

## Proposte di percorsi con il mountain bike

### Proposta 1

#### Val da Camp

**Percorso:** Poschiavo (1014m) - Pedemonte - Sfazù - Campo - Passo Val Viola (2485m)  
**Lunghezza:** ca. 20 Km  
**Durata:** ca. 3 - 4 ore  
**Dislivello:** 1471m (1014m - 2485m)  
**Difficoltà:** media - difficile  
**Terreno:** sterrato; 85% ciclabile

Gita nella magnifica Val di Campo. Un sentiero piuttosto sconnesso, passando nelle vicinanze di alcuni meravigliosi laghetti alpini, porta al Passo di Val Viola. Seguendo una mulattiera, si può scendere fino ad Arnoga sulla statale del Foscagno e proseguire quindi verso i Laghi di Cancano oppure Bormio. Possibilità di ristoro a Lungacqua e Alp Camp.

### Proposta 2

#### Poschiavo - Sfazù

**Percorso:** Poschiavo (1014m) - Cansumé - Urezza - Fistignani - Campo (2065m) - Sfazù - Poschiavo  
**Lunghezza:** 37 Km  
**Durata:** 4 ore  
**Dislivello:** 1051m ( 1014m - 2065m)  
**Difficoltà:** media  
**Terreno:** sterrato; 100% ciclabile

Gita impegnativa che conduce in Val da Camp e offre stupende viste panoramiche, dapprima sulla Valposchiavo e le sue vette e quindi sulla Val da Camp, zona protetta e molto conosciuta per le sue bellezze naturali. Possibilità di ristoro a Lungacqua, Alp Camp e Sfazù.

### Proposta 3

#### Lago di Poschiavo

**Percorso:** Poschiavo (1014m) - Miralago - Golbia - Selvapiana (1126m) - Miralago - Poschiavo  
**Lunghezza:** 24 km  
**Durata:** 1.5 - 2 ore  
**Dislivello:** 112m (1014m-1126m)  
**Difficoltà:** facile  
**Terreno:** asfalto, sterrato; 100% ciclabile

Tracciato sul fondovalle adatto a tutta la famiglia. Percorso ricco di spunti panoramici su Viano, sulla chiesetta di San Romerio, su Brusio ed il suo viadotto della Ferrovia Retica e sulle vette della Valposchiavo. Possibilità di ristoro a Miralago e Brusio (Garbela e Miravalle).

#### **Proposta 4**

**Percorso:**

#### **Poschiavo - Tirano**

Poschiavo (1014m) - Miralago - Brusio - Viano (1381m) - Baruffini - Tirano (448m)

**Lunghezza:**

ca. 20 km

**Durata:**

3.5 ore

**Dislivello:**

933m (448m-1381m)

**Difficoltà:**

media

**Terreno:**

asfalto, sterrato; 95% ciclabile

Gita impegnativa che si estende dalle montagne della Valposchiavo ai vigneti della Valtellina, seguendo lo storico sentiero dei contrabbandieri. Possibilità di ristoro a Viano. Ritorno da Tirano possibile anche con il treno.

#### **Proposta 5**

**Percorso:**

#### **Col d'Anzana - Tirano**

Poschiavo (1014m)-Miralago-Campascio-Cavaione-Col d'Anzana (2224m)-Tirano (438m)

**Lunghezza:**

ca. 46 km

**Durata:**

6 ore

**Dislivello:**

1786m (438m-2224m)

**Difficoltà:**

difficile

**Terreno:**

sterrato, sentiero; 90% ciclabile

Itinerario impegnativo che passa per la Val Saianto, una delle più belle regioni alpine della Valposchiavo. La discesa che porta a Lüghina segue il crinale e poi scende lungo una delle tante strade della prima guerra mondiale presenti nella regione, l'ideale per fare del bellissimo freeride. Possibilità di accorciare la salita approfittando del servizio navetta fino a Pescia Bassa. (T +41 (0)81 844 10 42) Possibilità di alloggio alla Capanna Anzana (la chiave è da richiedere presso il comune di Brusio T +41 (0)81 846 54 61)

#### **Proposta 6**

**Percorso:**

#### **Passo Bernina - Poschiavo**

Ospizio Bernina (2253m) - Palù granda - Plan da li Tegi - La Rōsa - Sfazù - Pedemonte - San Carlo Poschiavo (1014m)

**Lunghezza:**

ca. 18 km

**Durata:**

ca. 2 ore

**Dislivello:**

1239m (2253m-1014m)

**Difficoltà:**

media-difficile

**Terreno:**

sterrato, sentiero; 90% ciclabile

Se fino ad oggi non avete ancor trovato una vera sfida che fa per voi, eccola! Una magnifica discesa che vi porta attraverso strade, pascoli, sentieri e vecchie mulattiere, passando per alcuni angoli molto suggestivi della Valposchiavo. Possibilità di ristoro a Ospizio Bernina, Sfazù, San Carlo e Poschiavo.

Discesa impegnativa con difficoltà tecniche specialmente nella prima parte fino al ponte tra le due Dogane. Poi fino alla Rōsa su un magnifico sentiero molto scorrevole prima di seguire un lastricato di nuovo abbastanza impegnativo.