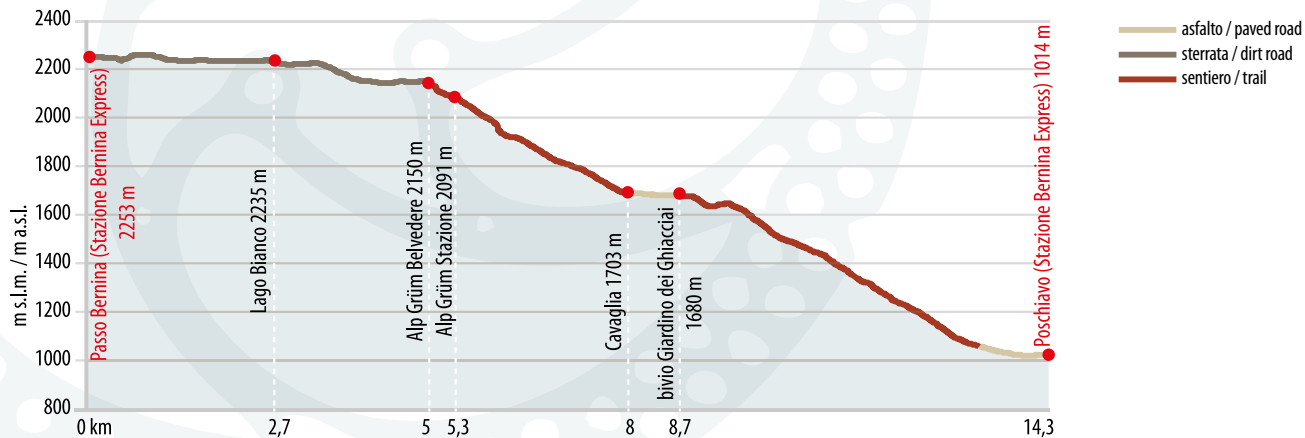
During this incomparable descent we are accompanied by the red carriages of Bernina Express of the Rhaetian Railway, which we continuously meet on the track. At the beginning we have to cycle alongside the Lago Bianco, so called for its being fed by the waters and sands of the glaciers that confer to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



Incontri fra "trenino" e bikers.



Nei boschi sopra l'Alp Grüm.



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 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.



Pedalando sopra l'Alp Grüm.

9. Poschiavo, San Romerio, Tirano

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

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Poschiavo (Stazione Bernina Express, 1014 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Tirano (Stazione FS, 428 m)

Quota massima / *Highest point* 1906 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* 1050 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* 1620 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 12,5 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* 16,5 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* 29 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 5-6 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 90 %

asfalto / *paved road* 27%

sterrata / *dirt road* 60%

sentiero / *trail* 13%

Un percorso che porta 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 Orobianche sopra Tirano.

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 a quota 1400 m circa la deviazione a destra porta al vecchio sentiero ormai in disuso che sale a San Romerio, noi continuiamo a sinistra e al tornante successivo incontriamo il sentiero che proviene da Cansumè (1450 m) e seguiamo la faticosa salita fino ai 1906 m di Sc Lupetoir. 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 e si pro-

La chiesa di San Romerio.



segue a strapiombo sulla valle fino a incontrare su un tornante la seconda deviazione su sterrata che sale da Miralago. 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.

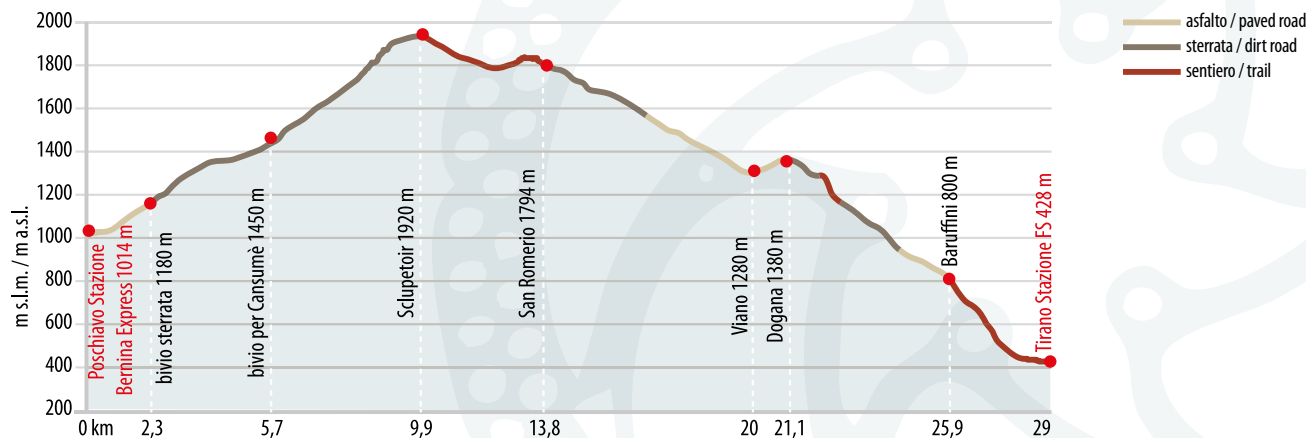
A route which leads us to Tirano again with a ride over the mountains of the orographic left. The long and challenging half-paved and half-dirt climb takes us to the cliff from where San Romerio's Church has been dominating the Lake and Valposchiavo for centuries. The panorama goes from the western mountains – 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

All'Alpe Palù verso il Sasso del Gallo.



Sulla strada che sale da Poschiavo a Scilupetoir.





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.

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). We keep on climbing with toil up to Sculpetoir 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 Selvaplana, 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. 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.

10. 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

Località di partenza in auto / *Starting point by car*
Tirano FS (428 m) - Val Saiento, Pescia Bassa (CH) (1810 m): 16,3 km

Segnaletica lungo l'itinerario / *Road signs along the route*
. 301 - 388 - 302

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
. Val Saiento, Pescia Bassa (1810 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
. Baite Sant'Antonio Val Fontana (1253 m)

Quota massima / *Highest point* 2420 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* 880 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* 1450 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 7,5 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* 12,7 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* 20,2 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 5 - 6 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 90%

L'itinerario, quasi tutto su single trail, è il primo tratto di un percorso molto più lungo che una volta completato darà ai bikers la possibilità di partire dalla Svizzera percorrendo 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 di alcuni metri (bacheca con mappa e indicazioni - segnavia n. 301). Sulla destra parte il sentiero che



Scorcio verso le Orobie dalle Baite Agnè in Val Rogna.

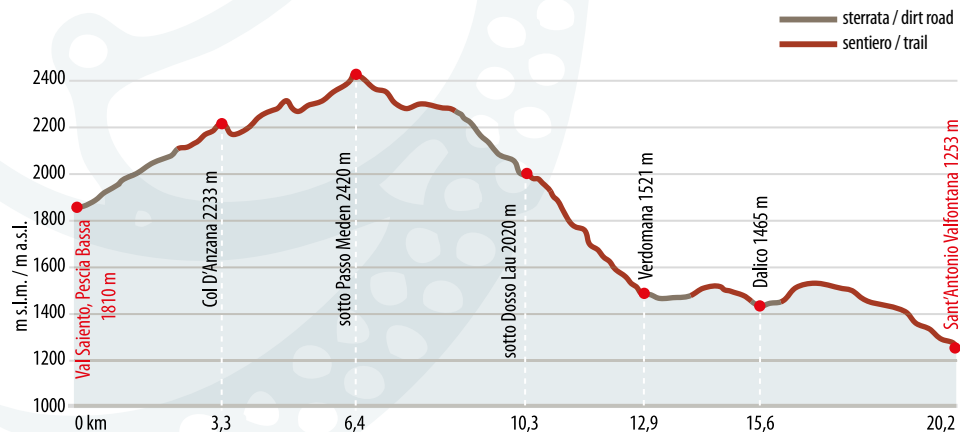
aggira il Monte Cancano, transita sotto il passo di Meden (2440 m), raggiunge gli impianti sciistici di Prato Valentino, da cui si può scendere su strada fino a Teglio, e imbecca un ripido tratto sotto il Dosso Lau (quota 2020 m) arrivando a Verdomana (1521 m). Si va a destra su sterrata (segnavia n. 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, imbrocciamo 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 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 Orobie 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 goes

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 sideway 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.



