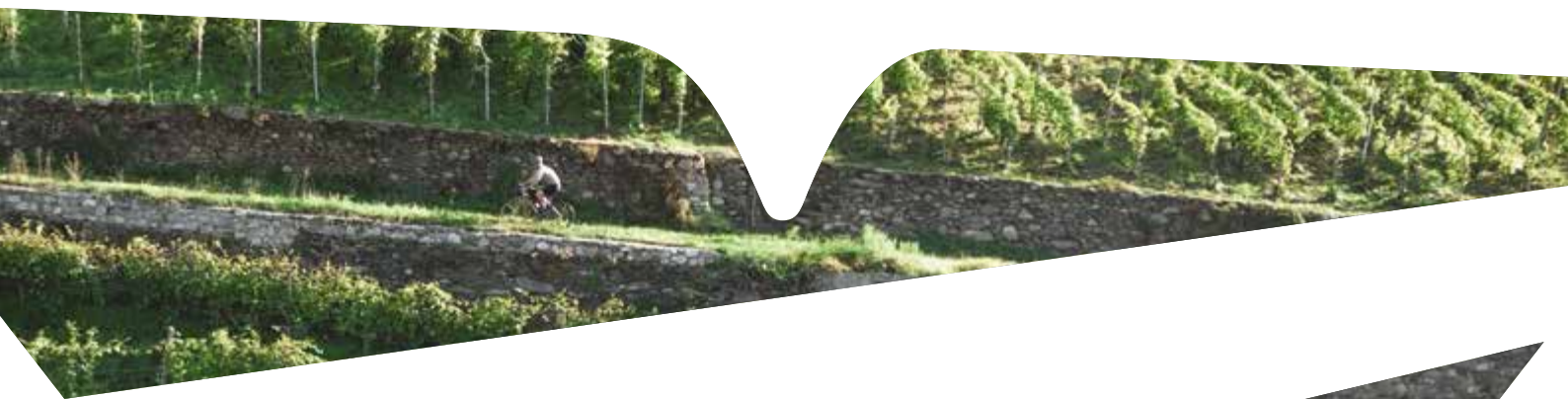


VALTELLINA

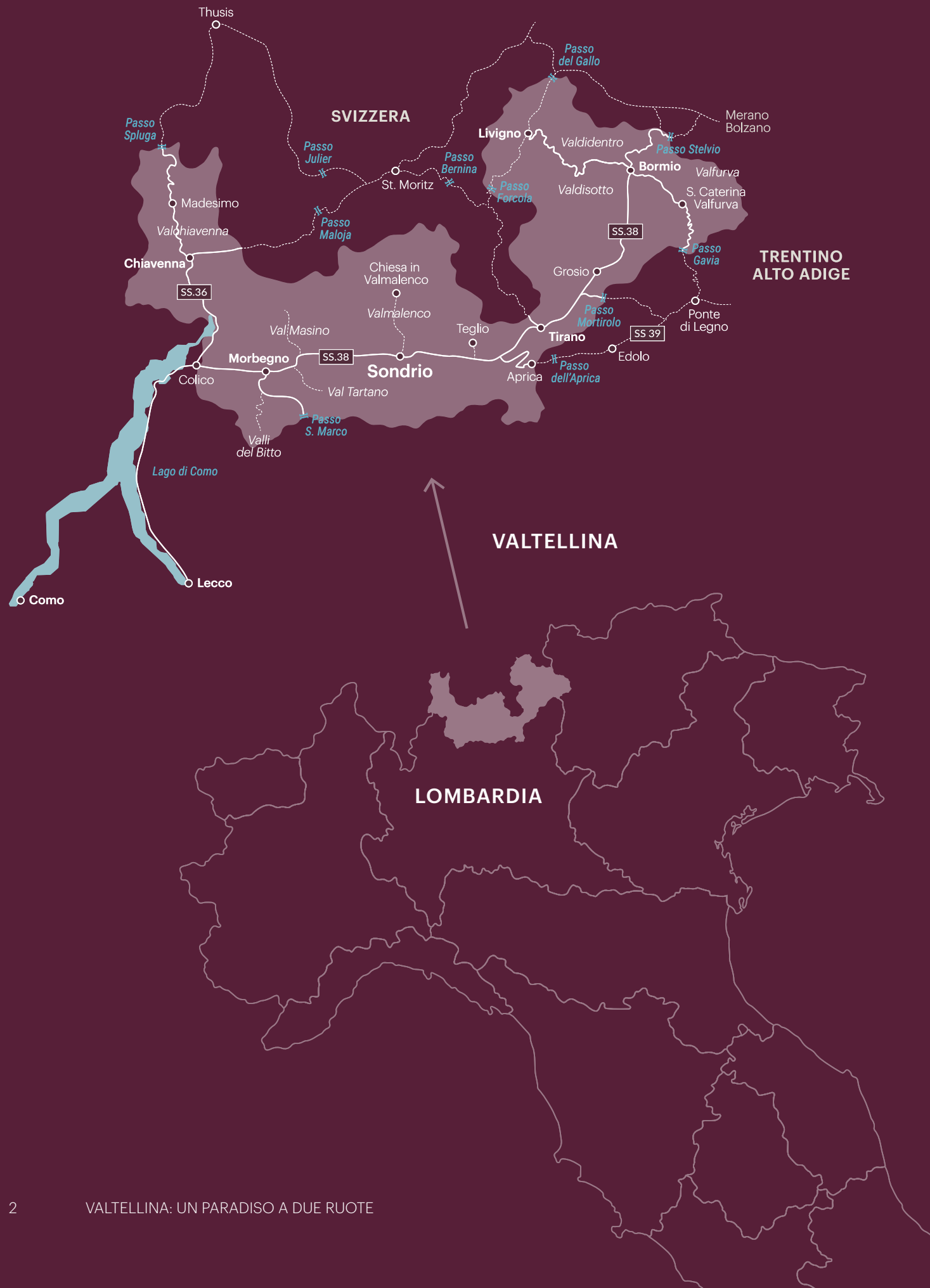
# Bike

MAGAZINE



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





*Ivan Basso*  
IVAN BASSO



## Valtellina: paradiso a due ruote!

Parlare di bici in Valtellina non è solo fare promozione del territorio, è anche coltivare sogni, quelli di ragazzi e appassionati che si innamorano di questo sport. La passione per la bici nel mio caso è nata in famiglia, diventando per me gioco, sport e lavoro. Credo però possa nascere anche per caso, vedendo il Giro d'Italia oppure percorrendo una delle salite della Valtellina: scatta la scintilla e da lì un ragazzo può intraprendere questa strada.

La Valtellina è perfetta per avvicinarsi gradualmente alla bicicletta, è una destinazione da scoprire sulle due ruote, iniziando dal fondovalle, seguendo il Sentiero Valtellina o la Ciclabile Valchiavenna, fino a scalare le grandi montagne.

Adesso dirigo una squadra di ciclismo su strada ma i momenti in sella non mancano, pedalo con spirito più da turista, un esempio? In cima al Mortirolo mi mangio un bel panino con la bresaola accompagnato da un buon bicchiere di vino valtellinese, o assaporo i piatti e prodotti tipici del territorio dopo l'allenamento!

*Talking about bike riding in Valtellina isn't just a way to promote the area, it's a way to inspire dreams in young people and bike lovers who'll come here and fall further in love with the sport.*

*The perfect place to explore on two wheels, Valtellina is well suited for getting acquainted with bikes. You can start on the valley floor, following the Sentiero Valtellina or Ciclabile Valchiavenna then work up to the high mountains. These days, I manage a road cycling team but always find time to ride, albeit more leisurely! Case in point: I'll eat a delicious sandwich with bresaola and enjoy a glass of wine at the top of the Mortirolo and will make sure my post-ride dinner is a plateful of local delicacies.*

**Ivan Basso, vincitore del Giro d'Italia nel 2006 e 2010**

*Giro d'Italia winner 2006 and 2010*

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





## Indice



06

### Valtellina a ritmo slow

p. 8 > Raetica Classica  
p. 12 > Sentiero Valtellina  
& Ciclabile Valchiavenna  
p. 14 > 10 Must-See in Valtellina

12

### Rent a Bike



16

### Pedalare è un gioco da ragazzi

p. 18 > Livigno  
p. 20 > Aprica  
p. 22 > Madesimo



24

### Pedalare vista lago

p. 26 > 5 itinerari con vista

28

### Giro d'Italia



32

### Sport & Natura

p. 34 > Enjoy Stelvio Valtellina  
p. 36 > Passo Stelvio  
p. 38 > Passo Forcola  
p. 40 > Cancano  
p. 42 > Passo Gavia  
p. 44 > Passo Mortirolo  
p. 46 > Campo Moro  
p. 48 > Passo San Marco  
p. 50 > Passo Spluga



52

### Parco Nazionale dello Stelvio

p. 54 > Bormio 360 Adventure Trail  
p. 56 > The Wellness Mountain

58

### Nutrizione & Sport



60

### Autunno by bike

p. 62 > Pian dei Cavalli  
p. 64 > Wine Bike Tour



66

### Bike Park

70

### Gli eventi bike da non perdere



# Valtellina a RITMO SLOW



“Il Sentiero Valtellina è molto variegato e adatto alle famiglie, il consiglio è di gustarlo lentamente in più tappe. Anche la Ciclabile Valchiavenna è adatta a grandi e piccini e regala panorami bellissimi lungo il corso del fiume Mera.”

*“The family-friendly Sentiero Valtellina is really varied; the best advice is to split it into stages and take your time. The Ciclabile Valchiavenna is equally suited for all abilities and provides gorgeous views as you ride along the River Mera”*

Lorenzo

Vivere, gustare, toccare con “ruota” un territorio e conoscerlo attraverso le sue peculiarità, gli angoli nascosti e le eccellenze che lo caratterizzano.

*Explore the sights, sounds, tastes and terrain of the region under your tyres. Get to know its quirks, hidden corners and what makes it so special.*



# RAETICA CLASSICA


## Fra palme e ghiacciai: 3 lingue, 2 Paesi e 1 giro fantastico!


Un'idea di viaggio, nata dal progetto Interreg Omni-BUS 4.0, dall'anima green nel cuore delle Alpi, tra Italia e Svizzera, circondati da paesaggi incredibili e abbracciati da alte vette.

