

# MOUNTAIN BIKE



cinque spettacolari discese

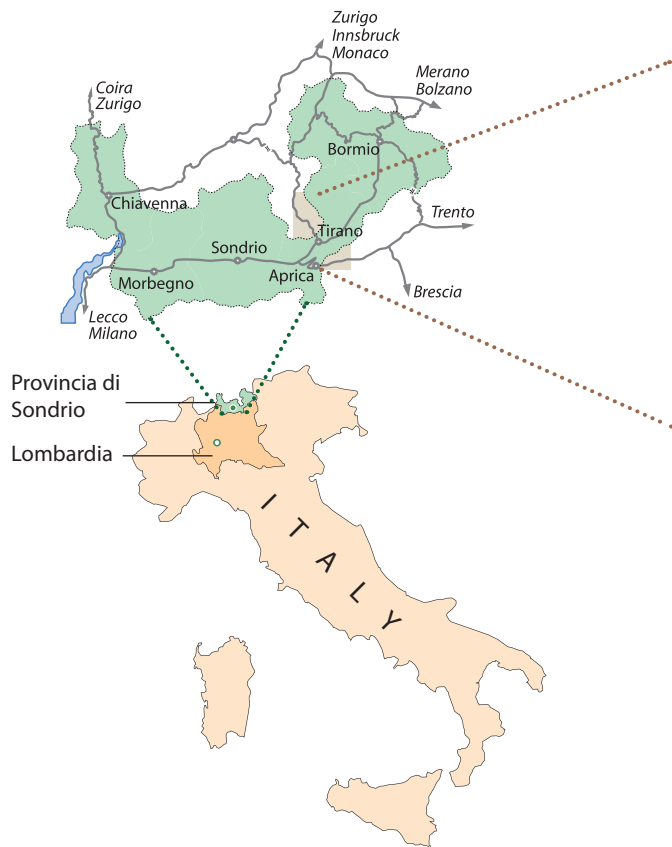
Five spectacular mountain bike downhill  
Fünf traumhafte Downhillrouten



*Alta Rezia*



# FIVE CRAZY DOWN



**B410 PADRIO** - La discesa da Trivigno a Tirano

→ 12,9 km ↓ 1500 m

**B450 TORNANTISSIMA** - La discesa dal Monte Varadega a Grosio

→ 10,7 km ↓ 1852 m

**B251 LAGROSINA** - La discesa da Cigoz a Grosio

→ 8,7 km ↓ 1372 m

**B201 SCHIAZZERA** - La discesa da Schiazzera a Tirano

→ 12 km ↓ 1782 m

**B301 COL D'ANZANA** - La discesa dal Col D'Anzana a Tirano

→ 12,3 km ↓ 1805 m

## Five Crazy Down

Sono cinque spettacolari discese in mtb che dalle alte quote dei monti della Valtellina e della Valposchiavo (Svizzera) precipitano sul fondo-valle lungo sterrate, mulattiere, strade militari e sentieri, appositamente segnalate per i biker. Alcune più facili altre più impegnative, ma tutte divertenti, vanno affrontate con una buona capacità fisica e conoscenza delle tecniche di discesa. La fatica (o il piacere) della salita può essere attenuata dai trasferimenti in quota con la proprie auto o utilizzando il servizio shuttle. Il piacere (o la fatica) della discesa è invece tutto un discorso tra voi e la vostra fidata mtb.



# cinque spettacolari discese in mountain bike



## Five Crazy Down

Five remarkable descents plunging from the highest peaks of Valtellina and Valposchiavo (Switzerland) right to the valley bottom, through dirt roads, mule tracks, old military roads and steep flow trails. Some of them are quite easy, some other a bit more difficult. It's all fun – but – from novice to experienced mountain riders, a proper physical and technical condition is strongly recommended. The strain (or the pleasure!) of the climb can be eased by reaching the start of the tours with your car or using the shuttle service. The pleasure (or the strain!) of the descent is just a matter between you and your trustworthy bike!

## Five Crazy Down

Die Five Crazy Down sind traumhafte Downhills für MTB. Sie “stürzen” sich vom Valtellina-Hochgebirge und von Valposchiavo (Schweiz) herab bis zum Bergfuß und rasen durch ungeteerte Straßen, Saumpfade, Militärstrassen und Wege, die für MTBer ausgeschildert sind. Manche Etappen sind einfacher, andere anspruchsvoller; alle bereiten viel Spaß, verlangen dennoch eine gute Körperkondition und technische Erfahrung beim Abfahren. Die Anstrengungen (oder der Genuss) des Aufstiegs können erleichtert werden, indem man die Strecke zum Hochgebirge mit dem eigenen Auto oder mit dem Shuttleservice zurücklegt. Der Genuss (oder die Anstrengung) der Abfahrt ist hingegen etwas zwischen Ihnen und Ihrem vertrauten Mountainbike.

# Alta Rezia

Per gli amanti della mtb il nome **Alta Rezia** identifica, oltre ad un territorio ricco di sentieri da percorrere in sella alla propria bici (Alta e Media Valtellina e Valposchiavo), anche un'offerta di servizi di qualità: bikehotel, servizi shuttle, bikepark, scuole e guide mtb, impianti di risalita, mappe e pubblicazioni. Tutto quanto serve per pedalare nel Parco Nazionale dello Stelvio, scendere lungo strade militari e sentieri, attraversare malghe ed alpeggi, percorrere boschi e vigneti. Alla sera, bresaola e pizzoccheri, formaggi e vini dai sapori decisi sapranno riunire gli amici attorno al tavolo per raccontare di gite e paesaggi stupendi.