Dal Col D'Anzana le Orobie.



11. Tresenda, Prato Valentino

Tresenda – Teglio – Prato Valentino – Munt del Gerlo – La Pianaccia – Le Fornaci – Teglio – Sommasassa – Tresenda

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Tresenda, parcheggio Sentiero Valtellina (375 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Tresenda, parcheggio Sentiero Valtellina (375 m)

Quota massima / *Highest point* 1685 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* . . . 1310 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . . 1310 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 16,5 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* . . . 12 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . . . 28,5 km

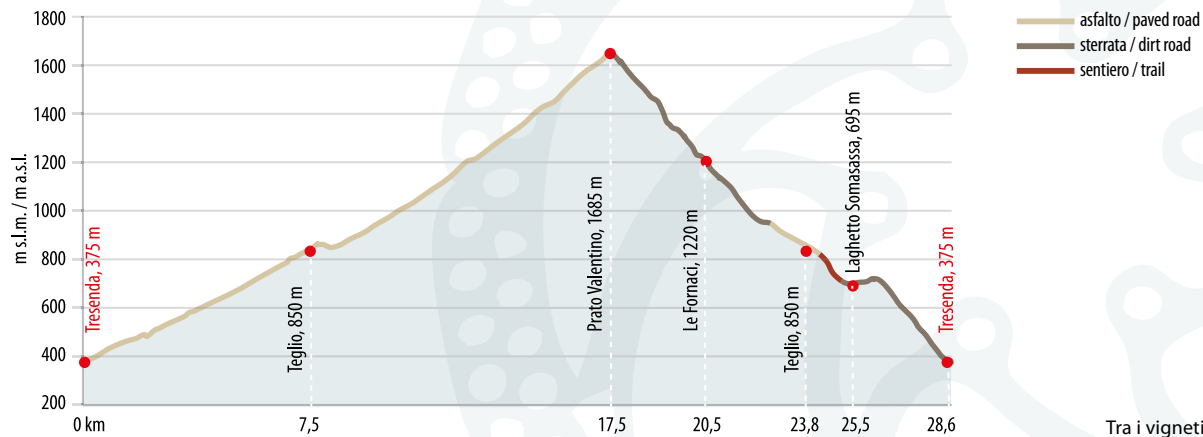
Tempo di percorrenza / *Duration* 3 - 4 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 100%

asfalto / *paved road* 60%

sentiero / *trail* 40%

La salita per raggiungere Prato Valentino avviene sulla stessa strada asfaltata dell'itinerario n° 33, con partenza da Tresenda invece che da San Giacomo. Si possono evitare alcuni tratti trafficati seguendo le alternative che salgono da Castelvetro a Vangione e poi da Frigeri a incrociare la strada che va a San Rocco. Andando a destra successivamente si incontra la salita che da Teglio porta a Prato. Quest'ultima, sempre su asfalto, è impegnativa soprattutto nella parte finale. Da Prato Valentino inizia la discesa. Questa può essere anche un'alternativa per chi, percorrendo il n° 10 dal Col D'Anzana, vuole scendere a valle velocemente. La discesa è molto facile, sempre su sterrata non particolarmente ripida fino a Teglio. In seguito i tratti sterrati si alternano a quelli asfaltati (pochi) e soprattutto a quelli cementati in mezzo ai vigneti sopra Tresenda. Da Prato a Teglio si possono seguire il cartello col n° 391-Piazza S. Eufemia. Dopo circa 1,5 km dall'inizio della discesa, per evitare un tratto di single trail abbastanza difficile, è meglio non girare a sinistra (incrocio Sentiero del Sole – Brigna), ma proseguire dritti fino alle baite Bollone, immettersi brevemente sul percorso di salita percorrendo un tornante, per poi riprendere la strada sterrata a sinistra. Giunti a Teglio si scende a Sommasassa passando davanti al Palazzo Besta, si costeggia il laghetto omonimo, si passa dalla chiesetta di San Gottardo e si inizia la bella discesa tra le vigne che riporta a Tresenda.



Tra i vigneti sotto Teglio.



La sterrata che scende verso Le Fornaci.



Tra i vigneti sotto Teglio.



The ascent to Prato Valentino is the same paved road as track n° 33, starting from Tresenda rather than San Giacomo. You can avoid some traffic congested road taking alternative roads that go up from Castelvetro to Vangione and then from Frigeri to the road that leads to San Rocco.

Going right afterwards you meet the ascent from Teglio to Prato. This paved road, especially in the last part, is very hard. From Prato Valentino starts the descent. This can also be an option for whom, doing trail n° 10 from Col D'Anzana, wants to descend downstream quickly. The descent is really easy, on a reasonably steep gravel road to Teglio. Afterwards the trail features gravel road sections, (few) paved road sections and cemented ones among the vineyards above Tresenda. From Prato to Teglio you can follow the signs reporting n° 391- Piazza S. Eufemia. Approximately 1,5 km after you have started the descent – in order to avoid a rather hard section of the single trail- you'd better not turn left (crossroad S.Sole- Brigna), but carry on till the mountain huts Bollone, take for a short section the ascending trail and after the first hairpin go back on the gravel road on the left. Once in Teglio descend to Sommasassa passing Palazzo Besta, run along the namesake lake, pass the San Gottardo little church and start the beautiful descent among the vineyards that takes back to Tresenda.

Nei boschi sotto Prato Valentino.



12. Circuito dei Castelli

Tirano - Vervio - Torre di Vione - Grosotto - Grosio, Castello Visconti Venosta - Torre di Mazzo - Castello di Tovo - Lovero, Sant'Alessandro - Torre di Sernio - Castellaccio di Tirano

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Tirano, Piazza del Comune (430 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Tirano, Piazza del Comune (430 m)

Quota massima / *Highest point* 750 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* . . . 1200 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . . 1200 m

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . . 31,5 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 5 - 6 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 90%

asfalto / *paved road* 50%

sterrata / *dirt road* 29%

sentiero / *trail* 21%

Il Sentiero dei Castelli coinvolge otto comuni della Comunità Montana Valtellina di Tirano (Tirano, Sernio, Lovero, Vervio, Tovo di S. Agata, Mazzo di Valtellina, Grosotto, Grosio) collegandoli con un suggestivo itinerario tra chiese, castelli, torri e reperti archeologici di notevole rilievo per la storia etnografica valtellinese.

Castellaccio di Tirano.



Si snoda lungo i versanti che costeggiano il fondovalle, attraversando territori coltivati a meleto e vigneto, castagneti e terrazzamenti, un tempo coltivati, che testimoniano l'architettura e il lavoro svolto dalle genti locali nel governo del territorio.

Il tracciato può interagire con la pista ciclopedonale "Sentiero Valtellina" permettendo dei percorsi ad anello che offrono molteplici possibilità di percorrenza adattandosi alle diverse esigenze dell'escursionista.

