



PROGRAMMA 2018 ESCURSIONI IN MONTAGNA



CUORE BATTICUORE - ONLUS

[n. 4] LUGLIO 2019

Sabato 6 luglio 20189

Partenza ore 6,30

CIMA PAPA GIOVANNI PAOLO II m.2230 (da Roncobello-Baite di Mezzeno)

Da Bergamo seguire per la Val Brembana fino a raggiungere il paese di Roncobello, oltre il quale si sale fino al termine della strada dove sorge un ampio parcheggio, posto nelle vicinanze delle Baite di Mezzeno (m.1591) (attenzione a ritirare il ticket giornaliero pari a 2 euro che permette l'accesso al parcheggio, il distributore di biglietti è posto sulla sinistra del ciglio stradale poco oltre l'abitato di Capovalle. Abbandonata dunque l'auto, bisogna incamminarsi verso l'evidente palina segnavia che invita a percorrere il sentiero 215/217 in direzione del passo di Mezzeno, del Monte Pietra Quadra e



dei Tre Pizzi. Con percorso obbligato, si perviene dopo 20 minuti presso un bivio, dove bisogna ignorare la diramazione di sinistra (segnavia 217) e seguire sulla destra l'ampia traccia che sale verso il vallone posto a sud del Passo di Mezzeno (segnavia 215). Lambita una prima abitazione, si supera un secondo edificio noto sulle carte come Baita Croce (m.1933) e si sale con pendenza più sostenuta al passo sopraccitato (m.2142), raggiungibile comodamente in circa 1 ora e mezza dal parcheggio. Panorama eccezionale sull'intero bacino dei Laghi Gemelli, che però non deve distrarre dal cammino perché ancora lungo. Piegando infatti ad oriente (palina segnavia per il Passo dei Laghi Gemelli) si traversa pressoché in piano fino ad arrivare al passo dove si incrocia il sentiero che proviene dalla Val Canale. Una tavola orientativa può aiutare ad individuare le numerose vette qui presenti.

Raggiunto quindi il Passo dei Laghi Gemelli (m.2139), si segue una traccia con radi bolli gialli (direzione sud-ovest) che sale lo spallone Nord Orientale della Cima Papa Giovanni Paolo II, fino a condurci sulla cresta Nord e quindi in vetta (m.2230) (il percorso è comodo e di facile individuazione perché la croce di vetta è ben visibile dal passo). Con cautela si scende ora dal versante opposto della montagna e si prosegue sulla lunga dorsale spartiacque che separa la Val Canale dalla Valle di Mezzeno. Il percorso, di grande respiro e dagli ampi panorami, è pressoché obbligato mantenendosi bene o male sul filo della cresta che separa le due valli sopraccitate. Per i più volenterosi, è possibile abbandonare il sentiero in prossimità del piccolo corno roccioso del Monte delle Galline e guadagnare la vetta (m.2131), non prima di aver percorso con le dovute cautele la cresta settentrionale del monte sopraccitato (dista circa 30 minuti dalla cima del Papa Giovanni). Dopo aver goduto degli splendidi scenari di cui sono capaci queste montagne, si guadagna nuovamente il sentiero che segue la linea spartiacque e si traversa su un pendio roccioso il fianco occidentale del Monte delle Galline. Mantenendo la direzione meridionale, con alcuni passaggi aerei sulla Val Canale, si raggiunge infine l'ampio valico prativo del Passo di Marogella (m.1873) laddove piegando a destra (ovest) si perde rapidamente quota in direzione delle Baite di Mezzeno. Il percorso che seguiremo mantiene il senso orario ma è percorribile senza difficoltà alcuna anche nel senso opposto.

Tempi di percorrenza: ore 5.30 A/R - Dislivello: m.640 - Difficoltà: EM
Distanza stradale km. 110 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 8,00

Sabato 13 luglio 2019

Partenza ore 6,30

**LAGO D'AVIOLO e RIFUGIO AVIOLO Sandro Occhi m.1930
(da Vezza d'Oglio – Bs)**

Il lago Aviolo si trova a 1930 metri sul livello del mare nell'**alta val Paghera**, all'interno del Parco **dell'Adamello**, in provincia di Brescia. Si tratta di un bacino realizzato nel lontano 1935 dalla società generale elettrica dell'epoca, con lo scopo di alimentare la centrale idroelettrica che si trova a Sonico (BS). Si tratta dunque di un lago semi-artificiale in quanto costretto a valle da una diga alta soltanto un metro e dunque difficilmente percepibile al primo sguardo, soprattutto a distanza.

