

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.

































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 Frael (1952m) brachte.





















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.









PARCO
NATIONALE
DELLO
STELVIO
NATIONAL
PARK
STELVIO
JOCH

PURE NATURE

Lago di Cancano e lago di San Giacomo - Valldentro (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 Fraelle 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 Serpentine hinabbrauschen, um das ganze dann auf der anderen Seite wieder supersteil und schweißtreibend hochzukurbeln.







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 😊



















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.



















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



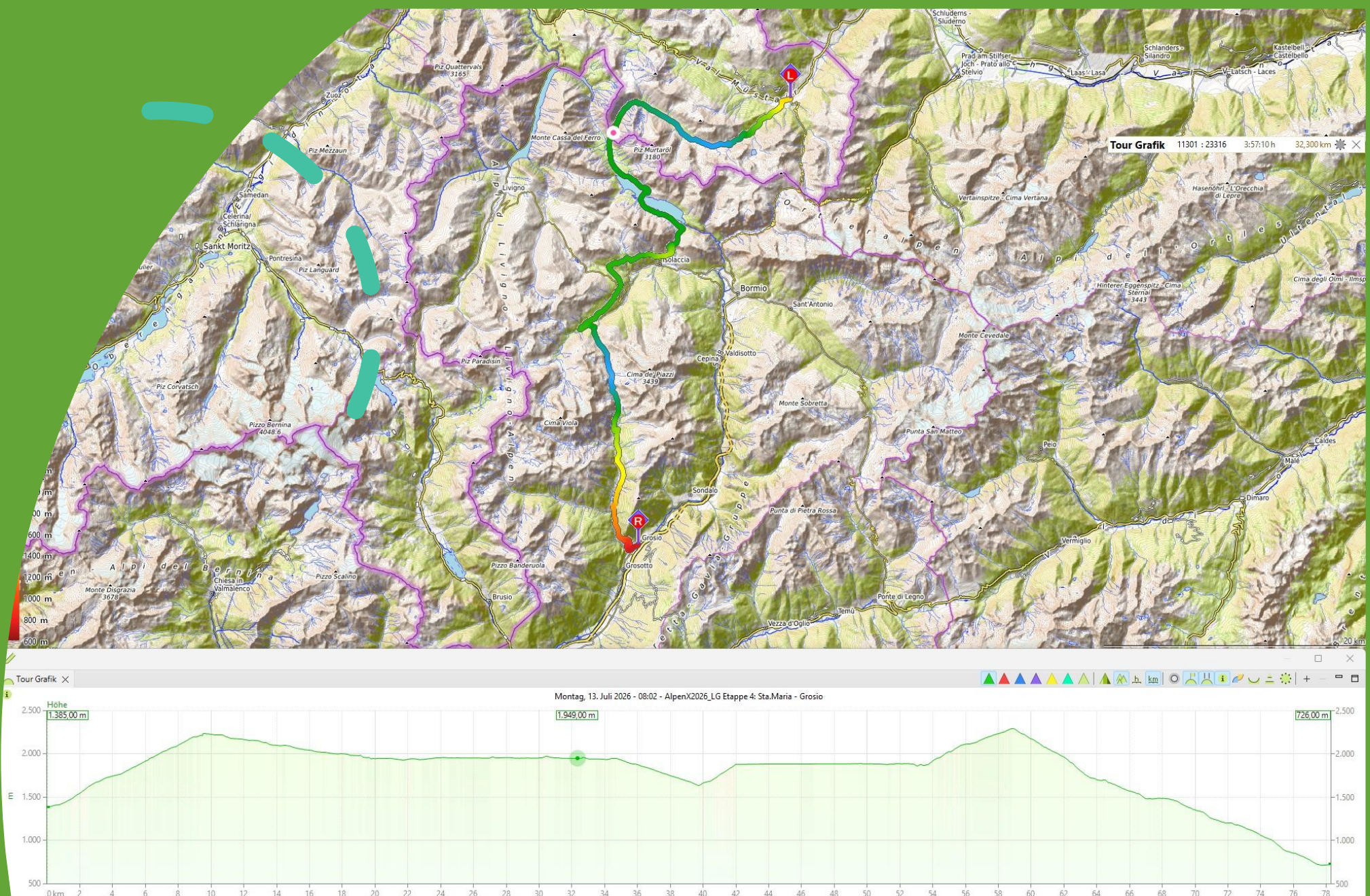




Beim abendlich Check des Quartiers für den nächsten Tag musste Guide Reini zu seinem Entsetzen feststellen, dass er sich bei der Buchung am nächsten Etappenort um einen Tag vertan hatte. „Shit happens“. Stress! Wir wären also am nächsten Tag zu Zehnt in Pezzo angekommen und hätten kein Quartier gehabt. 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