

RINGIA SUPERTRAIL

Malga Ringia è uno degli snodi centrali da cui passano i trail più belli della Valle del Chiese. L'alpeggio si trova a **1386 mslm** di quota, tra prati fioriti che offrono una vista mozzafiato sui ghiacciai del massiccio dell'Adamello. Abbiamo denominato questo tour Ringia Supertrail poiché è esattamente questo che vi aspetta: **passaggi flow** da sogno, alternati da alcune difficoltà tecniche.

Dopo la salita dall'ufficio turistico di Cologna che conduce al Monte Giovo, passando per un lungo sentiero sterrato, ripido nella parte alta, questo **super trail** inizia subito con una sfida:

il primo passaggio tra il Monte Giovo e la Malga Cap richiede un buon allenamento, o alternativamente una eMTB. Altrimenti si deve scendere di sella, almeno per brevi tratti. Complessivamente però si tratta solo di poche centinaia di metri. Ancor prima di raggiungere Malga Cap il percorso si fa pianeggiante, per scendere poi su sterrato fino a Bocca Giumella.

Il resto del percorso che conduce a Malga Ringia è davvero **entusiasmante**. Si inizia su una ripida salita, che termina in piano, e si prosegue poi in discesa con un potente flow attraverso il bosco, interrotto solo qua e là da brevi rampe ripide, che i ciclisti in sella alle eMTB affronteranno con il turbo. Tutti gli altri dovranno scendere di sella anche qui.

A Malga Ringia si ha la possibilità di scegliere se continuare a salire a destra, prolungando l'estasi da trail (si veda il tour Via dei Todesch), oppure scendere per un breve tratto asfaltato fino a Forte Cariola, un'imponente fortezza della **Prima Guerra Mondiale** costruita dagli austriaci per impedire agli italiani di avanzare verso nord. Poco dopo il forte il percorso prosegue su un sentiero **incantevole** e abbastanza scorrevole, che porta prima al paesino di Por e poi continua fino a Castel Romano, una fortezza, le cui fondamenta risalgono appunto all'epoca romana.

Il divertimento però non finisce qui: dopo una breve tappa al castello si prosegue su un sentierino, in parte a gradini, che costeggia a tratti un ruscello, fino a Valle Naione, per poi ritornare al punto di partenza a Cologna.



Ride to the Top

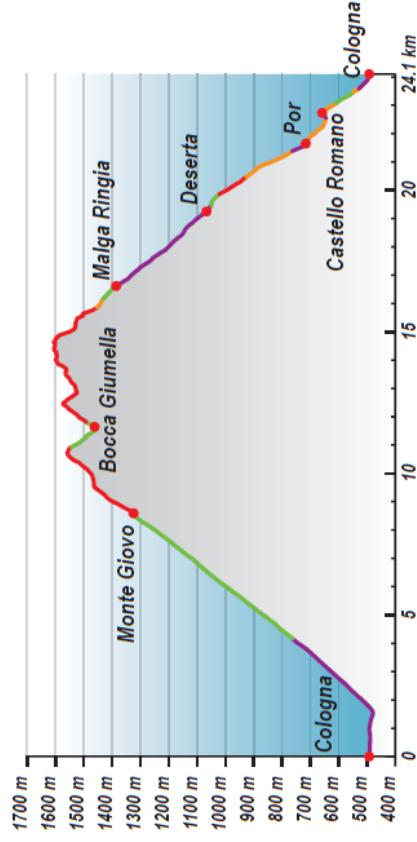
Discover **Valle del Chiese Bike Area**

<https://www.visitchiese.it/it/cosa-fare/outdoor-estate/mountain-bike-trentino/>

DATI GITA			
Percorso totale	24,10 km	Asfalto	0,00 km 0,0%
Dislivello in salita	1316 Hm	Pista ciclabile asfaltata	8,16 km 33,9%
Dislivello in discesa	1316 Hm	Sterrato	6,53 km 27,1%
Punto più alto	1607 m	Bosco/prato/sentiero	2,35 km 9,8%
		Sentiero, single track	7,04 km 29,2%
		Spingere, portare	0,00 km 0,0%

TEMPO TOTALE		Tempo guida senza pause	
A 10 km/h di media	2 h 25 min	A 10 km/h di media	2 h 25 min
A 12 km/h di media	2 h 01 min	A 12 km/h di media	2 h 01 min
A 14 km/h di media	1 h 43 min	A 14 km/h di media	1 h 43 min
A 16 km/h di media	1 h 30 min	A 16 km/h di media	1 h 30 min
A 18 km/h di media	1 h 20 min	A 18 km/h di media	1 h 20 min
A 20 km/h di media	1 h 12 min	A 20 km/h di media	1 h 12 min

VALUTAZIONE GITA	
Difficoltà complessiva	4,1 ●●●●○
Condizione fisica	3,5 ●●●○○
Tecnica di guida	4,7 ●●●●●



Ride to the Top

Discover Valle del Chiese Bike Area <https://www.visitchiесе.it/cosa-fare/outdoor-estate/mountain-bike-trentino/>