La segnaletica nel Circuito

Tutto il percorso è supportato da segnaletica verticale informativa con bacheche, pannelli, tabelle segnavia e dalla se-

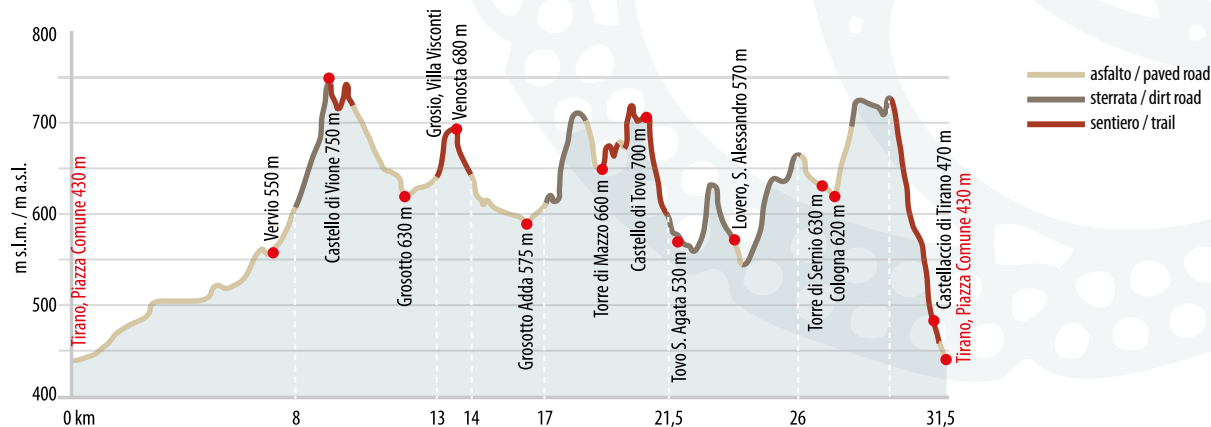
gnaletica orizzontale o di conforto con bandierine segnavia bianco/rossa e frecce direzionali, conformi alla segnaletica escursionistica nazionale.

Le bellezze nel Circuito

Il Circuito del Sentiero dei Castelli è caratterizzato da numerose bellezze che permettono di "vivere" il territorio montano valtellinese.

Il percorso si innesta tra i meleti, i boschi di latifoglie a mezza costa, permettendo un contatto diretto con cultura e tradizione tipica del nostro territorio.

Chiese, castelli, torri sono un patrimonio ricco e virtuoso caratterizzante questa porzione di Valtellina.



Il Castello di Grosio.





Scuola di MTB al Castello di Grosio.

The Castles Path encompasses eight municipalities of the Comunità Montana Valtellina of Tirano (Tirano, Sernio, Vervio, Tovo S. Agata, Mazzo di Valtellina, Grosotto e Grosio) linking them through a suggestive itinerary among churches, castles, towers and archaeological findings particularly relevant for the ethnographic history of Valtellina.

The path unwinds along the mountainsides near the bottom of the valley, passing through apple orchards, vineyards, chestnut trees and terraced fields, previously cultivated, which still provide evidence of the locals' architecture and work in the management of their land.

The trail can interact with the cycle-pedestrian path "Valtellina Trail" thus allowing ring-shaped itineraries which offer several options suitable to the different needs of excursionists.



Lovero, la Chiesa di Sant'Alessandro.

The roadsigns along the Path

The path is entirely backed by informative vertical roadsigns with noticeboards, panels, trail boards as well as lane markings with red and white flags showing the path, together with directional arrows in keeping with the national hiking roadsign policy.

The attractions of the Path

The Castles Path features several attractions which will make you feel what is like living in our mountains. The trail goes through apple orchards, woods of broad-leaved trees halfway up the mountainside providing a direct contact with the culture and customs typical of our land.

Churches, castles and towers are a fundamental part of the artistic and cultural heritage of this area of Valtellina.

13. 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

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*
 Aprica, Parcheggio Impianti Magnolta (1216 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
 Aprica, Parcheggio Impianti Magnolta (1216 m)

Quota massima / *Highest point* 2320 m

Dislivello totale della salita / *Total elevation gain* . . . 1550 m

Dislivello totale della discesa / *Total elevation loss* . . . 1550 m

Lunghezza complessiva delle salite / *Total climb* 18 km

Lunghezza complessiva delle discese / *Total descent* . . . 16,5 km

Lunghezza complessiva dell'itinerario / *Total distance* . . 35,4 km

Tempo di percorrenza / *Duration* 6 - 8 h

Pedalabilità (%) / *Cycling rate (%)* 80%

asfalto / *paved road* 11%

sterrata / *dirt road* 51%

sentiero / *trail* 38%

Questo itinerario si sviluppa interamente in una valle della Catenina 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



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

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 prima parte della discesa è ripida e poco scorrevole fino all'imbocco 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.

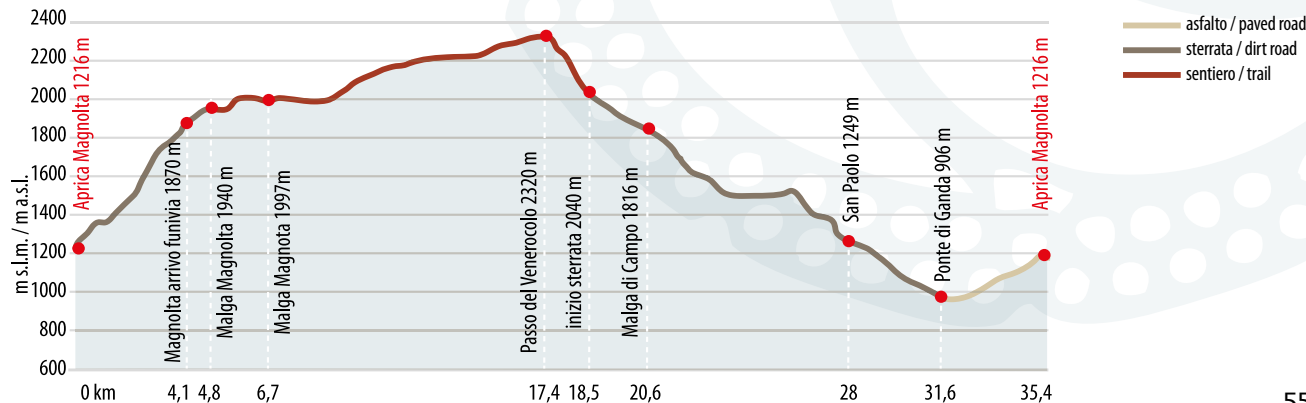
Val Belviso, verso il Passo di Venerocolo.



This route 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 Torenna – 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 Magnolta (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 (2320 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.



14. Aprica - Padrio - Piscè

Località di partenza in mtb

/ Starting point of the mountain bike route

Aprica (1175 m)

Località di arrivo / Destination of the route

Piscè (1433 m)

Difficoltà / Difficulty

facile / easy

Lunghezza / Total distance

26,8 km

Dislivello salita / Total elevation gain

900 m

Dislivello discesa / Bike elevation loss

570 m

Questa è la salita che porta dall'Aprica all'inizio dell'itinerario Five Crazy Down Padrio. Si sale su asfalto fino al bivio per la sterrata del Gioviello. A Trivigno in zona parcheggio piste di fondo inizia l'itinerario del Padrio che si percorre nella sua prima parte (zona Banchelle). Al bivio per la discesa a San Rocco si prosegue invece su asfalto a sinistra fino a Pian Gembro. Da qui una sterrata in salita porta a Piscè da dove partono tre percorsi diversi di discesa fino in Aprica.

