



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Dongo



CIGLOESCURSIONISMO MTB
DOMENICA 10 LUGLIO 2016

ALPE DEL GALLO E VAL MORA

Un antico percorso di collegamento fra il territorio di Bormio e le terre d'oltralpe

Bellissimo itinerario con dei paesaggi quasi "lunari", un contesto selvaggio ed incontaminato. La Partenza è dalla frazione di Pedenosso. Seguendo la strada in direzione Cancano, dopo aver superato S. Antonio di Scianno, si prosegue fino ad incrociare la Decouville. Si continua a destra su carrareccia sterrata fino ad incontrare la strada che porta alle dighe di Cancano. Il percorso si fa leggermente più ripido fino a raggiungere le Torri di Fraele, bastioni difensivi delle guerre sulle Alpi.

Costeggiati i laghi di Cancano, si prende verso nord verso l'Acqua del Gallo (1925 m), dove troviamo il bivio che a sinistra conduce verso la Val Bruna per poi scendere al Grasso di Pra' Grata (1889 m) e al ponticello sul fiume (1860 m), passato il quale comincia il lungo traverso verso il Lago di Livigno. Sopra il lago, il tracciato diventa un sentiero stretto che attraversa i ripidi ghiaioni che fiancheggiano l'invaso. Superate le ultime vallette scoscese inizia la vera salita con numerosi tornanti. Si sale con pedalata regolare sul morbido sentiero tra i pini mughi fino all'ampia Forcola del Gallo (2280 m) e poi, ormai in Svizzera, al Doss del Termel (2318 m). Da qui inizia la discesa su sentiero che richiede tecnica e concentrazione (circa 200 m di dislivello). Si arriva così all'Alp Mora (2084 m) da dove inizia la sterrata che scende verso sud-est nella valle omonima. A quota 2062 m a un bivio a destra torniamo indietro verso nord-ovest e raggiungiamo il Passo di Val Mora (1934 m) e San Giacomo di Fraele, prima su strada ampia poi su sentiero sì pianeggiante ma anche stretto e abbastanza impegnativo. Si fa ritorno alle Torri di Fraele sempre costeggiando i laghi ma cambiando versante rispetto all'andata. Segue da qui la veloce discesa al punto di partenza.

DATA	Domenica 10 Luglio 2016
IMPEGNO FISICO	Dislivello: 1400m / Lungh. percorso: 55km Quota max: 2330m slm
DIFFICOLTÀ TECNICA	MC
ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE	Diego 339 3453236 Daniele 339 3258811
ORARIO DI PARTENZA	Ritrovo: h 6:30 Dongo – Piazza Matteri. Trasferimento a Pedenosso (frazione di Valdidentro-SO) con auto propria. Partenza escursione prevista per le h 9:00
DURATA	6 h



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Dongo



IL PERCORSO



NOTE TECNICHE

Il sentiero che scorre lungo i ghiaioni scoscesi che costeggiano il lago di Livigno è molto suggestivo ma va percorso con attenzione. Tolta questa eccezione, il percorso non presenta particolari difficoltà che una buona tecnica di guida non possa risolvere. 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. Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. Ricordarsi acqua e alimenti energetici.

ISCRIZIONE

Costi escursione: Soci CAI gratuita – Non soci € 5,58 (**quota per assicurazione giornaliera obbligatoria** da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione). La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falk 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.