**Ospitalità** - Bike hotel, B&B, agriturismi, rifugi e ristoranti tipici offrono ospitalità e accoglienza per tutto l'anno in Valtellina e in Valposchiavo.

**Guide mtb** - Guide e accompagnatori sapranno condurvi lungo i percorsi in tutta tranquillità.

**Shuttle** - Disponibili servizi shuttle per portarvi in quota con le vostre mtb.

**Mappe** - Mappa generale dei percorsi (scala 1:25.000) o delle singole discese (scala 1:10.000).



To mtb lovers **Alta Rezia** means both a large area full of awesome trails to ride (High and middle Valtellina, Valposchiavo) and a wide range of services: bike hotels, shuttle services, bike parks, mtb schools and guides, ski lifts, maps and publishing. Alta Rezia offers all you need for bike riding in the Stelvio National Park, descending old military roads and trails, passing through incredible alpine landscapes, woods and vineyards. In the evening "bresaola" and "pizzoccheri", as well as strong-flavoured cheese and red wine will bring friends together around a table, eating and telling one each other of stunning bike trails and amazing alpine landscapes.



Der Name "**Alta Rezia**" (Hochraetie) bedeutet für MTB-Fahrer nicht nur eine Landschaft reich an Wegen und Pfaden, die man auf dem Sattel des eigenen Fahrrads zurücklegen kann (im Hoch- und Mitteltal-Valtellina und Valposchiavo), sondern auch ein hochqualitatives Angebot an Infrastruktur: Bikehotels, Shuttle-Service, Bikepark, MTB-Schulen und -Führer, Anlagen zum Wiederaufstieg, Landkarten und Publikationen. Alles was man braucht, um durch den Nationalpark Stelvio zu radeln: Sie treffen auf Militärstraßen und Pfade zum Herunterfahren, Almen, Alpenwiesen, Wälder und Weinberge zum Durchqueren. Abends lassen sich die Freunde von würzigen Käsen, von Weinen mit ausgeprägtem Charakter und von den Lokalspezilitäten "Bresaola" (luftgetrockneter Rinderschinken) und "Pizzoccheri" (deftige Buchweizennudeln) am Tisch verführen, um sich dann über die Exkursionen und den wunderschönen Landschaften auszutauschen.



# Padrio

## La discesa da Trivigno a Tirano



### 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 slm, 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 slm (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 imboccare sulla sinistra (cartello step 2 - 1520 m slm) la mulattiera che porta a Roccolo Pinchetti. Da qui, dopo due tornanti su asfalto, 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 slm). 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.

## I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS / DIE ABWÄRTSETAPPEN MIT DEM MTB

Inizio discesa / Start point / Abfahrtsbeginn

**Bivio salita Monte Padrio - 1898 m s.l.m.**

Arrivo discesa / Arrival point / Abfahrtsende

**Stazzona, 398 m s.l.m.**

**Dislivello totale** / Total bike elevation loss/höchster Höhenunterschied **1500 m**

**Lunghezza totale** / Total length / Gesamtstrecke **12,9 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt 2,7 km

- strada sterrata / dirt road 5,9 km

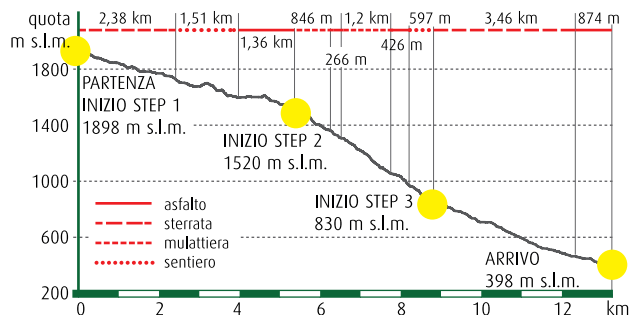
- mulattiera / mule track / Saumpfad 2,1 km

- sentiero / singletrack / Trails 2,2 km

**Tempo di percorrenza** / Average time / Gesamtfahrzeit **1h 30'/2h**

**Difficoltà** / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **media** / intermediate / mittel

### Profilo altimetrico della discesa Descent elevation profile - Höhenprofil der Abfahrt



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

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

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

## I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS / DIE AUFWÄRTSETAPPEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

Inizio salita / Start point / Auffahrtsbeginn

**Trivigno parcheggio pista fondo - 1792 m s.l.m.**

Arrivo salita / Arrival point / Auffahrtsende

**Bivio salita Monte Padrio - 1898 m s.l.m.**

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

**Lunghezza totale** / Total length / Gesamtstrecke **1,4 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt 0,78 km

- strada sterrata / dirt road 0,62 km

**Tempo di percorrenza** / Average time / Gesamtfahrzeit **20'**

**Difficoltà** / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **facile** / easy / leicht

## ALTRI NUMERI

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

The Climb - From Tirano (428 m height)

Der Aufstieg - Startpunkt Tirano am Busbahnhof (428mH)

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **17,3 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **1364 m**

**da Stazzona a Tirano lungo il Sentiero Valtellina** **4,4 km**

From Stazzona to Tirano along the "Sentiero Valtellina"

von Stazzona bis Tirano entlang des "Sentiero Valtellina" (Veltlinpfades)

Panorama della Valtellina da San Rocco ►









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.

