

Wellness is an off- road adventure


La natura vi sfida a vivere il brivido della mountain bike
Nature challenges you to experience the thrill of mountain biking

Scala | Scale: **1.75.000**



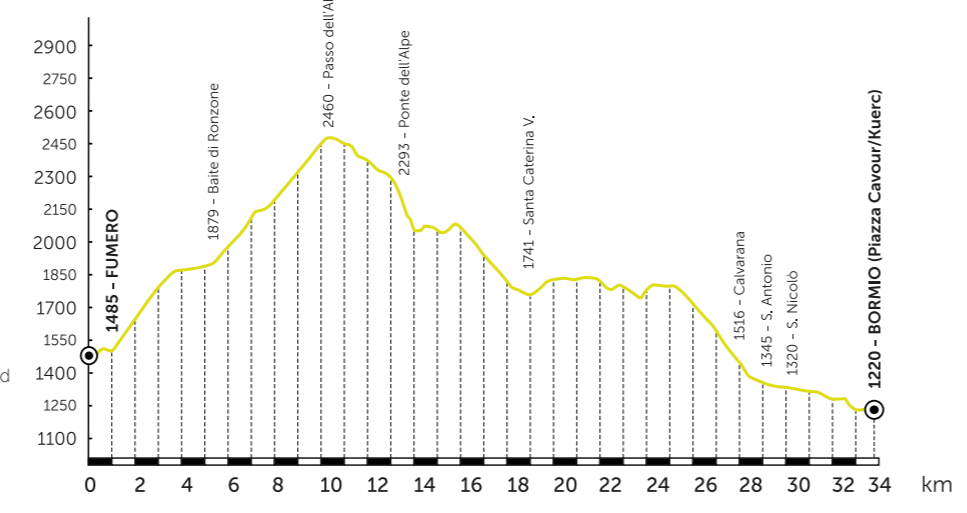

1 VAL DI REZZALO

Fumero - Passo dell'Alpe - S. Caterina Valfurva - Calvarana S. Nicolò - Bormio (Piazza Cavour/Kuerc)



Difficoltà Difficulty **5**

Distanza Distance	33,8 km
Altitudine partenza Elevation at start	1485 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1220 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	1304 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	1529 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	25 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	18 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	72 % naturale / unpaved 28 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	2 batterie / 2 batteries




Partenza: Fumero (Sondalo) / **Arrivo:** Piazza Cavour/Kuerc (Bormio)
Partendo da Fumero, si percorre la Val di Rezzalo, una delle più belle valli del Parco Nazionale dello Stelvio dove gli insediamenti umani si armonizzano con lo splendido paesaggio alpino. Una volta raggiunto il Passo dell'Alpe, incomincia la lunga e divertente discesa verso S. Caterina Valfurva per poi proseguire, seguendo il corso del torrente Frodolfo, fino alla piazza Cavour a Bormio.

Departure: Fumero (Sondalo) / **Arrival:** Piazza Cavour/Kuerc (Bormio)
Starting in Fumero, you climb the Val di Rezzalo, one of the most beautiful valleys of the Stelvio National Park, where human settlements harmonize with the splendid alpine landscape. Upon reaching the Alpe Pass, you begin a long and enjoyable descent toward Santa Caterina Valfurva, and then continue following the stream Frodolfo until the Cavour square in Bormio.

