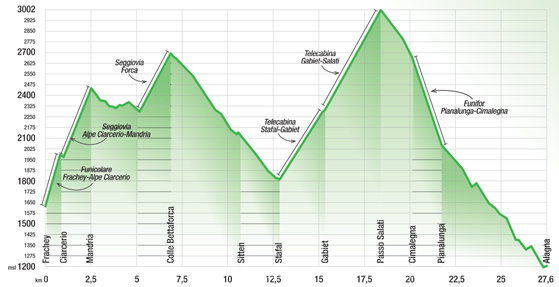
MONTEROSA 1
Frachey - Stafal - Alagna



Difficoltà: **Difficile**
Facile se usi gli impianti

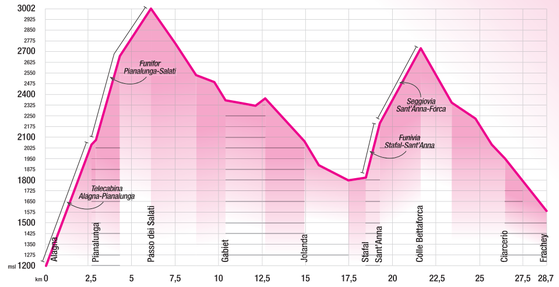
Tempo di percorrenza: **Circa 4 ore**

Percorso totale: **Km.27,6**
Km.15 se usi gli impianti

Si parte da Frachey e si prende la funicolare fino a Ciarcerio, poi si raggiunge la partenza della Seggiovia Mandria con una pedalata di circa 100 metri. All'arrivo della seggiovia, Mont Ros, si scende fino a raggiungere l'Alpe Forca e la partenza della seggiovia Bettaforca.
Arrivati in cima, attraverso la strada interpoderale si raggiunge prima l'Alpe Sitten e poi Stafal. Da qui si prende la telecabina 8 posti Stafal-Gabiet e di seguito la telecabina Gabiet-Passo dei Salati. Arrivati ai Salati, si scende sempre sull'interpoderale fino a Cimalegna, la stazione intermedia del Funifor Pianalunga-Cimalegna-Salati.
Da qui tassativamente si prende l'impianto per scendere a Pianalunga; una volta raggiunta questa zona, si può arrivare al villaggio di Alagna Valsesia sempre seguendo l'interpoderale.

Giornaliero Bikepass Monterosa 30 Euro
+ Colazione 39 Euro
+ Pranzo

MONTEROSA 2
Alagna - Stafal - Frachey



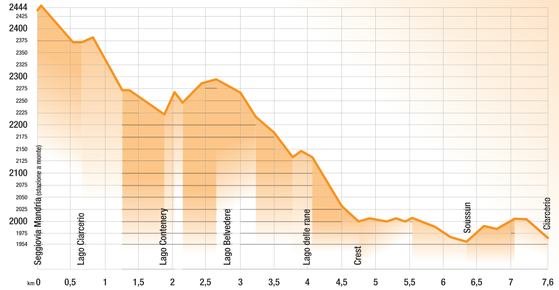
Difficoltà: **Difficile**
Facile se usi gli impianti

Tempo di percorrenza: **Circa 4 ore**

Percorso totale: **Km.28,7**
Km.20 se usi gli impianti

Si parte da Alagna Valsesia e si prende la telecabina fino a Pianalunga, da qui il funifor Pianalunga-Passo dei Salati.
Dall'arrivo ai Salati, si scende verso il Gabiet e poi verso Stafal passando per Punta Jolanda su strade sterrate e sempre interpoderali.
A Stafal si prende la funivia Stafal-Sant'Anna e la seggiovia Sant'Anna-Colle Betta.
Dall'arrivo della seggiovia si scende su interpoderale fino all'Alpe Forca proseguendo poi in discesa verso Ciarcerio e poi fino a Frachey.

MONTEROSA 3
Mont Ros-Crest-Ciarcerio



Difficoltà: **Media**

Tempo di percorrenza: **Circa 2 ore**

Percorso totale: **Km.7,6**

Si parte dall'arrivo della seggiovia La Mandria, zona Mont Ros.
Si scende su strada interpoderale verso il Lago Ciarcerio e poi verso il Lago Contenery.
Si risale leggermente verso il Lago Belvedere per poi fare un'unica discesa fino al Crest passando per il "Lago delle Rane".
Dal Crest, sempre su sterrato, si rientra verso Ciarcerio passando per il villaggio di Soussun.

