# San Bernardino

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 29-10-2014

Accedi al set fotografico completo dell'itinerario con note descrittive

## Breve descrizione itinerario



**Giro** nell'alta Valle Mesolcina lungo i sentieri che si sviluppano attorno alla nota località montana di San Bernardino ricalcando in parte i percorsi della Sanbike, gara XC per MTB che si svolge oramai da diverse edizioni in questo bel lembo di terra nel Cantone dei Grigioni. La manifestazione ciclistica è da segnalare anche per il carattere benefico in quanto il ricavato viene devoluto alla lotta contro il cancro: maggiori informazioni al riguardo si trovano visitando il sito internet Greenhope/Sanbike.

Per praticità si inizia in località Pian Giacomo, per la precisione dal piccolo agglomerato di Monda (quota 1.190, disponibile comoda area parcheggio) dove, superati i primi metri in asfalto, una facile forestale sale all'interno dei boschi in direzione del Lago d'Isola: pur nell'ambito di una generale semplicità, non mancano in questa prima fase tratti maggiormente impegnativi, in particolare da segnalare nella parte centrale la percorrenza di un breve tratto su largo sentiero con pendenze tra il 15% ed il 18%. Giunti alla diga del caratteristico Lago (quota 1.605) la strada prosegue sul versante sinistro in leggero saliscendi fino all'area del parco avventura di San Bernardino ove si attraversa il ponticello ciclopedonale in legno sul torrente Moesa e ci si porta sull'opposto versante dello specchio lacustre; seguendo inizialmente le indicazioni del Percorso Natura si rientra nei boschi e si percorre un tratto di sentiero (intervallato da pochi metri su asfalto) salendo quasi in cima al Forestin (quota 1.740). La susseguente rapida discesa in single-track porta a perdere circa 150 metri di quota e, attraversata la cantonale (attenzione, incrocio della traccia

gps in questo punto), si arriva in zona Fregeira (quota 1.598). Il percorso ora riprende nuovamente a salire, su sentiero decisamente più impegnativo del precedente, per l'Alpe de Pian Doss: da segnalare che i tratti più sconnessi sono stati adeguatamente attrezzati con passerelle in legno che permettono una continua ciclabilità. Nei pressi dell'Alpe, quota 1.731, si incrocia una traccia sterrata che sale con pendenza modesta a Pian Scundù e poi prosegue su sentiero in tendenziale salita transitando per Pian Cales e Pian Lumbrif, quota 1.854. Qui il percorso sale con maggior decisione alternando tratti tranquilli a tratti di maggior pendenza con percorrenza di un primo breve tratto a mano, troppo dissestato e ripido per l'ordinaria ciclabilità. Giunti poi nel selvaggio territorio dell'Alp Montagna la pedalabilità si riduce al lumicino dovendo attraversare un ambiente caratterizzato da rocce, zone umide e sostanzialmente privo di vegetazione. Raggiunta quasi la la quota massima di elevazione di giornata si riprende a pedalare seguendo le indicazioni sentieristiche per Hinterrhein: una rapida discesa su sentiero porta ad incontrare l'asfalto della strada che proviene dal Rheinwald seguendo la quale si risale nel giro di pochi minuti al Passo del San Bernardino, quota 2.066, nei cui pressi si sviluppa il Laghetto Moesola. Seguendo le indicazioni di sentiero per San Bernardino, superato un tratto in salita da percorrersi quasi interamente a mano, nel giro di una decina di minuti si incontra il sentiero che scende a valle: la percorrenza del trail non è per nulla semplice in quanto il fondo si caratterizza per diversi ostacoli, pietre e risulta inoltre piuttosto umido per cui richiede elevata concentrazione ed adeguata tecnica di discesa nei punti più ripidi. Transitando da Sass de la Golp e poi da Gareida Sot si giunge a San Bernardino dove termina l'appagante tratto in fuoristrada; seguendo l'asfalto della via principale si ridiscende infine velocemente a Pian San Giacomo
**nazione:** Svizzera
**zona:** alta Valle Mesolcina
**provincia:** CH – Cantone dei Grigioni
**da:** Monda (Pian San Giacomo)
**a:** Monda (Pian San Giacomo)
**vista**: Passo di San Bernardino, Lago d'Isola, Laghetto Moesola, vallata di San Bernardino e circostanti rilievi

## ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

**dislivello totale salita:** mt 1.400
**quota massima:** mt 2.109
**quota minima:** mt 1.180
**km totali:** 34,80

## SENSO DI MARCIA

**girare in senso** dalla partenza sino a San Bernardino in senso orario, poi all'incrocio traccia a sud dell'abitato si prosegue in senso antiorario

