Alpen-X 2026:
Von St.Anton zum Gardasee, Tag 4

Von Sankta Maria in Müstair (1380m) nach Grosio 656m)

Bericht Done/Reini,
Zusammenstellung Karin,
Fotos, diverse Fotografen

Motto: Der „längste Tag“ und die Erkenntnis „Nobody is perfect“



Respekt hatten wir schon vor diesem Tag, denn 1700hm und lange 78km lagen vor uns.

Die eigentlich Herausforderung des Tages kam für Guide Reini aber erst, als die Radl am Abend schon lange im Radlkeller verstaut waren. Aber dazu später.

Schon um 8 Uhr konnten wir von Sta.Maria starten, weil uns die Wirtin das Frühstück spontan eine Stunde früher als üblich gemacht hatte. Sehr nett!



Gleichmal ging es supersteil im Val Vau mit mehr als 15% Steigung über Tschucais hinauf ins Val Mora.







Zum Ausgleich gab es bei den Verschnaufpausen erstaunliche Gymnastikübungen – jeder auf seine Art.




















1
444
Döss Radond 1 ¼ h
Pass dal Fuorn 5 ¼ h
Buffalora 5 ¼ h
Lai da Rims 1 ½ h
Piz Umbrail 3 ¼ h
Pass Umbrail 4 ¼ h
Tschuccal
1950 m





