La "Raetica Classica" è un circuito ad anello che collega l'Engadina, e la sua perla St. Moritz, con la Valtellina. Il percorso è fruibile in bicicletta e con i servizi di trasporto pubblico quali bus e treni. È un viaggio di scoperta culturale, tra usi, costumi e tradizioni della gente di montagna, e di gusto, tra sapori alpini, grandi vini ed eccellenze a km0, che permette di vivere le Alpi da vicino e godere di splendidi paesaggi.

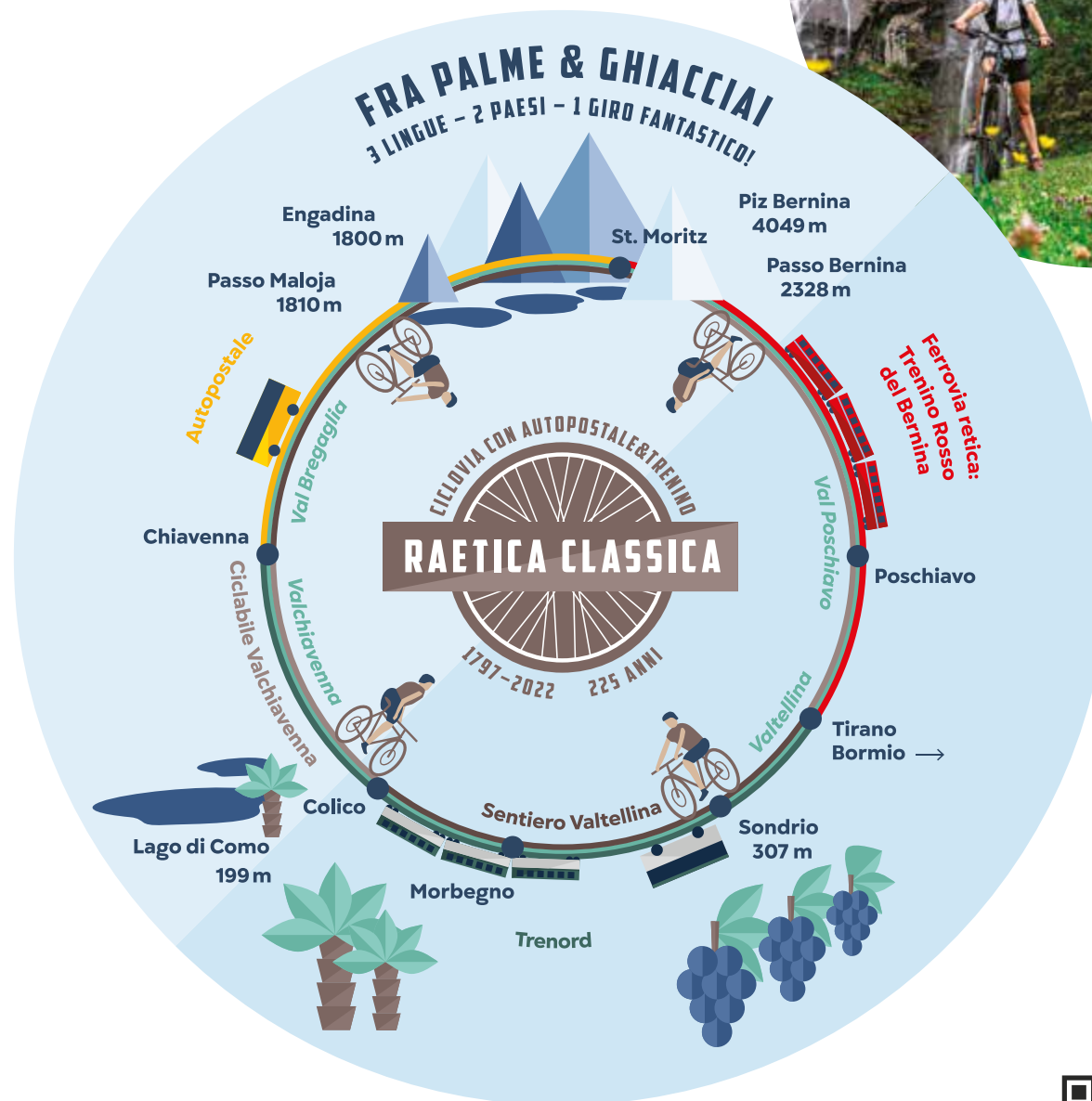
*This is a sustainable route in the heart of the Alps through jaw-dropping Italian and Swiss scenery that was created as part of the Interreg Omni-BUS 4.0 project. Overlooked by towering peaks, the Raetica Classica is a circular bike route with bus and train connections that links the Engadin valley and the beautiful town of St Moritz with Valtellina. There's a bevy of lifestyles, traditions and cultures to discover as you soak up the views and go wild enjoying the Alpine flavours, fine wines and locally grown delicacies along the way.*

## I mezzi di trasporto lungo la Raetica Classica:

 Autopostale (servizio bus collegamento Svizzera/Italia)  
Post Bus (cross-border bus service Switzerland/Italy)  
[www.postauto.ch](http://www.postauto.ch)

 Trenino Rosso del Bernina (collegamento Tirano - St. Moritz)  
Bernina Express (connects Tirano - St. Moritz)  
[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)

 Mezzi di trasporto pubblico in provincia di Sondrio:  
Public transport in the province of Sondrio:  
STPS (bus) [www.stps.it](http://www.stps.it) e Trenord (treni) [www.trenord.it](http://www.trenord.it)



A Piuro si trovano le spettacolari Cascate dell'Acquafraggia, apprezzate anche da Leonardo da Vinci. / Piuro is home to the Cascate dell'Acquafraggia, a set of spectacular waterfalls that Leonardo da Vinci also admired.

In Val Bregaglia si trova il castagneto coltivato più grande d'Europa. Val Bregaglia is home to Europe's largest sweet chestnut forest.

L'atelier di Giovanni Segantini si trova a Maloja, il villaggio alpino che ospitò il celebre pittore e la sua famiglia dal 1894 fino alla sua morte, nel 1899.

*You'll find Giovanni Segantini's studio in the Alpine village of Maloja, where this celebrated painter and his family lived from 1894 until his death in 1899.*

## Il percorso

L'itinerario ad anello, partendo da Colico, percorre per 75 km il Sentiero Valtellina passando da Morbegno e da Sondrio, fino a raggiungere Tirano, crocevia tra Italia e Svizzera. Da qui a bordo del Trenino Rosso del Bernina o in sella alla bici si attraversa il Passo del Bernina e si giunge a St. Moritz, gioiello dell'Engadina. Il tour prosegue nel Cantone dei Grigioni fino a raggiungere Maloja e l'omonimo passo alpino, superato il quale si segue la Val Bregaglia rientrando quindi in Italia. Giunti a Chiavenna, splendida cittadina mitteleuropea, seguendo la Ciclabile Valchiavenna si torna a Colico. Per chi volesse percorrere solo alcuni tratti di ciclabile si consiglia l'utilizzo di bus e treni informandosi sui relativi portali.

*Starting from Colico, the circular route follows the Sentiero Valtellina for 75 km, passing Morbegno and Sondrio before reaching Tirano, the gateway between Italy and Switzerland. From here, you can hop on board the Bernina Express or climb the Bernina Pass by bike up to St Moritz, the heart of the Engadin. Now in the canton of Graubünden, the route heads along the lakes towards Maloja and the Maloja Pass, before dropping down into Val Bregaglia and back into Italy. The charming town of Chiavenna awaits, escorting you onto the traffic-free bike path to Colico. If you plan on a mix of pedalling and public transport, check the relevant bus and train websites.*



Scopri di più  
Discover more



☉ Tratta della Ferrovia retica che dal Morteratsch  
va verso il Diavolezza, sullo sfondo il gruppo  
del Bernina / © Ferrovia Retica



Lo sapevi che il Trenino Rosso  
del Bernina è patrimonio UNESCO?  
È una delle tratte ferroviarie più alte delle  
Alpi, viaggia tutto l'anno ed è considerato  
dal National Geographic tra "i 10 viaggi  
ferroviari più belli al mondo".

*Did you know that the Bernina Express  
is a listed UNESCO World Heritage Site?  
One of the highest-altitude trains in the Alps,  
it runs all year round and is ranked  
amongst the world's top 10 most  
beautiful train journeys according  
to the National Geographic.*



# SENTIERO VALTELLINA & CICLABILE VALCHIAVENNA



Noleggia la bici in un punto e consegnala in un altro!



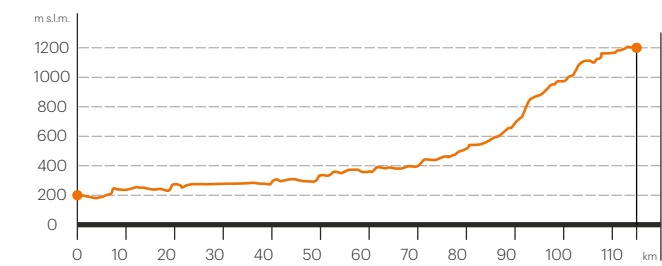
## Scoprire la Valtellina lungo il corso dei fiumi Adda e Mera.

Due suggestivi percorsi ciclopedonali, prevalentemente pianeggianti e su asfalto, ideali per un tour a ritmo slow in Valtellina. I tracciati si incontrano nei pressi della Riserva Naturale del Pian di Spagna e per gran parte sono alla portata di tutti, anche grazie alle numerose aree di sosta attrezzate presenti lungo gli itinerari. A disposizione anche sei stazioni "Rent a Bike", che offrono i servizi di noleggio bici e attrezzature ad hoc (seggiolini porta bimbi, caschi, carrelli bici, etc). Gli itinerari sono serviti dalla rete ferroviaria, con stazioni dislocate lungo le ciclabili.