This itinerary connects Aprica to Trivigno and to the start of the Five Crazy Down Padrio (see itinerary n° 1 B410).

Climb up the paved road passing Pian Gembro and get till the junction to the gravel road Gioviello. Once in Trivigno, at the cross country parking area, take the "Padrio" itinerary and go through his first part (Banchelle zone). Instead of descending to San Rocco turn left and go back to Pian Gembro. From here a gravel road ascend to Piscè, where you'll find three different ways down to Aprica (n° 16, 17, 18).



Trivigno.



15. Gembro Trail n. B349

Località di partenza in mtb / Starting point of the mountain bike route	Pian di Gembro (1357 m)
Località di arrivo / Destination of the route	Pian di Gembro (1357 m)
Difficoltà / Difficulty	facile / easy
Lunghezza / Total distance	8 km
Dislivello salita / Total elevation gain	420 m
Dislivello discesa / Bike elevation loss	420 m



Itinerario circolare facile prevalentemente su strade sterrate. Permette di vedere il bellissimo ambiente dell'Oasi di Pian Gembro senza entrare nell'area riservata. L'unica salita significativa è quella per raggiungere Piscè. In seguito si percorre una facile strada sterrata fino a Valcheola. Qui si segue lo stesso sentiero nel bosco dell'itinerario 16-Valentina, con qualche difficoltà in più, fino a scendere a sinistra ai parcheggi iniziali.

It's an easy round bike trail mainly on gravel roads. It gives the chance to admire the amazing Pian di Gembro Oasis without entering the reserve. The only important climb is the one leading to Piscè. Afterwards follow an easy gravel road till Valcheola. Here you can cover the same trail in the wood as in itinerary 16- Valentina, till you get down to the parking area.

Pian di Gembro, l'aula didattica della Comunità Montana di Tirano.

Nei boschi verso Valcheola.



16. Valentina Trail n. B353

Località di partenza in mtb / <i>Starting point of the mountain bike route</i>	Piscè (1433 m)
Località di arrivo / <i>Destination of the route</i>	Aprica (1175 m)
Difficoltà / <i>Difficulty</i>	medio / <i>intermediate</i>
Lunghezza / <i>Total distance</i>	4,4 km
Dislivello salita / <i>Total elevation gain</i>	100 m
Dislivello discesa / <i>Bike elevation loss</i>	400 m

Sopra Pian Gembro.

Percorso abbastanza tecnico che richiede dimestichezza nell'uso della mtb. Si parte da Piscè su sentiero, prima in salita e poi con frequenti e divertenti saliscendi nel bosco passando da Valcheola e giungendo al bivio verso destra che scende in Aprica (a sinistra si va ai parcheggi di Pian Gembro). Da qui il percorso diventa subito più veloce e difficile (breve passaggio ripido), ma soddisfacente per chi sa usare adeguatamente la tecnica di conduzione della mtb. Si esce dal bosco e si arriva alle case alte dell'Aprica.

Quite technical trail that requires to be skilled with MTB. Starting point is Piscè. Start from Piscè and go through a trail in the wood, with many ups and downs till Valcheola. Get to the junction, turn right (on the left there are the Pian Gembro parking areas) and follow a faster and harder trail (short steep passage). When you leave the wood you'll find yourself in Aprica.



Scendendo verso l'Aprica.



Nei boschi sopra Pian Gembro.



17. Caio Trail n. B351

Località di partenza in mtb /

Starting point of the mountain bike route
Piscè (1433 m)

Località di arrivo / Destination of the route

Aprica (1175 m)

Difficoltà / Difficulty

difficile / difficult

Lunghezza / Total distance

3,6 km

Dislivello salita / Total elevation gain

70 m

Dislivello discesa / Bike elevation loss

350 m

Tracciato breve ma molto tecnico per i suoi tornanti stretti e ripidi. Si parte sempre da Piscè su sterrata verso il Belvedere. Dopo averlo percorso a ritroso su sentiero ci si tuffa nella valletta con i suoi stretti tornanti che obbligano a una guida tecnica e precisa della mtb. Si esce dal bosco verso le case alte dell'Aprica dopo un lungo e divertente traverso.

Short and very technical trail that features narrow and steep hair-pins. The itinerary starts from Piscè on a gravel road leading to the Belvedere. Run through the hill and afterward drop into the valley to find sharp bends ready to challenge your technique and precision. When you leave the wood, after a long and interesting trail, you'll find yourself in Aprica.



Gli stretti tornanti che portano all'Aprica.



Evoluzioni nei dintorni del Belvedere.



Nei boschi sotto il Belvedere.



18. Alpini Trail n. B352

Località di partenza in mtb / Starting point of the mountain bike route

Piscè (1433 m)

Località di arrivo / Destination of the route Aprica (1175 m)

Difficoltà / Difficulty medio

Lunghezza / Total distance 5,9 km

Dislivello salita / Total elevation gain 150 m

Dislivello discesa / Bike elevation loss 410 m

Percorso più lungo dei due precedenti. Qui è necessaria tecnica ma anche resistenza per i lunghi tratti ripidi e sconnessi che iniziano subito dopo le antenne del Belvedere. Partenza e primo tratto uguale al Caio Trail. Dopo il Belvedere si scende in direzione ovest nel bosco dove si alternano pezzi divertenti su single trail scorrevole con pezzi sconnessi e ripidi. In fondo a questa discesa si gira verso est su sterrata. Attenzione: alla fine bisogna risalire un tratto della statale che porta in Aprica.

This trail is longer than the two previous ones. Here technique and endurance are a must since there are long, steep and bumpy roads that start immediately after the Belvedere antennas. Start and first section as Caio trail. After the Belvedere turn west in the wood; here the trail features many fun and easy single trail sections together with steep and bumpy sections. At the bottom of this drop there is a sharp turn east on a gravel road. Warning: at the end you need to climb up a part of the state road that leads to Aprica.

19. Magnolta Trail n. B326

Località di partenza in mtb / <i>Starting point of the mountain bike route</i>	Magnolta arrivo funivia (1870 m)
Località di arrivo / <i>Destination of the route</i>	Aprica (1175 m)
Difficoltà / <i>Difficulty</i>	medio / <i>intermediate</i>
Lunghezza / <i>Total distance</i>	5,4 km
Dislivello discesa / <i>Bike elevation loss</i>	700 m

Single trail sotto la Magnolta.



Si sale alla partenza con gli impianti della Magnolta o seguendo la sterrata di servizio molto ripida nella seconda parte. La discesa è tutta su bel sentiero nel bosco. Lo si imbecca dietro l'arrivo della funivia. La difficoltà è media, l'andamento scorrevole la rende veloce e divertente. L'arrivo è alla partenza dell'impianto. Si può scendere anche dalla sterrata, consumando i freni e rinforzando i muscoli.

To get to the starting point take the Magnolta lifts or follow the secondary gravel road -very steep in the last part. It's a nice intermediate trail in the wood, starting behind the gondola and descending along an easy, fast and entertaining track. The arrival is at the beginning of the lift. You can also descend from the gravel road, using greatly brakes and muscles.



20. La Gran Via del Gallo, Magnolta - Palabione (strada)

Località di partenza in mtb / *Starting point of the mountain bike route*

..... Magnolta, arrivo funivia (1870 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*

..... Palabione, arrivo funivia (1675 m)

Difficoltà / *Difficulty* medio / *intermediate*

Lunghezza / *Total distance* 3 km

Dislivello salita / *Total elevation gain* 110 m

Dislivello discesa / *Bike elevation loss* 300 m

Itinerario di collegamento tra l'arrivo degli impianti della Magnolta e di quelli del Palabione. Si svolge in discesa sul tracciato delle piste invernali di sci.

