

Cima Fopel

Grado di difficoltà: difficile

Questa splendida escursione si svolge interamente nel territorio del Parco Nazionale dello Stelvio in un'ambiente particolarmente selvaggio. La partenza è situata nei pressi del Ristoro Fopél, sulla strada che porta al Passo del Gallo. Il sentiero sale con continuità tra pini mughi e punti panoramici e pittoreschi sul lago di Livigno fino alla cima posta poco sopra i 2900 metri. Qui ci si può concedere una bella merenda, fare delle bellissime foto e poi prepararsi per la discesa che richiede attenzione. Si scende infatti sul versante opposto e la prima parte è piuttosto impegnativa e ci si deve aiutare per un piccolo tratto con delle catene, il sentiero si fa poi più facile ma rimane comunque piuttosto esposto sulla Val Viera sottostante e con tutta la vallata di Livigno che fa da sfondo.



L'escursione con 1100m di dislivello dura intorno alle 6-7 ore di cammino per camminatori abbastanza esperti.



Crap dala Parè

Grado di difficoltà: medio

Dalla Latteria di Livigno ci incamminiamo sulla strada che porta lungo la sponda del lago di Livigno in direzione Ponte delle Capre - Rif. Alpisella. Appena entrati nel Bosc dal Restel uno stretto sentiero si impenna con dei tornanti sulla sinistra. Superate delle tipiche Baite, "li Tea dal Brun", le baite dell'orso, il sentiero prosegue tra i bei Larici centenari di questo bosco. Mano a mano ci si porta, sempre salendo, in direzione Nord per

aggirare il Crap dala Parè, la parete di roccia calcarea che ci sovrasta. Il bosco cambia un po' aspetto e lascia via via il posto a degli arbusti di rododendri e mirtili fino ai prati sopra al limite della vegetazione. Siamo ormai in cima, dove è posta una grande croce che domina tutta la valle di Livigno, il panorama è veramente impressionante, anche se non eccessivamente in alto, siamo infatti a 2400m circa, il punto è strategico per vedere oltre a tutto il paese anche il lago in tutta la sua lunghezza ma anche le valli laterali e tutte le belle montagne del territorio di Livigno e oltre.

Dopo la sosta il percorso di rientro si può fare sul sentiero che porta prima in piano sulla spalla della montagna e poi in leggera discesa lungo una strada sterrata fino al Passo d'Eira e poi giù fino a Livigno sempre su una strada sterrata, quella che si utilizzava un tempo per andare da Livigno a Trepalle ed era chiamata "la corta".

La passeggiata non presenta difficoltà ma un certo impegno per la salita che sebbene non troppo lunga, sono circa 600 i metri di dislivello, non dà molto respiro, sale con continuità, la discesa invece, un po' più lunga è piuttosto facile. Il tempo di cammino è di 4/5 ore.

Laghi della Forcola

Grado di difficoltà: medio

La partenza è situata al Passo della Forcola all'altezza del Rifugio Tridentina. Rivolgendosi verso Livigno il sentiero sale sul versante sinistro della valle della Forcola. Si sale con gradualità ma l'assenza di alberi aumenta un po' l'effetto dell'esposizione e il sentiero, a tratti su pietraie e roccette va comunque affrontato con la dovuta attenzione fino alla "Colma", la sella che collega con la Valle del Fieno che sale dalla Svizzera. Qui svoltiamo sul sentiero di sinistra per cominciare poi a salire per l'ultimo tratto di sentiero che porta ai Laghi della Forcola, il paesaggio è abbastanza severo e selvaggio ma caratteristico. Per la discesa si segue la via di salita.



L'escursione non è molto impegnativa, a livello altimetrico sono circa un 300m di dislivello, si parte già ai 2300m del passo, anche la lunghezza è limitata, 3 / 4 ore ma il sentiero è un po' tecnico quindi va affrontata con una certa attenzione.