Come raggiungere il Lago Aviolo

Percorrendo la statale 42 della Val Camonica è possibile **raggiungere il paese di Vezza d'Oglio**: giunti al kn 128 della strada statale, è possibile imboccare Via Stella, una strada stretta che scende sino a raggiungere il ponte sul fiume Oglio, e dalla quale è già possibile intravedere in lontananza la bellissima vallata verde che circonda la zona. Da qui è possibile muoversi in direzione della Val Paghera, sino a raggiungere l'**area parcheggio che si trova nei pressi della vecchia funivia dell'Enel (m.1500)**, nel quale è possibile lasciare l'auto e proseguire a piedi per il sentiero. Qui il paesaggio è già incantevole, ed il visitatore avrà la netta sensazione di essere circondato e "abbracciato" dalla natura, grazie alle tantissime specie arboree che arricchiscono la zona.



Proprio dietro il parcheggio è possibile vedere una barra di colore giallo che delimita il passaggio ed una bacheca in legno, ed è questo il punto in cui parte il **sentiero numero 21** che sarà necessario seguire per giungere al lago. Da lì a breve sarà possibile arrivare sino ad una pineta, e bisognerà girare a destra al bivio così come suggerito da un cartello ben visibile appeso ad un albero. Al bivio seguente sarà necessario abbandonare il sentiero e risalire verso sinistra: a questo punto si alterneranno tratti in pianura ed in salita, ed è bene considerare che queste si faranno man mano più lunghe ed impegnative: superato il bosco di conifere, il paesaggio muterà e si presenteranno agli occhi del visitatore **maestosi castagni** ed una natura spontanea e avvolgente.

Qui il sentiero si fa più ripido ed in alcuni tratti è rinforzato dai tronchi, in particolare sino a raggiungere il torrente. Bisogna proseguire sulla sinistra ed attraversare il torrente stesso, approfittandone per **bere la sua freschissima acqua** e fare una piccola pausa ristoratrice. Ripreso il cammino si incontreranno poco dopo dei gradini in legno che consentono di salire più agevolmente un tratto alquanto ripido, sino a passare vicino ai cavi della funivia e raggiungere un passaggio che consente di ammirare una **bellissima panoramica sull'intera vallata**. Dopo aver goduto di quella meravigliosa visuale è possibile riprendere il cammino ed iniziare la salita di un canale che porta dritto in cima, praticamente alla stazione della vecchia funivia, a monte. Qui è necessario **attraversare il torrente passando dal ponte di legno**, sino a raggiungere un punto in cui il sentiero è rinforzato da alcune assi di legno. A questo punto si intravedrà il lago in tutto il suo splendore, e sarà possibile raggiungerlo in pochissimi minuti.

Lago Aviolo: il Rifugio

Il visitatore incontrerà il rifugio poche decine di metri prima di raggiungere la riva del lago, e approfittarne per **concedersi una pausa ristoratrice**. Aperto da Giugno a Settembre, il rifugio offre possibilità di ristoro e pernottamento. La sua posizione lo rende la "base" principale per quanti desiderano dedicarsi all'esplorazione della zona o semplicemente per vivere a pieno il contatto con la bellissima natura che circonda il lago, approfittandone anche per prendere il sole in riva o per dedicarsi alle attività di pesca.

Tempi di percorrenza: ore 3,00 A/R - Dislivello: m. 430 - Difficoltà: EF

Distanza stradale km. 230 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 17,00

Sabato 20 luglio 2019

Partenza ore 6,30

VALLE ADAME' – Una gemma nascosta della Val Camonica (da Cedegolo – Bs)

