**4. PERCORSO CICLOPEDONALE DELLA VAL DI SOLE**

**Dalla forra di Mostizzolo alle propaggini del Viòz risalendo il corso del fiume Noce tra boschi, coltivazioni, il fascino dei masi di montagna**

**Lunghezza**

Il percorso ciclopedonale è lungo 34 km ed unisce senza soluzione di continuità Mostizzolo, all’imbocco della valle, con Fucine, da dove si diparte una diramazione che segue la Val di Pejo fino a Cogolo. Il tempo medio di percorrenza stimato è di circa 3-4 ore.

**Dislivello**

Il dislivello non è particolarmente rilevante: dal ponte di Mostizzolo a Fucine (circa 28 km) è di 380 metri, da Fucine a Cogolo di Peio (6 km) è invece di 282 metri.

**Servizi**

La valle è servita da un'efficiente linea ferroviaria, che parte da Trento e raggiunge Mezzana, con numerose stazioni. A chi arriva con l’automobile si consiglia di usufruire della vasta area con parcheggio posizionata poco oltre il ponte di Mostizzolo, dove inizia la pista. Per facilitare l’uso della bicicletta viene proposto il progetto “Treno+Bici”, un servizio di trasporto del mezzo a due ruote sulla ferrovia Trento – Malé: aggiungendo 2 euro al prezzo del biglietto singolo (3,50 euro per il tagliando giornaliero) è possibile caricare la propria bicicletta sui mezzi pubblici in tutte le stazioni da Trento a Mostizzolo, e poi a Tozzaga, Caldes, Malé, Dimaro-Presson e Marilleva, tutte facilmente raggiungibili e segnalate lungo il percorso.

Nel periodo estivo si può fare affidamento sui BiciBus, che collegano, con tre linee diverse, Marilleva 900 a Cogolo di Pejo (cinque corse al giorno in salita e tre in discesa), Marilleva 900 al Passo del Tonale (tre corse al giorno in salita e tre in discesa), Dimaro a Carisolo (cinque corse al giorno in salita e quattro in discesa). Si deve sostenere il costo del trasporto della bicicletta (2 euro), al quale va aggiunto quello per la persona, che varia a seconda della tratta. Il biglietto si acquista direttamente sul BiciBus. Un primo bicigrill si incontra a all'altezza di Caldes. Anche a Pellizzano si trova un bicigrill immerso nel verde.

**Percorso**

La pista ciclabile si sviluppa nel fondovalle e inizia a ridosso del ponte di Mostizzolo, sulla S.S. 43 della Valle di Non, che scavalca la bocca del Noce poco prima che il torrente finisca nel Lago di Santa Giustina. Il tracciato si addentra subito nei fitti boschi, nei prati e pascoli. In località “Stori” è stata attrezzata una vasta area di sosta ed un accesso al Noce per le canoe. Si continua seguendo l’andamento del torrente, con un saliscendi si raggiunge la località Alle Contre, centro attrezzato per escursioni in canoa e rafting. Si percorre ora uno dei tratti più suggestivi dell’intero percorso, che si snoda tra prati, campi coltivati, piccoli agglomerati di masi dalla tipica architettura in pietra e legno e, in località “Molini di Terzolas”, antichi opifici che testimoniano l’importanza e l’uso delle preziose acque del passato. Il percorso lambisce gli abitati di Malé, di Croviana, di Monclassico: all’altezza di Croviana la pista diventa, per un tratto di 5 km, pressoché pianeggiante, permettendo di godersi il panorama. Giunti al vecchio ponte di ferro di Dimaro, si prosegue sull’argine del Noce, in destra orografica oppure si entra nell’abitato su stradine a traffico promiscuo. Il tracciato protetto prosegue poi verso le frazioni di Piano e Mestriago di Commezzadura.

Da qui il percorso comincia a salire: una serie di tratti in salita impegnano gambe e fiato prima di sbucare sulla provinciale a Marilleva. Al ponte di Mezzana la pista prosegue verso Pellizzano, dove, in prossimità del ponte sul Noce, un’area di sosta offre l’occasione per fermarsi ad ammirare dall’altra parte della valle i paesi di Termenago e Castello. Nella stessa Pellizzano, come accennato, ci si può ristorare sfruttando l’attrezzato bicigrill di valle. Si attraversa Ossana e poi a Fucine il tracciato di fondovalle si conclude.

Un’ulteriore diramazione ciclabile di 6 km permette ai più allenati di proseguire verso la Valle di Peio fino a Cogolo, ai piedi del Parco Nazionale dello Stelvio.

**Punti d’interesse**

La Val di Sole è circondata da maestose montagne: incuriosiscono le leggende legate alle origini dei castelli che costellano la valle, come la Rocca di Samoclevo, Castel Caldes, il Castello di San Michele di Ossana, che ancora oggi con le proprie moli sorvegliano strade e passaggi. Questi due manieri, recentemente restaurati, sono oggi nuovamente aperti al pubblico nel corso dell’estate.

Oltre sessanta sono le chiese e le cappelle disseminate nei paesi, con i caratteristici campanili a punta che svettano come le cime degli alberi. Alcune sono affrescate dai cicli pittorici spesso eseguiti dai Baschenis, come S. Agata a Commezzadura, una dinastia di pittori provenienti da Averaria, località della Val Brembana in provincia di Bergamo. Molte altre ospitano pregevoli opere d’arte, testimonianza nei secoli della profonda devozione dei valligiani. Lungo il Noce, poco dopo Marilleva, si possono osservare il campo gara per le canoe fluviali e, sulla sponda opposta, le tribune per il pubblico. A Commezzadura c’è una struttura per il downhill che ospita ogni anno manifestazioni di livello internazionale. La Val di Sole ha ospitato i Campionati del Mondo di MTB.

L’abbondanza d’acqua nel passato rappresentava una ricchezza insostituibile, fonte di energia per segherie, mulini e fucine, costruiti a ridosso dei torrenti. Ancora adesso se ne possono vedere i ruderi e le testimonianze in tutta la valle.

Lungo il percorso non mancano i paesi e le occasioni per sostare, accompagnati da una piacevole varietà di scorci e paesaggi, che scandiscono il percorso: da ampi spazi boschivi si passa a coltivazioni di frutteti e campi arati, si entra nella frescura dei boschi e via via che si sale senza impegnativi dislivelli si apprezza sempre più la quiete e la naturalità dei luoghi.