Lago Nero e Val Trela

Grado di difficoltà: medio

La facile escursione prende il via al Passo del Foscagno posto poco sotto i 2300m di quota. Il sentiero sale inizialmente con gradualità sul versante del Monte La Rocca poi si fa un po' più ripido fino allo scollinamento dopo aver superato i 2600 m di quota. Di qui lo sguardo si allarga fino alle cime innevate del massiccio dell'Ortles Cevedale. Dopo pochi minuti di discesa si giunge in prossimità del Lago Nero. La

discesa continua poi un po' più scoscesa fino ad arrivare ai verdi e pianeggianti pascoli della Malga Trela, dove una tappa gastronomica è d'obbligo e sempre molto, molto apprezzata!

La passeggiata prosegue poi in direzione del Passo Trela verso la frazione di Trepalle per il rientro. Il sentiero è agevole e poco impegnativo e l'ambiente circostante molto bello, e in cima al passo si possono vedere le stelle alpine. Scendendo le possibilità di concludere la gita sono due, una proseguendo sul fondo valle fino alla località "Pila", (e di qui eventualmente anche fino al rifugio Alpisella, lungo il Lago di Livigno, camminando lungo la Val Tort ma allungando decisamente tempi e distanze della gita) oppure a livello di un piccolo ponte dirigendosi verso sinistra per entrare in un bosco e portarci in zona "Arneira" dove è possibile tornare lungo la strada statale che riporta a Livigno.

La passeggiata non presenta difficoltà, è agevole e molto varia, i dislivelli limitati, entrambe le salite, prima del lago e dopo la Malga sono intorno ai 300-350m la durata di cammino in genere è di 5 /6ore. (decisamente più lunga se si prolunga il rientro fino a Livigno lungo la Val Tort, ci vogliono infatti altre 2 ore)

Monte Breva

Grado di difficoltà: medio

All'altezza del Baitel del Gras di Agnégl a circa 2100m di quota sulla strada del Passo della Forcola ci si incammina sul sentiero che sale sul versante destro della Valle fino ad una sella dove il sentiero si divide. Si prende a destra proseguendo a salire e ci si può concedere una pausa per ammirare proprio di fronte a noi gli ultimi piccoli ghiacciai rimasti nel territorio di



Livigno. Salendo ancora ci si porta via via sulla spalla della montagna ed il sentiero diventa ora una pietraia fino alla vetta del Monte della Breva che supera i 3100m. Da qui la vista verso Sud-Ovest ci presenta il gruppo del Bernina in tutto il suo bianco splendore, là infatti, a 4000 metri, le nevi perenni risplendono al sole tutto l'anno.

La discesa ripercorre all'inverso il sentiero di salita per una prima parte, a volte si possono avvistare stambecchi e camosci, ma non trovandoci nelle zone protette dei parchi sono un po' più timidi qui e si mantengono a debita distanza.

Proseguendo lasciamo il sentiero di salita per prendere a sinistra e scendere invece sulle rive del Lago del Monte, una delle mete escursionistiche preferite del territorio di Livigno. Dopo una sosta per le foto di rito ed uno spuntino si riprende il cammino sul sentiero che ridiscende la valle del Monte.

L'escursione non presenta grandi difficoltà e presenta una salita di 1000m di dislivello mentre scendendo al lago la discesa diventa un po' più lunga. La durata del cammino è intorno alle 6/7 ore.



Monte Motto

Grado di difficoltà: medio

Il sentiero, che comincia sopra alla prima galleria della strada che porta al Passo del Gallo, sale abbastanza ripido in un bosco di Larici. Dopo quasi un'oretta si giunge al "Baitel di Staur", una delle piccole e caratteristiche casette in sasso e legno usate un tempo come bivacchi e rifugi da cacciatori o pastori e ora zone di sosta, di pic nic e grigliate. Dopo una breve sosta si prosegue sempre salendo fino in cima alla montagna dal profilo dolce e arrotondato che offre uno dei più

bei panorami sulla vallata di Livigno e le vette che la attorniano. Di qui ci si incammina su una larga e comoda cresta che presenta un solo passaggio impegnativo prima di arrivare a degli ampi ghiaioni sotto le pareti rocciose della Cima Cavalli che porta alla Bocchetta del Canton poco oltre i 2770m. La discesa, inizialmente ripida, porta giù verso la valle fino ai resti diroccati di un altro "baitel", punto ideale per provare ad avvistare qualche animale selvatico o per godere della vista della piccola cascata che gli sta alle spalle. Di qui il sentiero per rientrare diventa via via più tranquillo scendendo lungo la Val Salient fino alla Zona Calcheira.