### THE CLIMB

**From Tirano - Train and 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 ↓ 1.500 m**

After an easy dirt road and a very short section on asphalt

Nei boschi di Trivigno ►





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.



Die Route erstreckt sich am Berghang über die Ortschaft Tirano: sie führt durch ungeteerte Straßen, Saumpfade und Tannen- und Kastanienwälder. Die Alm Trivigno liegt auf 1.800m über dem Meeresspiegel. Hier endet der Aufstieg und beginnt die Abfahrt. Diese Hochebene ist reich an Wiesen und Lichtungen; man erreicht sie leicht auch über die Ortschaft Aprica. In der Wintersaison ist sie ein begehrtes Ziel für Langlaufskifahrer und Schneeschuhläufer.

#### **DER AUFSTIEG**

**Startpunkt Tirano am Busbahnhof (mit dem Auto oder mit dem Fahrrad)**

Der Aufstieg, entlang 17,3 km ungeteelter Straße und durch die Ortschaft Cologna, weist einen Höhenunterschied von

1.364m auf. Sie gewinnen Höhe bei den Serpentin, die bergauf bis zur Alm Trivigno führen. Dauer: mit Bike 2,5 bis 3 Stunden.

#### **Startpunkt Trivigno am Parkplatz der Langlaufskipiste.**

Der Startpunkt, auch für diejenigen, die mit dem Auto hochfahren, liegt über der kleinen Kirche in Trivigno am Fuß des Padrio-Berges. Dort befindet sich ein Brunnen und ein geräumiger Parkplatz. Dieser wird in der Wintersaison als Startplatz der Langlaufskipiste genutzt. Parken Sie das Auto und radeln Sie bergauf auf asphaltierter Strasse, biegen Sie dann links auf einen ungeteerten Weg ab. Der Weg führt über Wiesen sanft bergauf bis zur 1.898m Höhe (Schild step 1).

#### **DER ABSTIEG**

**Von Trivigno bis nach Tirano.**

**Streckenlänge: 12,9 Km. Höhenunterschied: 1.500m.**

Nach einer leichten und ungeteerten Teilstrecke und eine sehr kurze asphaltierte Strecke führt der Weg nach rechts auf eine Militärstraße, die immer enger wird und sich zu einem Pfad schmiegt, der sich mit der asphaltierten Straße kreuzt, die Sie vorher nach oben geführt hatte. Sie folgen auf Ihrer Linken dem Asphalt und nach ca.300 m biegen Sie rechts bergab, weiterhin auf Asphalt, bis Sie auf einen Saumpfad stoßen, biegen sie anschließend links ab (Schild step 2- 1.520mH). Der Saumpfad führt nach Roccolo Pinchetti. Von hier, nach zwei Serpentin auf Asphalt, biegen Sie links ab, auf eine ungeteerte Straße, die sich gleich in einen schmalen Pfad verwandelt und Sie bergab bis nach St.Rocco führt. Von der Kirche aus führt ein steiler Weg nach Marto (Schild step3 – 830mH). Eine lange und amüsante ungeteerte Straße erreicht Stazzona und die Brücke über dem Fluss Adda. Sie überqueren den Fluss rechts und fahren weitere 4,4 km auf einem Fahrradweg, der Sie zurück nach Tirano führt.

# Tornantissima

## la discesa dal Monte Varadega a Grosio

**Solo per biker esperti! Expert riders only! Nur für erfahrene Biker**

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 slm). 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.

### 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 slm) si percorre per un breve tratto una strada sterrata per girare a destra ed imboccare una mulattiera che scende fino a Grosio.

# PASSO DEL MORTIROLO - VALLE E MONTE VARADEGA - CROS DE L'ALP - BAITON - GROSIO



## I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS / DIE ABWÄRTSETAPPEN MIT DEM MTB

Inizio discesa / Start point / Abfahrtsbeginn

Sotto cima Varadega - 2500 m s.l.m.

Arrivo discesa / Arrival point / Abfahrtsende

Grosio, 648 m s.l.m.

Dislivello totale / Total bike elevation loss / höchster Höhenunterschied **1852 m**

Lunghezza totale / Total length / Gesamtstrecke **10,7 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt 1,9 km

- strada sterrata / dirt road 1 km

- mulattiera / mule track / Saumpfad 2,9 km

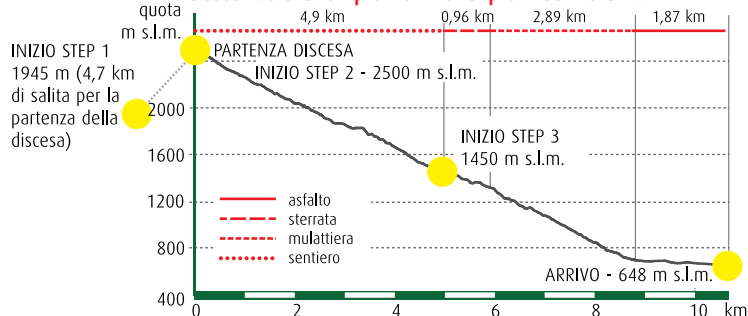
- sentiero / singletrack / Trails 4,9 km

Tempo di percorrenza / Average time / Gesamtfahrzeit **3h/3h 30'**

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **difficile + / difficult + / schwierig +**

### Profilo altimetrico della discesa

Descent elevation profile - Höhenprofil der Abfahrt



## I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS / DIE AUFWÄRTSETAPPEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

Inizio salita / Start point / Auffahrtsbeginn

Passo Mortirolo, m 1852 m s.l.m.

