

# ESCURSIONI IN MTB

## DIFFICOLTÀ:

Possono essere molteplici e oltre che dal sentiero dipendono molto dal grado di allenamento dei biker, dalle condizioni del mezzo meccanico, dal clima e ovviamente dalle capacità individuali. Attenzione a non sottovalutare i sentieri. Verificare sempre il meteo prima di partire, lasciare detto dove si va.

## ATTREZZATURA TECNICA

- Portare kit riparazione forature.
- Mezzo meccanico in perfette condizioni.
- Abbigliamento adeguato per la MTB.
- Kit di primo soccorso.
- Casco obbligatorio.

Ricordarsi che anche una semplice foratura può rivelarsi un grosso problema. Sulle strade asfaltate evitare di procedere affiancati e di intralciare il traffico. E ora casco in testa ben allacciato... e buon divertimento!

## INFORMAZIONI UTILI

È possibile noleggiare MTB rivolgendosi a Bicisport2000: MTB e bici da corsa, ritiro solo in sede (Lenno via Rima) no per bambini. Contatto 0344 56565.

Escursioni accompagnate di mezza giornata o giornata intera: rivolgersi a Tina Fraquelli, Guida nazionale di MTB e bici da strada.

Contatti: 338 4786736 - [tina.fraquelli@gmail.com](mailto:tina.fraquelli@gmail.com)

# PERCORSI SUGGERITI

## Anello di Orimento con partenza e arrivo da San Fedele

Percorso impegnativo pedalabile al 95% di circa km 40, solo per biker allenati.

Riferimenti: partenza da San Fedele in direzione Casasco, Colli Fioriti, prendere la mulattiera a sinistra, Cerano, mulattiera per la Chiesa di Santa Maria, mulattiera nel bosco per Pian delle Alpi, rifugio Prabello, rifugio G.Bruno, Baita di Orimento, Trincee sentiero Belloni, Alpe Nuovo, arrivo a San Fedele.

## Argegno, Monte di Lenno, Argegno

Percorso molto impegnativo pedalabile al 90% di circa 45 km. Adatto solo a biker allenati.

Riferimenti: partenza da Argegno, si sale a San Fedele e poi Pigra con la provinciale; oppure si sale comodamente in funivia fino a Pigra. Quindi tappe sono Alpe di Colunno, rifugio Boffalora e si risale fino al rifugio Venini. Da qui inizia un tratto sterrato molto impegnativo, poi un falso piano fino alle vicine Trincee della linea Cadorna; si prosegue sulla destra sulla ex strada militare che aggira il monte di Tremezzo, sempre in discesa tenendo la destra fino ad imboccare una suggestiva galleria "percorribile al buio perché si vede l'uscita" e si sbuca in una gola rocciosa bellissima. Continuando dritti sulla traccia principale si può arrivare a Croce di Menaggio e poi sulla ciclabile si arriva a Porlezza; si prosegue con la Provinciale sino ad Osteno dove consigliamo di prendere la mulattiera che attraversa Ramponio (San Pancrazio). Da San Fedele in discesa fino ad Argegno.

### **Lanzo, Sighignola, Lanzo, Ramponio, Caslé, Lanzo.**

Percorso semplice, pedalabile 100%, di circa 22 km. Adatto a biker anche meno allenati.

Riferimenti: Da Lanzo, direzione stazione di partenza dell'impianto di risalita, è facilmente raggiungibile la vetta del monte Sighignola mediante sentiero e strada carrozzabile, che passa vicino alla stazione di arrivo dell'impianto di risalita. In vetta al monte il piazzale detto "Balcone d'Italia" vista bellissima delle alpi Grigionesi fino al Monviso ed agli Appennini". Si scende dalla veloce strada provinciale asfaltata fino al paese di Lanzo, direzione Ramponio località Caslé, veloce anello sterrato di 5 km. Dove si possono vedere Massi Cuppelliformi di età preistorica. Arrivo al centro del paese.

### **Anello di Ponna**

Percorso semplice, pedalabile al 100%, di circa 7 km. Adatto anche alle famiglie.

Riferimenti: Partenza da Ponna, Tellerò, Brugheria, Roccolo, Dosso Prai, Tellerò, ritorno a Ponna. Percorso interamente segnato da frecce direzionali gialle.

### **Argegno Pigra Argegno.**

Percorso impegnativo adatto a biker esperti, all mountain ed enduro.

La Mulattiera che congiunge i monti al lago corre su un percorso molto panoramico con una discesa di c.a. 1 ora e mezzo con un dislivello di 600 metri.

Riferimenti: Partenza da Argegno si sale in funivia fino a Pigra e dalla chiesa del paese si scende da una discesa mozzafiato adatta anche agli appassionati di all mountain, si attraversa il piccolo paese di Muronico e si arriva ad Argegno tutto su sterrato.

### **San Fedele, Ermogna, Capanna Bruno, Orimento, San Fedele:**

(è l'Itinerario Gara Annuale Team Bike Valle Intelvi)

Bellissimo e panoramico percorso apprezzato dai concorrenti negli ultimi quattro anni (circa 200 ogni anno!). Si snoda per circa 30 km, pedalabile al 95%, è impegnativo e solo per biker allenati se effettuato a ritmi di gara, ma sicuramente piacevole per chiunque ama lo sport se preso con calma.

Partenza dalla Piazza di San Fedele; si raggiunge su asfalto l'abitato di Casasco e si prosegue per il Pian d'Alpe. Da qui la mulattiera sale e tocca le Località rurali di Ermogna, Carolza, Capanna Bruno, Mater, Orimento, quindi un ripido tratto tra i boschi raggiunge l'Alpe Nuovo, quindi scende all'Alpe Lissiga di Pellio Intelvi - con agriturismo - da qui si riprende la provinciale per il rientro.

Per info: [teambikevalleintelvi@gmail.com](mailto:teambikevalleintelvi@gmail.com) - FB Team Bike Valle Intelvi