# Alpe di Paglio, Pian delle Betulle, Cima d’Olino, Rifugi Ombrega e Ariaal

A cura di WWW.ITINERARI-MTB.IT – iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.
Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.
Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

---

Online dal 18-05-2026

Accedi al set fotografico completo dell’itinerario con note descrittive

Guarda il tour sul canale YouTube di Itinerari-mtb.it!

## Descrizione itinerario



**Bellissimo** itinerario tra l’Alta Valsassina e la Val Marcia, laterale della Valvarrone, caratterizzato da grandiosi panorami ed impegnative salite.
Si parte dalla zona industriale di Premana e si sale all’Alpe di Paglio proseguendo poi per Pian delle Betulle e Alpe Ortighera; importanti strappi conducono in località Larice Bruciato dove vale assolutamente la pena salire alla Cima d’Olino (con buona gamba si sale quasi in cima, eccetto gli ultimi 30 metri del tratto prativo più ripido). Dalla Cima il consiglio è quello di scendere nuovamente per la cresta dell’andata se non si vuole portare (come in traccia) la bici in discesa per circa 5 minuti su ripido sentiero scavato non ciclabile. Giunti alla Bocchetta d’Olino si prosegue per il Rifugio Ombrega e poi seguendo il bel sentiero recentemente allargato/sistemato per la MTB nell’ambito del Progetto “In bici tra Lago e Monti” si giunge poco prima del Rifugio Ariaal. Se la gamba assiste si può cimentarsi nell’impegnativa salita alla bellissima Alpe Chiarino per ridiscendere su sentiero molto tecnico al rifugio., altrimenti percorrendo poche centinaia di metri sullo sterrato si arriva velocemente all’Ariaal. Rientro finale all’inizio della Valvarrone seguendo sentieri e sterrato/cementato.

**nazione:** Italia
**zona:** Valsassina/Valvarrone
**provincia:** Lc
**da:** Giabbio (Premana)
**a:** Giabbio (Premana)

## ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

**dislivello totale salita:** mt 1.450
**quota massima:** mt 1.785 (Cima d'Olino)
**quota minima:** mt 730
**km totali:** 29,0

## SENSO DI MARCIA

**girare in senso** antiorario

## TEMPO DI PEDALATA

**di puro movimento** 3 ore e 50 minuti

## SINTESI VALUTAZIONI

**panorami:** 10/10
**difficoltà salita:** 6/10
**difficoltà discesa:** 7/10
**impegno fisico:** 9/10

## NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA', DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)

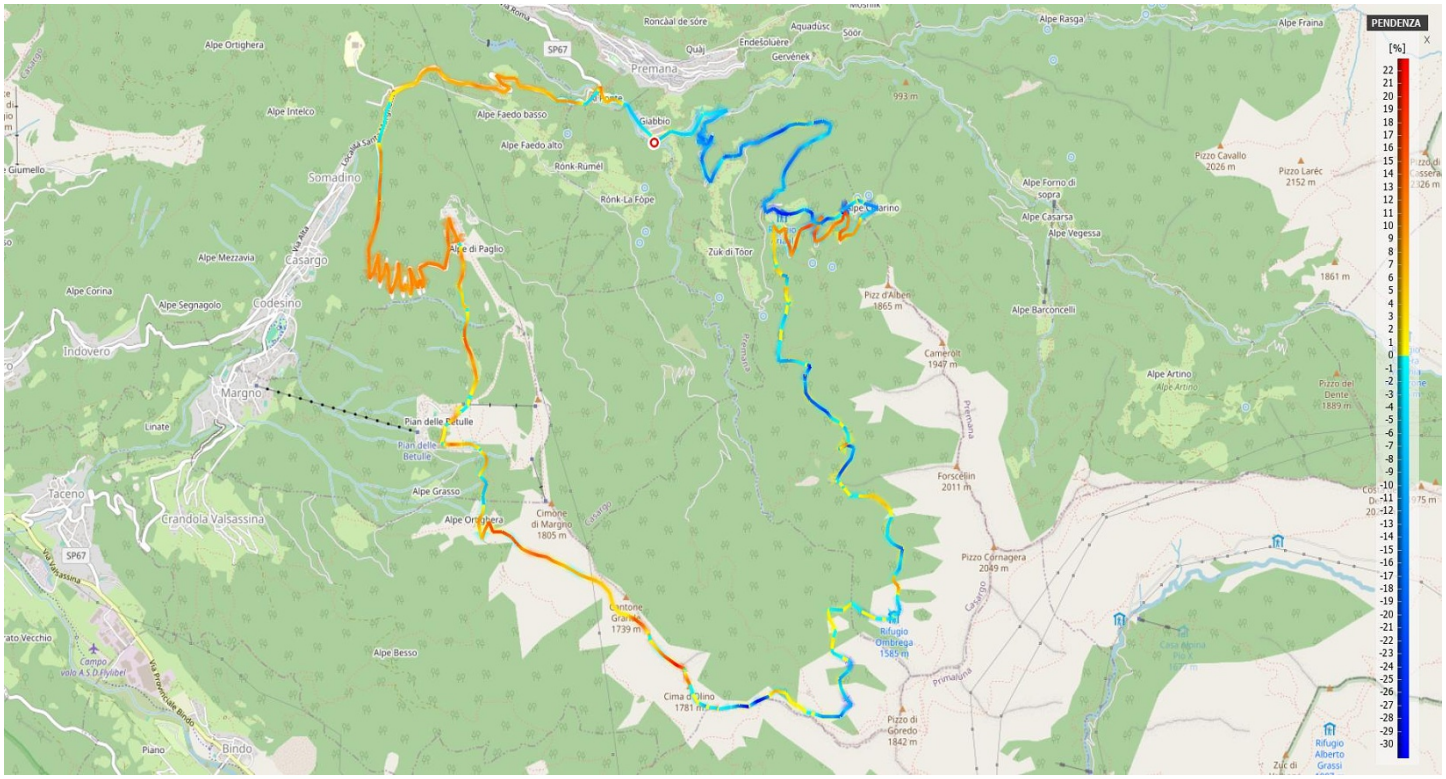
**tratto a mano:** in traccia presente la discesa su sentiero dalla Cima di Olino, impossibile da fare in sella per ripido/esposto/scavato e richiede all'incirca 5 minuti, bypassabile ritornando a Larice Bruciato e proseguendo per la classica strada sterrata che conduce alla Bocchetto di Olino; qualche brevissimo passaggio a mano sul sentiero che dall'Alpe Chiarino scende al Rifugio Ariaal
**salita:** fino all'Alpe di Paglio si svolge su asfalto; prima del bivio per salire all'Alpe la pendenza è in genere contenuta, poi i tornanti che portano in quota addolciscono una salita che tendenzialmente si assesta tra il 10 ed il 13%; dall'Alpe Paglio al Pian delle Betulle si procede su forestale nel bosco con i tratti più ripidi su cementata; da Pian