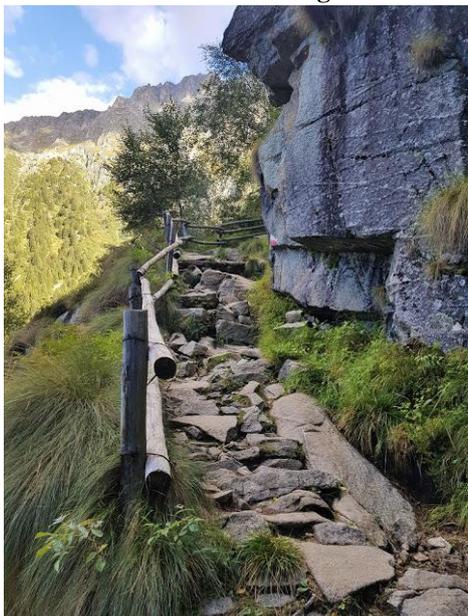
Sapete che ad **appena un'ora e 30 minuti da Brescia** esiste un luogo **magico, incontaminato e selvaggio**?
Stiamo parlando della **Valle Adamè**, nel cuore del **Parco Regionale dell'Adamello**.

Perché trascorrere i sabati o le domeniche chiusi nei centri commerciali quando, non lontano da casa, ci sono delle meraviglie come questa, dove respirare **aria davvero pura e allontanarsi da stress e preoccupazioni**?

Oggi vogliamo mostrarvi questa alternativa, portandovi a scoprire questa valle secondaria della Valle Camonica.

Come raggiungerla

Quante volte avete percorso la **valle Camonica** diretti verso le sue più note località come Ponte di Legno? Ecco, la prossima volta fermatevi prima, ed esplorate questa **valle secondaria** che si inoltra lungo il versante orientale della val Camonica all'altezza di **Cedegolo**.



È proprio da questo paesino, ormai "tagliato fuori" dalla nuova tangenziale, che parte la deviazione per la Valle Adamè. Seguite le indicazioni che vi condurranno lungo una tortuosa strada asfaltata che attraversa alcune piccole frazioni del paese fino ad arrivare alla **teleferica del Rifugio Lissone**, nei pressi della **Malga Lincino** (metri 1.630) dove si trova un **parcheggio gratuito**. A causa di alcuni avvallamenti della strada è consigliabile percorrerla con attenzione.

Il sentiero della Valle Adamè

Parcheggiata la macchina e indossati un paio di **scarponcini da montagna** si inizia il sentiero che in poco più di un'ora vi catapulterà in una **valle incantata!** Il **primo tratto è il più ripido** in quanto occorre salire in quota ma non è niente di impossibile. E' fatto quasi a gradini, non a caso viene definito come le "scale dell'Adamè", e con calma lo possono fare tutti. Certo un po' di allenamento aiuta! Il sentiero che si inerpica sul versante della montagna segue il corso del **torrente Poia** che scorre lungo la valle e regala di continuo paesaggi scenografici. Dopo un'oretta arriverete al **rifugio Città di Lissone** e qui, ci possiamo scommettere, **rimarrete a bocca aperta davanti a questo panorama**. Non ci si aspetta di trovarsi davanti agli occhi una piana paludosa percorsa dal serpeggiante torrente Poia. I contrasti di colore sono incredibili. L'acqua è così limpida da sembrare

irreale, come irreale sembra questa valle dalla caratteristica forma a U, testimonianza della passata azione erosiva del ghiacciaio dell'Adamello. Ora il **sentiero prosegue pianeggiante**, costeggiando l'altopiano.

La valle a prima vista può sembrare disabitata ma vi accorgete presto che **sono tanti gli animali che la abitano**.

Avreste mai immaginato di trovare dei **maiali** lungo un sentiero di montagna a 2.000 metri? Ebbene qui ci sono, e a fargli compagnia troverete **caprette, asini, mucche** ed **agnellini, marmotte** e stupendi **cavalli selvaggi**, che pascolano durante il periodo estivo godendosi anche loro i paesaggi offerti dalla natura.

Dopo circa 40 minuti da quando inizia il tratto pianeggiante arriverete al **rifugio Baita Adamè**, a 2.150 metri, il **luogo ideale per una sosta** e per rifocillarsi con un buon pasto. Ad accogliervi non ci sarà una persona qualunque ma un appassionato alpino (tel. 333 2039852) che renderà quella semplice sosta **un'esperienza da raccontare**. La scelta dei piatti è varia, gustosa e saprà soddisfare qualsiasi palato.

