

WELCOME TO BIKERS' PARADISE

GUIDA PERCORSI MTB



LIVIGNO 
feel the alps



| livigno.eu



REDAZIONE

Ufficio Marketing APT Livigno

IDEA AND ARTWORK

Lifecircus

TESTI

Ufficio stampa Apt Livigno, Mottolino,
Carosello 3000, Guide MTB

FOTO

APT Livigno, B.Wolinski, C.Foco, M.Galli,
M.Greber, mottolino.com, R.Bragotto, Eze Urrets
R.Grammatica, R.Trabucchi, S.Eisend, Toniolo

STAMPA

Bonazzi Grafica

Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico

c/o Pláza Plachéda
via Saroch, 1098
tel +39 0342 977800
fax +39 0342 977829
info@livigno.eu
livigno.eu

Ufficio Booking

c/o Pláza Plachéda
via Saroch, 1098
tel +39 0342 977840
fax +39 0342 977849
booking@livigno.eu

Ufficio Eventi

c/o Pláza Plachéda
via Saroch, 1098
tel +39 0342 977830
fax +39 0342 977859
infoeventi@livigno.eu

Ufficio Marketing/PR

c/o Pláza Plachéda
via Saroch, 1098
tel +39 0342 977800
fax +39 0342 977839
marketing@livigno.eu



INDICE

Livigno e la mountain bike	8
Istruttori e scuole di mountain bike	14
Bike Park Mottolino	16
Carosello 3000	18
Bike Pass	20
Bike Hotels&Apartments	22
Servizi	24
Le regole del buon biker	26
Bikers' paradise guide	28

INDICE PERCORSI

Larix Park • Cross Country	32	Discovering Carosello's Trails • All Mountain	50
Val Federia • Cross Country	34	Val Viola Tour • All Mountain • Cross Country	52
Giro delle Tee • Cross Country	36	Val Minor, Lago del Monte • All Mountain • Enduro	54
Giro di Cancano • All Mountain • Cross Country	38	Val Minor, Bernina Freeride • All Mountain • Enduro	56
Giro di Cancano, Valle del Gallo e Val Mora • Cross Country • All Mountain	40	Angeli Custodi, Bernina Freeride • Enduro	58
Buffalora, Valle del Gallo • All Mountain	42	Dallo Stelvio a Livigno, attraverso la Storia • All Mountain • Enduro	60
Mottolino, Valle delle Mine • Cross Country • All Mountain	44	Piz Umbarail • Enduro	62
Carosello 3000, Val Federia • All Mountain	46	Monte scale • All Mountain • Enduro	64
Val Tort, Val delle Mine • All Mountain • Cross Country	48		



#bikelivigno

LIVIGNO E LA MOUNTAIN BIKE

LIVIGNO
feel the alps

3200 km di sentieri e strade sterrate mappati con GPS: basta questo numero per comprendere come l'Alta Rezia e l'Alta Valtellina, di cui Livigno è la località principe, compongano il più vasto comprensorio d'Europa dedicato alla mountain bike. Il cuore dell'offerta è Livigno, che, con la sua grande varietà di percorsi flow-country, cross-country, freeride e downhill, è meta ideale per i biker di ogni livello ed esperienza.

I tracciati flow-country, pensati da Hans Rey, icona mondiale della MTB, regalano a tutti l'ebbrezza di scendere senza eccessive difficoltà lungo sentieri divertentissimi; i tracciati cross-country sono consigliati a chi ama pedalare le lunghe distanze; mentre gli appassionati di freeride e downhill, dai neofiti agli esperti, possono scegliere percorsi più o meno impegnativi all'interno di Bikepark e Bike Skill Center, allestiti con passerelle, paraboliche, passaggi a ostacoli e salti spettacolari.

#bikelivigno

LIVIGNO E LA MOUNTAIN BIKE

LIVIGNO
feel the alps



Anche per gli amanti **dell'enduro e dell'allmountain** il comprensorio offre una molteplicità di proposte, fra panorami mozzafiato e trail per tutti i gusti. L'idillio tra Livigno e la MTB è esploso all'inizio del nuovo millennio, quando alla località è stata assegnata l'organizzazione dei **Campionati Mondiali UCI** di mountain bike e trial, che si sono svolti dal 28 agosto al 4 settembre 2005. È stato allora, con la prova generale delle **Finali UCI 2004**, che Livigno si è impegnata nella realizzazione e sistemazione di percorsi tecnici e spettacolari in un contesto paesaggistico di primo ordine, che ancora oggi caratterizzano l'ossatura dell'offerta per i biker. A riprova della sua vocazione mondiale, Livigno continua ad ospitare manifestazioni di grande interesse o le sessioni di allenamento estive dei professionisti più famosi. È per tutto questo, per la splendida cornice naturale che la circonda, la qualità delle strutture ricettive e i servizi accessori offerti ai biker, che **Livigno è considerata la capitale italiana della mountain bike.**

LIVIGNO E LA MOUNTAIN BIKE



LA PISTA CICLABILE

Oltre ai sentieri in quota, Livigno vanta una **pista ciclabile**, tracciata lungo un circuito di circa **23 km**, raggiungendo l'affascinante val Federia e la zona della Forcola lungo il fiume Spöl, con anche una deviazione in località Teola. La pista ciclabile è divisa in due sezioni, l'una riservata alle biciclette e l'altra ad uso esclusivo dei pedoni. Consigliamo di prestare attenzione in modo da imboccare la giusta corsia e poi, come in strada, di tenere la destra.

