



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Dongo**



**CICLOESCURSIONISMO**  
**MTB**

## **LUNGO LA COSTIERA DEL BREGAGNO**

**La Via Regina e le antiche mulattiere alle pendici del Bregagno fino al “Rogolone” in Val Sanagra**

<b>DATA</b>	Domenica 10 aprile 2016
<b>IMPEGNO FISICO</b>	Lunghezza: 40km Dislivello: 800m Quota max: 500m
<b>DIFFICOLTÀ TECNICA</b>	TC/MC
<b>ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE</b>	Diego 339 3453236
<b>RITROVO</b>	h 8:15 Dongo – Piazza Matteri
<b>INIZIO ESCURSIONE</b>	h 8:30 Dongo – Piazza Matteri
<b>DURATA</b>	5h
<b>DESCRIZIONE SINTETICA DEL PERCORSO</b>	<p>La nostra prima uscita di stagione si svolge prevalentemente sul litorale che da Dongo porta a Menaggio, senza quasi mai intersecare la strada provinciale. Un itinerario gradevole che permetterà di ammirare gli scorci nascosti dei paesi attraversati, oltre ai punti panoramici che nonostante le quote basse non verranno a mancare.</p> <p>Lungo l'antica Regina superiamo Crema e giungiamo a Rezzonico, sfruttiamo poi le piccole vie di comunicazione interne fino al paese di Acquaseria. Alla frazione di Nobiallo ci arriviamo seguendo un sentiero che sale a circa 300m di quota. Attraversiamo l'abitato preferendo le strette vie interne e nei pressi del campanile pendente della parrocchiale troviamo la strada che ci porta sulla mulattiera della Ghidolda che sale a Lovenò. Poco lontano troviamo il pascolo di Piamuro, dove ha inizio il percorso 4 del parco Val Sanagra che noi abbandoneremo una volta giunti al ponte Nogaro, presso il Mulino della Valle. Una breve e ripida mulattiera ci conduce a Codogna e qui imbocchiamo il sentiero che dopo pochi chilometri di bosco si apre nella radura che ospita la grossa quercia plurisecolare.</p> <p>Il “Rogolone”, come viene chiamato in valle, ripone il suo fascino nell'imponenza (25m in altezza e 8m di circonferenza) e nella sua longevità. E' stato inserito tra i 150 alberi italiani di grande valore storico e monumentale censiti dal Corpo forestale dello Stato. Da una analisi avvenuta alcuni anni fa, risulta essere nato nel 1710 circa.</p> <p>Dopo una doverosa pausa all'ombra del gigante facciamo ritorno seguendo solo in parte il percorso dell'andata. A S.Maria Rezzonico deviamo sulla strada per le frazioni alte fino a Gallio da dove si dirama un sentiero per Crema. Da località Motto arriviamo a Pianello lungo un tratto dell'antica Via Regina e da qui il veloce ritorno a Dongo.</p>
<b>NOTE TECNICHE</b>	<p>Il percorso non necessita di particolari capacità tecniche, anche se non mancheranno sentieri divertenti e salite poco gentili che potrebbero costringere a qualche passaggio con bici a spinta. Due sono le salite impegnative per la considerevole pendenza: la Ghidolda a Nobiallo (meno di 1 km) e la mulattiera dal ponte Nogaro a Codogna in Val Senagra (300 m circa). Tutto il resto sarà un lungo saliscendi, con disseminati piccoli strappi poco preoccupanti.</p> <p>E' indispensabile disporre di una camera d'aria per ovviare ad un'accidentale foratura. Necessaria anche una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.</p> <p>Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. Ricordarsi acqua e alimenti energetici.</p>
<b>ISCRIZIONE</b>	<p>Costi: Soci CAI gratuita – Non soci € 5,58 (<b>quota per assicurazione giornaliera obbligatoria</b> da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione).</p> <p>La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falk 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.</p>