Arrivo salita / Arrival point / Auffahrtsende

inizio discesa sotto Cima Varadega - 2500 m s.l.m.

Dislivello totale salita in bici / Total bike elevation gain / höchster Höhenunterschied **648 m**

Lunghezza totale / Total length / Gesamtstrecke **7,5 km**

- strada sterrata / dirt road 6,2 km

- sentiero / singletrack / Trails 1,3 km

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

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **difficile / difficult / schwierig**

## ALTRI NUMERI

Salita da Grosio (quota m 648) al Passo Mortirolo (quota m 1852)

The Climb - From Grosio - Weigh station parking (648 m height)

Der Aufstieg - Von Grosio aus - Parkplatz öffentliche Lkw-Waage (648mH)

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **16,3 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **1204 m**

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

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

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









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.



Diese Route ist anspruchsvoll und herausfordernd, sowohl bei der Auffahrt als auch bei dem Abstieg. Sie verlangt hervorragende Kondition und sichere Beherrschung des MTBs. Ihr Abstieg weist den längsten Höhenunterschied im ganzen Valtellina-Tal (1.852 m) auf, er ist ein begehrtes Ziel aller Biker. Beim Aufsteigen durchfährt man den Pass Mortirolo, jährlich wird er von den Fahrradfahrern auf der Spur der berühmten Auffahrt Giro d'Italia befahren. Spektakuläre und leuchtende Landschaftsbilder eröffnen sich vom Berg Monte Varadega. Lärchenwälder, Alme, Berghütten und Wiesen begleiten die Fahrt der Biker auf Trails und Saumpfadern bis nach Grosio.

### DER AUFSTIEG

Von Grosio aus – Parkplatz öffentliche Lkw-Waage (mit dem Auto oder mit dem Fahrrad) fahren Sie durch das Dorf Grosio, folgen Sie auf der rechten Seite der Straße 16,3 km bergauf auf eine Höhe von 1.204 m über dem Meeresspiegel bis zum Pass von Mortirolo. Dauer: 2,5 bis 3 Stunden.

**Vom Pass Mortirolo aus:** radeln Sie 30 min. lang bis zur Alm Varadega (Schild step1- 1.945 mH). Hier führt eine unebene Militärstraße auf steilen Teilstrecken und Serpentine bis zu 2.345 m Höhe. Ab hier wird der Boden noch unebener und steiniger (Teilstrecken Fahrrad schieben). Sie erreichen dann eine Höhe von 2.500 m (Schild step 2), gerade unter dem Gipfel Varadega (militärische Befestigungsanlagen sind anzutreffen). Der Aufstieg ist anspruchsvoll und anstrengend, Verbote der langen und schwierigen Abfahrt.

#### **DER ABSTIEG**

**Vom Berg Varadega bis nach Grosio.**

**Streckenlänge: 10,7 km. Höhenunterschied: 1.852 m**

Die erste Etappe schlängelt sich durch enge Serpentine und weist einen steinigen Grund auf bis zur Gabelung zur Berghütte Cros dell'Alp. Im Innen des Waldes ist der Weg immernoch herausfordernd, dennoch fließender. Die immer wiederkehrenden Serpentine verdeutlichen den Namen der Route. Am Baiton (Schild step 3 – 1.450 mH) fahren Sie eine kurze Teilstrecke auf ungeteuerter Straße, anschließend rechts abbiegen und einem Saumpfad folgen, der abwärts bis nach Grosio führt.

Partenza della Tornantissima ►





# Lagrosina

## La discesa da Cigoz a Grosio



### 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 slm) si sale fino alle Baite Redasco pedalando per circa 40 minuti su strada sterrata. Qui giunti 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 slm 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.







## I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS / DIE ABWÄRTSETAPPEN MIT DEM MTB

Inizio discesa / Start point / Abfahrtsbeginn

Cigöz inizio Mulattiera militare - 2020 m s.l.m.

Arrivo discesa / Arrival point / Abfahrtsende

Grosio, 648 m s.l.m.

Dislivello totale / Total bike elevation loss / höchster Höhenunterschied **1372 m**

Lunghezza totale / Total length / Gesamtstrecke **8,7 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt 1,2 km

- strada sterrata / dirt road 2,2 km

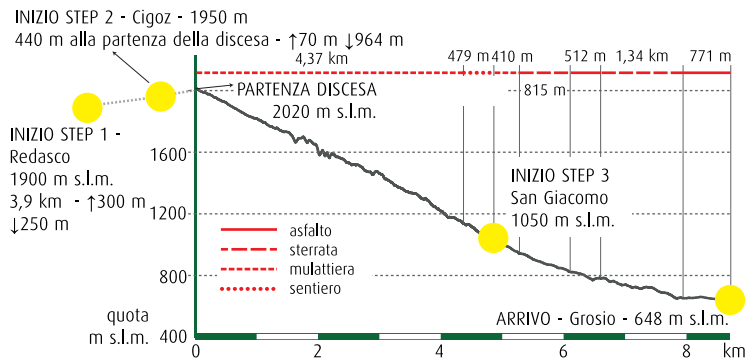
- mulattiera / mule track / Saumpfad 4,8 km