LIVIGNO E IL CICLISMO SU STRADA

Oltre che per la mountain bike, Livigno è la **località ideale anche per praticare il ciclismo su strada** e non è un caso se molte squadre di professionisti affollano le strade del Piccolo Tibet per l'allenamento estivo. Livigno è un ideale punto di partenza e arrivo per tour indimenticabili, che toccano alcuni dei passi alpini più famosi e leggendari del **Giro d'Italia: lo Stelvio, il Bernina, il Gavia, il Mortirolo, il Foscagno, il Maloja**.

E-BIKE

Per sperimentare tutto il piacere del muoversi green, Livigno propone **itinerari per le e-bike**, che è possibile noleggiare presso uno dei bike shop attrezzati. **Tre tracciati di differente livello** soddisferanno anche i biker più raffinati, ma per vivere un'esperienza più completa, **appositi tour guidati vengono proposti settimanalmente** dalla scuola Bike Livigno proprio per le bici elettriche.

FAT BIKE

Dal 2014 le escursioni con le Fat Bike sono diventate **un must della stagione invernale** a Livigno: **scoprire la bellezza dei paesaggi innevati** in sella, lanciarsi in **discese mozzafiato**, o semplicemente **pedalare in tutta tranquillità** vi convincerà che **non di sola estate vive un rider!** Uscite guidate di vario livello e tipologia (per principianti, cross-country e freerider..) e la possibilità di **noleggiare bici dalle ruote grasse** sono organizzate durante tutta la stagione invernale.

#bikelivigno

ISTRUTTORI E SCUOLE DI MOUNTAIN BIKE

LIVIGNO
feel the alps



A Livigno non mancano gli **istruttori qualificati di mountain bike**, che offrono sia corsi di avvicinamento alle ruote grasse per bambini e adulti alle prime esperienze, che l'accompagnamento in **escursioni di ogni livello e difficoltà fra i panorami più suggestivi e i sentieri più belli dell'Alta Rezia**.

GUIDE MTB LIVIGNO

c/o Bike Skill Center
mob. +39 331 3322023
bike@livigno.eu
livigno.eu



BIKE SKILL CENTER

Gli **istruttori** insegnano ai bambini e ai ragazzi a gestire l'equilibrio, i freni e i rapporti di cambio della propria mountain bike, grazie al percorso di abilità su passerelle in legno. Un ricco programma di attività giornaliere, con escursioni e divertenti giochi arricchirà l'estate dei più piccini: il programma dettagliato è disponibile sul sito livigno.eu. Al **Bike Skill Center** è anche possibile divertirsi provando i due **Pump Track**, composti da paraboliche e saliscendi da percorrere con la sola spinta di braccia e gambe, senza pedalare. Questi tracciati assicurano ore e ore di divertimento ed allenamento per tutti, **dal biker esperto** che vuole affinare la tecnica, **al principiante** che desidera imparare le basi della mountain bike.

#bikelivigno

BIKE PARK MOTTOLINO

via Bondi 473/A
tel. +39 0342 970025
info@mottolino.com
www.mottolino.com

LIVIGNO
feel the alps



Il bikepark migliore d'Italia è quello di Mottolino! Affidati a noi per una nuova esperienza sulle due ruote. A tua disposizione ci sono ben 13 sentieri di livelli diversi: che tu sia alle prime armi o un biker più esperto, troverai il percorso che fa per te. Migliora fin da subito le tue abilità nelle aree fun con passerelle in legno, salti piccoli o grandi, e passaggi più impegnativi su sassi e radici: scoprirai tutto il divertimento e la soddisfazione che solo il downhill può darti!

Nel nostro noleggio puoi affittare tutto ciò di cui hai bisogno: dalle bici più performanti, che ti garantiscono maggiore sicurezza e affidabilità, alle protezioni.

Vuoi maggiori informazioni? Vieni a trovarci presso il noleggio Dr Rent, alla partenza della telecabina o vai su mottolino.com



#bikelivigno

CAROSELLO 3000

via Saroch, 1242
tel: +39 0342 996152
welcome@carosello3000.com
www.carosello3000.com

LIVIGNO
feel the alps



Carosello 3000 offre una sentieristica mountain-bike di oltre 50 km. A partire dalla sentieristica flow e enduro di nuova costruzione fino ai single trails che conducono in aree montane incontaminate, bikers esperti, famiglie e principianti trovano i percorsi adatti alle loro aspettative. La Montagna di Carosello 3000 ospita inoltre il “Tutti Frutti Epic” mtb tour. Si tratta di un percorso realizzabile in giornata che comprende parte della nuova sentieristica, unita ad alcuni sentieri storici di Livigno. La lunghezza del tour è di 45 chilometri, con solo poche centinaia di metri pedalati in salita. I percorsi sono perfetti per l’all-mountain ma anche per gli amanti del cross-country e dell’enduro.

 **CAROSELLO3000**
LIVIGNO



09.06 - 22.06 / 15.09 - 30.09

Divertiti con il BikePass Free, prenota un soggiorno di almeno 3 notti in hotel o 7 notti negli appartamenti nelle strutture aderenti al Cdp Bike e il BikePass te lo offriamo noi. Fruibile solamente all'impianto di risalita Mottolino.