delle Betulle all’Alpe Ortighera si procede su una abbordabile strada sterrata mentre dall’Alpe al Larice Bruciato si affrontano tratti molti impegnativi su sterrato a tratti cementato con pendenze considerevoli fino al 20%. Altro importante tratto di salita da segnalare è l’ascesa all’Alpe Chiarino con pendenze spesso tra il 15 ed il 20%, fortunatamente su fondo piuttosto compatto
**discesa:** il sentiero che collega l’Ombrega con l’Ariaal  presenta alcuni tratti in discesa piuttosto sassosi e abbastanza ripidi ancorchè il livello di difficoltà rimane contenuto; mentre la parte centrale di sentiero che dall’Alpe Chiarino taglia la forestale per scendere in direzione dell’Ariaal presenta diversi tratti molto tecnici perlopiù legati a pietre e radici; la parte finale prima della conclusione dell’anello avviene invece su larga strada priva di difficoltà
**% sterrato/sentiero:** 72%
**ricordarsi**: //
**note:** //

**Avvertenza:** l’utilizzo della traccia è ad esclusivo proprio rischio e lo scarico è reso disponibile per finalità di mera informazione e statistica. Chi decide dunque di affrontare il percorso si assume tutte le responsabilità per rischi e pericoli a cui si può andare in corso, considerando altresì che la percorribilità e lo stato delle strade e dei sentieri muta nel corso del tempo e che non sussiste alcun obbligo di Itinerari-mtb.it a mantenere aggiornate le informazioni essendo un mero sito illustrativo degli itinerari storicamente percorsi dai componenti del Team. Itinerari-mtb.it declina pertanto ogni responsabilità per conseguenze legate all’uso della traccia o delle informazioni legate alle presente scheda di itinerario



**Traccia gps Alpe di Paglio, Pian delle Betulle, Cima d'Olino, Rifugi Ombrega e Ariaal 41 downloads 433.11 KB**
**Download GPX**


PENDENZA
[%]
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10
-11
-12
-13
-14
-15
-16
-17
-18
-19
-20
-21
-22
-23
-24
-25
-26
-27
-28
-29
-30
Premana
Somadino
Casargo
Codesino
Indovero
Margno
Linate
Taceno
Crandola Valsassina
Bindo
Piano
Giabbio
Alpe Faedo basso
Alpe Faedo alto
Rónk-Rumél
Rónk-La Fópe
Alpe di Paglio
Zuk di Toor
Alpe Ortighera
Alpe Intelco
Alpe Mezzavia
Alpe Corina
Alpe Segnagolo
Pian delle Betulle
Alpe Grasso
Cimone di Margno 1805 m
Cantone Grande 1739 m
Cima di Lino 1781 m
Alpe Besso
Rifugio Ombrega 1585 m
Alpe Forno di sopra
Alpe Casarsa
Alpe Vegessa
Alpe Barconcelli
Pizz d'Alben 1865 m
Cameroit 1947 m
Forscellin 2011 m
Pizzo Cornagera 2089 m
Pizzo Cavallo 2026 m
Pizzo Larèc 2152 m
Alpe Artino
Pizzo del Dente 1889 m
Pizzo di Goredo 1842 m
Rifugio Alberto Grassi
SP67
Via Provinciale Bindo
Via Valsassina
Campo volo A.S.D.Flyliberi