



Itinerari facili, panoramici, di grande soddisfazione: ecco le nostre scelte

10 posti dove fare trekking questa estate

di Piero Carlesi

26 Marzo 2015

Giorni fa abbiamo proposto dieci località [dove soggiornare questa estate in montagna](#) e [dieci località dove soggiornare al mare](#). Ora invece vi proponiamo **dieci itinerari per camminare**, tra le migliaia possibili in Italia. Come per le località si tratta di proposte valide come tante altre, da tenere conto come spunto e suggerimento per chi fosse a corto di idee.

1. IN VALLE D'AOSTA - Al rifugio Bonatti in val Ferret

Scelta difficile perché ogni borgo è di fatto una base per escursioni che siano naturalistiche, storiche, panoramiche. Qui vi proponiamo una gita da **Courmayeur**, in fondo alla valle, ai piedi del **Monte Bianco**. E' un omaggio al monarca delle Alpi e prevede di percorrere in auto la **val Ferret** fino a Lavachey, 1642 m. Da qui, superati alcuni tornanti si imbocca la destra, prima del ponte in legno, il sentiero 28 che sale nel bosco. Arrivati al bivio per Sécheron – Val Arminaz, si devia sul sentiero a sinistra, fino a raggiungere, in ore 1.20 il **rifugio Bonatti** (2025 m), posto su un terrazzo panoramico che ha di fronte l'immensa mole del Monte Bianco. Dal rifugio, volendo, si può proseguire nel vallone di Malatrà, acquistando ancor più panorama, sino al Col Malatrà.

Per saperne di più e per un inquadramento generale consultare la guida Verde Valle d'Aosta, acquistabile anche on line sul [sito](#).



2. IN PIEMONTE - In val Vogna, all'alpe Larecchio

Si risale in auto il corso del fiume Sesia fin quasi al suo termine, in vista del **Monte Rosa**. Qui dal borgo di **Riva Valdobbia** parte una strada carrozzabile che risale l'imbocco della **Val Vogna** fino alla frazione Ca' di Janzo, 1354 m (parcheggio). Da qui un ripido sentiero nel bosco di abeti sale alla frazione Oro (1510 m), un insieme di case di legno dalla **splendida architettura** con ampi loggiati perimetrali. Si prosegue da Oro con un sentiero a saliscendi toccando numerose altre frazioni, sempre con bellissime case, fino a Rabernardo, Piane di sopra e **Peccia** (ore 2). Da qui, superata la chiesetta di San Grato si risale più ripidamente la montagna e in un'ulteriore ora si raggiunge l'**alpe Larecchio** (1895 m), una vasta conca glaciale, con un laghetto, su cui sono sparse alcune baite con un agriturismo. Nei pressi, il paese di **Alagna Valsesia** è **Bandiera arancione** del Tci; inoltre nel territorio di Alagna la Val d'Otro, molto simile per caratteristiche ambientali alla Val Vogna, è descritta su www.touringmagazine.it. Per saperne di più consultare la guida Verde Piemonte, acquistabile anche [on line](#).

3. IN LOMBARDIA - In val Viola



Si risale in auto la Valtellina fino a **Bormio**, quindi con la strada per Livigno si sale ad **Arnoga**, 1880 m. Al tornante i stacca la strada privata (a pedaggio) che entra in val Viola, avendo sulla sinistra la candida vetta della **Cima de' Piazzi**. Si parcheggia in una delle aree di sosta autorizzate e s parte per l'escursione risalendo la valle glaciale ricca di praterie e boschi. A un bivio si può optare per la vallata di sinistra che porta sotto la Cima di Lago Spalmo e la Cima di Saoseo, raggiungendo il **rifugio Federico** (2133 m) oppure proseguire su una strada militare che porta, in ore 2.30, a un'ex

casermetta della Guardia di Finanza, ora **rifugio Viola** (privato, 2314 m) e quindi, in un'altra mezz'ora, al passo di Val Viola, sul confine italo-svizzero.

Per saperne di più consultare la guida Verde Lombardia, acquistabile anche [on line](#).

4. IN VENETO - Al rifugio Città di Fiume

Da Belluno si risale in auto la **valle del Piave** fino a **Longarone** e da qui si imbecca la **valle di Zoldo** raggiungendo la Forcella Staulanza (1773 m); iniziata la discesa verso Selva di Cadore ci si ferma al grande parcheggio a quota 1660, dal quale si stacca una strada sterrata (chiusa al traffico) che sale, in un panorama spettacolare dominato dal **Monte Pelmo**, tra i larici, prima alla malga Fiorentina (1790 m) e quindi al **rifugio Città di Fiume** (1917 m), in vista del Pelmo, Pelmetto e Civetta.

Per saperne di più sulle escursioni nelle Dolomiti, consultare la guida I sentieri più belli delle Dolomiti, acquistabile anche [online](#).



5. IN TRENTINO - Alle Torri del Vajolet

Si risale la val di Fassa fino a **Vigo di Fassa**; qui si prende la funivia che sale fino al **rifugio Ciampediè**, da dove parte il sentiero delle leggende che porta, in vista di grandiosi panorami sul Catinaccio, a Pian Pecei e quindi a Gardeccia, 1949 m (raggiungibile anche con bus navetta dalla valle). Da **Gardeccia** il sentiero prosegue fino ai rifugi Vajolet e Preuss, proprio sotto le fantastiche e slanciate **Torri del Vajolet**, a 2243 m. Da qui si imbecca il Sentiero panoramico che attraverso i pendii dei Dirupi di Larsec sul lato orientale della valle, riporta a Gardeccia,, tra detriti, con vasti panorami sulle Torri del Vajolet, fino alla Roda di Vael.