L'escursione prevede un dislivello di quasi 1000m, la salita è un po' ripida ma le difficoltà sono limitate solo a qualche passo su delle rocce.

Monte Vago

Grado di difficoltà: difficile

Dal Passo della Forcola il sentiero, sale lungo dei pascoli verdi e ci porta abbastanza velocemente sopra ad un piccolo lago dall'acqua di un'azzurro incredibile, il laghetto del Vago.

Proseguendo in poco tempo si arriva alla cresta della montagna da dove già si può godere del panorama mozzafiato su tutta la lunga vallata di Livigno. Da qui il percorso si fa più impegnativo e necessita di attenzione, si affronta infatti tutta la cresta di roccia che arriva fino alla piccola croce posta sulla cima, ad oltre 3000m.

Il panorama è meraviglioso e inaspettato, verso nord il paese di Livigno è adagiato come un serpente lungo la vallata, verso sud-ovest invece il gruppo del Bernina sembra vicinissimo.

L'escursione presenta delle difficoltà sulla cresta finale mentre la lunghezza ed il dislivello sono tranquilli 700m per 5 ore di cammino in tutto.



Piza de Rin

Grado di difficoltà: difficile

L'escursione comincia al Ponte della Calcheira, dopo qualche minuto si lascia il sentiero che porta alle Tee Alte della Val Federia per salire sulla destra su dei verdi pascoli sopra al bosco.

Un passaggio un po' esposto tra delle roccette ci porta di nuovo su un pendio erboso, la salita è abbastanza ripida e continua fino ad arrivare a

degli estesi ghiaioni da risalire per raggiungere la spalla della montagna.

Di qui le due cime appuntite sono ormai piuttosto vicine e in poco tempo si arriva alla base della meta, la punta rocciosa della Piza di Rin a 3007m che si può salire facendo qualche passo su roccia aiutandosi eventualmente con le mani. La sensazione su questa Vetta bella appuntita è speciale, sembra proprio di essere in cielo...

La discesa è un po' impegnativa, si procede sulla cresta opposta al lato di salita e poi su un ghiaione, frequentato spesso dagli stambecchi. Proseguendo il percorso si fa molto più facile avvicinandosi prima al Passo e poi al Rifugio Cassana da dove si prosegue dopo una meritata sosta su una comoda strada sterrata.

Escursione piuttosto impegnativa, circa 1200m il dislivello e 7/8 le ore di cammino.

Svizzera- Mouttas Muragl- Chamana Segantini

Grado di difficoltà: medio

A circa mezz'ora di macchina da Livigno si arriva al Parcheggio di Mouttas Muragl. Si sale sul trenino a cremagliera con la pendenza più elevata della Svizzera e si arriva all'Albergo di Mouttas Muragl.

Il panorama sui laghi dell'alta Engadina e sul gruppo del Bernina è maestoso!

Di qui parte la camminata che dopo una breve discesa prosegue con una decisa salita a tornanti che ci porterà fino alla Chamana Segantini!

Ci troviamo a quota 2730 metri circa ed il panorama sulle bellezze dell'alta engadina e sulle sue montagne è ancora più impressionante!

Di qui, dopo la meritata pausa ed un pranzo adeguato affrontiamo la discesa verso l'Alpe Landquart posta a circa 2300m. Qui c'è la possibilità di scegliere la discesa in seggiovia verso il paese di Pontresina o il sentiero che ci riporta a valle. Infine su pista ciclo pedonale completiamo il rientro verso il punto di partenza!



L'escursione non presenta difficoltà particolari, il dislivello non è eccessivo, circa 400 metri di dislivello, come anche la discesa, di 500m fino alla seggiovia, e altri 500m se si intende scendere a piedi fino a Pontresina. La durata è di circa 4/5 ore, 5/6 se si scende a piedi fino a Pontresina.