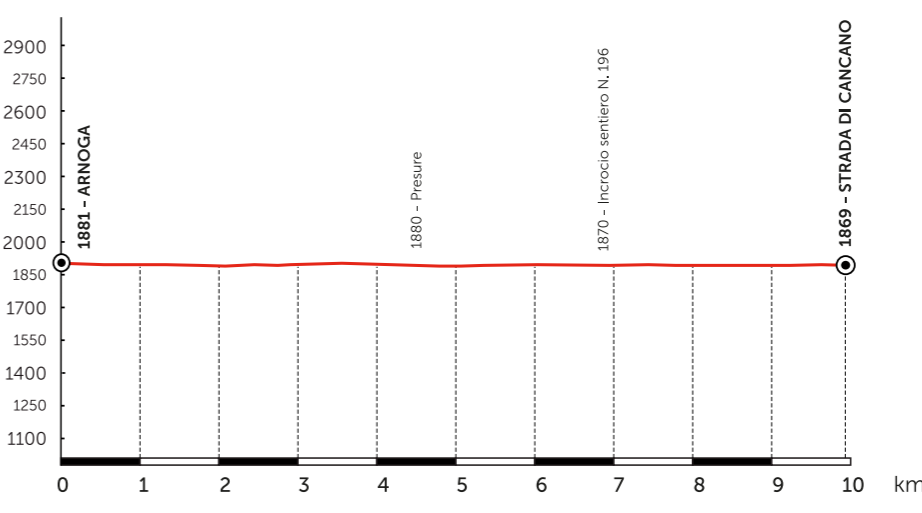
4 DECAUVILLE

Arnoga - Presure - Strada di Cancano



Difficoltà Difficulty **1**

Distanza Distance	9,9 km
Altitudine partenza Elevation at start	1881 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1869 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	73 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	83 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	6 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	3 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	98 % naturale / unpaved 2 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	1 batteria / 1 battery



Partenza: Arnoga (Valdidentro) / **Arrivo:** Strada di Cancano (Valdidentro)
Facile percorso pianeggiante, adatto a tutta la famiglia, inserito nel Parco Nazionale dello Stelvio. Da Arnoga, un comodo sentiero offre una splendida panoramica sulla Cima Piazzis con il suo ghiacciaio e su tutta la valle circostante e conduce, tra boschi, pascoli e prati, al bivio della strada asfaltata che porta a Cancano. Da qui, salendo un paio di tornanti, si raggiungono le medievali Torri di Fraele e, proseguendo, i laghi di Cancano e S. Giacomo.

Departure: Arnoga (Valdidentro) / **Arrival:** Cancano road (Valdidentro)
An easy, flat dual track, suitable for the whole family, within the Stelvio National Park. Starting in Arnoga, the trail offers splendid views of Cima Piazzis, with its glacier, and across the Valdidentro, and it passes through woods, pastures, and meadows to join the paved road leading to Cancano. Climbing a few hairpins above the intersection, you will reach the medieval Towers of Fraele, and continuing, the lakes of Cancano and San Giacomo.



Uffici turistici | Tourist offices

bormio.eu
+39 0342 903300
info@bormio.eu

Bormio
Via Roma 131/b - 23032 - Bormio (SO)
info.bormio@bormio.eu

Valdidentro
Piazza IV Novembre 1 - 23038 - Isolaccia Valdidentro (SO)
info.valdidentro@bormio.eu


Valdisotto
Via Roma 55 - 23030 - Cepina Valdisotto (SO)
info.valdisotto@bormio.eu

Valfurva
Piazza Magliavaca 4 - 23030 - S. Caterina Valfurva (SO)
info.valfurva@bormio.eu