Per saperne di più sulle escursioni nelle Dolomiti, consultare la guida I sentieri più belli delle Dolomiti, acquistabile anche [online](#).

6. IN ALTO ADIGE - Il giro dell'Alpe di Siusi



In **val Gardena** si sale in auto fino a **Ortisei**; da qui, oltre il torrente, si prende la cabinovia Mont Seuc che porta in un sol salto all'**Alpe di Siusi**. L'escursione ha inizio da qui, dapprima lungo il sentiero n. 6A fino alla malga Contrin, poi con il sentiero n. 6 (strada asfaltata), passando per l'Hotel Icaro. Dopo l'incrocio con la strada Compaccio-Saltaria si segue ancora il sentiero fino quasi all'Hotel Panorama, da dove si imbecca il sentiero n. 7) iper il **rifugio Molignon**. Da qui seguendo il segnavia 8A e poi 8 si tocca il rifugio Tirlir e quindi **Saltaria**, 1675 m. Infine il segnavia n. 9 riporta alla stazione a monte della cabinovia che scende a **Ortisei** (17 km totali, ore 5).

Per saperne di più sulle escursioni nelle Dolomiti, consultare la guida I sentieri più belli delle Dolomiti, acquistabile anche [online](#).

7. IN FRIULI-VENEZIA GIULIA - Alla Cima del Cacciatore



Da **Camporosso in Valcanale**, poco prima di **Tarvisio** si parcheggia l'auto alla stazione della cabinovia che porta al **Santuario di Monte Lussari**. Raggiunta la località (1789 m) con gli impianti (località con il borgo attorno al santuario che merita una visita accurata) si prosegue su sentiero in salita, nel bosco di conifere, con un grandioso panorama sul Mangart e lo IÔf di Montasio, Quasi al termine occorre superare uno stretto canalino roccioso, dove alcune funi metalliche ne agevolano la salita, che permette di sbucare sulla cresta sommitale della **Cima del Cacciatore** (2071 m , ore 1.30).

Per saperne di più consultare la guida Verde Friuli-Venezia Giulia, acquistabile anche [on line](#).



8. IN LIGURIA - Da Varazze al Monte Beigua

In **via Bianca** si trova il segnavia contraddistinto da una croce rossa da seguire. Si sale fra orti e fasce abbandonate raggiungendo la chiesetta di S. Giuseppe (164 m) si continua su mulattiera nel bosco sino alla cappella del Beato Jacopo (318 m) e si raggiunge il Passo Valle (368 m) e quindi il Passo del Muraglione (395 m), da dove si prosegue verso Le Faie. Oltre il bivio per Alpicella si continua in salita tra castagni e roverelle sino al Rifugio di Pra Riondo. Si prende il sentiero che segue il crinale ampio e panoramico (**Alta Via dei Monti Liguri**), tra cespugli di erica e rocce affioranti, poi costeggia la pineta sulle pendici del monte Pria Faia.

Si supera una faggeta ai piedi del Monte Cavalli e si sale tra faggi per praterie raggiungendo la vetta del Monte Beigua (1289 m). Panorama splendido.

Per saperne di più consultare la guida verde Liguria, acquistabile anche [on line](#).

9. ABRUZZO - Da Campo Imperatore ai Prati di Tivo



Si parte dall'**albergo di Campo Imperatore** (1800 m), raggiungibile in auto o con la funivia; da qui si sale in mezz'ora al **passo della Portella** e poi si continua per praterie fino alla conca della val Maone, 1957 m. Si continua a camminare passando sotto la parete est del **pizzo Intermesoli**; quindi superate le cascate di rio Arno, la stradina sale fino a un intaglio della cresta da cui si scende comodamente ai **Prati di Tivo** (1450 m, ore 3.30 totali).

Per saperne di più consultare la guida Itinerari Montagne d'Abruzzo, acquistabile anche [on line](#).

10. IN CAMPANIA - Al monte Cervati

Ecco un'escursione nel **parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano**, fattibile anche da chi trascorre le vacanze marine al **Villaggio del Touring di Marina di Camerota**: la salita al monte Cervati, la vetta più alta del Cilento. Si parte da **Sanza** (600 m) e si segue la strada per Rofrano e **Laurito** per 9 chilometri fino a prendere una ripida strada a destra con tornanti. Raggiunta una conca, dopo 7 km dal bivio, si parcheggia l'auto e si prosegue a piedi su una mulattiera in discesa che porta a superare una valletta. Si aggirano i contrafforti della **Serra degli Sparvieri**, si supera il vallone dell'Inferno e si risale la valle Fornillo fino alla cresta e quindi alla vetta (1828 m, ore 2.15), su cui sorge il santuario della Madonna della Neve. Dalla vetta panorama sulla costa, sul Vallo di Diano e sul vicino Monte Sacro (**Gelbison**).

In zona si trova il borgo di Morigerati, Bandiera arancione del Tci, che merita una visita.

Per saperne di più consultare la guida Itinerari Cilento, acquistabile anche [on line](#).