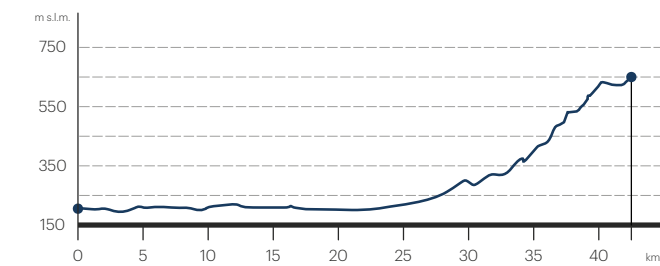
*For a leisurely way to explore Valtellina, these two charming traffic-free routes along two different rivers are ideal. Predominantly flat, tarmacked and family friendly, they intersect near the Pian di Spagna Nature Reserve and are almost fully accessible - in part thanks to the numerous, well-equipped rest areas. There are six rent-a-bike locations, where you can also get child seats, helmets, chariots etc, plus an adjacent train line with stops spread out along both routes. Rental bikes can be hired in one location and dropped off in another.*



**Profilo altimetrico Sentiero Valtellina**  
 Lunghezza percorso: 114 km - Aree di sosta: 53  
 Altitude profile Sentiero Valtellina  
 Length of route: 114 km - Rest areas: 53



**Profilo altimetrico Ciclabile Valchiavenna**  
 Lunghezza percorso: 42 km - Aree di sosta: 8  
 Altitude profile Ciclabile Valchiavenna  
 Length of route: 42 km - Rest areas: 8



Palazzo  
Vertemate Franchi



Chiavenna



# 10 MUST SEE in Valtellina

## Tesori culturali da non perdere!

**1 Palazzo Vertemate Franchi, Piuro:** questo complesso rinascimentale lascia stupiti per gli ariosi spazi verdi e per i ricchi interni, caratterizzati da affreschi, stüe e soffitti intarsiati.  
*This renaissance-era mansion's green spaces and elaborate interior - think frescoes, stüe and carved ceilings - will leave you speechless.*

**2 Chiavenna:** bandiera Arancione del Touring Club Italiano e Cittaslow, è una delle città gioiello della provincia.  
*Part of the Slow City network and awarded an Orange Flag by the Italian Touring Club, this city is well worth a visit.*

**3 Abbazia di San Pietro in Vallate, Cosio Valtellino:** tra castagni e robinie, sorgono i ruderi del priorato di San Pietro in Vallate (XI secolo), splendida testimonianza artistica e culturale.  
*The 11th-century ruins of the San Pietro in Vallate priory stand out amongst chestnut and robinia trees as a cultural and archeological monument.*

**4 Scarpatetti, Sondrio:** è un antico quartiere contadino di Sondrio che ha mantenuto quasi del tutto intatte le sue caratteristiche, grazie alle tipiche case rurali con ballatoi in legno e gli "involt" in pietra.  
*This ancient working-class neighbourhood in Sondrio still has much of its original architecture intact. Picture characteristic rural homes with outdoor stairs and balconies in wood and 'involti' in stone.*

**5 Castel Grumello, Montagna in Valtellina:** i suoi resti sorgono sullo sfondo delle Alpi Retiche, in cima a un'altura con pareti di roccia a strapiombo e un meraviglioso panorama.  
*The ruins can be explored on a small rocky hilltop in front of the Rhaetian Alps. Great views guaranteed.*

**6 Palazzo Besta, Teglio:** tra le più significative dimore rinascimentali lombarde, è decorato con splendidi cicli pittorici, tra i quali spiccano episodi dell'Eneide e scene dell'Orlando Furioso.  
*A tour de force of Renaissance-era Lombardy architecture, this aristocratic jewel has been decorated exquisitely. Highlights include Scenes from the Aeneid and Orlando Furioso.*

**7 Santuario della Madonna di Tirano:** Arrivo del Cammino Mariano delle Alpi e da sempre meta di fedeli, sorge al crocevia tra l'Italia e la Svizzera. Conserva all'interno un organo del 1600 ed è il più importante esempio del Rinascimento in Valtellina. Nel 1946 Pio XII proclamò la Beata Vergine di Tirano "celeste patrona di tutta la Valtellina".  
*The final stop of the Cammino Mariano delle Alpi and an age-old destination for believers, Valtellina's most monumental Renaissance-era building sits on the Swiss-Italian border. Inside, there's a grand organ from 1600. In 1946, Pope Pius XII proclaimed the Blessed Virgin of Tirano as 'the special celestial patron of Valtellina'.*

**8 Parco delle Incisioni Rupestri, Grosio-Grosotto:** nel parco archeologico si trova la Rupe Magna, una delle più grandi rocce incise dell'arco alpino con oltre 5.000 raffigurazioni, databili tra la fine del Neolitico e l'età del Ferro. Sul colle sorgono il castello di S. Faustino (risalente probabilmente al X-XI secolo) e il Castello Nuovo del XIV secolo.  
*This archaeological park is where you'll find the Rupe Magna, one of the biggest engraved rocks in the Alps as well as 5,000 more petroglyphs, dating back to the end of the Neolithic Age (4000 BC). There are two castles in the hilltop park to explore, too.*

**9 Chiesa di Santo Spirito, Bormio:** piccola chiesa di origine medievale, stupisce per le affascinanti e vivaci pitture rinascimentali, visto che l'esterno ne cela la natura; nell'Ottocento infatti la chiesa fu sconsacrata e adibita a fienile.  
*Small medieval-era church worth admiring for its lively Renaissance paintings that go unobserved from the outside. In fact, the church was deconsecrated in the 1800s and turned into a barn.*

**10 Tee, Livigno:** sono le caratteristiche baite in legno della zona, prima usate come stalle per gli animali al pascolo e oggi come piccole baite in cui passare qualche ora di pace in estate. In bicicletta o a piedi si possono percorrere gli itinerari dedicati.  
*Typical wooden huts formerly used to house animals, now cute cabins where you'll find a few hours of peace and quiet in summer. Explore the 'Tees' following Livigno's dedicated hiking and biking routes.*



Abbazia di  
S. Pietro in Vallate



Scarpatetti



Palazzo Besta



Castel Grumello



Santuario della  
Madonna di Tirano



Parco delle  
Incisioni Rupestri



Chiesa di  
Santo Spirito



Tee

"Da sempre terre di confine, Valtellina e Valchiavenna conservano un patrimonio diffuso che attraversa i secoli e gli stili: rocce incise, strade e mulattiere, fortificazioni, nuclei rurali, centri storici, palazzi e chiese. Qui un assaggio, il resto scopritelo col ritmo delle due ruote."

"Having always been border territories, Valtellina and Valchiavenna have a lot of stories to tell. History has left a trail that's perfect for exploring on two wheels."

Francesca Bormetti





📍 Riserva Naturale di Pian di Gembro

Pedalarare è un gioco da  
**RAGAZZI**



# LIVIGNO

Facile, sicura e  
super attrezzata  
per i più piccoli.

La pista ciclopedonale di Livigno ha una lunghezza di 17 km, presenta corsie separate per pedoni e biciclette e attraversa tutta la valle costeggiando da un lato il centro paese e dall'altro il fiume Spöl. Completamente pianeggiante e su fondo asfaltato, la ciclopedonale è la proposta ideale per le famiglie e soprattutto per i bambini che possono così pedalare senza difficoltà in mezzo al verde. I numerosi sbocchi lungo il percorso consentono poi di rientrare facilmente in paese. A disposizione lungo l'itinerario diverse aree di sosta con panchine e tavoli, parchi giochi con scivoli, altalene e molto altro a misura di bambini.

*Livigno's dedicated bike path is 17 km, with separated lanes for pedestrians and cyclists. It stretches through the whole valley, with the town on one side and the river Spöl on the other. Completely flat and tarmacked, it's ideal for families – especially those with young children who'll love being able to ride freely. There are various short-cuts back to town, if necessary, and a number of kid-centric rest areas dotted along the route with picnic benches, play equipment, swings and slides.*



“Ci piace passare i nostri pomeriggi lungo la ciclabile, un percorso semplice e immerso nella natura. Le occasioni per fermarsi a giocare non mancano andando alla scoperta di bellissimi scorci della valle di Livigno.”

*“It's a real treat to spend afternoons on the bike path. It's nice and easy and totally immersed in nature. There are so many opportunities to stop, play and discover more beautiful views of Livigno.”*

Cristina



## Il divertimento prosegue ad Aquagranda!

Dalla pista ciclopedonale è possibile raggiungere la Latteria di Livigno, per un pranzo tipico o una sosta a base di prodotti artigianali, e Aquagranda, dove si incontrano divertimento, sport, relax e viver bene. Qui i bambini, all'interno dell'area Slide&Fun, possono provare la piscina baby, il castello con scivoli d'acqua, gli acquascivoli adrenalinici, gli idromassaggi e i getti d'acqua per una giornata di puro divertimento a 360°! La realtà virtuale entra in Slide&Fun grazie al visore DIVR da utilizzare in acqua che permette di scegliere tra 4 scenari: Oceano, Atlantide, Spazio e Cielo.

*Along the bike path, you can choose to stop at the Latteria di Livigno for regional cuisine or even just a snack, or Aquagranda Active You for the ultimate blend of sport, fun and wellness. In the slide&fun area, kids can splash in the baby pool, play in the castle, and explore a crowd-pleasing mix of slides, whirlpools, bubble massages and water jets. In short: a fun day out from start to finish. Slide&Fun ramps up the fun factor with virtual reality snorkelling using DIVR visors. Choose between four worlds: Ocean, Atlantic, Space or Sky.*



# APRICA

## Pedalandone nella Riserva di Pian di Gembro.

A circa 3,5 km a nord di Aprica (raggiungibile con comodità anche in auto) si trova la Riserva Naturale di Pian di Gembro, un'antica torbiera con specie vegetali molto rare situata a circa 1.350 m s.l.m. L'itinerario ad anello nella Riserva si articola su strade bianche e sentieri nel bosco, con un dislivello di circa 100 m e quindi alla portata di tutti. Lungo il percorso sono esposte varie bacheche informative che raccontano la formazione e le caratteristiche della Riserva, permettendo così di scoprire, tra una pedalata e l'altra, una delle 7 riserve naturali situate in Valtellina.

*The Pian di Gembro Nature Reserve lies around 3.5 km north of Aprica at 1,350 metres above sea level and is easily reached by car. Filled with rare plant species, this ancient wetland area is waymarked with a mellow circular route for all generations. The terrain is mainly easy gravel and woodland paths, with roughly 100 metres of climbing. Info boards are dotted along the route with details on the origins and peculiarities of this spot, which is one of Valtellina's seven nature reserves.*



"Pian di Gembro è sempre un'ottima idea! Ragazzi e genitori apprezzano la tranquillità del luogo e la semplicità del percorso: ci si diverte e si conosce un angolo di Valtellina suggestivo!"

*"Pian di Gembro is always a good idea. The whole family will lap up the peace and quiet while enjoying the simplicity of the route. It's fun and you'll get to know a cute corner of Valtellina!"*

**Roberto, presidente  
Sporting Club Aprica**





# MADESIMO

Itinerario adatto  
a tutti, perfetto  
per le famiglie.