Sondalo
Via Verdi 2/a - 23035 - Sondalo (SO)
info.sondalo@bormio.eu

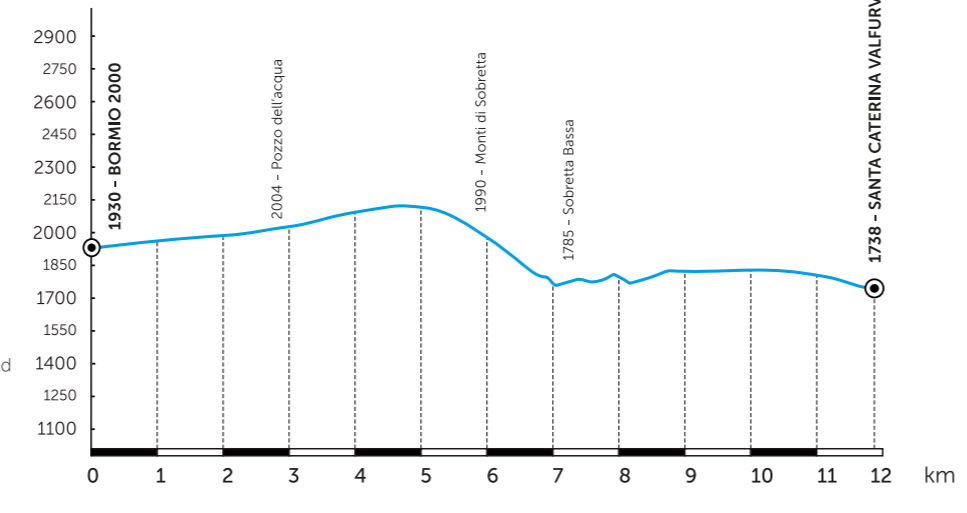
2 BORMIO 2000 - S. CATERINA VALFURVA

Bormio 2000 - Pozzo dell'Acqua - Monti di Sobretta Sobretta Bassa - S. Caterina Valfurva



Difficoltà Difficulty **3**

Distanza Distance	11,7 km
Altitudine partenza Elevation at start	1930 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1738 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	353 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	533 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	15 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	14 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	95 % naturale / unpaved 5 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Maggio - Ottobre May - October
E-BIKE	1 batteria / 1 battery




Partenza: Bormio 2000 (Valdisotto) / **Arrivo:** S. Caterina Valfurva
Un percorso, che si sviluppa in quota tra Bormio 2000 e S. Caterina, offrendo splendidi scorci panoramici della Valfurva. Con alcuni divertenti e impegnativi saliscendi, è l'ideale per un'emozionante pedalata nel bosco. Il punto di partenza, Bormio 2000, è raggiungibile in bicicletta o, per chi è meno allenato, durante la stagione estiva, anche con la cabinovia.

Departure: Bormio 2000 (Valdisotto) / **Arrival:** S. Caterina Valfurva
A ride that traverses from Bormio 2000 to Santa Caterina and offers splendid views of the Valfurva. Some fun but demanding ups and downs are a challenge, making this ideal for an exciting MTB bike ride in the woods. The Bormio 2000 point of departure can be reached by bike (10 km and 750 meters climbing), or for those less well trained, by using the gondola lift (during the summer season).

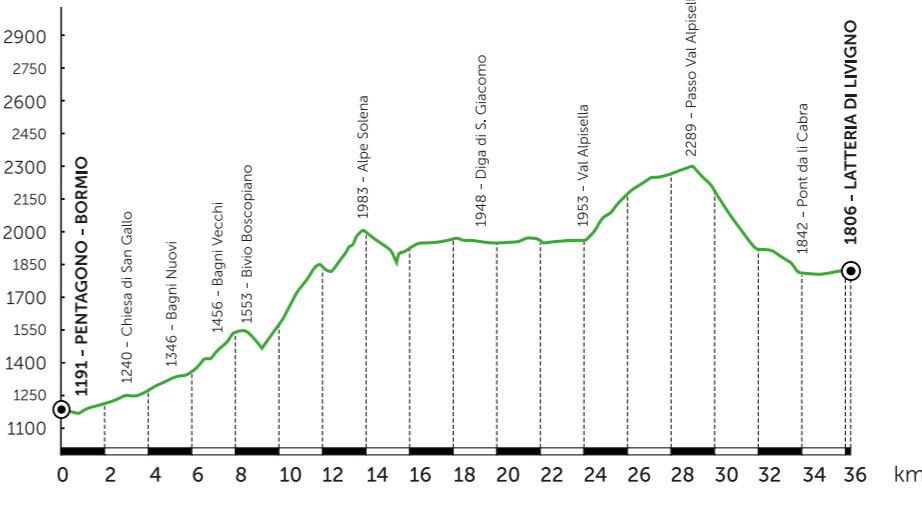
5 BORMIO - LIVIGNO

Pentagono Bormio - San Gallo - Bagni Vecchi - Boscopiano - Laghi di Cancano - Val Alpisella - Lago di Livigno - Latteria Livigno