This itinerary links the arrival of the Magnolta lifts to the Palabione lifts. It runs down the winter ski slopes.



In bici sulla "pista da sci" che collega la Magnolta al Palabione.



21. Palabione - Val Sorda Trail n. B328

Località di partenza in mtb / <i>Starting point of the mountain bike route</i>	Magnolta, arrivo funivia (1870 m)
Località di arrivo / <i>Destination of the route</i>	Aprica (1175 m)
Difficoltà / <i>Difficulty</i>	medio / <i>intermediate</i>
Lunghezza / <i>Total distance</i>	3,8 km
Dislivello salita / <i>Total elevation gain</i>	50 m
Dislivello discesa / <i>Bike elevation loss</i>	550 m



Percorso impegnativo, ma di grande soddisfazione per biker esperti. L'inizio è dietro l'arrivo della funivia del Palabione lungo un breve tratto di strada sterrata. Poi si gira a destra e si iniziano a percorrere i tornanti tecnici che si alternano a brevi traversi sempre in un bel bosco. Si finisce l'itinerario alla partenza della funivia Magnolta da dove per strade sterrate si può tornare alla partenza degli impianti del Palabione.

Difficult trail, but very rewarding for expert bikers. Start behind the arrival of the Palabione gondola along a short gravel road section. Then turn right to find technical hairpins together with short plain passages in the wood. The itinerary ends at the beginning of the Magnolta gondola. From here you can go back to the start of the Palabione lifts along gravel roads.

22. Magnolta - Val Sorda Trail n. B328 bis

Località di partenza in mtb / Starting point of the mountain bike route	Malga Magnolta (1942 m)
Località di arrivo / Destination of the route	Val Sorda (1650 m)
Difficoltà / Difficulty	molto difficile / very difficult
Lunghezza / Total distance	1,7 km
Dislivello discesa / Bike elevation loss	300 m

Very hard, steep, technical trail. Take it on the left just after the start of the trail n. 20. At the end this trail rejoins trail n° 21 just below Palabione. Trails n° 21 and 22 can be covered one after the other.

Percorso ripido e molto difficile tecnicamente. Lo si prende a sinistra poco dopo l'inizio del percorso n. 20. Finisce innestandosi sul precedente poco sotto il Palabione. I tracciati n. 21 e 22 possono essere quindi percorsi in sequenza.



Il tecnico single trail della Val Sorda.







23. Palabione - Baradello - Aprica (strada)

Località di partenza in mtb / Starting point of the mountain bike route

..... Palabione, arrivo funivia (1675 m)

Località di arrivo / Destination of the route. Aprica (1175 m)

Difficoltà / Difficulty. facile / easy

Lunghezza / Total distance 5,6 km

Dislivello salita / Total elevation gain 150 m

Dislivello discesa / Bike elevation loss 650 m

Percorso di collegamento con gli impianti del Baradello e di discesa all'Aprica. Nella prima parte prevede un sentiero nel bosco con saliscendi. Dal Baradello in poi è tutto su strada sterrata.

Itinerary connecting to the Baradello's lifts and way down to Aprica. In the first part there is a trail in the wood with ups and downs. From Baradello onward all the trail is on gravel road.

Panorama sulla Val Belviso.

24. Passo dello Stelvio (da Bormio)

Località di partenza / Starting point Bormio (1225 m)

Località di arrivo / Destination of the route Passo dello Stelvio (2758 m)

Dislivello salita / Total elevation gain 1533 m

Pendenza / Gradient

7,1% (max 11%)

Lunghezza totale / Total distance

21,5 km

La Cima Coppi. Una salita che ha fatto la storia del ciclismo e che va affrontata con il massimo rispetto. 21,5 km di ascesa costante, non impossibile dal punto di vista delle pendenze (7,1% quella media, 11 quella massima). La lunghezza alla fine si fa sentire se pensiamo che si passa dai 1.225 m di Bormio ai 2.758 m del Passo dove si trovano alcune famose scuole di sci estive. La strada mette in comunicazione 2 Province: Sondrio e Bolzano. Quello che balza subito agli occhi, dopo pochi chilometri di salita, è il grande numero di tornanti, per l'esattezza 36, di un'opera progettata e costruita ai primi dell'800 dagli austriaci. Un panorama da lasciare a bocca aperta subito dopo la 2^a Casa Cantoniera, quando si gira sul versante della montagna che apre sulla Valle del Braulio e svela il muro di tornanti poco sopra. Su questa salita ci sono passati tanti campioni del ciclismo. Una delle prime volte fu quella del 1953 con Fausto Coppi vincitore a Bormio. Nel 1975, il Giro d'Italia si concluse proprio sulla cima dello Stelvio con il successo finale di Fausto Bertoglio. Negli anni la corsa rosa è transitata più volte ed ha visto protagonisti tanti campioni come Marco Pantani, Claudio Chiappucci e Miguel Indurain. Nel 2012, nuovo arrivo sul passo e successo per il belga Thomas De Gendt, al termine di un'azione nata nella discesa del Mortirolo. Il passo è aperto da fine maggio

ad ottobre ed anche nei mesi più caldi succede di trovare la neve. Così nel Giro 2013 la tappa è stata annullata e nel 2014 con la vittoria finale di Nairo Quintana in condizioni estreme.

STELVIO PASS

Cima Coppi. A climb that made the history of cycling and that must be faced with due respect. A steady ascent of 21.5 km, not an impossible one considering its gradients (7.1% the average, 11% the maximum). However, the length of the climb is what makes it hard, together with the elevation gain: from 1225 m a.s.l. in Bormio to 2758 m a.s.l. at the Pass, where some well-known summer ski schools are located. The road connects the 2 counties of Sondrio and Bolzano. What stands out immediately, after just a few kilometres of ascent, is the outstanding number of hairpins - exactly 36 - of a road, which was designed and built in the early XIX century by the Austrians. A breathtaking panorama opens shortly after the 2nd Casa Cantoniera, when the road moves to the other side of the mountain, showing the Braulio Valley and offering an amazing view of the hairpins just above. Several cycling champions have ridden this climb. One of the earliest occasions took place in 1953, when Fausto Coppi won in Bormio. In 1975, the Giro d'Italia ended right on top of Stelvio with the

success of Fausto Bertoglio. Through the years, the tour has passed here several times and has made protagonists many champions such as Marco Pantani, Claudio Chiappucci and Miguel Indurain. More recently, in 2012, the finish line has been again at the pass, with the victory of the Belgian Thomas De Gendt after an attack that started

along the slope of Mortirolo Pass. The pass is open from the end of May until October, however also during the warmest months it might snow over there. Because of the weather conditions, in 2013 the stage of the Giro d'Italia which was going to pass through was cancelled and in 2014 Nairo Quintana won despite the extreme conditions.



Gli ultimi tornanti del versante altoatesino.

25. Passo Gavia (da Bormio)

Località di partenza / Starting point Bormio (1225 m)

Località di arrivo / Destination of the route Passo Gavia (2652 m)

Dislivello salita / Total elevation gain 1427 m

Pendenza / Gradient 5,5% (max 15%)

Lunghezza totale / Total distance 25,6 km

Partendo da Bormio (1225 m) ci si trova ad affrontare un trasferimento di 13 km in costante falsopiano lungo il Frodolfo, fino a Santa Caterina Valfurva paese dell'olimpionica di sci alpino, Deborah Compagnoni e dello scalatore Achille Compagnoni, eroe del K2. Qui inizia la salita vera e propria. Da Bormio al Passo Gavia (2652 m), si percorrono 25,6 km con una pendenza media del 5,5% ed una massima del 15%.