Giornaliero Bikepass di Zona 18 Euro
+ Colazione 20 Euro
+ Pranzo 29 Euro

Monterosa Ski: un comprensorio anche in estate

In estate il Comprensorio Monterosa Ski off re ai propri ospiti tutto lo spettacolo del Massiccio del Rosa.
L'apertura degli impianti consente di collegare le tre valli Monterosa Ski anche durante la bella stagione. Non mancano attività e offerte dalle classiche attività di montagna, alle nuove tendenze in fatto di relax fino ai ghiotti appuntamenti con la buona tavola.

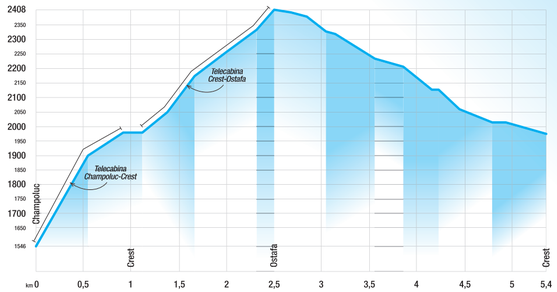
MONTEROSA SKI:
BENVENUTI IN VALLE D'AOSTA E PIEMONTE!

INFO POINT MONTEROSA SKI
0125.303.111 • info@monterosa-ski.com
www.monterosa-ski.com

Tutti i percorsi indicati nella cartina sono considerati di difficoltà media/difficile e si svolgono su strade sterrate.
Per **media** si intende: percorso con max 500mt di dislivello e lunghezza max 40 km, strade sterrate con possibilità di tratti single track in leggera pendenza, eventualmente piccoli ostacoli da superare a piedi.
Per **difficile** si intende: fino a 1500mt di dislivello e lunghezza max 60 km fondo anche molto sconnesso con presenza di single track sia in discesa che in salita, anche con presenza di ostacoli, si richiede la conoscenza delle tecniche di sicurezza e un'adeguata preparazione fisica.
Tratto da Classificazione Percorsi su base NORBA, valida per le discipline escursionisti che e trekking, quindi: ciclo escursionismo, cross country, marathon, all mountain, NON per quelle GRAVITY (Down Hill).

Attenzione!
In caso di infortunio
contattare il 118
oppure il
Soccorso Alpino Valdostano
0165.230253

MONTEROSA 4
Discesa Ostafa



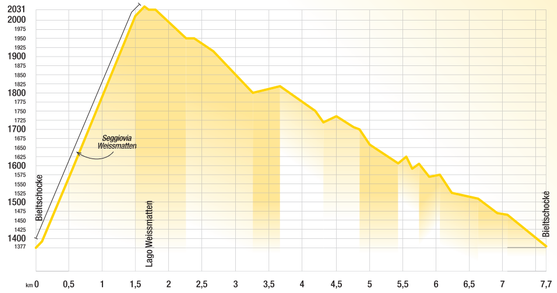
Difficoltà: **Media**
Facile se usi gli impianti

Tempo di percorrenza: **2 ore**

Percorso totale: **Km.5,4**
Km.3 se usi gli impianti

Si parte dal paese di Champoluc con la telecabina Champoluc-Crest.
Arrivati al Crest, una pedalata di 50 metri per raggiungere la partenza della telecabina Crest-Alpe Ostafa III.
All'arrivo di questa seconda telecabina, si percorre in discesa la strada interpoderale che dalla località di Ostafa porta direttamente al Crest.

MONTEROSA 5
Weissmatten



Difficoltà: **Difficile**
Facile se usi gli impianti

Tempo di percorrenza: **2 ore**

Percorso totale: **Km.7,7**
Km.6,2 se usi gli impianti

Si parte da Gressoney-Saint-Jean, località Weissmatten da dove parte l'omonima seggiovia.
Arrivati in cima alla seggiovia, dove si trova anche il Lago Weissmatten, si scende verso valle attraverso un'unica discesa, intervallata da piccoli tratti di leggera salita.
Arrivo in località Bieltschocke.