Difficoltà Difficulty **5**

Distanza Distance	36 km
Altitudine partenza Elevation at start	1191 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1806 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	1508 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	883 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	32 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	14 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	81 % naturale / unpaved 19 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	2 batterie / 2 batteries



Partenza: Pentagono (Bormio) / **Arrivo:** P4 Latteria (Livigno)
Il percorso è decisamente impegnativo ma sicuramente di grande impatto, soprattutto a livello paesaggistico. Tanti i punti d'interesse, dal sentiero di Boscopiano, ai suggestivi laghi di Cancano, fino all'imbocco della Val Alpisella, dove si trovano le sorgenti dell'Adda. Una volta raggiunto il Passo, inizia la discesa verso Livigno fino all'omonimo lago. Il rientro a Bormio può essere effettuato anche con i mezzi pubblici.


Departure: Pentagono (Bormio) / **Arrival:** P4 Dairy (Livigno)
This itinerary is very demanding, but certainly worth the effort, especially for its spectacular scenery. With many points of interest, from the Boscopiano trail, to the suggestive Cancano Lakes, and on to the Val Alpisella, which you climb to the source of the Adda. Once you reach the pass, you descend toward the Lake of Livigno and Livigno. Return to Bormio by bike, or by using public transportation.

Non solo Mountain Bike... Not only Mountain Bike...

DOWNHILL, FREERIDE, ENDURO


Bormio Bike Park offre 7 piste da downhill, una zona north shore ed una jump area per vivere un'esperienza a tutta adrenalina! E inoltre, un itinerario freeride di 13 km in discesa e centinaia di km per il cross country adatti a tutti. Per gli amanti dell'enduro, l'ideale è lo Stelvio Natural Trail Park di S. Caterina Valfurva! Con un dislivello di 2.000 m e oltre 150 km di percorsi immersi nel Parco Nazionale dello Stelvio, è possibile cimentarsi su single trails di diverse difficoltà.

Bormio Bike Park offers 7 downhill trails, a North Shore zone, and a jump area, for your complete adrenaline experience! In addition, with 13 km of Freeride downhill itineraries and hundreds of kilometers of cross-country, there is something for everyone. For lovers of Enduro, the ideal spot is the Stelvio Natural Trail Park of Santa Caterina Valfurva! With 2,000 meters of vertical, and over 150 km of paths immersed in the Stelvio National Park, it is possible to experiment on single tracks of varying difficulty.



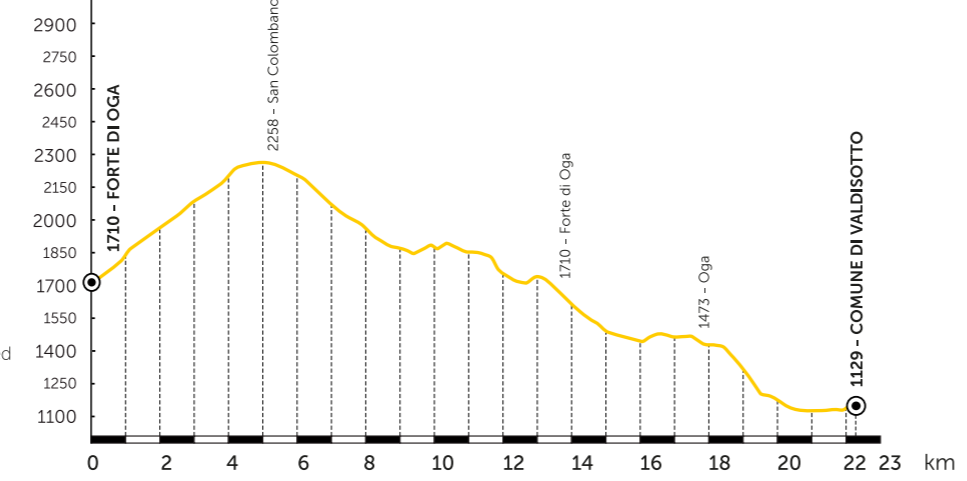

3 FORTE DI OGA E S. COLOMBANO

Forte di Oga - San Colombano - Conca Bianca - Val Fochin - Oga - Ciclabile Valdisotto - Sede del Comune di Valdisotto