Scopri di più su livigno.eu





ALLOGGIO

BIKE HOTELS&APARTMENTS

Scopri le strutture ricettive **Bike** di Livigno sulla Brochure “Bike Hotels, Apartments, Shops”.

Il mondo della mtb trova in Livigno una delle capitali europee della specialità. Oltre agli itinerari dedicati, ai bike-park, bike-shop e alle guide professioniste, troverai **hotel e appartamenti a misura di biker**. I Bike Hotels&Apartments si impegnano ad **offrire servizi di qualità** per il giusto supporto e la **migliore ospitalità sul territorio** agli appassionati delle due ruote: un **Bike tutor** è presente in ciascuna struttura per organizzare al meglio le tue vacanze in sella. Inoltre, a disposizione degli ospiti un **deposito sicuro con attrezzi e materiali di pronto intervento** per le piccole riparazioni e manutenzioni, **un'area attrezzata per il lavaggio** bici con materiali e prodotti per la pulizia, **un servizio di lavanderia** per abbigliamento tecnico entro le 24h e l'asciugatura di scarpe/zaini e una **colazione a buffet varia ed energetica**. Non mancano l'angolo informazioni bike, convenzioni con i bike-shop, la possibilità di disporre di guide su chiamata o di organizzare servizi di trasporto.

SERVIZI

BIKE SHOPS

Scopri tutti i negozi **Bike** di Livigno sulla Brochure “Bike Hotels, Apartments, Shops”.

NOLEGGI E NEGOZI SPECIALIZZATI

Sia che vi troviate in centro paese o in località San Rocco, a Livigno troverete **negozi specializzati nel noleggio di mountain bike, city bike, e-bike, bici da corsa o biciclette da passeggio**. Gli stessi negozi sono forniti di abbigliamento tecnico e accessori per le due ruote, oltre che officine specializzate per la riparazione.

BIKE SERVICE

Lungo la pista ciclabile di Livigno sono presenti tre **stazioni di servizio**, dotate degli accessori necessari a riparare i principali guasti alla propria mountain bike:

- > **Latteria Livigno**
- > **Ponte Calcheira - inizio Val Federia**
- > **Ciclabile - zona laghetto Luigion**



SERVIZI

BIKE SHUTTLE

Un servizio comodo e puntuale è il trasporto in località limitrofe, che permette di spostarsi tra la Valtellina e l'Engadina e in alta quota, riducendo sviluppo e dislivello delle vostre escursioni. Grazie ai **bus di linea** (è consigliata la prenotazione), al **Trenino Rosso del Bernina**, ai **Taxi 9 posti** con carrello e agli impianti di risalita, i biker possono ampliare il proprio raggio d'azione, raggiungendo agevolmente un elevato numero di percorsi.

BUS DI LINEA

- > **Bernina - Diavolezza**
- > **Bus Service Alta Valtellina**
- > **Bus Livigno - Zernez**
- > **Bike Shuttle - Tunnel Munt la Schera**
- > **Poschiavo - Livigno**

RISTORI, RIFUGI E MALGHE

Nelle lunghe escursioni in mountain bike, dalla val Federia a Trepalle e dalla val delle Mine alla val Alpisella, i biker possono trovare tanti **ristori, rifugi e malghe aperti durante l'estate**, dove poter riposare ammirando le montagne di Livigno e rifocillarsi con l'assaggio di gustosi prodotti tipici.

REGOLE PER LA SICUREZZA E RISPETTO DELLA NATURA LE REGOLE DEL BUON BIKER

Prima di ogni escursione è sempre utile essere informati sulle **previsioni meteorologiche** che in montagna possono cambiare repentinamente; anche la **preparazione fisica** per poter sostenere gli sforzi è importante, così come essere dotati di equipaggiamento idoneo alla pratica della mountain bike, compreso un **kit di primo soccorso**.



EMERGENZE

Per le emergenze sul territorio italiano chiamare il numero **112**. In caso di escursioni in territorio elvetico il numero da chiamare è **1414**. Al soccorso si può comunicare la propria posizione cercando il numero riportato sul retro della freccia segnavia più vicina.

- **Scelta della Mountain Bike** è fondamentale scegliere una bike adatta alle proprie capacità e al tipo di tracciato che si intende percorrere.
- **Casco** indossarlo sempre e tenerlo ben allacciato.
- **Abbigliamento adeguato**: che si adatti alle proprie esigenze ed alle diverse situazioni, con capi funzionali, traspiranti, leggeri ed antivento.
- **Prestate attenzione alla scorta di alimenti** portate con voi una scorta di barrette energetiche e bevande in abbondanza. Un'alimentazione corretta è fondamentale prima, durante e dopo le vostre uscite in MTB.
- Portate sempre con voi i vari **accessori per l'assistenza meccanica**. Fate controllare periodicamente la vostra mountain bike ed abbiate cura della sua manutenzione.
- Avere una **buona preparazione** significa pianificare attentamente l'allenamento psico-fisico. Si deve prestare attenzione all'alimentazione ed al proprio stile di vita, ma soprattutto conoscere i propri limiti.
- **Prestare attenzione alla discesa**, che rappresenta uno dei momenti più delicati e difficili dell'attività in MTB; è indispensabile avere sempre il controllo della bicicletta moderando la propria velocità in base alle diverse tipologie di terreno e alle condizioni del tempo.
- **Rispettare i pedoni**: gli escursionisti a piedi, al di fuori dei bike park, hanno sempre la precedenza sui sentieri, ed è importante essere in grado di fermarsi in condizioni di sicurezza per lasciarli passare.
- **Rispettare la natura** che vi ospita, **la flora e la fauna** ed evitare di uscire dai sentieri. Evitate le frenate brusche e le manovre che possono accentuare l'erosione dei tracciati. Non abbandonare mai i rifiuti e riportarli sempre a valle per gettarli negli appositi cassonetti presenti in paese.
- **Informatevi circa la percorribilità dei tracciati nelle varie stagioni e consultate le cartine** sia prima che durante il percorso.