- sentiero / singletrack / Trails 0,5 km

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

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **difficile / difficult / schwierig**

### Profilo altimetrico della discesa Descent elevation profile - Höhenprofil der Abfahrt



- STEP1 - km 3,9 - difficoltà: media / intermediate / mittel  $\uparrow$  m 300  $\downarrow$  m 250
- STEP2 - km 5,3 - difficoltà: difficile / difficult / schwierig +  $\uparrow$  m 70  $\downarrow$  m 964
- STEP3 - km 3,8 - difficoltà: media / intermediate / mittel  $\downarrow$  m 408

## I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS / DIE AUFWÄRTSETAPPEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

Inizio salita / Start point / Auffahrtsbeginn

parcheggio a Eita, 1697 m s.l.m.

Arrivo salita / Arrival point / Auffahrtsende

Cigöz inizio Mulattiera militare 2020 m s.l.m.

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

Lunghezza totale - strada sterrata / Total length - dirt road / Gesamtstrecke - dirt road **8,2 km**

Tempo di percorrenza / Average time / Gesamtfahrzeit **1h 30'**

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **media / intermediate / mittel**

## ALTRI NUMERI

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

The climb - From Grosio - Weigh station parking (648 m height)

Der Aufstieg - Von Grosio aus - Parkplatz öffentliche Lkw-Waage (648mH)

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **15,5 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **1049 m**

Scendendo sulla strada militare ►





The Grosina Valley, divided in two principal branches (western and eastern), offers still unsullied 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: 30. Automatic toll dispenser in the Fusino's Church Square). In the middle of the town take on the left the asphalt road to Ravoledo 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 Ravoledo. A dirt road brings you back to Grosio.



Die Val Grosina (Tal Grosina) eröffnet sich dem Besucher in beiden Haupttälern (westlich und östlich) mit einer noch intakten und gut erhaltenen Alpenlandschaft. Das Tal ist reich an Wasser und Almen, Bächern, Alpenseen und typischen ländlichen Siedlungen. Das Radeln oder das Wandern zu Fuß entlang den zahlreich vorhandenen Pfaden ist eine wahre Augenweide, sowohl für Touristen wie auch für Sportler. Die Route führt nach Malghera oder Eita und ermöglicht, das östliche Tal Grosina auf Berghöhe zu durchqueren, um dann steil bergab bis zum Castello e Parco delle incisioni ruperstri (dem Schloss und dem Park der steinzeitlichen Felsengravierungskunst) bei Grosio zu durchfahren. Dabei weitet sich die Sicht auf die Media Valtellina (Mitteltal Valtellina) und Sie fahren auf Steinplatten entlang atemberaubenden Militärstrassen und Saumpfaden.

#### DER AUFSTIEG

**Von Grosio aus – Parkplatz öffentliche Lkw-Waage (mit dem Auto oder mit dem Fahrrad)**

Der Aufstieg aus Grosio ist zwar nicht sehr steil, aber sehr lang (15,5 km bis nach Eita). Aufgrund dessen ist es empfehlenswert, sich mit dem Auto bis Eita fortzubewegen (Strassengebühr von Fusine bis nach Eita in Höhe







von Euro 3 – Geldautomat in Fusino – Kirchenplatz). In der Mitte des Dorfes folgen Sie links der geteerten Straße, die nach Ravoledo führt und dann nach Fusino. Sie fahren weiter durch die östliche Val Grosina, bis Sie Eita erreichen, immer auf Asphalt. Aufstiegsdauer: 2 Stunden.

#### **Von Eita aus – Parkplatz bei der Kirche**

Von Eita aus (1.697 mH) radeln Sie 40 min. bergauf auf ungeteelter Strasse bis zu den Berghütten von Redasco. Dort biegen Sie rechts ab (Schild step1) und folgen einer recht langen und hochlegenden Querstrecke, die sich durch das ganze Tal bis nach Cigoz (Schild step2) erstreckt. Von hier fahren Sie noch eine kurze Strecke weiter bis auf eine Höhe von 2020 m über dem Meeresspiegel. An diesem Punkt treffen Sie auf eine Militärstraße.

#### **DER ABSTIEG**

##### **Von Cigoz nach Grosio**

**Streckenlänge 8,7 km. Höhenunterschied: 1.372m**

Die erste Gesametappe des Abstiegs befindet sich auf einer wundervollen Militärstrasse, voll amüsanter Serpentinaen. Es wechseln sich Teilstrecken im Wald und Teilstrecken über die Almen ab, die am Berrücken liegen. Die Militärstrasse endet bei der Ortschaft Poda. Ab hier führt ein steiler aber breiter Weg nach San Giacomo, wo ein mit Steinplatten versehrter Saumpfad beginnt und Ravoledo erreicht. Eine ungeteerte Straße vollendet die Route in Grosio.



# Schiazzaera

## La discesa Schiazzaera a 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 Schiazzaera 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 Schiazzaera (ore 2,30/3).