Difficoltà Difficulty **3**

Distanza Distance	22,1 km
Altitudine partenza Elevation at start	1710 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1129 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	707 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	1276 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	33 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	14 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	83 % naturale / unpaved 17 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	1 batteria / 1 battery




Partenza: Forte Venini di Oga / **Arrivo:** Sede del Comune di Valdisotto (Cepina)
Tra storia e natura, il percorso parte dal Forte Venini di Oga, costruito agli inizi del Novecento come punto di difesa durante la Grande Guerra. Da qui, si sale verso S. Colombano, dove si trova l'omonima chiesetta da sempre meta di pellegrinaggio delle donne che desideravano un figlio. Dopo un breve passaggio in Valdidentro, si rientra verso Oga, piccolo borgo caratteristico, e si scende verso la piazza del Comune a Cepina, Valdisotto.

Departure: Fort Venini above Oga / **Arrival:** The City Hall of Valdisotto (Cepina)
A mix of history and nature, the route starts at the Fort Venini di Oga, built at the beginning of the 20th century as a defensive point for the Great War. From the fort you climb toward San Colombano, where you will find the small Church of San Colombano on the ridge—a traditional pilgrimage destination for women wanting a son. After a brief section in Valdidentro, you turn back toward the small, picturesque village of Oga, and then descend to the city hall plaza of Cepina, Valdisotto.

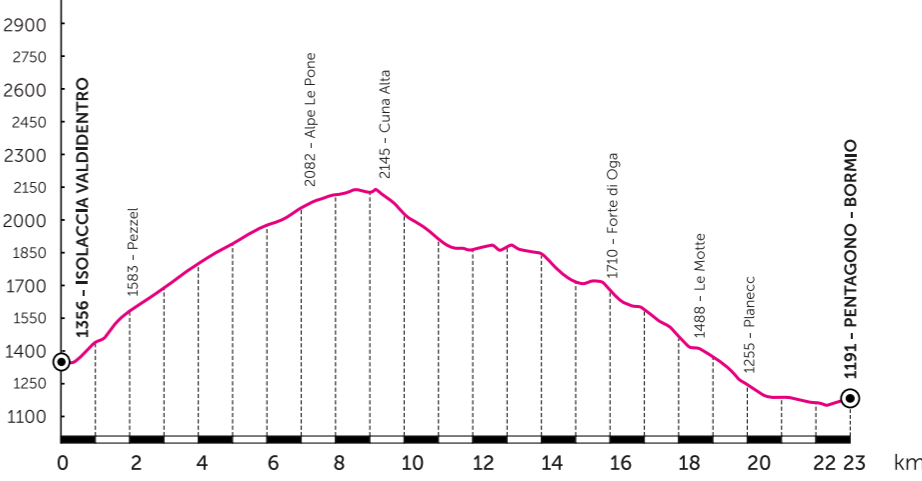
6 AI PIEDI DELLA CIMA PIAZZI

Isolaccia - Pian de Li Astela - Pezzel - Val Bocciana - Cuna Alta Val di Fochin - Forte di Oga - Le Motte - Planecc - Pentagono Bormio



Difficoltà Difficulty **3**

Distanza Distance	23 km
Altitudine partenza Elevation at start	1356 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1191 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	907 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	1063 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	20 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	11 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	93 % naturale / unpaved 6 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	2 batterie / 2 batteries