"Percorribile per gran parte dell'anno per ammirare le fioriture primaverili o il foliage autunnale. In estate mirtilli e lamponi selvatici saranno un ottimo spuntino lungo il tragitto!"

"It's rideable for most of the year and great for admiring spring's blossoming nature and autumn's fiery colours! In summer, wild blueberries and raspberries make the perfect mid-ride snack!"

Filippo, guida  
MadeForFun  
Madesimo

Si parte dalla Via per Motta, attraverso il bosco amato da Carducci, per raggiungere Motta Alta (1.853 m s.l.m). Da qui si consiglia una piccola deviazione al Lago Azzurro e al santuario di Nostra Signora d'Europa, su sentiero sterrato, per continuare poi un rettilineo immerso nella natura passando tra un rifugio e la Casera Motta Alta. Si attraversa poi il torrente Groppera, con l'omonimo alpeggio e un piccolo nucleo di baite nella conca ai piedi del famosissimo fuoripista del Canalone. Il percorso termina con una discesa verso Madesimo su strada asfaltata, attraversando il Golf Club Madesimo, oppure dalla pista di downhill facile "Balloon" del MadeBike Park, sempre indossando il casco di protezione.

*Start this family-friendly ride on the road to Motta, then Motta Alta (1,853 metres above sea level), riding through the woods that the poet Carducci was so fond of. From here, we recommend a quick dirt track detour to Lago Azzurro and the unmissable Shrine of Our Lady of Europe before straight-lining it through yet more gorgeous scenery, passing a mountain hut and the Casera Motta Alta. Once you've gone over the Groppera river and alpine meadow, where there's a cluster of huts at the bottom of the famous Canalone off-piste ski run, you'll end this route by descending to Madesimo. Pick between the tarmacked road past Golf Club Madesimo or the mellow downhill "Balloon" MTB trail, part of MadeBike Park. Helmets, of course, are obligatory.*



📍 Lago delle Scale, Valdidentro

# Pedalare VISTA LAGO



"110 laghi alpini, numerosi torrenti e importanti bacini artificiali: un tour in bicicletta che tocchi questi specchi d'acqua con riflessi le cime delle montagne è assolutamente da fare!"

*"110 Alpine lakes, numerous mountain streams and important reservoirs, nothing gets under your skin like a bike ride around mirror-like lakes that reflect the alpine scenery right back at you!"*

Danilo Martinelli,  
guida bike





# 5 ITINERARI CON VISTA



## Lago Palù

Quota 1.925 m s.l.m.

Itinerario di media difficoltà con dislivello di 500 m che parte da S. Giuseppe, frazione di Chiesa in Valmalenco, e raggiunge il Lago Palù. Semplice e rilassante il tour attorno al lago.

*Ideal for mid-level riders, this route heads up to Lago Palù from S. Giuseppe, Chiesa in Valmalenco. It's a straightforward, leisurely ride around the lake with 500 metres of elevation gain.*



## Bei Laghetti

Quota 3.000 m s.l.m.

Definiti "le Maldive a 3000 m" per il colore delle loro acque, i laghetti sono raggiungibili da Bormio 3000 solo in estate. L'itinerario è molto tecnico, raccomandato per esperti. Si consiglia bici da enduro o da downhill.



*Dubbed 'the Maldives at 3,000 m asl for the colour of their water, these are lakes that you can reach by bike from Bormio 3000 each summer. As it's a really technical route, enduro or downhill bikes are necessary.*

*Mid-level circular route from Passo d'Eira to Crap de la Parè, where you'll get an unbeatable view over the lake and the whole of Livigno's valley.*

## Lago degli Andossi

Quota 2.000 m s.l.m.

A Madesimo uno splendido itinerario sugli Andossi, un altipiano che offre un perfetto punto panoramico sull'intera alta Valle Spluga. Il percorso si snoda su belle strade sterrate bianche.

*A beautiful route on the Andossi plateau around Madesimo, with white gravel tracks and stunning views across the entire Valle Spluga.*



## Lago Belviso

Quota 2.000 m s.l.m.

Impegnativo itinerario che da Aprica sale in quota all'Alpe Magnolta fino al Passo di Venerocolo; la fatica viene ripagata dagli spettacolari panorami sulla Val Belviso.

*A challenging route that climbs from Aprica to the Passo di Venerocolo via Alpe Magnolta. The reward comes in the form of awe-inspiring views over Val Belviso.*



## Lago di Livigno

Quota 2.400 m s.l.m.

Itinerario ad anello di media difficoltà che dal Passo d'Eira conduce al Crap de la Parè, il punto panoramico per eccellenza che offre un'ampia veduta sul lago e l'intera vallata di Livigno.





# Giro d'Italia

La Valtellina e la corsa rosa hanno un legame particolare, fatto di storia e di novità, che anno dopo anno contribuiscono a rendere il Giro d'Italia una delle rassegne ciclistiche più importanti. Abbiamo deciso di farci raccontare tutto questo da chi di Giro se ne intende, intervistando Ivan Basso, due volte vincitore della corsa, e Mauro Vegni, Direttore Tecnico del Giro d'Italia.

*The Giro d'Italia and Valtellina go way back. Year after year, Valtellina helps the Giro to write history and script the future, cementing it as one of the most important events in cycling. To celebrate its significance, we're handing over the mic to irrefutable Giro experts: two-times winner Ivan Basso, and Mauro Vegni, the race's technical director.*





# IVAN BASSO & MAURO VEGNI RACCONTANO



## Ivan Basso, vincitore del Giro d'Italia nel 2006 e 2010

Winner of the Giro d'Italia 2006 and 2010

**Ricordo la mia prima volta sullo Stelvio, avevo 11 anni e l'ho "scalato" in bici affiancato dai miei genitori in auto, posso definirla la mia prima grande impresa!**

A quella posso dire di averne poi aggiunte delle altre: vincere per due volte il Giro d'Italia ti fa entrare nel cuore della gente, riempiendoti di orgoglio e felicità.

*I was 11 the first time I rode the Stelvio. My parents followed me up it in the car. This was my first major achievement on a bike! I've added a few others to my name since then. Winning the Giro twice has seen fans take me into their hearts, making me exceptionally proud and happy.*

Il Mortirolo potrei descriverlo con tre aggettivi sontuoso, spaventoso, meraviglioso ed è una salita che quando inserita nel programma fa la differenza. Alle salite monumento si sono affiancate negli ultimi anni alcune novità come l'arrivo a Cancano nel 2020, il passaggio sullo Spluga nel 2021 e la Sforzato Wine Stage nel 2022, che credo abbiano contribuito a dare veramente l'idea di quanto la Valtellina possa offrire sotto il profilo ciclistico, facendo conoscere anche i prodotti del territorio.

*If I had to describe the Mortirolo in three words: immense, maddening and brilliant all at the same time. Each time it is included in the race, you know there'll be mega drama. Recently we've seen newer climbs join the iconic ones – like Cancano hosting a stage finish in 2020, the Spluga in 2021 and the Sforzato Wine Stage in 2022 – and I think these have really demonstrated just how much Valtellina has to offer cyclists and given people the opportunity to discover the vast array of local delicacies, too.*



## Mauro Vegni, Direttore Tecnico del Giro d'Italia

Technical director Giro d'Italia

Il Giro non è solo un evento sportivo, ma è anche un momento di colore e di piazza che porta la gente a scendere in strada ad applaudire e salutare i corridori, aspetto nel quale la Valtellina non si fa mai trovare impreparata! Coordinare tutte le persone che stanno dietro la macchina organizzativa non è semplice perché oltre ai corridori ci sono i meccanici, gli staff delle squadre, la carovana pubblicitaria e i media giusto per citare alcuni esempi, e negli ultimi anni, da quando si sono introdotte le tappe all'estero, ci si trova anche a dover affrontare questioni più diplomatiche e politiche. Sforzi che però valgono la pena visto il successo che ogni anno riscuote la Corsa Rosa.

*The Giro is much more than just a sporting event: it's a gathering, an invitation for people to leave their homes and come out to support the riders. Valtellina always puts on a well-oiled show! Making sure the event runs smoothly is a logistical challenge because you're not only dealing with riders, but also mechanics, team staff, a huge publicity caravan, and a lot of press, plus others. With the introduction of stages outside of Italy, there are also diplomatic and political logistics at play. But the continued success of the Giro is proof that it's always worth the effort.*

**Tornando al rapporto tra la Valtellina e il Giro d'Italia credo sia insito nella natura stessa della manifestazione, che fa delle sue tappe di montagna uno dei tratti distintivi.**

Alle salite mitiche del Giro, prevalentemente dolomitiche e alpine, come ad esempio il Passo dello Stelvio, del Gavia e (dal 1990) del Mortirolo, negli ultimi anni, si sono aggiunte nuove ascese come il Monte Zoncolan e l'Etna. I traguardi volanti assegnano punti per la maglia azzurra e al passo di maggior altitudine viene attribuito il titolo di Cima Coppi.

*With an eye to Valtellina's role in the Giro d'Italia, it's a partnership that has weaved itself deep into the tapestry of the sport. Mountain stages are a key feature of the Giro, whether it's the Dolomites or the Alps. Monte Zoncolan and Etna are two more recent climbs to feature alongside the Passo dello Stelvio, the Gavia and the Mortirolo, which first appeared in 1990. Riders collect points for the blue climber's jersey and the highest pass in each year's race is awarded the title of Cima Coppi.*

**Parlando di passi, è qui che si gioca la partita più complicata: in Valtellina infatti si trovano alcune delle salite più belle come Stelvio e Gavia.**

A volte essendo a fine maggio le condizioni ambientali cambiano in modo repentino e purtroppo ci è capitato più volte di dover saltare il Gavia. Vi lascio poi immaginare le difficoltà logistiche che ci sono dietro certi arrivi come quello allo Stelvio, ma ce l'abbiamo sempre fatta e sempre con grandi soddisfazioni.