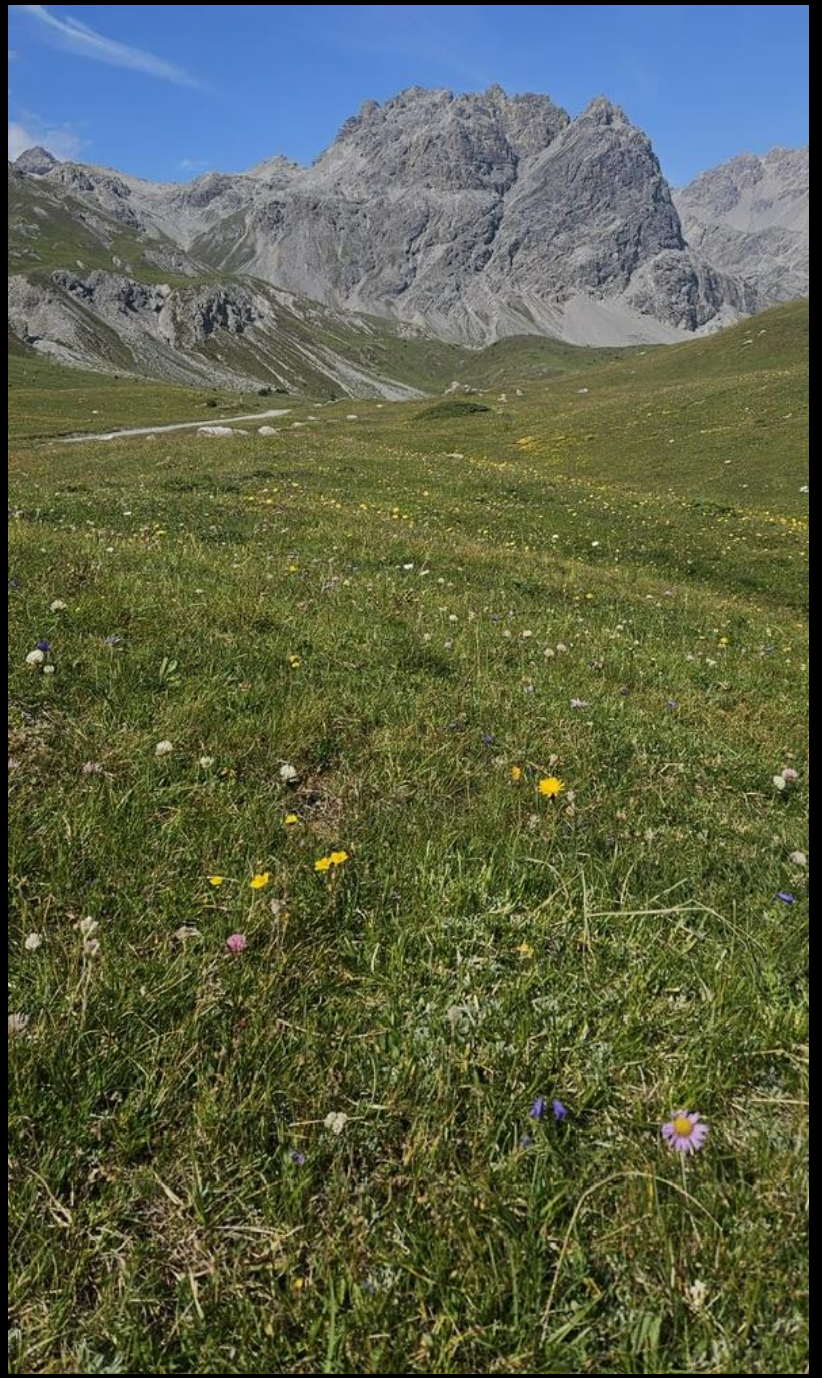














Am höchsten Punkt „Dös Radond“ (2237m) ausgiebige Rast. Bei einem AlpenX kreuzt man die Wege immer wieder mit schon bekannten Gesichtern. Bei dieser Rast war es eine nette E-Biker-Gruppe aus Österreich, die wir bereits zum zweiten Mal trafen.

Manchmal gewinnt man aber auch neue Freunde – wie in unserem Fall Ari, mit dem wir ab dieser Rast den AlpenX fast komplett gemeinsam verbracht haben.







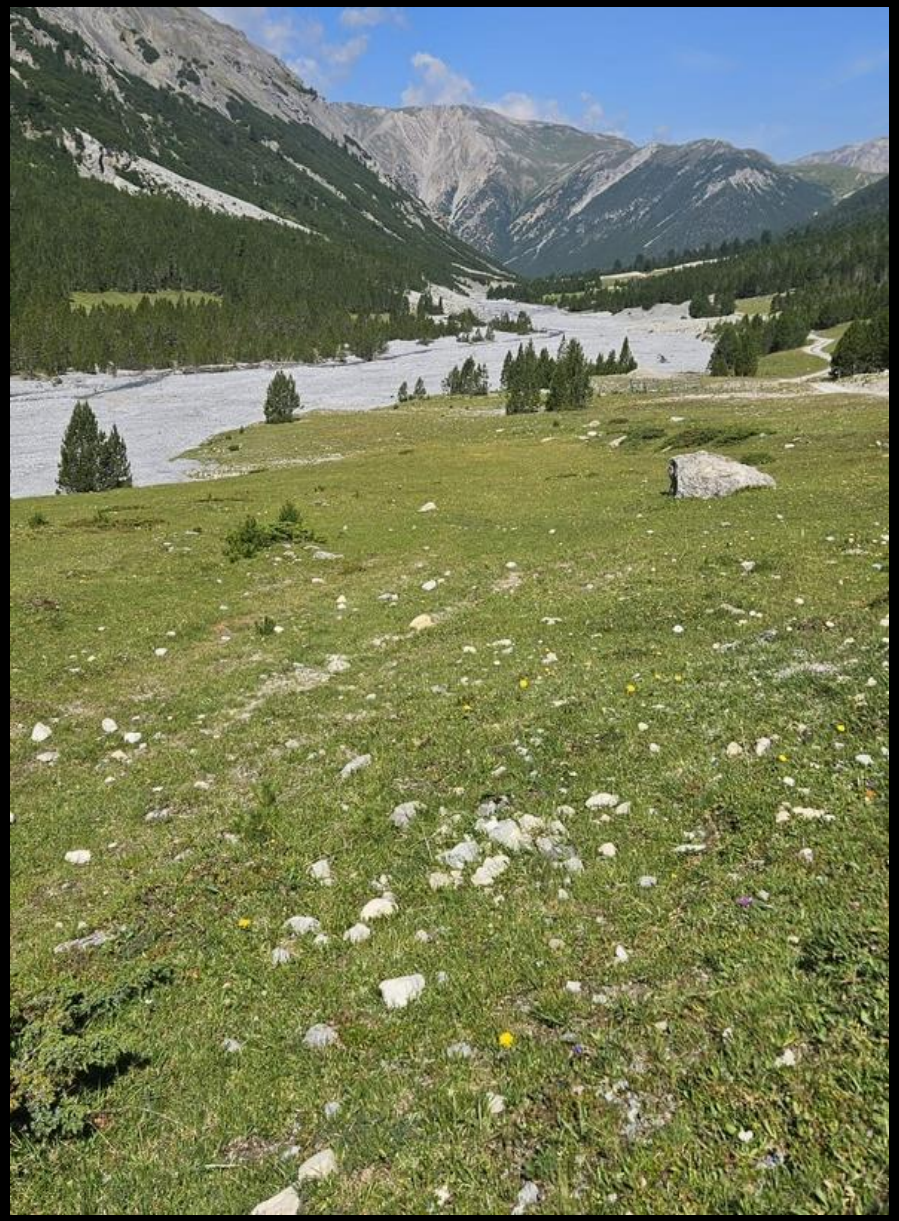








Bei der Fahrt durchs Val Mora wähnt man sich in einer Mischung aus Schweizer Alp-Idylle und Klein-Kanada. Kilometer um Kilometer wunderschön und einzigartig.





















