



# ALTA REZIA

## Vom Gletschereis zu den Palmen.

Alta Rezia, oben Gletscher, unten Palmen, dazwischen schier endlose Singletrails und Fahrvergnügen. Das Bikerevier von Alta Rezia gehört zum bevorzugten Gebiet von Bikelegende Thomas Frischknecht. Wir picken für dich die schönsten Abschnitte heraus. Eine Traumtour durch das Grenzgebiet Schweiz-Italien zwischen Engadin, Veltlin, Bormio und Livigno...

### 1. Tag **St. Moritz – Le Prese, 43 km/650 Hm**

Hungrig auf Singletrails? Fast schon legendär sind die Trails über den Berninapass. Darum cruisen wir schon bald über die flüssigen Wege des Oberengadins in Richtung Süden. Uphill-Flow – Wir merken, dass auch Aufstiege Spass machen können. Und dort wo es steil ist, legt der Trail eine Kehre ein. Am Pass dann durchfliest uns dieses Gefühl von Freiheit, das Ur-Gefühl des Mountainbikens. Wir haben uns losgerissen aus der Umklammerung des Alltags. Jetzt kommt die Abfahrt! Und die macht dich bis in die Haarspitzen Endorphin-positiv! Darum geht's hier und während der kommenden Tage...

### 2. Tag **Le Prese – Grosio, 38 km/950 Hm (50 km/1700 Hm)**

Glasklar und ruhig liegt der Lago di Poschiavo in der Morgensonne. Schon die ersten Kilometer wecken Erwartungen. Heute steht eine Abfahrt ins Veltlin auf dem Programm. Um den Kopf auf der Singletrail-Abfahrt frei zu haben, schenken wir uns die ersten Höhenmeter mit dem Shuttlebus. Hoch über dem Tal überqueren wir die Landesgrenze. Auf uns wartet die nächste Heldentat: Die Singletrail-Abfahrt nach Tirano. Die Tour können wir nicht beschreiben. Augen aufreissen, Luft anhalten und Gänsehaut wieder glattstreichen. Während wir genüsslich am Bier nippen, verladen deine Guides die Bikes für den Transfer nach Bormio.

### 3. Tag **Bormio Trailtag, 38 km/1200 Hm**

Wenige Meter vom Hotel besteigen wir die Gondel, die uns auf satte 3000 Meter über Meer hinauf hievt. Es ist kühl, die Aussicht ist umwerfend. Auch die Aussicht auf 2500 Tiefenmeter treibt den Puls in die Höhe. Ein hochalpiner Singletrail bringt uns nach Santa Catherina hinunter. Auch Abfahrten können uns fertigmachen. Darum ist eine Stärkung angesagt, ehe uns die Bahn nochmals im Handumdrehen 900 Höhenmeter in die oberen Stockwerke fährt. Die 200 Resthöhenmeter fühlen sich wie ein Klacks an. Es folgt der finale Downhill zurück nach Santa Catherina und wenn du magst bis nach Bormio zum Hotel. Ein proppenvoller verrückter Tag lässt unsere befriedigte Bikerseele nachhaltig jubilieren.

### 4. Tag **Bormio – Livigno, 38 km/1250 Hm (22 km/650 Hm)**

Unsere Tour heute ist abermals grosses Kino mit alpinem Biken auf höchstem Trail-Niveau. Wir arbeiten uns aus dem Talboden hinauf in die Berge. Zuerst auf Teer, später auf Naturstrasse nimmt die Breite unseres Weges ab, bis schliesslich noch ein Singletrail übrigbleibt. Die letzten Meter zwingen dich vom Sattel. Wenn du lieber ausschlafen und es gemütlicher angehen möchtest, nimmst du den Shuttle und fährst vom ersten Meter auf Trails mit abgespeckten Höhenmetern.

Egal auf welcher Variante: Zusammen trailen wir runter durch eine unschlagbar schöne Landschaft. Bei der Pause auf einer urigen Alm stärken wir uns noch einmal für den zweiten Aufstieg. Wir zeigen dir die schönste Variante mit einem Traumtrail hinüber ins zollfreie Livigno. Es bleibt hoffentlich noch Zeit für eine Shopping-Tour durch die zahlreichen Bikeshops.

### 5. Tag **Livigno – St. Moritz, 43 km/1150 Hm**

Neunhundert Höhenmeter verlangen wir von dir heute, um wieder zurück in die Schweiz zu gelangen. Wir zeigen dir wiederum unsere Lieblings-Variante über knackige Singletrails. Wow! Das ist der Stoff, mit dem wir unsere körpereigene Endorphin-Produktion auf Hochtouren bringen. Die supercoole Abfahrt bringt uns da hin zurück, wo wir vor vier Tagen angefangen haben. Jetzt, vier Tage später, sind wir müde und bis zum Rand gefüllt mit Spass und endlos gefahrenen Singletrails. Es heißt auf Wiedersehen. Wer diese Tour gefahren hat, kommt zurück in die Alta Rezia.

(Programmänderung vorbehalten)





Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag CHF
09.08.2026 – 13.08.2026	5	1390.-	300.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf [www.mountainbikereisen.ch](http://www.mountainbikereisen.ch)

## Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel  
Technisch: anspruchsvoll

## Ausrüstung

Gewartetes Mountainbike, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

## Ersatzteile und Werkzeuge

Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.

## Unterkunft und Verpflegung

Schöne Mittelklassehotels mit Vollpension.

## Begleitbus

Unser Bus-Chauffeur transportiert unser Gepäck von Hotel zu Hotel. Wir treffen diesen nach Möglichkeit einmal pro Tag. An allen Tagen steht der Bus individuell zum Einsteigen/Shutteln zur Verfügung.

## Treffpunkt

Bad Ragaz (ca. 08.00 Uhr), St. Moritz, 11.00 Uhr

## Gruppengrösse

8 bis max. 12 Personen

### Im Preis inbegriffen

- 4 Übernachtungen im DZ mit Vollpension (Lunchpaket am Mittag)
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Gepäcktransport
- Alle Transfers und Busshuttles (auch individuelle)
- Technischer Support bei Pannen

### Im Preis nicht inbegriffen

- Tischgetränke
- Bergbahnenfahrten

## Mögliche Leitung

Nicolas Hunkeler, Klaus Zumsteg