*Mountain stages present a whole new set of complications when it comes to logistics. The need for contingency plans, such as the times when the Gavia is still closed due to late snow, certainly doesn't make our job easy. However, despite the complexities of organizing a stage finish on a road as beautiful as the Stelvio, we've always managed to pull it off and the rewards are immense.*





# SPORT & NATURA

Un connubio perfetto

**Passo Stelvio**  
2.758 m s.l.m.

**Passo Forcola**  
2.315 m s.l.m.

**Cancano**  
1.907 m s.l.m.

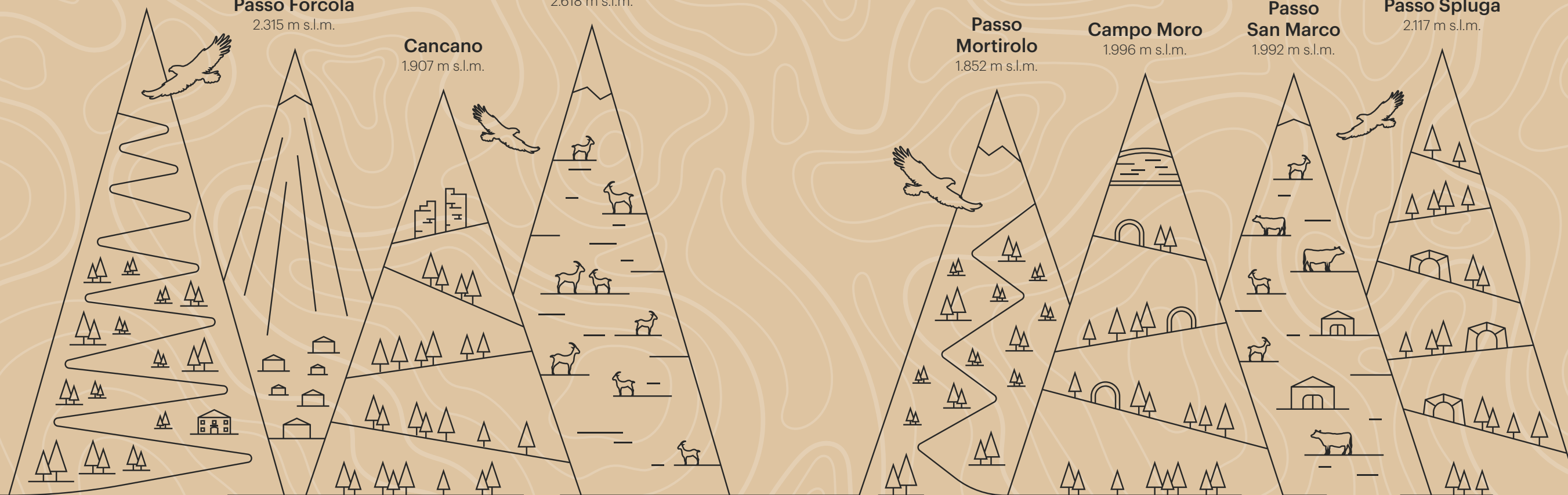
**Passo Gavia**  
2.618 m s.l.m.

**Passo Mortirolo**  
1.852 m s.l.m.

**Campo Moro**  
1.996 m s.l.m.

**Passo San Marco**  
1.992 m s.l.m.

**Passo Spluga**  
2.117 m s.l.m.





# ENJOY STELVIO VALTELLINA



Scopri di più  
Discover more

I passi alpini chiudono al traffico

## Sport e natura, il connubio perfetto!

Questo lo spirito che fin dalla nascita, nel 2018, ha animato l'iniziativa che ha preso il nome di Enjoy Stelvio Valtellina dal 2022. Promossa al suo nascere da ERSAF - Parco Nazionale dello Stelvio, l'iniziativa ha previsto calendari di chiusure al traffico motorizzato delle più famose e belle strade montane dell'area protetta per lasciare agli appassionati di sport l'emozione della scalata tra splendidi scenari nella natura e in piena tranquillità. Cresciuta negli anni in numero di partecipanti ed interessando sempre nuovi percorsi, dal 2023 l'iniziativa prevede per la prima volta la chiusura di tutti i passi alpini in Valtellina, aggiungendo quindi la Forcola ai mitici Stelvio, Gavia, Mortirolo, Spluga, San Marco e alle Salite ai Laghi di Cancano e a Campo Moro.

*First conceived in 2018 by ERSAF, who oversee the Stelvio National Park, the concept of Enjoy Stelvio National Park is all about uniting sport and nature. This non-competitive initiative revolves around designated days on the calendar in which the park's most jaw-dropping and iconic roads are reserved exclusively for non-motorised traffic. The number of closed roads and traffic-free routes has increased in sync with the number of participants and 2023 sees all of Valtellina's Alpine passes appearing on the closed-roads schedule for the second time. This means the Forcola has now joined the likes of the iconic Stelvio, Gavia, Mortirolo, Spluga, San Marco and the climbs up to the Laghi di Cancano and Campo Moro.*





# PASSO STELVIO



Massimo De Buglio

Cima Coppi per antonomasia, con i suoi 2758 m di altitudine è uno dei passi alpini più spettacolari a livello mondiale. È scalabile da tre versanti: valtellinese, altoatesino e svizzero.

Lo Stelvio non è solo una salita, è molto di più. Lo Stelvio ha un'anima: man mano che affronti i suoi maestosi tornanti, ti senti protagonista di una giornata memorabile. La fatica lascia spazio all'emozione indescrivibile che questa montagna sacra, per il ciclismo e non solo, ogni volta regala.

*The Stelvio is much more than just a climb. It gives off an energy like nothing else. As you work your way up the hairpins from one of its three sides, you'll feel more than just the gradient of the road. The sheer majesty of this mountain, which is beautiful whether you're cycling or not, eclipses any sense of fatigue.*

1.533 m

Dislivello - da Bormio  
Elevation gain - from Bormio

7,1%

Pendenza media - da Bormio  
Average gradient - from Bormio

21,5 km

Distanza - da Bormio  
Distance - from Bormio







# PASSO FORCOLA

È un valico alpino delle Retiche Occidentali che mette in comunicazione la Valle di Livigno con la Valposchiavo (CH).

Da appassionata bike amo i passi alpini della Valtellina e tra questi non può mancare la Forcola a Livigno, località che amo e che visito di frequente. La Forcola è un passo senza grandi curve, quindi con buona visibilità ma spesso il vento è contro e quindi occorre "spingere", soprattutto all'inizio. Il paesaggio attorno è la montagna più pura. Ho pedalato la mia "prima Forcola" con Ivan Risti e Daniel Fontana durante il loro camp "Train Smart". L'ultima volta invece è stata l'estate scorsa, insieme ai miei figli, non vedo l'ora di tornarci!

*As a cycling fan I love all of Valtellina's passes, so that naturally has to include the Forcola from Livigno. It doesn't have mega hairpins, so the road opens up visibly. Headwinds are, however, pretty common so you'll have to work hard, particularly at the beginning. With nothing but mountains around you, it's bliss! The first time I rode the Forcola I was with Ivan Risti and Daniel Fontana; it was part of their "Train Smart" training camp. Last summer I rode it with my kids and I cannot wait to get back there!*



**Justine Mattera**  
Celebrità / Celebrity

**509 m**

Dislivello - da Livigno  
Elevation gain - from Livigno

**3,6%**

Pendenza media - da Livigno  
Average gradient - from Livigno

**14,3 km**

Distanza - da Livigno  
Distance - from Livigno



# SALITA AI LAGHI DI CANCANO



**Robert Antonioli**  
Atleta della nazionale italiana  
di sci alpinismo / Athlete from  
the Italian ski mountaineering team

Salita immersa nel Parco Nazionale dello Stelvio e resa famosa dopo l'arrivo di tappa nel Giro d'Italia 2020.

Cancano è un ambiente molto caratteristico rispetto agli iconici passi alpini visto che in alta montagna è difficile trovare grandi bacini idrici, mentre qui si può addirittura percorrere l'anello dei laghi. La salita può essere tranquillamente percorsa con bici da strada visto che è tutta asfaltata fino a poco dopo le Torri di Fraelé. Un consiglio? Tenete sempre a portata di zaino un binocolo per gli avvistamenti degli animali selvatici.

*Cancano is not your typical high-altitude Alpine pass. After all, how many times have you come across huge reservoirs that can be ridden around? The climb is road rider-friendly up until the Torri di Fraelé tower ruins, but the lake loop is on gravel. The Giro d'Italia had a stage finish here in 2020, which caught the world's attention. Top tip: Stow some binoculars in your jersey pocket and look out for wildlife.*



739 m

Dislivello - da loc. Fior d'Alpe  
Elevation gain - from loc. Fior d'Alpe

7%

Pendenza media - da loc. Fior d'Alpe  
Average gradient - from loc. Fior d'Alpe

9 km

Distanza - da loc. Fior d'Alpe  
Distance - from loc. Fior d'Alpe





# PASSO GAVIA

Entrato nella storia nel 1988, con l'impresa al Giro di Johan Van Der Velde, è un passo che continua a far sognare e lanciare nuove sfide.

È nata come un'idea tra me e i miei amici: su e giù dal Gavia per 24 ore? "Non ce la farai mai!" mi hanno detto, e invece 14 salite, per più di 11.700 metri di dislivello, in 24 ore: è record! Pensavo fosse più duro, ma dopo essermi allenato tanto, sono arrivato alla fine vivo e vegeto, accompagnato dall'entusiasmo di quanti mi hanno visto lungo il percorso e aspettato all'arrivo. Per chi è alle prime armi consiglio di affrontare le salite con calma, magari nei periodi meno affollati, come a giugno o settembre.

*Me and my mates decided to ride up and down the Gavia for 24 hours. No one thought I'd make it, but I did it 14 times, adding up to around 11,700 metres of climbing. A new record! It was easier than I expected but that's because I'd trained a lot. I was alive and well at the finish and boosted by the energy of those who'd been supporting me throughout the attempt. My advice for first-timers on the Gavia is to take it easy and aim to do it at a quieter time of year, like June or September.*



**Daniele Cantoni**  
Ex corridore Under 23 del Team Kometa / Former U23 rider for Team Eolo Kometa

## 884 m

Dislivello - da S. Caterina Valfurva  
Elevation gain - from S. Caterina Valfurva

## 6,5%

Pendenza media - da S. Caterina Valfurva  
Average gradient - from S. Caterina Valfurva

## 13,5 km

Distanza - da S. Caterina Valfurva  
Distance - from S. Caterina Valfurva



# PASSO MORTIROLO



## Ivan Gotti

Vincitore del Giro d'Italia del 1997 e 1999 / Winner of the Giro d'Italia 1997 and 1999

È uno dei passi più duri ed impegnativi, di cui Ivan Gotti tutt'ora detiene il record di scalata.

