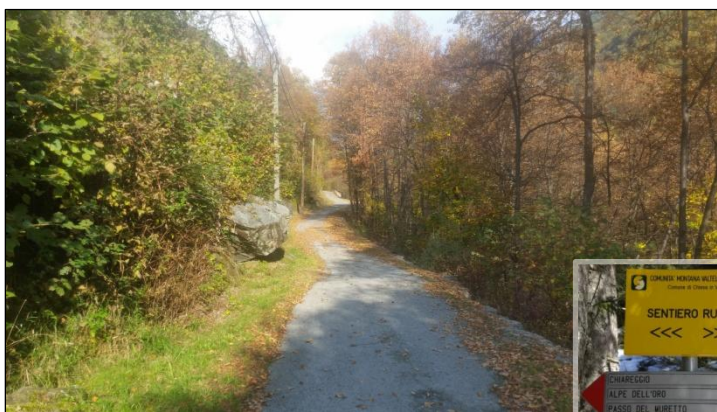




CICLOESCURSIONISMO MTB
DOMENICA 7 MAGGIO 2017

IL SENTIERO RUSCA

**Da Sondrio a Chiesa Valmalenco su un sentiero storico lungo la valle del Mallero.
A salita terminata ci fermeremo a pranzo presso il ristorante Il Vassallo.**



Il sentiero prende il nome dall'arciprete Nicolò Rusca, vissuto tra la fine del '500 e l'inizio del '600, che inimicatosi le Tre Leghe Grigie a causa delle sue idee politiche-religiose, fu rapito dalle milizie e condotto prigioniero attraverso il Passo del Muretto fino a Thusis in Engadina, dove morì in seguito alle torture subite.

Noi seguiremo la prima parte del sentiero, tutto ciclabile fino a Chiesa in Valmalenco e sempre mantenendoci a debita distanza dal traffico della SP15. Si parte dal centro storico di Sondrio(280m), proprio davanti alla Collegiata

che custodisce ritratto e reliquie dell'arciprete beatificato. Seguendo la segnaletica verticale di colore giallo indicante il Sentiero saliamo a Ponchiera(500m), dapprima su carrozzabile e poi su mulattiera. Proseguiamo in leggera discesa per Arquino (480m) da dove torniamo a salire in moderata pendenza grazie ai numerosi tornanti della "strada dei Turnichè", in gran parte sterrata, fino al Ponte di Valdone e ai 640m di Cagnoletti. Da Cagnoletti imbocchiamo la pista ciclopedonale pressochè pianeggiante che in tutta sicurezza porta al Ponte di Spriana. Proseguiamo mantenendo il Mallero alla nostra sinistra fino a Tornadù (700m). Un piccolo ponte ci riporta sulla sponda destra del fiume lungo la ciclabile in gran parte a fondo cementato che ci condurrà, affrontando una breve salita, fino a Torre Santa Maria (760m). Sempre su ciclable e con pendenze poco impegnative procediamo verso S.Anna di Torre, superiamo una passerella in ferro a sbalzo sul torrente Mallero, raggiungiamo il piccolo nucleo di Basci (820m) e sempre costeggiando il fiume, affrontando un paio di rampe, troviamo Chiesa Valmalenco(960m) e una tavolata al ristorante Il Vassallo dove smettere i pedali e impugnare le forchette. Si tornerà seguendo lo stesso percorso dell'andata.

IMPEGNO FISICO	Dislivello: 720m/ Quota max:960m slm / Lungh. percorso: 35km (A/R)
DIFFICOLTÀ TECNICA	TC
ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE	Diego 339 3453236
ORARIO DI PARTENZA	Ritrovo: h 7:30 Dongo – Piazza Matteri. Trasferimento a con auto propria fino a Sondrio, parcheggio Via Aldo Moro Partenza escursione da Sondrio prevista per le h 9:00 Prevista una partenza da Arquino alle h9:30per chi vorrà ridurre il dislivello della salita
DURATA	4 h
NOTE TECNICHE	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. Abbigliamento adeguato alla stagione. 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. Falck 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI DONGO