## TEMPO DI PEDALATA

**di puro movimento** 4 ore e 45 minuti

## SINTESI VALUTAZIONI

**panorami:** 8/10
**difficoltà salita:** 8/10
**difficoltà discesa:** 9/10
**impegno fisico:** 9/10

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

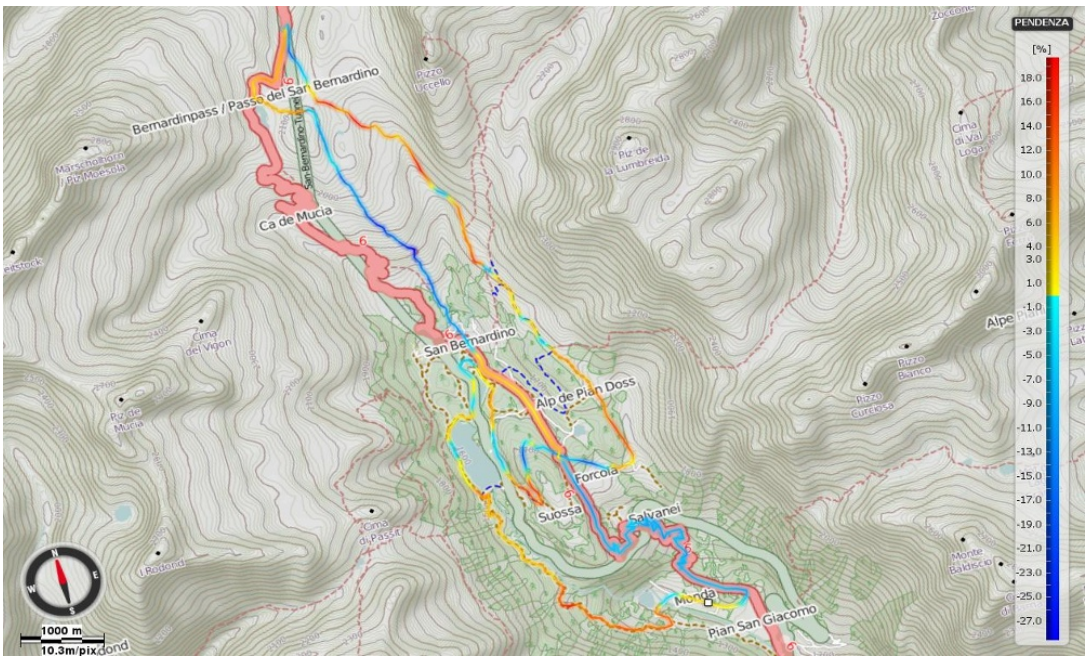
**pendenze:** massima salita pedalabile 18%, massima discesa 28,5%
**tratto a mano:** 35 minuti complessivi aggregando più tratti. Nel dettaglio dopo Pian Lumbrif, causa traccia dapprima ripida e scavata ed in seguito rocciosa, si percorrono 2 tratti a mano per complessivi 25 minuti (10 + 15 minuti) sino a giungere alla quota massima di elevazione nello spoglio territorio di Alp Montagna dove parte il sentiero in discesa direzione Hinterrhein; infine conteggiare 10 minuti circa per risalire su sentiero roccioso dal Passo all'inizio della discesa su sentiero per San Bernardino
**salita:** il percorso si caratterizza per diverse continue salite con diverso grado di difficoltà per pendenza e fondo; innanzitutto la salita alla diga del Lago d'Isola si sviluppa su ottimo sterrato con pendenze spesso attorno al 11-12% e con parte centrale su sentiero decisamente più ripida fino al 18%. Seguono poi le salite su sentiero prativo al Forestin (spesso al 12-14%), all'Alpe de Pian Doss (prima parte su sentiero nel bosco al 11-15%, secondo parte nei prati al 8-9%) ed a Pian Cales-Pian Lumbrif (sentiero interamente ciclabile tra prati e rocce spesso sotto il 6-7%, sporadici tratti con punte al 10-11%); la salita su sentiero roccioso all'Alp Montagna invece è quasi interamente a mano con alcuni ripidi passaggi ciclabili spesso oltre il 13-14%
**discesa:** semplice il primo tratto di discesa proposto dall'itinerario, ovvero dal Forestin a Fregeira interamente su facile sentiero; oltre il Passo fino a San Bernardino si svolge interamente su sentiero con diversi tratti ripidi e/o caratterizzati da rocce e passaggi impegnativi; infine semplice asfalto dall'abitato fino al termine

**% sterrato:** 65%
**ricordarsi**: carta di identità per transito in territorio elvetico
**note:** nella parte alta del tracciato vengono attraversate delle zone a fondo molto umido per cui è altamente sconsigliato percorrere l'itinerario dopo periodi di intense e/o recenti precipitazioni

**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 San Bernardino 322 downloads 415.67 KB**
**Download GPX**


PENDENZA
[%]
18.0
16.0
14.0
12.0
10.0
8.0
6.0
4.0
3.0
1.0
-1.0
-3.0
-5.0
-7.0
-9.0
-11.0
-13,0
-15.0
-17.0
-19.0
-21.0
-23.0
-25.0
-27.0
Bernardinpass / Passo del San Bernardino
San Bernardino Tunnel
Ca de Mucia
San Bernardino
Alp de Pian Doss
Forcola
Suossa
Salvanei
Monda
Pian San Giacomo
Pizzo Uccello
Piz de la Lumbreda
Cima di Val Loga
Cima del Vigon
Piz de Mura
Cima di Passit
I Rodondi
Pizzo Pianico
Pizzo Curciosa
Monte Barbesco
1000 m
10.3m/pix


Altezza traccia [m]
2100
2050
2000
1950
1900
1850
1800
1750
1700
1650
1600
1550
1500
1450
1400
1350
1300
1250
1200
0
2.5
5
7.5
10
12.5
15
17.5
20
22.5
25
27.5
30
32.5
Distanza accumulata [km]