BIKER'S PARADISE GUIDE

La "Bikers' Paradise Guide" propone percorsi e tracciati per **tutti i bikers**, dai più esperti ai principianti. Alcuni richiedono un buon allenamento e un'ottima preparazione; altri impegnano per qualche ora, o per una mezza giornata. In ogni caso vi attendono **panorami ineguagliabili** ed **emozioni uniche!** Le schede di ogni singolo itinerario riassumono le **caratteristiche tecniche** e **una breve descrizione del percorso**; **inoltre la cartina topografica** con lo sviluppo del tracciato ed il **profilo altimetrico** forniscono ulteriori informazioni al biker, che potrà scegliere l'itinerario più adatto alle proprie esigenze. Per quanto riguarda le caratteristiche tecniche, sono evidenziati la **lunghezza**, il **dislivello**, l'**altitudine massima raggiunta**, il **tempo di percorrenza**, il **grado di difficoltà** e le **caratteristiche del fondo**. I dati che riguardano il **tempo di percorrenza** si riferiscono al tempo totale impiegato dal biker per effettuare il percorso.

> **IL DISLIVELLO** rappresenta l'effettiva differenza altimetrica che il biker dovrà affrontare durante il suo tragitto.

> **IL TIPO DI PERCORSO** indica la tipologia del fondo stradale (sterrato, asfalto, battuto...)

> **LA DIFFICOLTÀ** esprime il grado di preparazione necessaria per poter affrontare l'itinerario prescelto.

Per darne facile lettura si è proceduto inoltre a differenziare i percorsi su **4 diverse tipologie**, connotate con altrettanti colori:

- **BIKE FAMILY / E-BIKE** • **CROSS COUNTRY**
- **ALL MOUNTAIN** • **ENDURO**



#bikelivigno

BIKERS PARADISE

LIVIGNO
feel the alps



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S1

LIVELLO FISICO



 16 km

 1:30-3 h

 275 m

 275 m

LARIX PARK



Bellissima escursione adatta a tutti, che prevede una breve salita iniziale su pista ciclabile per raggiungere la zona del Larix Park, il parco avventura di Livigno. Da qui parte una strada sterrata che si addentra in un coloratissimo bosco di larici e che diventa man mano un single-trail, fino a raggiungere la zona Forcola. Rientro lungo la pista ciclabile che ci riporta a Livigno centro.

Note:

questa escursione può essere aumentata in termine di sviluppo e dislivello.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S1

LIVELLO FISICO
● ● ○ ○ ○

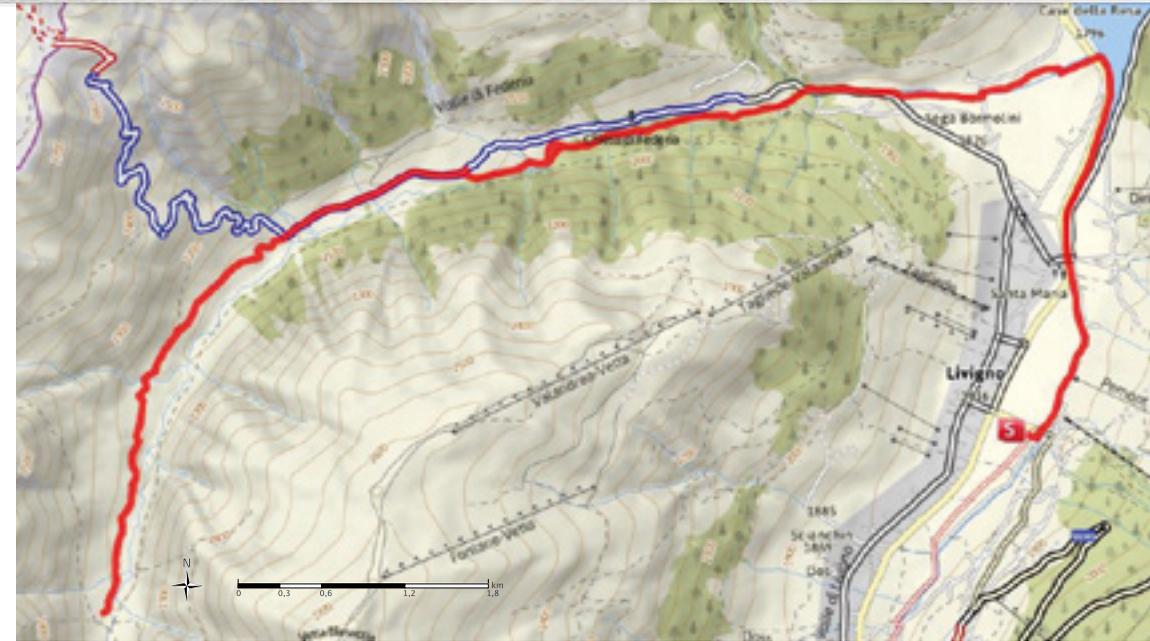
↔ 20 km

🕒 1:30-3 h

↗ 425 m

↘ 425 m

VAL FEDERIA



Pedalando fra pascoli, boschi e malghe entrerete in una dimensione autentica e pienamente appagante: è il fascino che sa esercitare la Val Federia, una delle più sorprendenti vallate che circondano Livigno. Risalendo il suo fondovalle sentirete la necessità di regalarvi una pausa per un pranzo in agriturismo, ma non rilassatevi troppo: il rientro lungo il sentiero flow richiede un minimo di attenzione!