A livello giovanile già mi allenavo in Valtellina, sia in estate che in inverno, e la salita che porto nel cuore è sicuramente il Mortirolo. Il record l'ho ottenuto nel 1996, nella tappa Cavalese-Aprica con la salita al Mortirolo da Mazzo. Vi lascio immaginare la mia emozione quel giorno e quando l'anno successivo l'ho affrontato nuovamente indossando la maglia rosa. Una volta ho ripercorso la salita al passo a piedi per capire quanto fosse duro, avendo così la possibilità di immergermi nella natura, ammirando dettagli che durante la competizione scivolano via.

*One of the hardest climbs in cycling, Ivan Gotti still retains the record: I trained as a junior in Valtellina, both in summer and winter, and hold the Mortirolo really close to my heart. On the Cavalese-Aprica stage in the 1996 Giro, we climbed the Mortirolo from Mazzo and I set a record that still stands today. That was a big deal, but the year after was even more exciting when I took it on again and rode in the pink jersey. One time I even went up by foot to get a better impression of how hard it is and take in the sights and sounds of nature that you don't have time to appreciate when you're racing.*

## 1.300 m

Dislivello - da Mazzo  
Elevation gain - from Mazzo

## 10,5%

Pendenza media - da Mazzo  
Average gradient - from Mazzo

## 12,4 km

Distanza - da Mazzo  
Distance - from Mazzo







# SALITA A CAMPO MORO

Protagonista in passato del Giro d'Italia femminile e Under 23, il tracciato è caratterizzato da numerose brevi gallerie scavate nella roccia, testimonianza delle attività minerarie della valle.

Penso sia una delle salite più lunghe della Valtellina se la si considera partendo da Sondrio: sono circa 30 km di salita di cui i primi 15 molto irregolari, visto che si alternano tratti di salita a tratti pianeggianti. Da Lanzada in poi invece si inizia a salire in modo costante, con i primi km fino a Campo Frascaia piuttosto pedalabili e senza grandi pendenze. Poi inizia la parte più dura con gli ultimi 6 km, che hanno una pendenza di circa l'8%. Dal punto di vista paesaggistico penso sia una delle salite più belle in zona grazie ai suoi tornanti e gallerie incastonati tra le montagne della Valmalenco.

*I think this has to be one of Valtellina's longest climbs given that it ramps up from Sondrio. There's around 30 km of climbing; the first half is really inconsistent, with a few flatter sections. From Lanzada, the gradient is more even and pretty easy-going up until Campo Frascaia—nothing seriously steep. The final 6 km are the hardest with an average gradient of 8%. It's got to be one of the most beautiful climbs around because of the hairpins and tunnels through the inside of Valmalenco's mountains. This climb has appeared in the Giro d'Italia Women and the U23 "Baby" Giro.*



**Andrea Bagioli**  
Ciclista professionista  
Professional cyclist

1.716 m

Dislivello - da Sondrio  
Elevation gain - from Sondrio

5,7%

Pendenza media - da Sondrio  
Average gradient - from Sondrio

30,1 km

Distanza - da Sondrio  
Distance - from Sondrio



# PASSO SAN MARCO



**Michele Boscacci**  
Atleta della nazionale italiana  
di sci alpinismo / Athlete from  
the Italian ski mountaineering team

È un valico di importanza storica e punto di passaggio della Via Priula, costruita per i traffici commerciali tra i Grigioni e l'allora Repubblica di Venezia.

Una volta l'anno percorro tutti i "Mitici Passi", ma specialmente mi piace ripensare al San Marco, perché si parte da Morbegno (262 m s.l.m.) e si percorre inizialmente un tratto che può sembrare "anonimo", con boschi di castagni e pendenze non impegnative, per poi pian piano salire e arrivare in alta quota a 1.992 metri con uno stacco di paesaggio mozzafiato. Il cambio di paesaggi e quindi di sensazioni è unico, elemento questo che colloca il passo tra i miei preferiti, nonostante presenti livelli di difficoltà inferiori rispetto ad altre salite.

*Even though I ride all the iconic passes once a year, San Marco always stands out. It starts from Morbegno at 262 metres, and the first part is easily overlooked – chestnut forests and pretty standard gradients – but it gradually ramps up and you reach 1,992 metres of altitude and some mindblowing views. The change in scenery lends a different sensation to the climb, which is probably why this is one of my favourites despite being a little bit 'easier' compared to other climbs.*

1.742 m

Dislivello - da Morbegno  
Elevation gain - from Morbegno

6,5

Pendenza media - da Morbegno  
Average gradient - from Morbegno

26,6 km

Distanza - da Morbegno  
Distance - from Morbegno







# PASSO SPLUGA

Utilizzato fin dall'antichità per il suo agevole transito, è uno dei valichi più importanti delle Alpi.

La prima volta che ho scalato questo passo in bicicletta avevo 14 anni, seguendo le orme di mio padre, che nel lontano 1955 percorse la strada ancora parzialmente sterrata. Sono partito da Como e dopo Monte Ceneri e Passo del San Bernardino sono salito dalla Svizzera per poi scendere a Madesimo, dove passo le mie vacanze da oltre 50 anni. Credo di aver scalato il Passo Spluga in bici più di 100 volte: dopo aver pedalato in più di 30 paesi e centinaia di salite, questa rimane la mia salita preferita e che raccomando a ogni ciclista. Il mio posto del cuore? Montespluga, dove il lago splende e riflette le montagne intorno.

*I was 14 when I first cycled up the Passo Spluga, following in the tyre tracks of my dad who'd ridden it way back in 1955 when it was largely just gravel. I set off from Como and rode through Ticino before climbing from the Swiss side and dropping down to Madesimo, where I've been holidaying for more than 50 years. I've now ridden the pass more than 100 times, and despite having cycled in more than 30 countries, the Passo Spluga is still top of my list. I recommend it to everyone! Montespluga is the stuff of dreams with the reflections you get on the lake!*



**Matteo Cassina**  
CEO di Rouleur e di Passioni Titanio  
CEO of Rouleur and Passioni Titanio

1.780 m

Dislivello - da Chiavenna  
Elevation gain - from Chiavenna

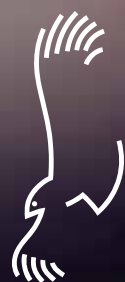
5,9%

Pendenza media - da Chiavenna  
Average gradient - from Chiavenna

30,2 km

Distanza - da Chiavenna  
Distance - from Chiavenna





PARCO  
NAZIONALE  
DELLO  
STELVIO

NATIONAL  
PARK  
STILFSER  
JOCH

# Parco Nazionale dello STELVIO

Collocato nel cuore delle Alpi Centrali, è il più esteso dell'arco alpino italiano ed è un tipico parco montano d'alta quota: per circa tre quarti si estende sopra i 2.000 metri, raggiungendo i 3.905 metri sulla cima dell'Ortles. Natura e paesaggi mozzafiato ospitano diversi animali come rapaci (ad esempio l'aquila reale, simbolo del Parco) ungulati e le tipiche specie degli habitat montani. È anche un ambiente ricco di storia, testimone degli eventi della "Guerra Bianca", dei quali restano molte tracce come strade, mulattiere militari e trincee, a ricordo di quello che è stato l'estremo occidentale del fronte.

*Located in the heart of the central Alps, this is the largest national park within Italy's Alpine landscape and it's pretty standard for a high-altitude hotspot. Around three-quarters of the land is above 2,000 metres, with the highest point being 3,905 metres at the peak of the Ortles. The picture-book scenery is also the habitat of various birds of prey (the symbol of the park), hoofed animals, and other Alpine wildlife. The national park has witnessed its fair share of history, most notably as the western end of the front line in the White War during WWI, which has left a visible mark on the landscape through a network of military roads and fortifications.*





# BORMIO

## 360

Adventure Trail

L'itinerario ad anello di 140 km si sviluppa tra gli 837 e i 2.462 m s.l.m. e tocca l'intero comprensorio bormiese, nello specifico i comuni di Bormio, Valdidentro, Valdisotto, Valfurva e Sondalo. È percorribile a piedi, in Mtb e parzialmente in Joelette e Gravel. L'itinerario è suddiviso in 10 tappe tematiche di lunghezza e difficoltà differenti e ripercorre antichi sentieri della transumanza, strade militari della Prima Guerra Mondiale, la viabilità realizzata per i grandi lavori idroelettrici e tutti quei percorsi che sono serviti per la mobilità delle popolazioni alpine.

*The Bormio 360 Adventure Trail is a 140 km loop that takes you all the way around Bormio, hovering between 837 and 2,462 metres of altitude. Passing through the districts of Bormio, Valdidentro, Valdisotto, Valfurva and Sondalo, it's suitable for hikers, mountain bikers, joelette users, and gravel riders on some sections. With 10 stages of varying lengths and difficulties, expect a mix of ancient long-distance shepherding trails, World War I military roads, old roads for servicing giant Alpine reservoirs, and pieces of a trail network that was once relied upon by the Alpine population of Bormio.*



10 tappe e 140 km,  
100% avventura!

- 1 Sentiero dell'Acqua  
Pravasivo > Torri di Fraele  
11,8 km
- 2 Sentiero Decauville  
Torri di Fraele > Arnoga  
12 km
- 3 Sentiero del Conte  
Arnoga > Malga S. Colombano  
19 km
- 4 Sentiero delle Malghe  
Malga S. Colombano > Alpe Zandilla  
17 km
- 5 Sentiero dei Minerali  
Alpe Zandilla > Sondalo  
18 km
- 6 Sentiero de Li Stria  
Sondalo > Fontanaccia  
9 km
- 7 Sentiero dei Rododendri  
Fontanaccia > Malga dell'Alpe  
12,7 km
- 8 Sentiero dei Ghiacci  
Malga dell'Alpe > Forni  
13 km
- 9 Sentiero Confinale  
Forni > Fantelle  
21 km
- 10 Sentiero dei Maghét  
Fantelle > Pravasivo  
8,5 km

Per informazioni / Discover more  
T. +39 0342 903300 - [info@bormio.eu](mailto:info@bormio.eu)



Scopri di più  
Discover more



# THE WELLNESS MOUNTAIN

Dopo l'attività fisica bisogna concedersi una pausa nelle calde acque termali di Bormio. I tre centri, tra i più caratteristici delle Alpi, sono Bormio Terme, ideale per le famiglie e convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale, QC Terme Bagni Vecchi, dal fascino millenario e con la celebre vasca panoramica outdoor e QC Terme Bagni Nuovi, con vasche e piscine all'aperto immerse in un ampio giardino.

