



N. 017 In valle Avinga al passo cruschetta

Descrizione dell'itinerario

Partiamo dalla ❶ stazione di Malles e imbocchiamo la pista ciclabile per ❷ Laudes e ❸ Tubre e il sentiero dell'alpeggio fino in ❹ Valle Avinga. Ripida salita fino a ❺ malga Mangitsalm (1836 m). Da qui, il sentiero sull'alpeggio s'appiana leggermente e s'accede, oltrepassando ❻ malga Mitteralm, a ❼ Malga Praviert, immerse in un paesaggio incantevole 100 m al di sotto del passo. Gli ultimi 100 m di dislivello non sono facilmente percorribili. Arrivati al ❸ Passo Cruschetta, ci attende una discesa con alcuni tratti difficili fino in ❹ Valle Cruschetta. Attraverso ❶ l'Alp Praditschol e ❷ l'Alp Astras (alpeggi svizzeri) il tour porta al ❸ Passo Costainas (2251 m). La discesa avviene su strada fino a ❹ Lu. Qui, curviamo a gomito sulla sinistra sull'Alta Via fino al di sotto ❷ dell'Alp Terza. Alla diramazione dell'Alp Terza manteniamo la destra sempre sull'alta via; dopo 500 m, leggermente a sinistra, ha inizio il trail che scende a ❸ Monastero con alcuni punti difficili, ma molto divertente! Ritorno a Malles sulla pista ciclabile.

Consiglio: bus-navetta per evitare la ripida ascensione in Valle Avinga fino a malga Mangitsalm.

“Mountainbike in Val Venosta”

I più incantevoli trail e tour in mountainbike in Val Venosta, Tirolo settentrionale, Grigioni, Livigno, Bormio e Valtellina

Autore: Siegi Weisenhorn

Parametri del tour

Condizione	★★★★☆
tecnica	★★★★☆
Singletrail Skala	★★★★☆
km	60 km
dislivello	1950 m
dislivello downhill	1950 m
Tempo di viaggio	5.00 h
Luogo di partenza	Bikepoint Mals
Ristorazione	Lunchpaket mitnehmen

Bike

Mit jedem herkömmlichen MT Bike zu machen

Abbigliamento

Bikebekleidung für Hochgebirgstouren, warme Jacke Hose Handschuhe usw.