Passo del Bernina- Lago Palù- Cavaglia

Grado di difficoltà: facile

Giunti alla stazione ferroviaria del passo del Bernina ci immettiamo sul sentiero che costeggia il lago bianco e affianca i binari del famoso trenino rosso del Bernina. Dopo una ventina di minuti attraversiamo la diga dello stesso lago e scendiamo di qualche decina di metri prima di una

salita che ci porta al rifugio Sassal Masone con i suoi caratteristici trulli e la sua splendida vista sulla vedretta del Palù e sulla cascata sottostante. Di qui scendiamo verso la stazione Alp Grum del trenino del Bernina e proseguiamo in discesa verso l'Alpe Palù ed il suo bel lago.

Il paesaggio è da cartolina...!

Dopo la merenda, al sacco o presso un agriturismo nelle vicinanze si continua a scendere verso la stazione di Cavaglia dove, poco più avanti, è possibile visitare le "marmitte", delle caratteristiche buche cilindriche scavate nella roccia dalle acque che scorrevano sotto i ghiacci che ricoprivano la valle durante l'era dell'ultima grande glaciazione.

Il rientro verso il passo del Bernina viene fatto sul famoso trenino rosso del Bernina.

La passeggiata è in prevalenza in discesa e non presenta particolari difficoltà, ma risulta discretamente impegnativo per la lunghezza, intorno alle 7 ore di cammino.

Val Roseg

Grado di difficoltà: facile

Da Pontresina, nella zona della stazione, ci si incammina verso la val Roseg su un comodo sentiero in piano. La prima parte della gita si svolge lungo un agevole sentiero in mezzo ad un bel bosco di larici e pini cembri, dove è frequente incontrare scoiattoli e nocciolaie. Dopo un paio d'ore di cammino con pochissimo dislivello, circa 200m, usciamo dal bosco ed il sentiero piega verso destra per arrivare all'hotel e ristorante Roseg. Dopo una piccola pausa è possibile proseguire per la valle, ora un po' più spoglia e aperta per giungere dopo un'altra ora ad un lago formato dalle morene laterali dei grandi ghiacciai che dominavano la valle fino ad un centinaio di anni fa e che ora si possono ancora apprezzare sui versante sinistro della valle e sullo sfondo della valle. Bellissimi sono gli scorci sulle vette del Bernina, del Roseg e delle altre vette minori. Il rientro viene fatto sulla stessa via di andata.



La gita è agevole e alla portata di tutti, il dislivello è limitato, 300 metri scarsi, il sentiero facile e la durata di circa 5/6 ore.



Val delle Mine- Bocchetta delle Mine- Pizzo Filone

Grado di difficoltà: difficile

Dalla Chiesetta della Tresenda ci si incammina su un'ampia strada sterrata dove si trovano dei pannelli informativi del percorso botanico che presenta la flora della valle delle Mine. Lungo il tragitto si incontra una prima malga e dopo una mezz'oretta una seconda. Qui si trova un piccolo

agriturismo, punto di ristoro ideale per una piccola pausa prima di proseguire, ora su di un sentiero, per salire fino alla bocchetta. Appena prima di arrivarci si passa per un piccolo e tipico laghetto di origine glaciale, sopra al quale è possibile vedere quel che rimane del ghiacciaio delle Mine, in inesorabile fase di regresso.

Dal passo si prende a sinistra per arrivare in vetta al Pizzo Filone a più di 3100m di altezza.

La discesa va affrontata con molta attenzione perché nella sua prima parte presenta un terreno di pietre non troppo stabili, quindi con calma si scende fino ad arrivare ai pendii pratici che stanno più in basso. Dirigendosi nuovamente verso la malga delle Mine si incontra una stele posta a ricordo di una tragedia accaduta durante la seconda guerra mondiale, in quel punto precipitò un aereo americano. Di qui in poco tempo si torna al rifugio per una buona merenda con i prodotti della malga prima del rientro a fondo valle.

Escursione abbastanza lunga sulle 8 ore di cammino e di discreta difficoltà solo per la parte in vetta.

Val Federia – Bocchetta di Leverone – Rifugio Cassana

Grado di difficoltà: medio/facile

Dal ponte della Calcheira, in prossimità dell'anonimo ristorante ci si inoltra lungo la Val Federia. Lungo la valle si possono ammirare le tipiche piccole abitazioni costruite in legno e pietra, le "Tee" dove i contadini un tempo si trasferivano quando portavano il bestiame sugli alti pascoli per i mesi estivi.