*After a bout of physical activity, nothing beats taking a break at the thermal baths in Bormio, which are amongst the most beautiful in the Alps. Bormio's three locations cater for all, from the family-friendly Bormio Terme to the enduring beauty of the QC Terme Bagni Vecchi with its much-touted panoramic outdoor pool, and the QC Terme Bagni Nuovi, which packs a bevy of outdoor pools into a huge garden.*





# Un binomio vincente: NUTRIZIONE & SPORT

Come prepararsi al meglio  
per una giornata sulle due ruote?



Risponde la biologa  
nutrizionista  
Federica Faldarini



Yogurt intero

Il dispendio energetico prodotto dall'attività fisica oltre che dalla durata dell'allenamento dipende da molteplici fattori e l'alimentazione, proporzionata sulla base dei fabbisogni del singolo, gioca quindi un ruolo molto importante.

*The energy you'll burn doing sport depends on so many factors, not least the amount of time spent being active. This means your unique fuelling strategy, as in your nutritional intake, is something that requires a lot of consideration.*



Composta di  
mirtilli valtellinesi



Pane di segale

La colazione ideale prima di una pedalata in famiglia può prevedere una tazza di cappuccino preparato con del buon latte alta qualità oppure uno yogurt intero accompagnati da fettine di pane di segale spalmate con della composta di mirtilli valtellinesi ed un bicchiere di succo di mela della Valtellina IGP.

*The ideal pre-family bike ride breakfast could comprise a cappuccino made with high-quality milk or a full-fat yoghurt with slices of rye bread, local blueberry compote, and a glass of Valtellina IGP apple juice.*



Cupeta, dolce  
con miele e noci

Durante l'attività fisica, soprattutto se protratta a lungo, è importantissimo mantenere un buon livello di idratazione ed integrare le forze con alimenti ad alta densità energetica che contengano zuccheri semplici a rapido assorbimento. Lo spuntino perfetto? La cupeta, dolce valtellinese a base di miele e noci, compatto e comodo da trasportare, contiene fruttosio e glucosio, monosaccaridi utilissimi alla funzione di ricarica energetica.

*During any physical activity – especially if it's something like a long ride – it's important to stay hydrated and take on nutrition with fast-working sugars. The perfect snack would be a Cupeta, which is a local bar made with honey and nuts that's compact and easy to carry. It contains fructose and glucose, which are monosaccharides and help to keep your energy levels topped up.*



Bresaola della Valtellina IGP

Al termine per aiutare il corpo nel recupero è fondamentale un pasto bilanciato e completo che contenga carboidrati complessi (pane, pasta, etc) per il reintegro del glicogeno, proteine per il rinforzo muscolare, grassi nelle giuste dosi e fibre: un ottimo esempio di fonte proteica è la bresaola della Valtellina IGP, che con il suo alto contenuto amminoacidico, è un alimento perfetto per favorire il ripristino delle fibre muscolari.

*Once you've finished exercising, aim to eat a balanced and rounded meal to kickstart your body's recovery process. Include complex carbs, like bread or pasta, to replenish your glycogen stores, protein to restore your muscles, the right amount of fats, and fibre. If you're looking for a great source of protein, Valtellina IGP Bresaola is a top tip: Packed with amino acids, it's ideal to boost muscle recovery.*



Un approccio  
etico verso  
l'alimentazione

Nasce da un imprenditore valtellinese l'idea di portare sulle tavole dei consumatori alimenti buoni e sani a un prezzo accessibile, garantendo allo stesso tempo una remunerazione corretta a tutti gli attori della filiera, in primis gli agricoltori, non dimenticando il rispetto dell'ambiente e del benessere animale, cercando di produrre solo quello di cui la società ha realmente bisogno, nelle giuste quantità, evitando sprechi inutili. Questi principi sono stati sposati anche dal Team Poli Kometa, squadra professionistica che sceglie la Valtellina come sede dei propri ritiri.

*The concept of Honest Food, invented by a Valtellina-based brand, goes beyond simply providing healthy, tasty food at affordable prices – it extends throughout the entire food chain to ensure fair treatment for food producers, the environment, and animals. Having a zero-waste policy, the company strives to produce everything in the right quantities, so nothing is superfluous. Based in Valtellina for their training camps, the Poli Kometa Team see their own principles regarding ethics and sustainability reflected in Honest Food.*



📍 Livigno

# Autunno by BIKE

## La stagione dello stupore

Temperature più fresche e cieli nitidi, colori, profumi di bosco e di terra esaltati dalle attività agricole: l'autunno nelle giornate di sole è la stagione perfetta per un'uscita in bicicletta, magari in gravel così da godere a pieno di una natura che lentamente si prepara al letargo. Castagne, uva, eventi enogastronomici e borghi vi aspettano in questa stagione considerata da molti la più affascinante dell'anno.

*Expect cooler temps, clear skies, fierce colours, woody aromas and scents of looked-after land. Sunny autumnal days in Valtellina translate into prime riding conditions—especially with a gravel bike, which lets you tap into full immersion in a landscape that's slowly winding down for winter. While Valtellina suits all seasons, autumn is an unmissable experience thanks to the chestnuts, grapes, culinary events and idyllic hamlets just waiting to be explored.*

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





"Il nuovo sentiero che parte da Campodolcino e arriva fino al Lago Bianco a quota 2.323 m è il mio preferito! Amo le emozioni regalate dalla discesa e il rientro a fondovalle, consigliato ai più esperti!"

"My new favourite route goes from Campodolcino up to Lago Bianco at 2,323 metres of altitude. The descent back down to the valley is amazing. Advanced riders only!"

Stefano Tam,  
Rock Bike Chiavenna

# PIAN DEI CAVALLI

**Affronta questo suggestivo itinerario che ti guiderà attraverso i panorami mozzafiato della Valle Spluga. Ogni pedalata sarà una sfida, ma la ricompensa sarà la vista spettacolare che ti lascerà senza fiato!**

Nel cuore di Campodolcino, un borgo della Valle Spluga avvolto dalla maestosità delle montagne, inizia un bellissimo percorso ad anello dedicato alle MTB ed eBike. Seguendo la sinuosa strada provinciale, ci imbattiamo nel pittoresco villaggio di Isola di Madesimo. È qui che inizia l'avventura: di fronte alla locanda Cardinello, crocevia di storie antiche e viandanti affamati, ci avventuriamo lungo uno dei percorsi più belli che la Valle Spluga ha da offrire. I colpi di pedale ci conducono su terreni variegati, mentre attraversiamo il torrente Febbraro e ci arrampichiamo sul versante destro della valle. Le montagne ci accolgono, e presto ci ritroviamo all'Alpe Frondaglio, dove uno spettacolo mozzafiato ci attende: qui, ad ogni colpo di pedale, la natura si svela in tutta la sua maestosità, con i pascoli punteggiati di rododendri e fiori alpini, e una vista mozzafiato sulla Valle Spluga che ci rapisce l'anima. La salita continua, con pendenze mutevoli che ci portano nel cuore del Pian dei Cavalli, a 2.100 metri di altezza. E se il nostro spirito di esplorazione lo desidera, possiamo proseguire per alcuni chilometri, fino ad arrivare al lago Bianco a 2.300 metri. Lì, tra le acque cristalline e le vette che sfiorano il cielo. Il ritorno è un'altra avventura da vivere, scendendo verso il limite meridionale del pianoro, attraversando l'Alpe Toiana e immergendoci nella conca di San Sisto. Attraversiamo un antico ponticello, per poi seguire la strada bianca consortile fino a Starleggia. Da lì, il ritorno a Campodolcino sulla strada asfaltata è solo il dolce epilogo. Percorso consigliato in estate e in autunno (meteo permettendo).

*Designed for analogue and e-MTBs, this beautiful looped route starts and finishes in Campodolcino, surrounded by Valle Spluga's majestic mountains. Your adventure starts outside the Locanda Cardinello in the picturebook village of Isola di Madesimo, reachable on a winding tarmacked road that serves as a gentle warm-up and cool down.*

*The terrain is nicely varied as you climb to Alpe Frondaglio, where the views get even better and the alpine flowers grow wilder, before Pian dei Cavalli at 2,100 metres of altitude and – for the more adventurous – onwards to the crystalline waters of Lago Bianco at 2,300 metres. Expect the descent, which coasts down through Alpe Toiana and San Sisto, to really make you smile. Recommended route for summer, and rideable in autumn (weather permitting).*



Scopri gli altri itinerari della Valchiavenna in MTB / Discover more MTB routes in Valchiavenna



# WINE BIKE TOUR

Scopri tutti i  
Wine Bike Tour  
Discover all the  
Wine Bike Tours



Da non perdere durante il percorso  
le numerose degustazioni in cantina!  
Don't miss the opportunity for wine  
tastings on route.

Un itinerario ad anello che si snoda sia sul versante retico che nel fondovalle nei dintorni di Sondrio e che tocca numerosi siti di interesse culturale e naturalistico, senza trascurare il patrimonio vitivinicolo della zona.

A circular route on the Rhaetian Alps and the valley floor around Sondrio, featuring picture-book landscapes, cultural highlights and the region's winegrowing heritage.

19

km percorso  
Distance

254

m dislivello  
Elevation gain

## A portata di selfie!

- 1 **CASTEL MASEGRA**  
Sondrio
- 2 **CASTEL GRUMELLO**  
Montagna in Valtellina
- 3 **CHIESA DI SAN GIORGIO**  
Montagna in Valtellina
- 4 **CHIESA DI SAN FEDELE**  
Poggiridenti
- 5 **BOSCO DEI BORDIGHI**  
Albosaggia



Bosco dei  
Bordighi



Castel  
Masegra



Castel  
Grumello



Chiesa di  
San Giorgio



Chiesa di  
San Fedele

Cantine sui  
terrazzamenti

Cantine sui  
terrazzamenti

Cantine sui  
terrazzamenti

## I vini di Valtellina

In questo territorio viticolo terrazzato, concentrato di storia e identità, i vini sono il risultato di un dialogo continuo tra le Alpi, il sole, la brezza del Lago di Como e l'attività agricola. Si coltiva principalmente Nebbiolo, da cui all'interno della stessa zona produttiva nascono due DOCG: il Valtellina Superiore e lo Sforzato di Valtellina, primo passito rosso secco ad essere avvalorato dalla D.O.C.G.