Partenza: Campo sportivo Isolaccia (Valdidentro) / **Arrivo:** Pentagono (Bormio)
Un percorso che si snoda in uno splendido paesaggio tra prati, pascoli, boschi e vecchie case contadine. Partendo da Isolaccia, in Valdidentro, si incontrano le Baite di Pezzel per poi addentrarsi nelle splendide Val Bocciana e Val di Fochin. Da qui, si prosegue verso Valdisotto, in direzione Forte di Oga e, dopo aver superato Le Motte, si svolta verso Planecc, zona ideale per un picnic. L'ultimo tratto, asfaltato, costeggia il fiume Adda fino al Pentagono di Bormio.

Departure: Isolaccia Sports Center (Valdidentro) / **Arrival:** Pentagono (Bormio)
A trail that winds through beautiful landscapes, with meadows, pastures, forests and old farmhouses. Starting from Isolaccia, in Valdidentro, proceed to the Pezzel huts and then enter the splendid Val Bocciana and Val di Fochin. From here, head toward the Fort of Oga, in Valdisotto, and after passing Le Motte, turn towards Planecc, an ideal place for a picnic. The last stretch, the paved path along the river Adda, takes you to the Pentagono of Bormio.

Numeri Utili Useful Numbers

NUE (Emergenza)
Emergency Number
112

Carabinieri
Police station
+39 0342 903700

Vigili del Fuoco
Fire Department
+39 0342 951181

Continuità Ass. Medica
Medical assistance
800 312678

Ospedale di Sondalo
Hospital in Sondalo
+39 0342 808111

Meteo Weather
Centro Nivometeorologico
Weather and Avalanche Center
+39 0342 914400

Trasporti Transportation
Automobilistica Perego
Bus station
+39 0342 905090

Ferrovia Trenord
Train station
+39 02 72494949

Ferrovia Retica RHB
Bernina line train station
+41 812885441

Informazioni sui taxi
Taxi information
+39 0342 903300

Scopri gli eventi / discover the events: www.bormio.eu

La presente cartina ha esclusivamente finalità informativa. Non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni legati alle attività ciclistiche ed allo stato dei percorsi.

The map is for information purposes only. We assume no responsibility for any damage related to any outdoor activities, or to the usability of the routes depicted.

Scoprite tutti i percorsi su vallenginaoutdoor.it
Discover all the tours at vallenginaoutdoor.it



7

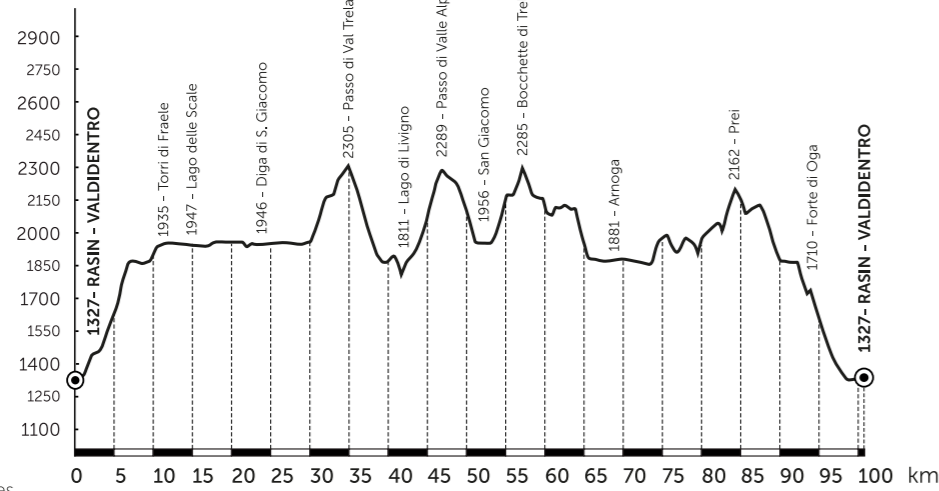
AVB Marathon / Tour

Rasin - Torri di Fraele - Cancano - Passo Trela - Lago di Livigno - Val Alpissella - Vezzola - Arnoga - Val Verva - Forte di Oga - Rasin