Dopo pochi chilometri si incontrano gli animali al pascolo nella distesa di prati di Plaghera. Lo scenario cambia totalmente entrando nella Val di Gavia. Fino alla cima si sale attraverso una strada stretta che non presenta più nessun tornante. Salendo di quota, il paesaggio si fa via via più spoglio. Passato il ruscello del Rezzalasco, si arriva al tratto più impegnativo, a 5 km dallo scollinamento. Subito dopo la salita diventa dolce, si passano nell'ordine il Rifugio Berni, i laghetti ed infine il Rifugio Bonetta. Dal 2013 sulla cima del Gavia sono stati posizionati i busti che ricordano Fausto Coppi e Vincenzo Torriani. Su questa salita si è consumata la tappa epica del Giro del 1988 con il transito per primo dell'olandese Johan Van der Velde, costretto a rifugiarsi in un camper per assideramento. Neve anche nel 2014 per il Giro vinto dal colombiano Nairo Quintana.

Departing from Bormio (1225 m a.s.l.) you will face a 13 km transfer of steady climbing along the river Frodolfo, up to Santa Caterina Valfurva - birthplace of the alpine-ski Olympic champion Deborah Compagnoni and of the mountain climber Achille Compagnoni, hero on the K2. Here the real ascent begins. From Bormio to the Gavia Pass (2652 m a.s.l.) you will ride over 25.6 km with an average gradient of 5.5% and a maximum of 15%.

After a few kilometres, you will see cattle left out to pasture among the fields of Plaghera. The scenery changes completely entering Gavia Valley. You will reach the top through a narrow road without hairpins. The further you go up, the more barren the surrounding landscape becomes. After the Rezzalasco stream, there is the most demanding part, 5 km to the end of the hillside. Soon after, the climb eases, passing by Rifugio Berni, the little lakes and finally Rifugio Bonetta. In 2013, on top of Gavia the busts of Fausto Coppi and Vincenzo Torriani were installed in their memory. On this climb a legendary leg of the 1988 Giro d'Italia took place, when the Dutch Johan Van Der Velde, in first position, had to take shelter in a campervan because of frost-bites. Snow also beat the riders during the 2014 Giro, won by the Colombian Nairo Quintana.



Si scioglie la neve al Passo Gavia.

26. Passo Mortirolo (da Grosio)

Località di partenza / Starting point Grosio (630 m)

Località di arrivo / Destination of the route Passo Mortirolo (1852 m)

Dislivello salita / Total elevation gain 1222 m

Pendenza / Gradient

8,3 % (max 14%)

Lunghezza totale / Total distance

14,8 km



Stiamo parlando del versante meno impegnativo per arrivare alla mitica vetta del Mortirolo. Si parte da Grosio, a 630 m e si sale per circa 14,8 km con un dislivello di 1.222 m. La pendenza media è del 8,3 % e la massima del 14,0%. Questo lato non è quasi mai stato battuto dal Giro d'Italia, se non nel 2012 in discesa con l'attacco vincente del belga Thomas De Gendt. Molti turisti, provenienti da Bormio, scelgono questo punto di attacco per salire al passo, preferendolo al versante classico (da Mazzo di Valtellina) forse perché più semplice. L'ascesa è spettacolare, una volta superato il primo tratto di 3 km abbastanza impegnativo e immerso tra piante sempreverdi, la visuale si apre a tutta la Valtellina regalando scorci magnifici all'occhio del ciclista. Nel tratto intermedio la pendenza si fa più accentuata raggiungendo il massimo tra il chilometro 10 e 11, nei pressi di un agriturismo. Dopo questa erta si incontrano alcuni tornanti che permettono di respirare e ci si immette, una volta superata la chiesetta, nel versante del Mortirolo classico al bivio di Biorca.

We are now talking about the least demanding of the climbs to reach the legendary pass of Mortirolo. Starting off in Grosio, at 630 m a.s.l., you climb for about 14.8 km with an elevation gain of 1222 m. The average gradient is 8.3% and the maximum is 14%. This side has hardly ever been included in the Giro d'Italia, except in 2012, when it was ridden downhill, with the winning attack of the Belgian Thomas De Gendt. Many tourists, coming from Bormio, choose this side to climb up to the pass, preferring it to the classic ascent - from Mazzo in Valtellina- because it is easier. However, the climb is spectacular and after the first 3 km quite demanding and immersed in evergreens; after that

section, a breathtaking view opens on Valtellina. Along the climb, between kilometre 10 and 11, close to an agriturismo, the gradient increases until the top. After this rise, there are some hairpins that give you a break before reaching, after a little church, the side of the classic Mortirolo, at the Biorca crossroad.



27. Passo Mortirolo (da Mazzo di Valtellina)

Località di partenza / Starting point
Mazzo di Valtellina (552 m)

Località di arrivo / Destination of the route
Passo Mortirolo (1852 m)

Se volete confrontarvi con la storia del ciclismo, con voi stessi e con il mal di gambe, allora il Mortirolo da Mazzo di Valtellina è quel che fa per voi. Stiamo parlando di una delle salite più dure al mondo e che mette in comunicazione Valtellina con Valcamonica. 12,4 km spaventosamente impegnativi, partenza da 552 m di Mazzo e arrivo ai 1852 m, con una pendenza media del 10,5 % e picchi che superano il 20%. Il tratto più duro lo si incontra dopo circa 4 km, quando ci si lascia alle spalle la chiesa dedicata a San Matteo. Proprio qui le pendenze diventano disumane e molti ciclisti devono mettere il piede a terra. In questo tratto è nato il mito di Marco Pantani che seppa staccare, per la prima volta, il grande Miguel Indurain. Correva l'anno 1994 e su queste rampe esplose uno dei più grandi scalatori che si siano mai visti. La prima volta del Mortirolo al Giro d'Italia fu però in discesa con il venezuelano Leonardo Sierra che rischiò la vita, cadendo più volte, pur di arrivare per primo al traguardo di Aprica. Negli anni '90 memorabili le sfide tra Franco Chioccioli, Gianni Bugno e Claudio Chiappucci in un primo momento e poi Paolo Savoldelli con Ivan Gotti e Gilberto Simoni. In epoca più recente, il Mortirolo ha incoronato Ivan Basso nel 2010 e Alberto Contador nel 2015.

Dislivello salita / Total elevation gain 1300 m

Pendenza / Gradient 10,5 % (max 20%)

Lunghezza totale / Total distance 12,4 km

If you want to get to know the history of cycling, your limits and the leg ache, then Mortirolo Pass really suits you. We are talking about one of the toughest climb in the world, which connects Valtellina and Valcamonica, 12.4 really demanding kilometres, departing from Mazzo at 552 m a.s.l. and arriving at 1852 m a.s.l., with an average gradient of 10.5% and peaks over 20%. The hardest part starts after about 4 km, when you leave behind the church dedicated to St. Matthew. Right here the gradients become 'super-human' and many cyclists have to put a foot down on the road. This is the section where the myth of Marco Pantani was born, as he managed to outdistance, for the first time, the great Miguel Indurain. It was the year 1994 and on these ramps one of the greatest climbers ever in the history of cycling stood out. Curiously, the first time that Giro d'Italia faced this side of the Mortirolo Pass was, however, downhill: the Venezuelan Leonardo Sierra risked his life, falling several times in order to be the first to cross the finish line in Aprica. During the 1990s, memorable were the duels among Franco Chioccioli, Gianni Bugno and Claudio Chiappucci, followed a few years later by those among Paolo Savoldelli, Ivan Gotti and Gilberto Simoni. Recently – in 2010 – Mortirolo has crowned Ivan Basso and - in 2015 - Alberto Contador.