La variabilità geografica, i microclimi e il paesaggio hanno permesso nel tempo il riconoscimento di 5 sottozone distinte che si susseguono da ovest verso est e cedono ai vini caratteri differenti: Maroggia, Sassella, Grumello, Inferno e Valgella. Sempre dal Nebbiolo nasce il Rosso di Valtellina D.O.C. mentre la denominazione Alpi Retiche I.G.T. accoglie vini rossi, rosati e bianchi, passiti e da vendemmia tardiva, spumanti ottenuti da altri vitigni ammessi.

This old valley with its strong identity and terraced vineyards produces wine that's born from a unique synergy that plays out between the mountains, the sun, the breeze from Lake Como, and the hard work of local wine producers. Nebbiolo is the main grape harvested in Valtellina, and you'll find two certified DOCG wines within the same production area: Valtellina Superiore and the Sforzato di Valtellina, the first-ever dry red passito to be awarded DOCG. The geographic variability of Valtellina, the microclimates and the landscape have permitted the recognition of 5 distinguished subzones from west to east which lend different personalities to the wines: Maroggia, Sassella, Grumello, Inferno and Valgella. The Alpine Nebbiolo grape also produces the Rosso di Valtellina DOC, while the catch-all Alpi Retiche IGT denomination welcomes white, red, rosé, passito, sparkling, and late-harvest wines from other permitted vineyards.





# BIKE PARK



"Se sei alla ricerca di adrenalina Livigno è il posto giusto per i bikers. Con i suoi Bike Park non rimarrai assolutamente deluso, che tu sia amante del flow, del tecnico o dei salti!"

*"If you're a rider that's into adrenaline, Livigno is the place to be. Whether you want flow, techy trails or airtime, the bike park won't disappoint"*

Nicola Giacomelli, Bike Livigno MTB Tours







## BIKE PARK MOTTOLINO

Il Bike Park Mottolino ha tutto il necessario per farvi trascorrere una giornata all'insegna dell'adrenalina e del divertimento. A disposizione ci sono 14 sentieri con 3 livelli di difficoltà, un'area Jump, un'area North Shore e un'area slopestyle per i rider più esperti. / *Bike Park Mottolino has all you need to spend an exciting and enjoyable day. There are 14 trails with 3 difficulty levels, a Jump area, a North Shore area, and a slopestyle area, suitable for advanced riders.*

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



## BORMIO BIKE PARK

Il Bormio Bike Park, situato sul Monte Vallecetta, ti offre l'opportunità di provare sentieri dedicati alla mountain bike su terreni molto diversi tra di loro. Il Bike Park offre 7 piste da downhill, jump area e North Shore, un itinerario freeride epico di 13 km tutti in discesa e centinaia di km di sentieri per la mountain bike. / *Covering Monte Vallecetta, Bormio Bike Park has a bit of everything when it comes to terrain. Other than 7 DH runs, a jump area and a North Shore section, there's an epic 13 km freeride downhill and hundreds of kilometres of MTB trails.*

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



## MADE-BIKE PARK

Il Made-Bike Park offre tracciati gravity destinati a principianti e a biker esperti. Come d'inverno sulle piste da sci, il bike park ha percorsi di differenti livelli: piste blu, rosse e nere. / *Made-Bike Park has a network of gravity-style descents for newbies and experienced riders. Much like the colour-coding of ski runs, there are blue, red and black DH runs here.*

[www.valchiavennabike.it](http://www.valchiavennabike.it)  
[www.madesimo.eu](http://www.madesimo.eu)



## CAROSELLO 3000

Carosello 3000 e Sitas Bike Area offrono una sentieristica mountain-bike di oltre 50 km. Dai percorsi flow ed enduro di nuova costruzione fino ai single trails che conducono in aree montane incontaminate. Biker esperti, famiglie e principianti trovano i percorsi adatti alle loro aspettative. / *Carosello 3000 and Sitas Bike Area have more than 50km of mountain bike trails for all abilities, featuring flow trails, enduro riding, and singletrack through incredible scenery. All abilities catered for, from families to super skilled shredders.*

[www.carosello3000.com](http://www.carosello3000.com)  
[www.sitas.ski](http://www.sitas.ski)



## PALÙ PARK TRIAL ZONE

Chiesa in Valmalenco e Caspoggio offrono trail immersi nella natura per gli amanti del "all mountain" e del freeride. In aggiunta troverete un pump track e la pista dell'Alpe Motta per gli amanti del gravity, tutto organizzato dai ragazzi del Bike Bernina. / *If you're into all-mountain and freeride, both Chiesa in Valmalenco and Caspoggio have trails that'll make you smile. There's also a pump track and a DH run on Alpe Motta, also run by Bike Bernina.*

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







Gli eventi bike da non perdere  
Unmissable bike events  
[www.valtellina.it/it/eventi-bike](http://www.valtellina.it/it/eventi-bike)



Consulta le date di Enjoy Stelvio Valtellina  
Check the dates for Enjoy Stelvio Valtellina  
[www.valtellina.it/enjoy-stelvio-valtellina](http://www.valtellina.it/enjoy-stelvio-valtellina)

## Informazioni utili per la tua vacanza in bicicletta

Visita [www.valtellina.it](http://www.valtellina.it) e contatta gli uffici turistici del territorio per organizzare al meglio il tuo soggiorno

### > VALCHIAVENNA

**Chiavenna**  
Piazza Caduti per la Libertà, 3  
T. +39 0343 37485  
[consorzioturistico@valchiavenna.com](mailto:consorzioturistico@valchiavenna.com)

**Madesimo**  
Via alle Scuole, 12  
T. +39 0343 53015  
[info@malesimo.eu](mailto:info@malesimo.eu)

**Campodolcino**  
Via Don Romeo Ballerini, 2  
T. +39 0343 50611  
[campodolcino@valtellina.it](mailto:campodolcino@valtellina.it)

### > MORBEGNO E DINTORNI

**Morbegno**  
Piazza E. Bossi, 7/8  
T. +39 0342 601140  
[infopoint@portedivaltellina.it](mailto:infopoint@portedivaltellina.it)

**Albaredo per San Marco**  
Via San Marco, 24  
T. +39 389 2015718  
[visitalbaredopersanmarco@vallidelbitto.it](mailto:visitalbaredopersanmarco@vallidelbitto.it)

**Val Masino**  
Loc. S. Martino  
T. +39 334 3999708  
[info@valmasino.info](mailto:info@valmasino.info)

**Val Gerola**  
Via Nazionale 5, Gerola Alta  
T. +39 393 8644223  
[info@valgerolaonline.it](mailto:info@valgerolaonline.it)

### > SONDRIO E VALMALENCO

**Sondrio e Valmalenco**  
Sondrio, via Tonale 13  
Valmalenco, loc. Vassalini  
T. +39 0342 219246 (uff. Sondrio)  
T. +39 0342 451150 (uff. Valmalenco)  
[info@sondrioervalmalenco.it](mailto:info@sondrioervalmalenco.it)

**Sondrio**  
Piazza Campello, 1  
c/o Palazzo Pretorio  
T. +39 0342 526299  
[turismo@comune.sondrio.it](mailto:turismo@comune.sondrio.it)

### > TIRANO E MEDIA VALLE

**Aprica**  
Corso Roma, 150  
T. +39 0342 746113  
[info@apricaonline.com](mailto:info@apricaonline.com)

**Teglio**  
Piazza S. Eufemia, 6  
T. +39 0342 782000  
[iatteglio@valtellinaturismo.com](mailto:iatteglio@valtellinaturismo.com)

**Tirano**  
Piazza delle Stazioni  
T. +39 0342 706066  
[iattirano@valtellinaturismo.com](mailto:iattirano@valtellinaturismo.com)  
[info@valtellinaturismo.com](mailto:info@valtellinaturismo.com)

### > ALTA VALTELLINA

**Bormio**  
Via Roma, 131/B  
T. +39 0342 903300  
[info@bormio.eu](mailto:info@bormio.eu)

**Livigno**  
Plaza dal Comun  
T. +39 0342 977800  
[info@livigno.eu](mailto:info@livigno.eu)

**Valdidentro**  
Piazza IV Novembre, 1  
T. +39 0342 985331  
[info.valdidentro@bormio.eu](mailto:info.valdidentro@bormio.eu)

**Valdisotto**  
Via Roma, 55  
T. +39 0342 950166  
[info.valdisotto@bormio.eu](mailto:info.valdisotto@bormio.eu)

**Valfurva**  
Piazza Magliavaca, 4  
T. +39 0342 935544  
[info.valfurva@bormio.eu](mailto:info.valfurva@bormio.eu)

**Sondalo**  
Via Verdi, 2/A  
T. +39 0342 801816  
[info.sondalo@bormio.eu](mailto:info.sondalo@bormio.eu)

Questa pubblicazione si inserisce nell'ambito del "Progetto di promozione del cicloturismo della provincia di Sondrio" sostenuto da:



Pubblicato da: APF Valtellina - © 2024 Tutti i diritti riservati

Coordinamento editoriale: Valeria Puca || Redazione testuale: Elisa Franchi, Manuel Pozzoni, Valeria Puca || Traduzione: Emily Grace Collinge  
Art Direction & Graphic Design: [www.studiomarsi.com](http://www.studiomarsi.com) || Stampa: Ramponi Arti Grafiche

Photo Credits: Apt Livigno, Aquagranda, Consorzio Turistico Madesimo, Consorzio Turistico Valchiavenna, dirtybikesphoto/kedrums.ph, Enrico Bigno Pozzi, Eze Urrets, Federico Pollini, Ferrovia Retica, Florian Meinhardt, Gaia Menchicchi, Giacomo Meneghello ClickAlps, Giovanni Levi, Ivan Previsdomini, Juri Baruffaldi, Luisa Ambrosini, Markus Greber, Massimo Favaron, Maurizio Borserini, Outdoor Studio, Qc Terme, Paolo Penny Martelli, Riccardo Frizziero, Roberto Ganassa ClickAlps, Roberto Moiola ClickAlps, Roby Trab, Rouleur Magazine, Samuel Confortola Annapurna Media, Unpaved Road, [www.mottarella.com](http://www.mottarella.com).



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



**Valtellina**  
Taste of emotion

Seguici: @valtellinaofficial

