

# Val Mesolcina: Passo del San Bernardino

A cura di [WWW.ITINERARI-MTB.IT](http://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 15-10-2025



[Accedi al set fotografico completo dell'itinerario con note descrittive](#)



[Guarda il tour sul canale YouTube di Itinerari-mtb.it!](#)

## Descrizione itinerario



**Da** Mesocco si risale su asfalto la Val Mesolcina in direzione di Pian San Giacomo; poco prima del ponte sul torrente Moesa si abbandona la strada principale seguendo uno stradina che conduce alle abitazioni di Sei dove si prosegue dapprima su sterrato e poi su forestale/sentiero (“strada de Pignela”) con tratti ripidi sino alla diga del Lago d’Isola; la si attraversa e si prosegue poi su sterrato e breve tratto su sentiero fino a San

Bernardino dove si prosegue seguendo la strada in asfalto che sale con pendenze regolari e relativamente impegnative fino al Passo del San Bernardino. Per il ritorno occorre inizialmente affrontare un tratto difficoltoso in salita su sentiero per superare i dossi che sovrastano il Passo, seguendo le indicazioni del percorso ufficiale per MTB; successivamente l’itinerario diviene semplice e poco impegnativo attraversando, prevalentemente su sentiero, pascoli e boschi sino ad arrivare a Pian San Giacomo. Infine una tranquilla strada in asfalto riporta a Mesocco.

Difficoltà tecniche complessive piuttosto contenute in via generale; il tour risulta però piuttosto impegnativo per alcuni tratti ripidi su sterrato/sentiero salendo al Lago d’Isola, per il lungo chilometraggio complessivo prima di arrivare al Passo del San Bernardino e, come accennato in precedenza, per un breve tratto a mano dopo il Passo per superare i dossi circostanti. L’itinerario è consigliato in periodo autunnale prima

dell'arrivo della neve, sia per gli ottimi colori offerti dal panorama, sia dal poco traffico presente sulla strada che sale al Passo del sa Bernardino.

**nazione:** Svizzera

**zona:** Val Mesolcina

**Cantone:** Cantone dei Grigioni

**da:** Mesocco

**a:** Mesocco

## ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

**dislivello totale salita:** mt 1.450

**quota massima:** mt 2.110

**quota minima:** mt 775

**km totali:** 38,9

## SENSO DI MARCIA

**girare in senso** orario

## TEMPO DI PEDALATA

**di puro movimento** 4 ore e 15 minuti

## SINTESI VALUTAZIONI

**panorami:** 10/10

**difficoltà salita:** 5/10

**difficoltà discesa:** 5/10

**impegno fisico:** 8/10

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

**tratto a mano:** circa 10 minuti a spinta nel complesso dopo aver imboccato il sentiero che sale dal Passo del San Bernardino dovendo affrontare passaggi con rocce impossibili da pedalare con bici muscolare; lo scenario altamente panoramico mitiga le (poche) fatiche per spingere il mezzo

**salita:** prima di giungere alla diga del Lago d'Isola occorre affrontare un ripido tratto su sentiero con molteplici tornanti abbastanza stretti e con pendenze che arrivano anche al 17-18%; tale tratto è preceduto da una forestale in ottime condizioni che sale

da Pian San Giacomo con pendenze nell'ordine del 10-12%; molto abbordabile risulta infine la salita al Passo su asfalto con pendenze che raramente superano il 7-8%

**discesa:** piuttosto semplice, non si segnalano particolari tratti di difficoltà tecnica ne tratti esposti

**% sterrato/sentiero:** 52%

**ricordarsi:** portare carta di identità per attraversamento territorio Confederazione Elvetica

**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 Val Mesolcina: Passo del San Bernardino 12 downloads 433.11 KB**  
[Download GPX](#)