Distanza Distance **100,4 km**

Altitudine partenza Elevation at start	1327 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1327 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	3260 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	3260 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	25 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	11 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	86 % naturale / unpaved 14 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Giugno - Settembre June - September
E-BIKE	2-3 batterie / 2-3 batteries



Partenza / Arrivo: Rasin (Valdidentro)

Departure / Arrival: Rasin (Valdidentro)

Immerso nel Parco Nazionale dello Stelvio, il percorso Marathon è il più impegnativo dell'Alta Valtellina Bike Marathon. Si sviluppa soprattutto su strade bianche compatte, con tratti di diversa difficoltà e panorami mozzafiato. Dopo aver attraversato alcune delle valli più belle del comprensorio, come la Val Fraele, con i laghi di Cancano, la Val Alpissella, la Val Vezzola e la Val Verva, si raggiunge il Forte Venini di Oga prima di rientrare, in discesa, verso il punto di partenza a Rasin.

Immersed in the National Park of Stelvio, the Marathon course is the most demanding of the Alta Valtellina Bike Marathon. Developed primarily on compact forest service road, it offers sections of different levels of difficulty and breathtaking panoramas. After crossing the most beautiful valleys of the district, such as the Val Fraele, with the Cancano Lakes, the Val Alpissella, the Val Vezzola and the Val Verva, one reaches Fort Venini, in Oga, before descending toward the point of departure in Rasin.

8

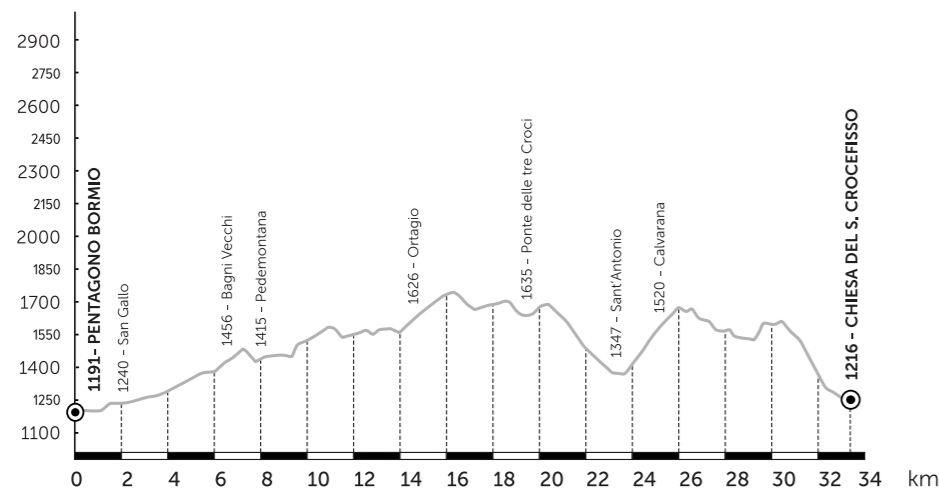
PEDEMONTANA DELLA REIT / Tour

Pentagono Bormio - San Gallo - Bagni Vecchi - Pedemontana - Val d'Uzza - Solaz - Fantelle - S. Antonio V. - Calvarana - Bormio



Distanza Distance **33,5 km**

Altitudine partenza Elevation at start	1191 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1216 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	1284 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	1258 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	22 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	12 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	70 % naturale / unpaved 30 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Maggio - Ottobre May - October
E-BIKE	2 batterie / 2 batteries



Partenza / Arrivo: Pentagono (Bormio) / Chiesa del S. Crocefisso (Bormio)

Departure / Arrival: Pentagono (Bormio) / Church of S. Crocefisso (Bormio)

Il percorso attraversa tutta la Pedemontana, un sentiero immerso in un bel bosco di larici che si snoda lungo il pendio della Reit, la montagna che sovrasta Bormio. Il sentiero è caratterizzato da divertenti saliscendi, talvolta impegnativi. Una volta raggiunta Valfurva, si rientra verso Bormio raggiungendo prima la Chiesa della Madonna del Sassello (XV secolo), a pochi passi dal centro storico del paese, proseguendo poi verso la Chiesa del S. Crocefisso.