Note:

questa escursione può essere aumentata in termine di sviluppo e dislivello.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S1

LIVELLO FISICO



↔ 28 km

🕒 2-3:30 h

⬆️ 750 m

⬆️ 750 m

GIRO DELLE TEE



Panorama e divertimento (quasi) alla portata di tutti, in un tour classico che percorre la Valle di Livigno. Sempre capace di regalare grandi emozioni col suo susseguirsi di sali scendi, cambi di ritmo e di prospettive lungo panoramici trail super-flow, saprà accontentare tanto il principiante, quanto il rider esperto!

Alcune sezioni più tecniche sulla via di rientro non sono banali, ma basta rallentare adeguatamente per affrontarle in tutta sicurezza.

Il tour è senza dubbio ideale anche per chi vuole apprezzare, in tutta la sua bellezza, la vallata di Livigno da insoliti scorci.

Note: questa escursione può essere ridotta in base alle esigenze in termini di sviluppo e dislivello.



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2

LIVELLO FISICO



↔ 32 km

🕒 2:30-4:30 h

↗ 950 m

↘ 950 m

GIRO DI CANCANO



Questo è il tour che tutti i biker dovrebbero fare almeno una volta nella propria carriera: grandiosi panorami dell'alta montagna, valichi alpini, sentieri per mettersi alla prova in salita e lungo cui entusiasmarsi in discesa vi regaleranno un cocktail di emozioni indimenticabili. Che preferiate l'XC, l'all-mountain o l'enduro, sarà una giornata che di cui parlerete a lungo con i vostri amici.. gustatevela con noi!

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO
● ● ● ● ● ○

 52 km

 4:30-7 h

 1600 m

 1600 m

GIRO DI CANCANO, VALLE DEL GALLO E VAL MORA



Questo tour prevede il classico Giro di Cancano con un ingrediente in più! Non perdetevi quindi la possibilità di aggiungere al menù la Valle del Gallo, per gustarvi il sorprendente scenario sul Lago di Livigno, con una breve incursione in territorio elvetico. Ovviamente non saranno solo i panorami a lasciarvi senza parole, ma anche la discesa, tecnica nella parte iniziale e scorrevole nella parte finale, che vi regalerà grandi emozioni!



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO



 36 km

 4-6 h

 1450 m

 1950 m

BUFFALORA, VALLE DEL GALLO



Bellissima escursione all-mountain, con due divertentissime discese!

Si parte con un transfer di circa 30 minuti, che ci porta in prossimità dell'Offenpass, in territorio svizzero. Da qui, si comincia con un simpatico single-trail in discesa seguito da una salita su strada sterrata, giungendo all'Alpe del Gallo, dove comincia la discesa più lunga e divertente di giornata, un susseguirsi di tornanti su single-trail, immersi in un bosco di pini. Giunti ai Laghi di Cancano dopo un tratto relativamente pianeggiante, l'ultima salita di giornata ci condurrà alla Malga Trela dove comincia la discesa super flow finale dal Passo Trela fino al Lago di Livigno!



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, il transfer è incluso nel costo dell'escursione.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2

LIVELLO FISICO



← 24 km

🕒 2-3 h

↗ 500 m

↘ 1100 m

MOTTOLINO, VAL DELLE MINE



Bellissima escursione adatta a tutti (o quasi!) che prevede una risalita con l'impianto Mottolino per portarci, attraverso un sentiero super flow e con una vista mozzafiato su tutta la valle di Livigno, alla splendida Val delle Mine, dove potremo anche rigenerarci con un buon pranzo alla malga. Da qui, una delle discese più spettacolari e divertenti dell'intero comprensorio di Livigno ci riporta al fondovalle.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2