La vedretta dell'Adamè

A seconda di quanto vi sentiate in forma potete poi proseguire oltre il rifugio per arrivare fino alla **vedretta dell'Adamè**, in fondo alla valle. Dopo pranzo, si sa, è meglio non intraprendere camminate troppo impegnative e infatti il sentiero prosegue sempre perlopiù pianeggiante. Ma la vera ragione per cui vi consigliamo di proseguire è che i paesaggi che vi



aspettano vi stupiranno ancora di più incontaminati e selvaggi .E' qui che ci siamo sentiti lontani da tutto, come se fossimo nelle praterie americane o nelle aspre vallate della Nuova Zelanda dove è stato girato il Signore degli Anelli. Cascate, ruscelli e tanti animali in libertà vi condurranno fino ai piedi del **pian di neve del ghiacciaio dell'Adamello**. Gli **effetti dei cambiamenti climatici** sono evidenti. Fino a pochi anni fa il ghiacciaio si spingeva fin quasi al fondo valle, ora invece se ne sta lassù, aggrappato sulle vette dell'Adamello.

Non c'è niente di meglio, per **vivere una giornata di totale evasione**, che venire alla scoperta della valle Adamè, a contatto con animali e natura, e dimenticarsi per qualche ora di tutto il resto.

Tempi di percorrenza: ore 4,00 A/R - Dislivello: m. 520 - Difficoltà: EF
Distanza stradale km. 200 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 15,00

Sabato 27 luglio 2019 **Partenza ore 6,30**

VAL SALARNO – RIFUGIO PRUDENZINI m.2225
(da Fabrezza - Bs)

La Val Salarno, sussidiaria della Valle di Savio, laterale sinistra della Valcamonica, è una delle più frequentate vie d'accesso all'Adamello. Uno scenario suggestivo è la testata della valle, chiusa dalla Vedretta del Salarno, che è il prolungamento del ghiacciaio soprastante denominato Pian di Neve. Altra caratteristica sono i diversi specchi d'acqua, come i bacini idroelettrici Salarno e Dosazzo nel fondo valle e i laghetti naturali di Bos e di Gana, situati in alto sul versante sinistro. A quota 2225, alla base delle pareti rocciose del Corno Miller e del Corno e Cornetto di Salarno, sorge il Rifugio Paolo Prudenzini del CAI di Brescia, che sarà la meta di questa escursione.

Dalla statale 42 della Val Camonica, oltrepassato Cedegolo, in corrispondenza dell'abitato di Demo, si devia a destra sulla provinciale per Cevo e **Savio dell'Adamello**. Si prosegue per circa 4 Km sulla strada che porta alla località **Fabrezza**, dove si può parcheggiare nei pressi dell'albergo ristorante **Stella Alpina (m 1430)**.

Una mulattiera (**segnavia 14**) scavalca il torrente e si inerpicca con alcuni tornanti sul ripido pendio boscoso, per diventare successivamente più comoda e pianeggiante inoltrandosi nella valle. Il percorso, diventa in seguito nuovamente piuttosto ripido e, oltrepassate **le Malghe Macesso di sotto (m 1735) e Macesso di sopra (m 1935)**, raggiunge l'ex lago Macesso.



Fino al 1935 qui esisteva un lago naturale poco profondo. Esso fu completamente riempito con oltre un milione di metri cubi di sabbia e limo fatti fuoriuscire artificialmente dal lago Salarno e dalla piana del Dosazzo, ottenendo l'invaso del lago Dosazzo. L'utilizzo di queste acque fa parte del sistema idroelettrico chiamato "sistema di Poggia", che interessa le valli Baitone, Miller, Salarno, Adamè, lago d'Arno e Valcamonica.

Costeggiata la piana dell'ex lago Macesso, con comodi tornanti si sale alla quota della **diga di Salarno (m 2070)** che si costeggia sulla ex mulattiera militare, passando poi a fianco del lago Dosazzo. Si sale ora gradatamente, con pochi tratti ripidi, fino a raggiungere il **rifugio Prudenzini al centro della testata della valle (m 2225)**. Da qui passa l'alta via dell'Adamello che permette il collegamento con le valli Adamè e del Miller. Parte anche una delle più frequentate vie normali di salita al ghiacciaio e alla vetta dell'Adamello.

Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso dell'andata.

Percorso: ore 6,00 A/R – Difficoltà: EM - Dislivello : metri 795
Distanza Stradale: Km. 200 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 15,00

N.B. .: LE GITE N.2 E N.3 HANNO SOSTITUITO QUELLE PROGRAMMATE NELL'ELENCO GENERALE.