

West Coast

852 metri di dislivello positivo e 2092 metri di dislivello negativo. Questa è *West Coast*, l'itinerario per gli amanti della mountainbike che attraversa per 40km la sponda ovest della Valposchiavo. Dal Lago Bianco 2234 m.s.l.m. al Lago di Poschiavo 962 m.s.l.m. *Lake to Lake*, una gita di difficoltà s2/s3 dalla durata di una giornata, tra la natura e gli squarci più belli della valle, in sella alla vostra bicicletta.

Si raggiunge Ospizio Bernina in treno, per poi partire con la gita tra i paesaggi alpini, costeggiando il Lago Bianco su un Trail di pietre, dal quale si può osservare pure il ghiacciaio del Cambrena. E così come il ghiacciaio, per via dell'altitudine elevata, non è raro dover affrontare la neve e il freddo pure in estate.

Arrivati alla diga a sud del Lago Bianco, si scende verso Alp Grüm, rinomata stazione ferroviaria ai piedi con vista sul ghiacciaio del Palù e sull'omonima montagna, da questo punto parte un Single Trail nei boschi, molto frequentato dagli escursionisti, che ci porta fino all'altopiano di Cavaglia, tappa ambita da molti turisti. Che si fermano ad osservare il famoso giardino dei ghiacciai.

Proprio da Cavaglia partiremo per una vera e propria traversata di 13km, piena di insidie e difficoltà. Impegnative salite che metteranno alla prova le gambe e discese piene di passaggi tecnici, costituiti da rocce e radici, che metteranno alla prova le vostre abilità.

Finita la faticata ci troveremo di fronte alla località di Selva, dove invece del solito spuntino veloce, andremo a mangiare in un ristorante, così da assaporare i piatti tipici della Valposchiavo. Dopo aver pranzato ci si butta nell'ultima tappa, un percorso di 8km che ci porta fino ai monti di Torn, da dove ci butteremo nella discesa chiamata Blue Vertigo 2 dai local, e il nome non è casuale. Questa ultima discesa mozzafiato su piccoli sentieri ricchi di passaggi tecnici ci porta fino al Lago di Poschiavo, dove avremo il tempo di salutarci e goderci il fondovalle, con le sue bellezze.

Le guide consigliano:

- Biciclette All-Mountain o Enduro
- Buona condizione fisica
- Buon livello tecnico

Ogni partecipante è responsabile di:

- avere con sé indumenti adatti alle condizioni meteorologiche.
 - avere una bicicletta in ottime condizioni, in modo da poter affrontare la gita senza problemi.
 - avere con sé almeno una camera d'aria di ricambio e gli attrezzi per cambiarla.
 - indossare il casco!
 - avere con sé un kit di pronto soccorso
 - avere con sé un cellulare carico
-