**Dal Parcheggio Schiazzaera a quota 2000 m**

Dal parcheggio si spinge la bici per dieci minuti fino al Rifugio Schiazzaera (2077 m slm) 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 slm.

### LA DISCESA

**da Schiazzaera 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.

# SCHIAZZERA - TRAVERSO SU SENTIERO ITALIA - SOVO - PRA' FONTANA - BARUFFINI - TIRANO

## I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS / DIE ABWÄRTSETAPPEN MIT DEM MTB

Inizio discesa / Start point / Abfahrtsbeginn

traverso su Sentiero Italia - m 2210 m s.l.m.

Arrivo discesa / Arrival point / Abfahrtsende **Stazione Tirano, 428 m s.l.m.**

Dislivello totale / Total bike elevation loss / höchster Höhenunterschied **1782 m**

Lunghezza totale / Total length / Gesamtstrecke **12 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt 2,2 km

- strada sterrata / dirt road 3,2 km

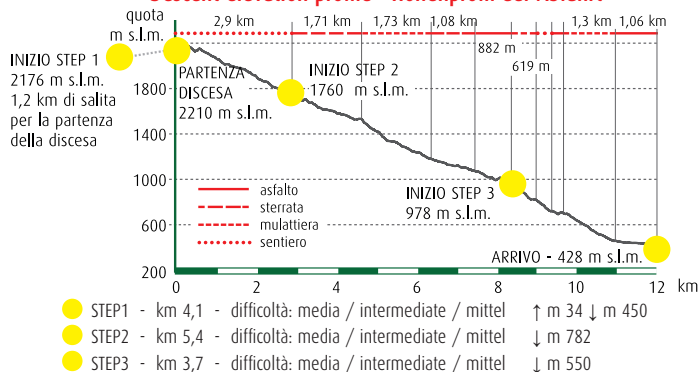
- mulattiera / mule track / Saumpfad 3,4 km

- sentiero / singletrack / Trails 3,2 km

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

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **media / intermediate / mittel**

### Profilo altimetrico della discesa Descent elevation profile - Höhenprofil der Abfahrt



## I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS / DIE AUFWÄRTSETAPPEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

Inizio salita / Start point / Auffahrtsbeginn

**parcheggio sotto Rifugio Schiazzera, m 2000 m s.l.m.**

Arrivo salita / Arrival point / Auffahrtsende

traverso su Sentiero Italia - **2210 m s.l.m.**

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

Lunghezza totale / Total length / Gesamtstrecke **2,2 km**

- strada sterrata / dirt road 0,2 km

- sentiero / singletrack / Trails 2 km

Tempo di percorrenza / Average time / Gesamtfahrzeit **1h**

Difficoltà / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **media / intermediate / mittel**

## 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 height) - by car

Der Aufstieg - Startpunkt Tirano am Busbahnhof (428mH) - mit dem Auto

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **24,6 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **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 height) - by bike

Der Aufstieg - Startpunkt Tirano am Busbahnhof (428mH) - mit dem Fahrrad

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **23,7 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **1572 m**







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 2-2,30 h.

#### 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.



Diese Route kann man sich bis in den tiefen Herbst vornehmen: Sie liegt am sonnigen Hang sowohl bei dem Aufstieg wie auch bei dem Abstieg. Wenn Sie die Auffahrt in der Stadt Tirano beginnen, ist der Aufstieg ausgesprochen lang (24,6 km), aber nie steil: es ist deshalb empfehlenswert mit dem Auto die Höhe zu erreichen. Die Berghütte Schiazzera liegt auf einer Bergterrasse mit Aussicht auf das Mitteltal von Valtellina. Von hier aus können Sie die „Tornatissima“ teils erkennen.

### DER AUFSTIEG

#### Startpunkt Tirano am Busbahnhof (mit dem Auto oder mit dem Fahrrad)

Vom Busbahnhof aus säumen Sie dem rechten Ufer des Flusses Adda bis Sie auf den Fahrradweg auffahren. Bis nach Lovero weiterfahren. Überqueren Sie die Brücke und fahren Sie weiter bis nach Vervio. Von dort führt eine asphaltierte Straße bis zur Alm Susen. Radeln Sie weiter auf ungeteierter Straße bis zum Parkplatz, der unter der Berghütte Schiazzera liegt. Dauer: 2,5 bis 3 Stunden.

#### Startpunkt Parkplatz Berghütte Schiazzera auf 2000 Höhe über dem Meeresspiegel

Vom Parkplatz aus schieben Sie ca. 10 min. Ihr Fahrrad bis zur Berghütte Schiazzera (2.077 mH), radeln sie dann den Pfad bergab (teilweise



müssen Sie das Fahrrad schieben), bis auf den Weg Sentiero Italia auf 2.176 m Höhe über dem Meeresspiegel stoßen (Schild step1). Von hier aus radeln Sie auf dem Saumpfad, bis Sie die maximale Höhe der Gesamtroute von 2.210 m über dem Meeresspiegel erreichen.