LIVELLO FISICO



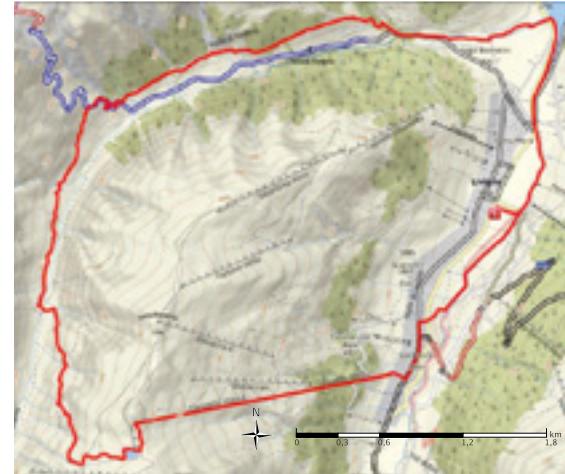
 20 km

 2-3 h

 350 m

 1500 m

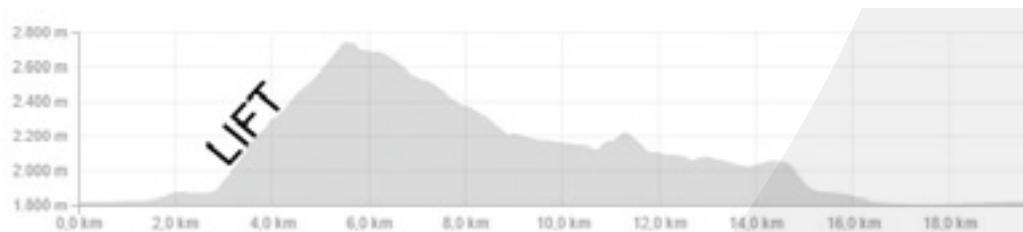
CAROSSELLO 3000, VAL FEDERIA



Provare l'ebbrezza di raggiungere i quasi 3000 m del Carosello è unica! Risalita di circa 20 minuti in cabinovia e poi giù, lungo un single-trail che ci porta in Val Federia, dove è possibile sostare per un pranzo tipico alla malga. Si continua poi la discesa dapprima su una strada bianca e poi di nuovo su un sentiero sali-scendi, che ci riporta in paese.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO



 45 km

 4-5:30 h

 740 m

 1940 m

VAL TORT, VAL DELLE MINE



Questo tour prevede l'utilizzo della telecabina del Mottolino per due volte. Dopo qualche sponda e salto in bikepark, giungiamo al Passo Eira e da qui una breve (anche se a tratti impegnativa) salita ci porta alla cima del Crap de la Parè, il posto da cui si può godere della più bella vista su Livigno. Tornando da dove siamo saliti, lungo un velocissimo single-trail, terremo la sinistra verso il Passo del Foscagno e, dopo una breve salita, un sentiero super flow nel bosco ci porterà al Lago di Livigno. Finita questa prima parte di divertimento, saliremo di nuovo con l'impianto del Mottolino, per portarci, attraverso un sentiero super flow e con una vista mozzafiato su tutta la valle di Livigno, alla splendida Val delle Mine, dove potremo rigenerarci con una birra alla malga. Da qui, una delle discese più spettacolari e divertenti dell'intero comprensorio di Livigno ci riporta al fondovalle.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S1-S2

LIVELLO FISICO



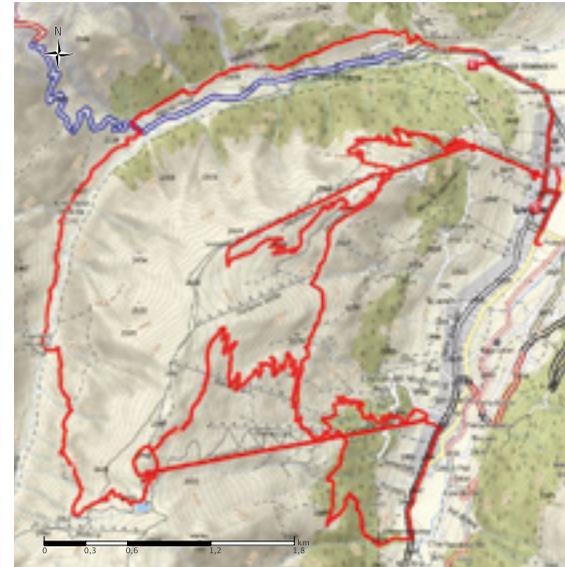
 55 km

 4-7 h

 400 m

 3500 m

DISCOVERING CAROSELLO'S TRAILS



Giornata dedicata interamente alla scoperta dei nuovi "Flowtrail" di Carosello 3000, una vera novità dell'estate 2015 per Livigno! Hans Rey ha lavorato molto negli anni per la creazione di sentieri "flow" cioè scorrevoli, senza troppa pendenza e senza passaggi troppo tecnici, quindi alla portata di tutti. Che tu sia un principiante o un biker esperto, il divertimento è garantito! Il tour prevede anche la possibilità di provare qualche sentiero al di fuori di quelli facenti parte dei "Flowtrail". Distanza e durata possono variare in base alle esigenze del gruppo.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI: consigliate ginocchiere