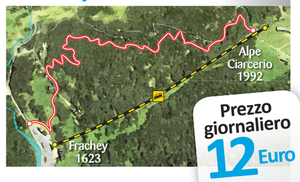
Regole di comportamento

Codice N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycle Association)

- Dare la precedenza agli escursionisti a piedi; la gente giudicherà la categoria dei "bikers" anche dal vostro comportamento.
- Rallentate ed usate cautela nell'avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, avvisando in tempo del vostro approssimarsi.
- Controllate sempre la velocità ed affrontate le curve prevedendo che vi si possa incontrare qualcuno. L'andatura va commisurata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno.
- Restate sui percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l'erosione del suolo.
- Non spaventate gli animali, siano essi domestici o selvatici. Date loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.
- Non lasciate rifiuti. Portate indietro i vostri e, se possibile, raccogliete quelli abbandonati da altri.
- Rispettate le proprietà pubbliche e private inclusi i cartelli segnaletici, lasciando i cancelli così come sono stati trovati.
- Siate sempre autosufficienti. Il percorso scelto deve essere sempre in funzione dell'abilità personale, dell'equipaggiamento, del terreno e della situazione metereologica.
- Non viaggiate da soli in zone isolate senza comunicare la destinazione e il programma di viaggio.
- Rispettate la filosofia del cicloescursionismo tesa al minimo impatto con la natura. Prendete solo fotografie, lasciate solo le impronte della vostra Mountain Bike e se possibile non lasciate nemmeno quelle.
- La MTB è considerata veicolo pertanto vige il codice della strada anche su tutti i percorsi sterrati (precedenze, stop).

Downhill Frachey Extreme

Paradiso per mountain-bikers, la pista di downhill si compone di un tracciato che parte dall'arrivo del trenino di Frachey e raggiunge il parcheggio alla base della funicolare, per una lunghezza di tre chilometri e un dislivello di 350 metri, tra salti e discese mozzafiato.



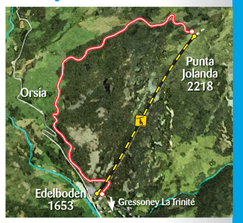
Prezzo giornaliero 12 Euro
Per fruire di entrambe le piste
Giornaliero Bikepass Monterosa 30 Euro

Bici consigliata: **DH, Freeride**
Difficoltà: **Media**
Protezioni: **casco, ginocchiere, gomitiere, paraschiena e guanti**

Per info:
Ruben 340.9221764 • Fausto 339.6499867

Downhill Gressoney Extreme

Imperdibile per chi vive la mountain bike come uno sport adrenalinico, la pista di downhill è situata nell'area degli impianti di risalita di Gressoney-La-Trinité, tra le località di Punta Jolanda e di Edelboden Superiore.
Il percorso inizia a fianco della stazione di arrivo della seggiovia di Punta Jolanda, a 2238 metri d'altezza.



Bici consigliata: **DH, Freeride**
Difficoltà: **Media**
Protezioni: **casco, ginocchiere, gomitiere, paraschiena e guanti**

Per info:
Fausto 339.6499867 • Ruben 340.9221764 • Roberto 348.3111537

Noleggio biciclette

ALAGNA
RED CAB
Loc. Scopello, Via Mera, 14
328.8867341 - redcab@libero.it

A.S.D. VALSESIA SPORT
Loc. Scopello, Via Mera, 7
328.4424949 - info@sportinvalsesia.it

BRUSSON
LA CRETSA
Rue Roet, 2
0125.300727 - 348.3176321

CHAMPOLUC
RENT A PLAY FRACHEY SPORT
Loc. Champoluc
0125.307569 - fracheysport@tiscali.it

TELEMARK SKI HIRE
Route Ramey, 73
0125.307000 - 340.9221764 - ruben.f@libero.it

GRESSONEY-SAINT-JEAN
SPOERGESCHÄFT SQUINOBAL
Via Deffeyes, 15
0125.356346 - 349.8956756
sportgeschaft@libero.it

LAURENT NOLEGGI
Piazzale Weissmatten
347.5833196 - laurent.noleggi@gmail.com

GRESSONEY-LA-TRINITÉ
AMBARADAN SPITZ
Loc. Tschaval, 5
0125.366607 - info@ambaradanspitz.it

DAVID SPORT
Loc. Edelboden Superiore, 33
0125.366124 - 340.6017649 - 335.6067024
davididavidesport@libero.it

ERMANNO SPORT
Loc. Stafal
0125.366398 - 347.2200006
ermannosport@tin.it

EXTREME SPORT
Loc. Edelboden Inferiore, 2
0125.366379 - 331.4029120
extreme-sport@tiscali.it