Alberto Contador in maglia rosa sul Mortirolo nel Giro d'Italia 2015.

28. Passo Mortirolo (da Tovo S. Agata)

Località di partenza / Starting point
Tovo S. Agata (551 m)

Località di arrivo / Destination of the route
Passo Mortirolo (1852 m)

Dislivello salita / Total elevation gain
1301 m

Pendenza / Gradient
10,7% (max 22)

Lunghezza totale / Total distance
12,2 km

Il Mortirolo da Tovo è apparentemente meno duro rispetto al versante classico da Mazzo. In realtà la pendenza media è del 10,7%, su un totale di 12,2 km. La parte finale è durissima, una lingua di cemento che sale tra le baite rustiche di montagna con punte del 23%. E' qui che si condensano la maggior parte delle emozioni con molti bikers che dovranno mettere il piede a terra perché anche il solo rimanere in equilibrio diventa un esercizio arduo. Passato questo tratto ci aspetta un nuovo pezzo decisamente spettacolare tra boschi e rocce, in località Loot, prima di immettersi sul Mortirolo classico, ed arrivare al Passo. La prima parte dell'ascesa da Tovo è invece una costante salita, impegnativa, a tratti difficile, ma tutta da gustare immersi in un contesto decisamente alpino, dalla vegetazione ricchissima e scarsamente trafficato.



Mortirolo Pass from Tovo is apparently less difficult than the classic mountainside from Mazzo. Actually the average gradient is 10.7%, upon the overall length of 12.2 km. The final part is really hard, a strip of concrete, which goes up through mountain huts, with peaks at 23%. It is here where you have to face your limits and many cyclists have to put a foot down because just keeping your balance is a demanding exercise. After this part, there is again an amazing section through woods and rocks, in what is called Lot, before reaching the road of the classic Mortirolo climb up to the pass. Nevertheless, also the first part of the ascent from Tovo goes up constantly and it is demanding, sometimes very difficult; but the surrounding alpine environment is breathtaking, so rich in vegetation and rarely busy.

29. Passo Mortirolo (da Aprica - Monno)

Al Passo del Mortirolo ci si può arrivare anche da Aprica e in vari modi, passando da Pian di Gembro e Trivigno, oppure scendendo verso Edolo e poi risalendo la Valle Camonica fino al paese di Monno. Si svolta a sinistra e si sale sul versante bresciano del Mortirolo. Una salita che non deve spaventare per il nome che porta. Si sale con regolarità, a parte un leggero aumento di pendenza tra i 3,5 km e i 4 km al 10%. L'ascesa è costante e regolare fino a meno 2 km dalla vetta, quando la salita si fa impegnativa, prima di arrivare in cima dove ci aspetta il cartello "Passo del Mortirolo", luogo simbolo per tutti i bikers. Anche un campione come Alberto Contador, ha scelto questo luogo, per una foto ricordo diventata subito tra le più condivise del web. In totale i chilometri sono 12,7 km ma la partenza, rispetto ai 552 m di Mazzo, avviene agli 891 m del bivio di fondovalle.

Località di partenza / Starting point
Aprica (1175 m)

Località di arrivo / Destination of the route
Passo Mortirolo (1852 m)

Dislivello salita / Total elevation gain
1245 m

Pendenza / Gradient
7,6 % (max 16)

Lunghezza totale / Total distance
38,8 km

It is possible to reach the Mortirolo pass also from Aprica and through different routes, passing Pian Gembro and Trivigno, or Edolo and then going up through Valle Camonica to the town of Monno. A climb that does not have to be scaring because of its name. You climb steadily, except for a slight increase in gradient, up to 10%, between 3.5 and 4 km. The ascent is constant and regular until 2 km from the top, where the climb becomes demanding before reaching the famous road sign "Mortirolo Pass"- a symbolic spot for all cyclists. Also the champion Alberto Contador chose this place to take a souvenir photo that immediately became popular on the web. The overall length is 12.7 km but the starting point is at the crossroads down in the valley bottom, at 891 m a.s.l., higher than the 552 m a.s.l. of Mazzo.



30. Passo Santa Cristina

Località di partenza / *Starting point*
Tirano (435 m)

Località di arrivo / *Destination of the route*
Passo Santa Cristina (1427 m)

Dislivello salita / *Total elevation gain*
992 m

Pendenza / *Gradient*
8,2 % (max 14%)

Lunghezza totale / *Total distance*
12,5 km

Il Passo di Santa Cristina è una piacevole scoperta per gli amanti della bici che vogliono pedalare su strade poco battute dalle auto. Ci si immette su questa salita dal Bivio SS. 39, a circa 780 m di altitudine. Per arrivare al Valico, con i suoi 1427 m, si devono percorrere 12,5 km con una pendenza media del 8,2% ed una massima del 14%. Questa salita si è rivelata al mondo sportivo durante il Giro d'Italia del '94, quando Marco Pantani staccò Indurain e arrivò tutto solo in Aprica. Vi si arriva dopo circa 7 km di salita, da Tresenda o da Stazzona, quando si gira a sinistra e ci si addentra nella strada montana per Santa Cristina. Dopo circa un chilometro, l'ascesa diventa più impegnativa e le pendenze rimangono accentuate fino alla località Mezzamonte, dove un pugno di case permette di avere un importante punto di riferimento dopo tanti pas-

saggi al delimitare di un bosco ricco di vegetazione. La parte finale è piuttosto impegnativa. Vi sono dei lunghi rettilinei che non permettono di calare l'intensità dello sforzo. Arrivati finalmente al Valico la strada diventa più dolce ed al bivio si deve scegliere se proseguire per Trivigno, soffrendo ancora un poco, oppure scendere nella vicina Aprica.

The pass of Santa Cristina is a pleasant discovery for bike lovers who want to cycle on less busy roads. This climb starts at km 7 of the SS.39 at about 780 m a.s.l. and reaches the pass, at 1427 m a.s.l., with an average gradient of 8.2% and a maximum of 14%. This ascent was revealed to the cycling community during the 1994 Giro d'Italia, when Marco Pantani outdistanced Indurain and arrived all alone to Aprica. You will reach this ski resort after a total climb of almost 12.5 km, either from Tresenda or Stazzona, turning left into the mountain road to Santa Cristina. After about 1 km, the ascent becomes demanding and the gradient remain steep until a place called Mezzamonte, where a group of huts offer a good landmark after so many roads criss-crossing the dense wood. There are several long straight sections where it is impossible to release the big effort. Once you have finally reached the pass, the road becomes gentle and at the crossroad you can choose if you prefer to go on towards Trivigno, suffering again for a while, or to go down to the nearby town of Aprica.

31. Passo Aprica (da Tresenda)

Località di partenza / Starting point

Tresenda (375 m)

Località di arrivo / Destination of the route

Passo Aprica (1175 m)

Dislivello salita / Total elevation gain

800 m

Pendenza / Gradient

6,1 % (max 10%)

Lunghezza totale / Total distance

13,2 km



La salita che porta al passo dell'Aprica è piuttosto semplice dal punto di vista tecnico e la si può affrontare anche dopo aver scalato quella di Teglio se si vuole effettuare un tour più impegnativo. Il Giro d'Italia l'ha affrontata diverse volte e non si è mai rivelata decisiva. La sede stradale è ampia con tornanti larghi. Si sale per circa 12 km ad una pendenza media di poco superiore al 6%. I chilometri sono scanditi dai cartelli stradali che indicano con chiarezza l'avvicinarsi al passo. La strada è trafficata, soprattutto nel week end, è quindi consigliata una certa prudenza. Per i ciclisti più allenati sono presenti, salendo, alcune deviazioni verso strade più impegnative, come quella per Santa Cristina e San Rocco.