Zum Schluss verengt es sich zur Schlucht, durch die ein schön angelegter und top-gepflegter Trail durch die wildromantische Landschaft führt und uns hinaus zum Passo di Fraele (1952m) brachte.






















ROCKY MOUNTAIN


199
PASSO VAL MORA
ALP SORELLA
S.TA MARIA VAL MUSTAIR
199
182
RRA GRATA
ALPE DEL GALLO
FUORCLA DEL
CANCANO 2.30
TORRI DI FRAELE 2.50
BORMIO 6.00
199
INCROCIO PER VALLE ALPISELLA 0.05
SORGENTI DELL'ADDA 0.35
INCROCIO PER VALLE PETTINI 0.35
199
CHIESA S. GIACOMO DI FRAELE
CANCANO 2.40
199.1
MINIERA DEL FERRO 2.30
STRADA DEL VINO E DEL SALE
ATTENZIONE:
ANIMALI AL PASCOLO.
ATTENTION: GRAZING ANIMALS
Chiudere sempre il cancello
Always close the gate
Mantieni le distanze dai bovini
Keep your distance from the cattles
Non toccare mai i vitelli
Don't touch the calves
Tieni il tuo cane al guinzaglio
Keep your dog on a leash
Non abbandonare il sentiero
Do not leave the trail







































Ab hier änderte sich das Landschaftsbild komplett: Mit den Hochgebirgsstauseen Lago di San Giacomo und Lago di Cancano oberhalb Bormio auf knapp 2000m bestimmt die Farbe türkis das Panorama.






PURE NATURE
Lago di Cancano e lago di San Giacomo - Valdidentro (So)
www.stelviopark.it
Parco Stelvio - Lombardia
Ph. Davide Cappello















Ein idealer Punkt also, um im Rifugio Mittagspause mit Pasta zu machen.

Bei den Torri di Fraele wurde es leider Gewissheit: Wie schon vermutet war der „Decauville“-Weg, der gut 20 km auf gleicher Höhe ins Val Viola führt wegen Bauarbeiten unterbrochen und so mussten wir 200hm die Serpentinen hinabrauschen, um das ganze dann auf der anderen Seite wieder supersteil und schweißtreibend hochzukurbeln.








STOP
LIVIGNO 19
passo
Foscagno 7
BORMIO 16
SS 38
SONDRIO 78



















Ein LG-ler lässt sich von sowas nicht beeindrucken und so nahmen wir den Passo di Verva (2314m) in Angriff. Am Anfang auf Beton, dafür supersteil, dann etwas weniger steil, aber dafür auf grobem Schotter. Insgesamt sehr kräfteraubend aber landschaftlich sehr schön 😉












ARNOGA 1.20
RIFUGIO VIOLA 2.15
3.30
201.1
PASSO DI
VERVA
2301 m
Sito di Importanza Comunitaria
IT 2040012
"Val Viola Bormina - Ghiacciaio di Cima dei Piazzi"
SCOPRI DOVE TI TROVI!
DISCOVER WHERE YOU ARE!
poc
WWK
VERSICHERUNGEN
deuter


MAXXIS











Oben am Passo di Verva (2314m) war es leider sehr windig, an eine gemütliche Pause vor der letzten Abfahrt nicht zu denken.









Also stürzten wir uns direkt in das 1700hm-Abfahrtsvergnügen über den malerischen Ort Eita nach Grosio.


deuter





















Nach 9:10h Gesamtzeit erreichten wir Grosio um kurz nach 17Uhr. Alles im Zeitplan – soweit so gut und entspannt.