#### **DER ABSTIEG**

**Von Schiazzera nach Tirano.**

**Streckenlänge: 12 km; Höhenunterschied: 1.782 m**

Angenehmer Abstieg wegen der mäßigen Streckenlänge, der flüssigen Fahrbarkeit und der Abwesenheit von größeren Neigungsunterschieden und schwierigen, abwechselnden Strecken auf asphaltierten und ungeteerten Straßen. Die erste Etappe erstreckt sich auf einem leichten Weg bis nach Sovo (Schild step 2). Von hier aus folgen Sie einer ungeteerten Straße, biegen Sie dann links auf einen Saumpfad ab. Es folgen zählige Serpentine, ein ungeteelter Weg und noch eine asphaltierte Straße, bis Sie über die Ortschaft Baruffini ankommen (Schild step 3). Die letzte Etappe führt bergab nach Tirano. Sie durchqueren die Terrassierungen der Weinberge, die sich über viele Kilometer auf der raetischen Alpenseite dem Niedertal Valtellina entlang erstreckt.

Nei boschi tra i rododendri ►



# Col D'Anzana

## La discesa dal Col D'Anzana a Tirano

### PESCIA ALTA - FRANTELONE - LUGHINA - TIRANO



Itinerario che si svolge in parte nel territorio Svizzero. Volendo si può usufruire del Trenino Rosso del Bernina (che parte da Tirano e arriva fino a S. Moritz) per percorrere la Val Poschiavo. 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](http://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'Anzana. Prima di Pescia Alta, lungo la strada, a quota 2050 m slm, 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 slm) 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 slm) dove viene segnalata la variante più facile, su strada sterrata, fino a Lughina. Se si decide di proseguire si deve mettere in conto una serie di tornanti tecnici per i quali è necessario porre attenzione e prudenza. Da Lughina (cartello step 3 - 1430 m slm) 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.







## I NUMERI DELLA DISCESA

THE DESCENT BY THE NUMBERS / DIE ABWÄRTSETAPPEN MIT DEM MTB

**Inizio discesa** / Start point / Abfahrtsbeginn **Col D'Anzana - 2233 m s.l.m.**

**Arrivo discesa** / Arrival point / Abfahrtsende **Stazione Tirano, 428 m s.l.m.**

**Dislivello totale** / Total bike elevation loss / höchster Höhenunterschied **1805 m**

**Lunghezza totale** / Total length / Gesamtstrecke **12,3 km**

- asfalto / paved road / auf Asphalt **3,1 km**

- strada sterrata / dirt road **0,3 km**

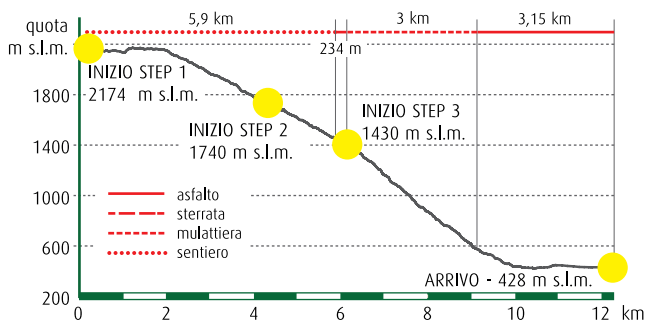
- mulattiera / mule track / Saumpfad **3 km**

- sentiero / singletrack / Trails **5,9 km**

**Tempo di percorrenza** / Average time / Gesamtfahrzeit **2h 30' / 3h**

**Difficoltà** / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **difficile** / difficult / schwierig

**Profilo altimetrico della discesa**  
**Descent elevation profile - Höhenprofil der Abfahrt**



◀ I tornanti sopra Lughina

## I NUMERI DELLA SALITA IN BICI

THE CLIMB BY THE NUMBERS / DIE AUFWÄRTSETAPPEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

**Inizio salita** / Start point / Auffahrtsbeginn  
**Svizzera Val Saiento Pescia Bassa m 1809 m s.l.m.**

**Arrivo salita** / Arrival point / Auffahrtsende **Col D'Anzana - 2233 m s.l.m.**

**Dislivello totale salita in bici** / Total bike elevation gain / höchster Höhenunterschied **424 m**

**Lunghezza totale** / Total length / Gesamtstrecke **3,6 km**

- strada sterrata / dirt road **2,2 km**

- sentiero / singletrack / Trails **1,4 km**

**Tempo di percorrenza** / Average time / Gesamtfahrzeit **1h 30'**

**Difficoltà** / Difficulty / Schwierigkeitsgrad **media** / intermediate / mittel

## 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 height)

Der Aufstieg - Startpunkt Tirano am Busbahnhof (428mH)

- lunghezza / Length / Gesamtstrecke **16,3 km**

- dislivello / elevation gain / Höhenunterschied **1381 m**

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

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

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





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.

#### 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](http://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.



Die Route dehnt sich teilweise auf schweizerischen Boden aus. Um das Tal Valposchiavo zu durchqueren, können Sie nach Bedarf den Zug Rosso del Bernina nutzen (der Zug fährt von Tirano ab und kommt in St.Moritz an). Der Berg Col d'Anzana kennzeichnet die Grenze zwischen Italien und der Schweiz. Hier beginnen zwei Routen: auf der rechten Seite führt die Route nach Prato Valentino und ermöglicht dann die Abfahrt bis nach Teglio; auf der linken Seite folgen Sie Ihrer Route bergab bis ins Inntal am Fuß der Bergkette. Der Abstieg unterscheidet sich in zwei verschiedenen Typen: die erste Etappe bis Lughina ist angenehm und gradlinig (außer einer kurzen Strecke mit technisch anspruchsvollen Serpentinaen. Hier empfiehlt es sich das Fahrrad zu schieben), die zweite Etappe hingegen erstreckt sich auf einem durchgehend steilen Saumpfad bis nach Tirano.