This course traverses the lower part of the Reit crest which towers over Bormio. The dual-track trail, immersed in a Larch forest, is characterized by enjoyable ups and downs, that are sometimes demanding. Upon reaching Valfurva, one turns back and descends towards Bormio, first passing the Church of the Madonna del Sassello (15th century), just above the historical town center, then continuing toward the Church of Saint Crocefisso.

9

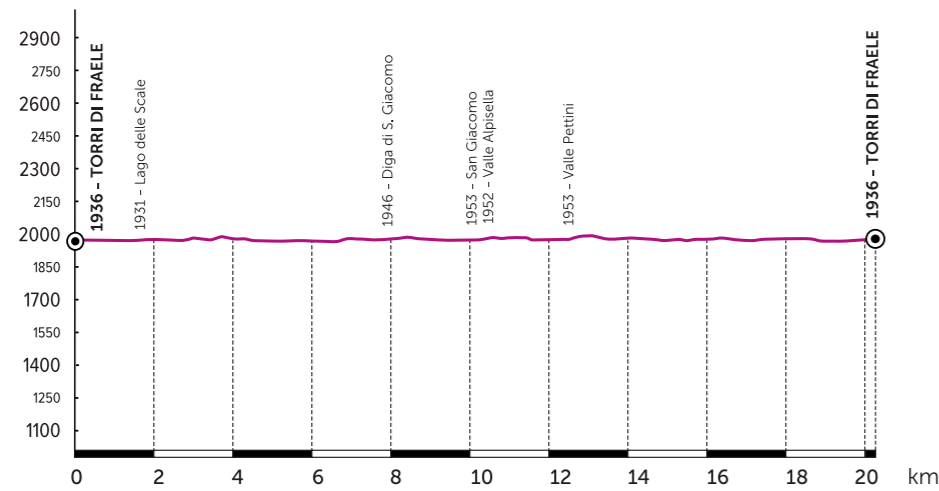
GIRO LAGHI DI CANCANO / Tour

Torri di Fraele - Lago delle Scale - Sponda sinistra - Diga di San Giacomo - Sponda destra - San Giacomo - Petin - Torri di Fraele



Distanza Distance **20,3 km**

Altitudine partenza Elevation at start	1936 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1936 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	142 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	129 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	12 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	6 %
Tipo di fondo (del terreno) Type of road/trail surface	87 % naturale / unpaved 13 % asfalto / paved
Percorribilità When to go	Maggio - Ottobre May - October
E-BIKE	1 batteria / 1 battery



Partenza / Arrivo: Torri di Fraele (Valdidentro)

Departure / Arrival: Towers of Fraele (Valdidentro)

Immerso nel Parco Nazionale dello Stelvio, il giro dei Laghi di Cancano è l'ideale per tutta la famiglia, non prevedendo difficoltà particolari ed avendo pochi dislivelli. Partendo dalle medievali torri di Fraele, il tracciato costeggia il lago di Cancano, sul lato sinistro, e prevede la circonvallazione completa del lago di S. Giacomo. Le dighe furono costruite tra gli anni Quaranta e Cinquanta e tuttora sono destinate alla produzione di energia idroelettrica.

Immersed in the Stelvio National Park, the tour of the Cancano Lakes is ideal for the whole family, presents no particular difficulties, and has little climbing. Starting from the medieval Towers of Fraele, the dual-track runs around both Lake Cancano and Lake San Giacomo, providing a complete ring of the lakes. The two dams were built during the Forties and Fifties, and today, are still important producers of hydroelectric energy.