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO



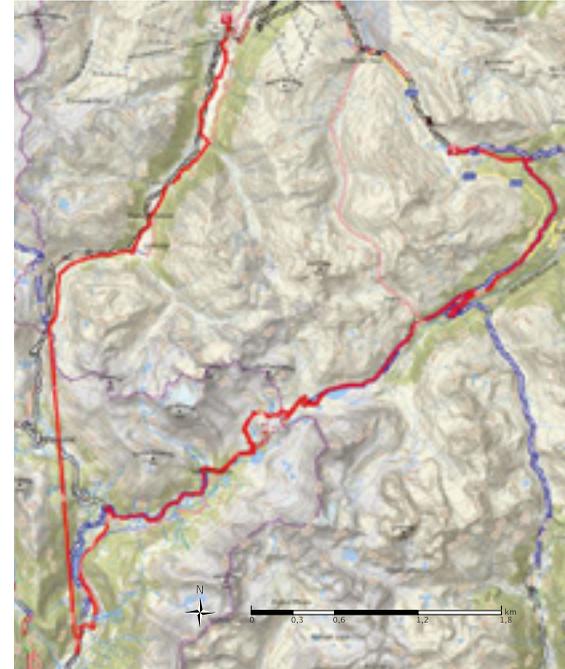
 43 km

 4:30-7 h

 750 m

 1800 m

VAL VIOLA TOUR



Un altro tour da non perdere è quello della Val Viola, con varie opzioni e varianti. Quello più classico prevede la partenza dal Passo del Foscagno. Da qui si comincia con una veloce ma a tratti tecnica discesa che ci porta all'imbocco della Val Viola e, risalendo per circa 10 km prima su un saliscendi in single-track e poi su strada bianca, ci porta in prossimità del Passo di Val Viola, non prima di un pranzo nel bellissimo rifugio situato in prossimità del laghetto, un ambiente unico! Dal passo, situato sul confine italo-svizzero, parte un' adrenalinica discesa in single-track che ci porta in Val di Camp dove, prima di giungere a Sfazù, possiamo ammirare la meraviglia del lago di Saoseo, immerso in un fiabesco bosco di larici. Possibilità di allungare il tour partendo da Livigno prendendo la cabinovia del Mottolino e raggiungendo il Passo del Foscagno pedalando su un bellissimo single-trail.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO



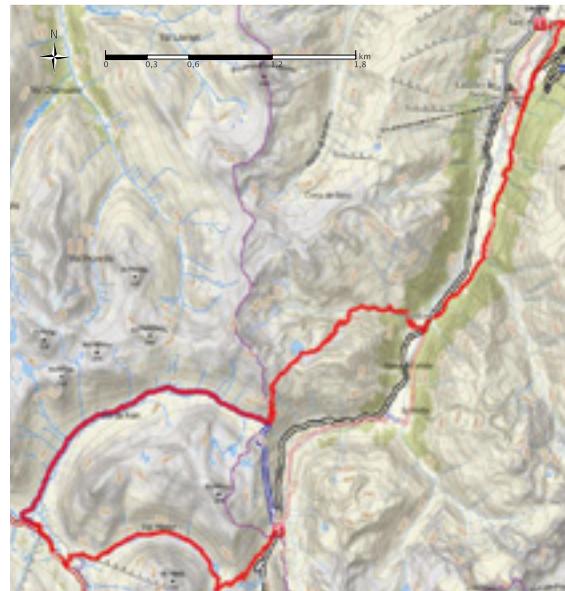
← 33 km

🕒 5-7:30 h

↗ 850 m

↘ 1350 m

VAL MINOR, LAGO DEL MONTE



Si parte con uno shuttle per raggiungere il Passo Forcola e da qui, si varca in sella il confine svizzero percorrendo il nuovissimo trail che conduce in Val Minor, gioiello alpino di entusiasmante bellezza. Ma il divertimento non finisce qui e un'altra vallata, la Val da Fain, vi sorprenderà coi suoi verdi pascoli sulla via del ritorno. Pensate di aver terminato tutta l'adrenalina? Con una variante che richiede circa 30' con bici in spalla, vi guadagnerete l'ultima discesa della giornata: una lunga serie di tornanti su single-track che si snoda intorno all'azzurro Lago del Monte, ultimo dei tantissimi laghetti alpini incontrati lungo l'itinerario.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI:
consigliate ginocchiere e pranzo al sacco



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S3-S4

LIVELLO FISICO



↔ 44 km

🕒 4:30-7 h

↗ 730 m

↘ 1610 m

VAL MINOR, BERNINA FREERIDE



Questo tour ci porterà ancora una volta a percorrere il nuovissimo sentiero che conduce all'imbocco della Val Minor, dal Passo Forcola (dove è previsto arrivarci con un transfer, per evitare la prima salita). Dalla bocchetta che sovrasta la Val Minor, parte la prima discesa di giornata, tecnica e a tratti trialistica. Giunti in fondo, una salita di un paio di chilometri ci porta a quota 2300 per intraprendere la discesa più lunga della giornata, il tecnico e sempre divertente Bernina Freeride che conduce a Poschiavo! Dopo aver ricaricato le energie con un buon pranzo, shuttle fino al Passo Forcola e ultima discesa di giornata per rientrare a Livigno! E' possibile aggiungere una discesa, Angeli Custodi!



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S2-S3

LIVELLO FISICO



 45 km

 6-8 h

 450 m

 3000 m

ANGELI CUSTODI, BERNINA FREERIDE



Questa è la giornata Freeride per eccellenza, ben 3 discese per un totale di 3000 m di dislivello negativo, in una giornata! Si parte con il primo shuttle, destinazione Passo Forcola dove parte il sentiero storico che nel finale sfocia in una mulattiera velocissima e ci conduce in località Angeli Custodi. Ad aspettarci, lo shuttle che ci riporterà in cima al Passo Bernina dove parte la seconda discesa del giorno, la più lunga e divertente con un toboga finale da pelle d'oca! Rientro al Passo Forcola con shuttle e, dopo una breve sosta alla Foresteria, l'ultima discesa ci condurrà nel fondovalle di Livigno, per rientrare in paese.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI: consigliate ginocchiere

DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S3-S4

LIVELLO FISICO
● ● ● ● ● ○

 44 km

 5-8 h

 900 m

 1750 m

DALLO STELVIO A LIVIGNO, ATTRAVERSO LA STORIA

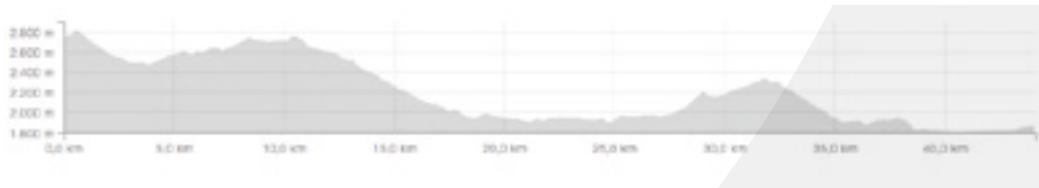


Vi proponiamo uno dei tour più apprezzati intorno a Livigno, che richiede circa 1h30' di transfer con taxi per raggiungere il Passo dello Stelvio. Sgranchite le gambe, si percorre in discesa su sentiero roccioso a tornanti che conduce al Passo Umbrail. Da qui ha inizio la prima salita della giornata, che richiederà qualche tratto a spinta, per chi è meno allenato. Si raggiunge a breve la Bocchetta Forcola, con le sue trincee ben conservate e le altre costruzioni risalenti alla I Guerra mondiale e, dopo un'altra breve risalita, ha inizio la discesa più lunga e attesa della giornata. Si tratta di un lungo trail di origini militari che si snoda con un'infinita serpentina lungo un ripido versante. Veloce e scorrevole nella parte iniziale, ma un po' più tecnica e rocciosa nel finale, saprà rendervi felici! Dopo un ritemperante pranzo in rifugio presso i Laghi di Cancano, ecco l'ultima salita della giornata, preludio di una velocissima e super-flow discesa fino a Livigno. Full-gas!



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI: consigliate ginocchiere



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S3-S4

LIVELLO FISICO



PIZ UMBRAIL

-  43 km
-  5-8 h
-  1360 m
-  2280 m



Questo tour ci porterà dritti in vetta al Piz Umbrail, a più di 3.000 metri di quota, per farci godere di una delle più incredibili e divertenti discese di tutta la zona.

Dal Passo dello Stelvio si parte in discesa, con cautela, lungo un single-track roccioso che conduce al Passo Umbrail. Da qui seguono circa 50 minuti a piedi con la bici al fianco e talvolta in spalla (brevi tratti attrezzati con catene, mai eccessivamente esposti). Ma ogni metro di dislivello guadagnato vi regalerà un metro di discesa su un single track che di sicuro vi farà impazzire! Mantenete la calma anche per gustarvi lo scenario incredibilmente spettacolare: ampie conche dall'aspetto lunare, cascate, laghetti alpini dai colori caraibici e verdi alpeggi non mancheranno, prima di sbucare sul placido fondovalle della Val Mora. Il rientro richiede ancora energie per raggiungere i Laghi di Cancano, e poi Livigno. Preferite una salita più breve con discesa veloce su strada sterrata, o un'ascesa più impegnativa con l'ultimo trail-flow della giornata? A voi la scelta ragazzi!



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI: consigliate ginocchiere



DIFFICOLTÀ
TECNICA:
S3-S4

LIVELLO FISICO



← 34 km

🕒 6-8 h

↗ 1200 m

↘ 2300 m

MONTE SCALE



Se amate l'alta montagna e la volete senza compromessi, se vi piacciono gli ambienti alpini e siete in confidenza con gli spazi aerei, l'alpinismo e i sentieri più vertiginosi, questa gita potrebbe fare per voi. Impegnativa anche dal punto di vista tecnico, i riders più intrepidi e tecnicamente dotati non possono perderla: ne saranno davvero appagati! Da Livigno si parte prendendo la cabinovia del Mottolino, qualche curva in bike-park e su per un bellissimo singletrack, fino a raggiungere il Passo del Foscagno. Da qui, la prima discesa ci condurrà su un nuovissimo sentiero sali-scendi immerso nei larici fino a raggiungere le Torri di Fraelle. La salita è per circa 2 km comunque pedalabile, su pendenze importanti. L'ultima parte, invece, ci obbligherà a spingere e portare le bici, in un ambiente davvero suggestivo che domina il Parco Nazionale dello Stelvio. Raggiungere la cima del Monte Scale è il premio per tutto questo sforzo, ma anche le testimonianze della Grande Guerra (si pedala attraverso un tunnel scavato nella roccia per scopi bellici) lasceranno a bocca aperta. Una volta in cima, un sentiero solo a tratti impegnativo riporta a Cancano, da dove la discesa prosegue più semplice sino a Bormio per chi lo preferisse, o ancora impegnativa ed esposta per gli amanti del genere.



Se il tour viene effettuato con le guide MTB, la risalita in cabinovia è inclusa nel costo dell'escursione.

CONSIGLI UTILI: consigliate ginocchiere

AQUAGRANDA

Active you!



UNA VACANZA
A PORTATA DI CLICK!



MY LIVIGNO

#livigno

YOUR HOLIDAY JUST
ONE TOUCH AWAY!



SLIDE&FUN

FITNESS&POOL

HEALTH&BEAUTY

WELLNESS&RELAX

LIVIGNO
feel the alps



Scarica l'App MYLIVIGNO
Download MYLIVIGNO App



aquagrandalivigno.com | #aquagranda

Via Rasia - Livigno Tel. +39 0342 970277

BE ACTIVE BE CONNECTED



Download
My Livigno App



LIVIGNO 
feel the alps

Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico di Livigno
Plaza Plachéda / via Saroch 1098 / 23030 Livigno (SO) / Italia
Tel. +39 0342 977800 / Fax +39 0342 977829
info@livigno.eu / Skype® livigno.feel.the.alps

livigno.eu