#### DER AUFSTIEG

**Von Tirano aus - Busbahnhof (Auffahrt mit dem Auto oder mit dem Fahrrad)**

Vom Busbahnhofsplatz aus erreichen Sie die Landesgrenze bei Piatta-

mala. Fahren Sie weiter bis Campascio und biegen Sie links ab Richtung Cavaione entlang einer asphaltierten Straße. Folgen Sie dem Weg bis nach Pescia Bassa. Hier müssen Sie das Auto parken, falls Sie die Strassengebühr für die Durchfahrt nach Pescia Alta noch nicht bezahlt haben (tägliche Strassengebührpflicht, die beim Bürgeramt von Brusio entrichtet werden kann: Tel. +41 (0) 818465353 – [www.brusio.ch](http://www.brusio.ch)).

### **Von Pescia Bassa nach Col d'Anzana**

Ab Pescia Bassa radeln Sie 2,2 km auf ungeteeter Straße bis nach Pescia Alta und dann weiter auf einem gut abgesteckten Pfad bis zum Berg Col d'Anzana. Noch vor Pescia Alta treffen Sie an der Straßenseite auf die Berghütte Anzana.

### **DER ABSTIEG**

#### **Von Col d'Anzana nach Tirano.**

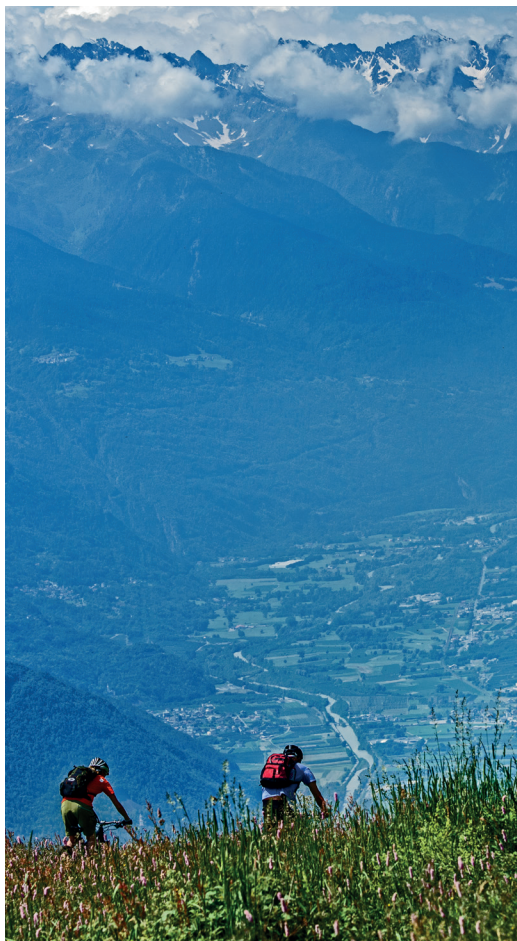
**Streckenlänge 12,3 km. Höhenunterschied 1.805 m**

Vom Col d'Anzana steigen Sie nur einige Meter ab (Schild step 1 – 2.174 mH). Auf der linken Seite beginnt der Weg nach Frantelone (Schild step 2 – 1.740mH), erst durch eine lange Querstrecke mit Aussicht und schließlich über einen schönen Saumpfad. Bei Frantelone wird die einfachere Etappenvariante ausgeschildert: eine ungeteerte Strasse bis nach Lughina. Wenn Sie sich aber für die Weiterfahrt entscheiden, rechnen Sie mit einer Reihe technisch anspruchsvoller Serpentin, wo Aufmerksamkeit und Vorsicht geboten sind. Ab Lughina (Schild step 3 – 1.430mH) beginnt ein Saumpfad, der über viele Kilometer bis zu den Weinbergen von Villa di Tirano absteigt. Hier, am beginnenden Stadtrand, befindet sich die Madonna – Wallfahrtskirche wie Eingangstor zur Stadt Tirano.

Col D'Anzana, sullo sfondo le Orobie ►







# Per informazioni:

For further details    Touristeninformationen

[www.altarezia.eu](http://www.altarezia.eu)

[info@altarezia.eu](mailto:info@altarezia.eu)

[www.valtellinaturismo.com](http://www.valtellinaturismo.com)

[info@valtellinaturismo.com](mailto:info@valtellinaturismo.com)

[www.valtellina.it](http://www.valtellina.it)

[info@valtellina.it](mailto:info@valtellina.it)

[www.fivecrazydown.com](http://www.fivecrazydown.com)

[info@fivecrazydown.com](mailto:info@fivecrazydown.com)

Ufficio Informazioni di Tirano

Piazza delle Stazioni, 18

Tel. +39 0342 706066

Ufficio Informazioni di Grosio

Via Visconti Venosta

Tel. +39 346 7270827

+39 0342 841228



— VALTELLINA VALPOSCHIAVO BIKE —



Fondo europeo di sviluppo regionale. Le opportunità non hanno confini.



Comunità Montana  
Valtellina di Tirano

Elaborazione dati e foto: ©Foto Pollini Sondrio

Testi: Provincia di Sondrio – Servizio Turismo

Traduzioni: Stefano Mogavero