The ascent leading to the pass of Aprica is technically quite easy and you can tackle it after having climbed the Teglio one, if you want to do a more demanding tour. The Giro d'Italia has faced it several times but it never turned out to be crucial. The road is broad with wide turns. You go up for about 12 km with an average gradient slightly above 6%. Kilometres are marked by road signs clearly showing the distance to the pass. The road is very busy, especially at weekends, and it is advisable to be careful. For well trained cyclists during the climb there are some detours to access more demanding roads, such as those towards Santa Cristina and San Rocco.

32. Passo Bernina (da Tirano)

Una salita interminabile nella più italiana delle vallate svizzere. Si parte da Tirano, 450 m. e subito ci si addentra nella Valle di Poschiavo, in una risalita parallela con il famoso trenino rosso del Bernina, patrimonio Unesco. Si passa il confine con la Svizzera ed è bene avere i documenti con sé. I numeri dicono che si devono percorrere 33,4 km, fortunatamente con dei tratti ad ampio respiro soprattutto quando si arriva a Miralago, dopo 8 km di costante ascesa. Il tratto difficile arriva una volta passato Poschiavo e più precisamente dal paesino di S. Carlo. A questo punto l'obiettivo sono i 2.330 m del passo. La pendenza massima arriva al 12%. I lunghi rettilinei possono scoraggiare il biker ed il primo riferimento importante è al 28 km dove la strada spiana e si trova un ristorante. Ancora un ultimo sforzo e si arriva al bivio per Livigno, facilmente individuabile dalla dogana. A questo punto mancano solo 3 km prima di arrivare al laghetto con rifugio.

Località di partenza / Starting point
Tirano (435 m)

Località di arrivo / Destination of the route
Passo Bernina (2230 m)

Dislivello salita / Total elevation gain
1795 m

Pendenza / Gradient
5,7 % (max 12%)

Lunghezza totale / Total distance 33,4 km

86

An endless ascent in the "most Italian" among the Swiss valleys. Departing from Tirano at 450 m a.s.l. you immediately enter the Poschiavo Valley, with a climb which runs parallel to the famous Bernina Red Train, Unesco World Heritage. You are going to cross the border with Switzerland so it is advisable to take your passport with you. Data and statistics say that you will have to ride for 33.4 km, fortunately with flat sections especially close to Miralago, after 8 km of constant ascent. The most difficult part arrives after Poschiavo, more precisely after the little village of S. Carlo. At this point the aim is to reach the pass at 2330 m a.s.l. The maximum gradient is 12%. The long straight roads can be very challenging and that's why it is good to know that the first landmark is at km 28 where the road becomes flat and there is a restaurant. A last effort and you will reach the crossroad to Livigno, easily recognizable by the Customs building. Only 3 km more and you will arrive at a little lake with a mountain hut.



Brusio, sullo sfondo il Trenino del Bernina.

33. Prato Valentino (da S. Giacomo)

Prato Valentino è una salita di 16 km poco conosciuta dal grande pubblico del ciclismo ma che possiede un fascino particolare. Si sale da San Giacomo, 357 m tra i vigneti ed i terrazzamenti tipici della zona dove viene prodotto il vino di Valtellina D.O.C.G.. Il versante è quello retico, il più esposto al sole e ci si arrampica su una strada molto ben tenuta. Dopo 4 km la pendenza diventa più impegnativa con picchi fino al 7-8% fino a Teglio, patria dei pizzoccheri e paese che dà il nome a tutta la valle tellina. Ancora un tratto aperto e poi ci si addentra in un bosco alpino che porta ai 1676 m di Prato Valentino. I tratti più duri sono quelli tra il km 12,5 ed il km 13,5 al 10% così come quello tra il km 14,2 e km 15,2. Impegnativo anche il finale, al 10%, prima di godersi il meritato riposo al rifugio aperto tutto l'anno.

Località di partenza / Starting point
S. Giacomo (357 m)

Località di arrivo / Destination of the route
Prato Valentino (1676 m)

Dislivello salita / Total elevation gain
1319 m

Pendenza / Gradient
8,2 (max 15%)

Lunghezza totale / Total distance
16,1 km

Prato Valentino is a 16 km climb not very well known among bike lovers, even though it has a particular charm. You go up from San Giacomo at 357 m a.s.l. among the vineyards and terracing typical of this area, where the wine of Valtellina D.O.C.G. is produced. You are on the Raethian side of the mountain, the sunniest one and you follow a well-maintained road. After 4 km, the ascent becomes more demanding with gradients around 7-8% until Teglio, homeland of the famous 'pizzoccheri' and birthplace of the name Valtellina. Again a wide open section leads you to an alpine wood and, to Prato Valentino, appreciated ski resort, at 1645 m a.s.l. The hardest sections are between 12.5 and 13.5 km with a 10% gradient, as well as between 14.2 and 15.2 km. Demanding is also the last part with a 10% gradient, before enjoying the well-deserved rest at the alpine hut, open all year round.



34. Sentiero Valtellina

Pedalare o camminare costeggiando il fiume Adda fermandosi per visitare borghi storici con castelli, chiese e palazzi, oppure per assaggiare i sostanziosi e semplici piatti della cucina tradizionale. Il percorso ciclo pedonale, per lo più pianeggiante o con pendenze lievi, è alla portata di tutti, anche di famiglie con bambini. Si può scegliere anche solo di esplorarne un breve tratto, fermandosi per un picnic in una delle numerose aree di sosta. La varietà di scorci e paesaggi renderanno queste passeggiate davvero suggestive. La ferrovia corre parallela a buona parte del tracciato. Si può quindi arrivare e ripartire in treno anche portando con sé la propria bicicletta oppure utilizzando il servizio "Rent a Bike".

Lunghezza totale / Total distance

141 km

Località di partenza / Starting point

Colico (228 m)

Località di arrivo / Destination of the route

Bormio (1225 m)

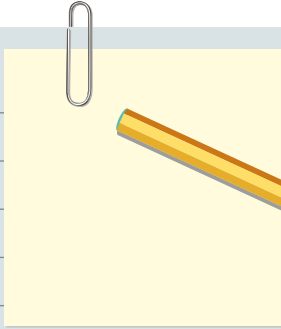
Cycling or walking along the banks of the river Adda to visit historical hamlets with castles, churches and palazzi or to taste the square but simple meals of our traditional cuisine. The cycling and walking route, mostly flat or with slight slopes, is suitable for anybody, also for families with kids. It is also possible to choose to explore a short part of it, stopping for a picnic in one of the several parking areas. The variety of partial views and panoramas will make these walks really spellbinding. The railway runs parallel for most part of the route. It is therefore possible to arrive and depart by train, also bringing with you your own bicycle or using the service "Rent a Bike".



Verso Tirano.



San Giacomo di Teggio.



appunti di viaggio

Informazioni Turistiche *Infopoint*

Ufficio Turistico Aprica

Corso Roma, 150 - 23031 Aprica (SO)

Tel. +39 0342 746113

e-mail: info@apricaonline.com

www.apricaonline.com

Ufficio Turistico Teglio

Piazza Eufemia, 6 - 23036 Teglio (SO)

Tel. +39 0342 782000

e-mail: iatteggio@valtellinaturismo.com

Ufficio Turistico Tirano

Piazza delle Stazioni, 18 – 23037 Tirano (SO)

Tel. +39 0342 706066

e-mail: iattirano@valtellinaturismo.com

www.valtellinaturismo.com