Seguendo le indicazioni per il Passo di Cassana percorriamo un tratto di strada sterrata e la lasciamo dopo qualche tornante girando a sinistra su un sentiero tracciato. Questo sentiero ci porta nella Val Leveron, molto caratteristica a livello geologico poiché formata da due versanti di rocce di differente origine, anche la flora risente di questi differenti substrati e presenta quindi una varietà notevole.

Arrivati alla sella si ritorna in direzione Nord percorrendo lungo la linea di confine con la Svizzera la sommità delle forme arrotondate della montagna. Arrivati al Passo di Cassana intorno ai 2700m in pochi minuti si scende al Rifugio omonimo da dove poi si cammina sulla comoda strada sterrata che ci riporta al punto di partenza.



Escursione facile e non particolarmente impegnativa della durata all'incirca di 6/7 ore



Val Nera- Bocchetta del Corno di Capra- Val delle Mine

Grado di difficoltà: difficile

Dalla strada che sale al Passo della Forcola dal Parcheggio P8 in pochi minuti si raggiunge la Malga del Vago, di qui si prende il sentiero verso sinistra e superato un ponticello si comincia un tratto di salita fino a raggiungere due maestosi Larici secolari.

Si prosegue poi agevolmente fino ad un bivio, verso destra il sentiero porta alla fragorosa cascata della Val Nera mentre il nostro itinerario prosegue verso sinistra facendosi di qui in avanti un po' più impegnativo, bisogna infatti portarsi fino alla quota di quasi 3000 m per arrivare alla bocchetta e cominciare la discesa.

Ci troviamo proprio sopra al laghetto delle Mine, alimentato dal ghiaccio della vedretta omonima, un piccolissimo ghiacciaio che tenta di sopravvivere a fatica al riscaldamento globale...

La discesa va affrontata con la dovuta attenzione fino ad arrivare al lago mentre oltre prosegue senza difficoltà e ci porta giù nella Val delle Mine fino alla Malga dove ci possiamo concedere una merenda tipica, con pane, formaggi e salumi prodotti sul posto oppure una più dolce con le torte dell' agriturismo!

Concludiamo così l'escursione percorrendo l'ultima parte della valle su un bel sentiero che scende sulla sinistra che, dai pascoli della malga, ci porta al fondo valle passando prima per un fresco bosco di Pini Cembri e Larici.

L'escursione è abbastanza impegnativa nella sua parte alta, presenta un dislivello di circa 1000 m.

Val Salient – Bocchetta da Trupchun

Grado di difficoltà: medio/facile

La partenza è situata al ponte della Calcheira al Parcheggio P3. In direzione Val Saliente, dopo un'oretta di cammino tranquillo, si oltrepassa un ponticello ed un grosso masso che riporta una targa in memoria della prima storica Guida Alpina di Livigno e di qui si comincia a salire più decisi. Qualche passo su alcune rocce con l'aiuto di una catena ci fanno inoltrare nella valle che presenta ripidi e verdi pendii. Al mattino presto qui è facile avvistare qualche camoscio e qualche stambecco al pascolo che si lasciano fotografare senza troppo timore, siamo infatti in prossimità di una vasta zona protetta, quella dei due grandi Parchi Nazionali, dello Stelvio e Svizzero.



Proseguendo si giunge ad una piccola costruzione ormai diroccata, rifugio un tempo per i cacciatori, il "baitel da la Sàscia", dove si riprende il fiato e si ammirano le pareti rocciose della Cima Cavalli e della Punta Salient prima di riprendere a salire fino alla Bocchetta di Trupchun oltre i 2700m. Qui si trovano i cippi di confine con la Svizzera e nascosta sotto la balconata di rocce della Punta Salient una vecchia caserma dell'esercito svizzero. Il ritorno è sulla via di salita.

