N. 014 Gola di Uina e Passo Costainas

Descrizione dell’itinerario
Partiamo dalla ❶ stazione di Malles. Dal ❷ centro del paese percorriamo
la pista ciclabile fino a ❸ Clusio, per poi salire a ❹ Slingia, superando alcune ripide rampe. Da qui, comoda ascensione a ❺ Malga di Slingia, da cui ci dirigiamo verso la ❻ Croda Nera, una rampa molto ripida da superare con calma, poiché il tour e la giornata sono ancora lunghi. Dopo la prima colazione presso il ❼ Rifugio Sesvenna ha inizio il divertimento con un facile trail che sale di 100 m fino al ❽ Passo di Slingia, per poi proseguire con una spassosa discesa nella gola. A prima vista l’ingresso della ❾ Gola di Uina sembra incutere timore. Durante i prossimi 1000 m, esuberanza ed esibizionismo sono totalmente fuori luogo e si consiglia di spingere la MTB. Alla fine della gola ci attende una discesa di 8,5 km fino a ❿ Sur En. Qui, alla fontana prendiamo a sinistra sulla pista ciclabile per Scuol. L’ascensione di 27 km con 1200 m di dislivello attraverso Cruschetta fino al Passo Costainas è molto piacevole e contraddistinta da un paesaggio ineguagliabile. Si scende, quindi, fino a Lu su una strada sterrata e da qui ci godiamo ancora un facile trail fino a Monastero, un’autentica ciliegina sulla torta. Infine, su pista ciclabile fino a Malles.
Consiglio: programmare questo tour come itinerario di 1 giorno e ½ con pernottamento al Rifugio Sesvenna o prendere il busnavetta fino a Slingia.
“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	81 km
dislivello	2650 m
dislivello downhill	2650 m
Tempo di viaggio	7.00 h

(c) 2026 suedtirolbike.info - design www.sdsoft.it

Luogo di partenza	Bikepoint Mals
Ristorazione	Einkehrmöglichkeit: Sesvennahütte, Sur En, S-charl
Bike	Mit allen herkömmlichen MTB zu bewältigen.
Abbigliamento	Bikebekleidung für Hochgebirgstouren, warme Jacke Hose Handschuhe usw.

(c) 2026 suedtirolbike.info - design www.sdsoft.it