Ayinger
PAULANER
MÜNCHEN
PAULANER
Weissbier
STEFANS
WAGNER
Anpfing

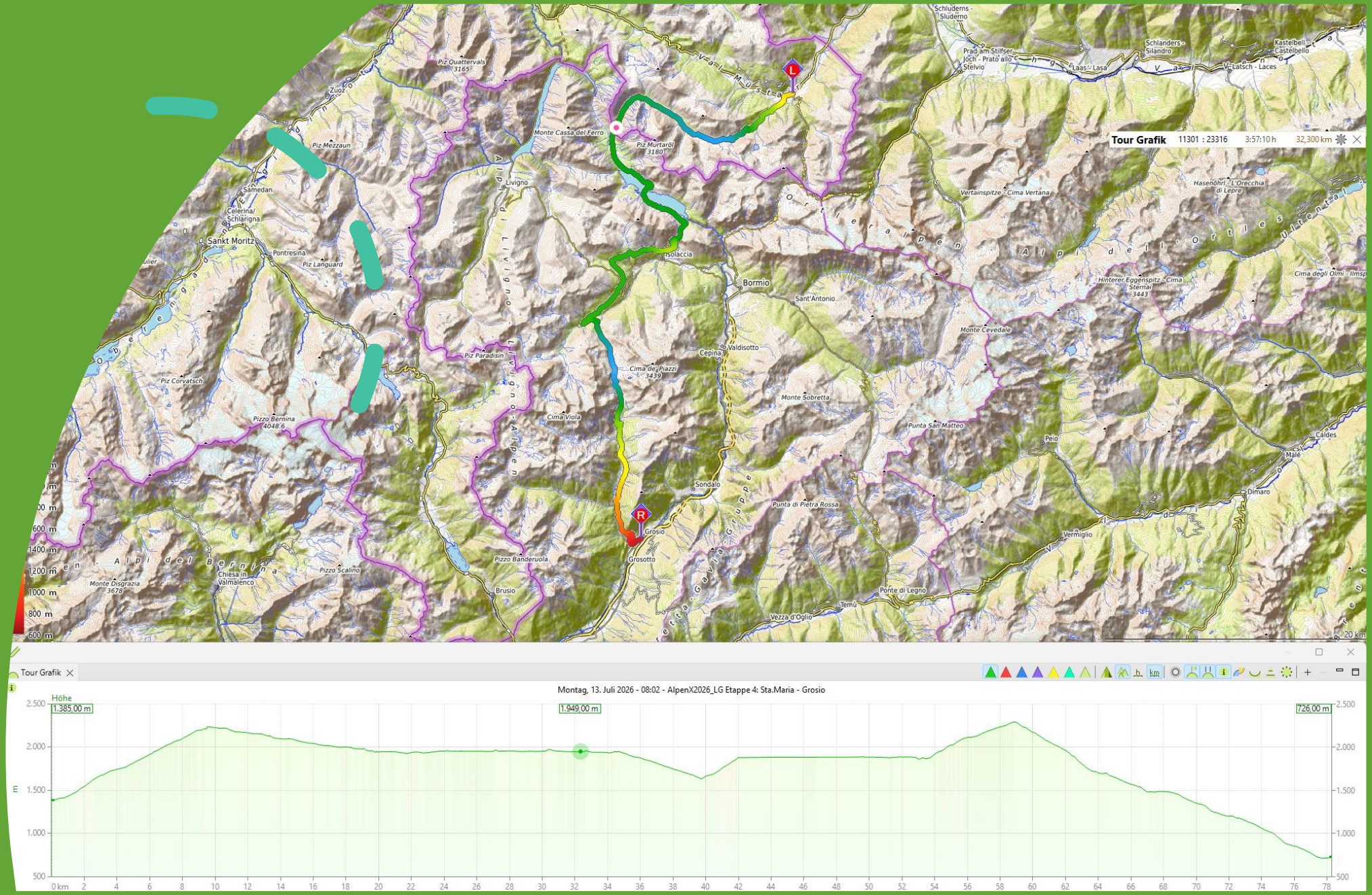

STADLER
Türen GmbH
RINER



Beim abendlich Check des Quartiers für den nächsten Tag musste Guide Reini zu seinem Entsetzen feststellen, dass er sich bei der Buchung am nächsten Etappenort um einen Tag vertan hatte. „Shit happens“. Stress! Wir wären also am nächsten Tag zu Zehnt in Pezzo angekommen und hätten kein Quartier gehabt. Dank Handy und Hotelbuchungsportal fand sich im Nachbarort doch noch ein Ersatzquartier. Die nette Wirtin Virginia vom Da-Guisy in Pezzo (klare Empfehlung!) verlangte auch keine Stornogebühren für die falsche Buchung, und so war die Scharte schnell ausgewetzt und wir konnten den Abend doch noch entspannt in einer Pizzeria ausklingen lassen. Puuuh!

Und weil wir mit dem Ort Grosio Bella Italia erreicht hatten, führte natürlich kein Weg an einer Eisdiele vorbei.





Tag 4: 66 km und 1700 Hm

©2026 Komoot GmbH