Proseguendo si giunge ad una piccola costruzione ormai diroccata, rifugio un tempo per i cacciatori, il "baitel da la Sàscia", dove si riprende il fiato e si ammirano le pareti rocciose della Cima Cavalli e della Punta Salient prima di riprendere a salire fino alla Bocchetta di Trupchun oltre i 2700m. Qui si trovano i cippi di confine con la Svizzera e nascosta sotto la balconata di rocce della Punta Salient una vecchia caserma dell'esercito svizzero. Il ritorno è sulla via di salita.

Il ritorno è sulla via di salita.

Escursione senza particolari difficoltà, intorno ai 1000m di dislivello e della durata di cammino di circa 7 ore.



Val Viera – Bocchetta del Canton – Val Salient

Grado di difficoltà: medio/difficile

L'escursione si svolge lungo la Val Viera camminando in un ombreggiato bosco lungo un bel sentiero con dei facili saliscendi fino alle sorgenti delle acque solforose. Passata la Val Rossa si comincia a salire leggermente entrando nella Val Cantone dove al bosco si sostituiscono i pini mughi e

ghiaioni, ambiente ideale per avvistare di buon'ora qualche camoscio.

L'ultima parte della salita, oltrepassato un grosso monolite solitario ed i resti di un vecchio "baitel" diventa decisamente più ripida e rocciosa fino alla Bocchetta del Canton intorno ai 2700 m. Dalla Bocchetta c'è l'eventuale possibilità di salire fino alla Cima Cavalli, una delle più belle e caratteristiche vette di Livigno risalendo prima un ghiaione e poi delle rocce oppure ridiscendere su un ripido sentiero verso la Val Saliente per concludersi in zona Calcheira.

L'escursione di circa 900m di dislivello e 6 ore di cammino è di media difficoltà fino alla Bocchetta, decisamente più impegnativa e difficile se si prosegue per la cima Cavalli, con 1200m di dislivello e 8 ore di durata.

Val Nera- Val di Campo- Vedretta del Ghiacciaio Paradisino

Grado di difficoltà: difficile

Dal Parcheggio P8 sulla strada che sale al Passo della Forcola in pochi minuti si raggiunge la Malga del Vago, di qui il sentiero prosegue e si biforca. Si prende verso destra seguendo le indicazioni per il passo della Val Mera e gradualmente si comincia a salire. Dopo meno di un'ora si raggiunge il bivio per la cascata della Val Nera,



con una veloce discesa di qualche decina di metri è possibile andare a vederla e fare una breve pausa. Tornando sui nostri passi si riprende il sentiero e l'escursione prosegue, superiamo il limitare del bosco e prendiamo la valle sulla destra, la Val di Campo, splendida nelle 2/3 settimane di fioritura dei rododendri, a fine giugno inizi di luglio.

Ci si alza poi sulla sinistra con qualche facile passo su alcune rocce per scollinare su un grande pianoro dove ci sono i due Laghi della Valletta e da dove si intravedono le vette appuntite del Paradisino e del Corno di Campo. Arriviamo tranquillamente fino al passo della Val Mera a poco meno di 2700m, siamo sul confine con la Svizzera e pieghiamo sulla destra per l'ultimo tratto di salita, ormai quasi tutto su pietre, per giungere ai piedi, prima del Ghiacciaio di Campo e dopo un altro tratto di salita finalmente al Ghiacciaio del Paradisino, qui siamo intorno ai 3000 m.

Interessante scoprire i segni dell'inesorabile ritiro di questi ghiacciai, molto sensibili al riscaldamento globale e oggetto di studi scientifici a riguardo, come testimoniano la stazione di rilevamento dati meteorologici e gli strumenti di misura posti sulla lingua del ghiacciaio. Ghiacciaio che è possibile ridiscendere grazie ai detriti che ormai lo ricoprono e rendono il cammino abbastanza sicuro. Oltre il ghiacciaio la discesa prosegue ripida a valle dei laghetti, che vediamo ora da un'altra angolazione, e si ricongiunge più sotto al sentiero di salita nella Val di Campo.

L'escursione è impegnativa per i differenti tipi di terreno su cui si svolge a tratti senza sentiero marcato ed anche piuttosto lunga, con grosso modo 1000m di dislivello ma con uno sviluppo discreto che comportano almeno 8 anche 9 ore di cammino.