

LAGO DI COMO

ITALIA

UN MONDO UNICO AL MONDO

TREKKING



IL SENTIERO DELLE 4 VALLI
LA DORSALE DEL TRIANGOLO LARIANO

IL SENTIERO DELLE 4 VALLI



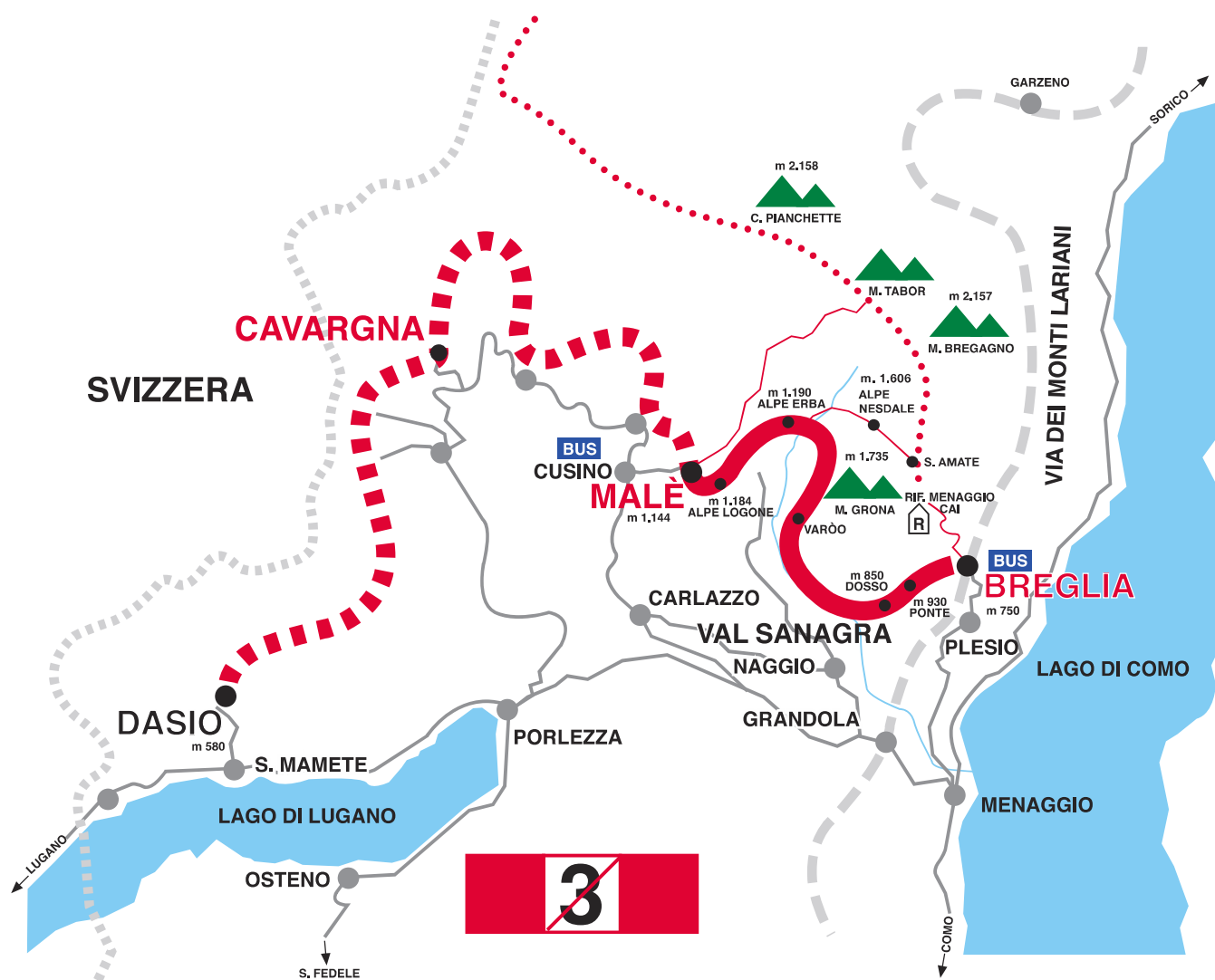
Il Sentiero delle 4 Valli è un bellissimo percorso escursionistico di circa 50 km attraverso la Val Sanagra, la Val Cavargna, Val Rezzo e Valsolda e offre la possibilità di ammirare un paesaggio vario e di rara bellezza.

Il sentiero comincia a Breglia (7 km sopra Menaggio) e finisce a Dasio, paese situato sopra S. Mamete sul Lago di Lugano.

Il percorso è diviso in 3 tappe; la prima, da Breglia a Malè all'inizio della Val Cavargna, è lunga 13 km, la seconda, da Malè a Cavargna, è lunga 19 km e la terza, da Cavargna a Dasio, 13 km. Ognuna delle tappe può essere percorsa come un'escursione di un giorno; oppure si può intraprendere un trekking di tre giorni. Inclusa nell'opuscolo troverete una lista degli alloggi direttamente lungo il percorso o raggiungibili con una breve deviazione.

Il sentiero si snoda a un'altezza media di 1.000 metri, toccando il punto più alto ai monti Colonè (1.400 m), in Val Cavargna, ed è contrassegnato da bandierine rosse-bianche-rosse con il n° 3 barrato in rosso. I tempi indicati nella descrizione sono per escursionisti allenati. Il periodo consigliato per l'escursione va da maggio a fine ottobre.

Cartografia: "Carta Topografica Escursionistica" Val Menaggio, Val Sanagra, Val Cavargna, Val Rezzo, Valsolda della Comunità Montana Valli del Lario e del Ceresio scala 1:25.000 oppure Kompass n. 91 Lago di Como – Lago di Lugano scala 1: 50.000.



PRIMA TAPPA: BREGLIA - MALE'

LUNGHEZZA: 13 km

DURATA: ore 5,30

ALTITUDINE ALLA PARTENZA: 750 m

PUNTO PIÙ ALTO DELLA TAPPA: 1.269 m

DISLIVELLO GLOBALE: 782 m

In questa tappa si lascia alle spalle la ridente zona di Breglia e Plesio sul versante occidentale Lariano e si percorre tutta la Val Sanagra, selvaggia e poco conosciuta, un tempo ricca di pascoli e di alpeggi, ora abbandonati.

BREGLIA (749 m) può essere raggiunta in autobus da Menaggio (linea C13). Dalla fermata del bus si ripercorre la strada percorsa dall'autobus per un centinaio di metri passando davanti all'albergo Breglia. In questo primo tratto il Sentiero delle 4 Valli e la Via dei Monti Lariani si sovrappongono e troviamo dunque la segnaletica di entrambi i percorsi. La Via dei Monti Lariani è contrassegnata da bandierine rosse-bianche-rosse con il numero 3 mentre il Sentiero della 4 Valli, come già detto nell'introduzione, ha il 3 barrato. Lasciato il paese alle spalle ci si inoltra nel bosco per attraversare un ponticello in legno nei pressi della fonte di Troi. Segue un tratto in salita. Passando sotto la colonia estiva di Ponte si sbucca sulla carrozzabile che porta in discesa a "La Piazza", esteso prato con alcune case. Arrivati ad un incrocio dove si trova la cappelletta del Bergum, si gira a destra e poi subito ancora a destra, lasciando qui la Via dei Monti Lariani che prosegue dritta. La carrareccia attraversa i prati per poi entrare nel bosco. Si passa la località Ferée per giungere a **MONTI DOSSO (850 m ore 1.00)** dove si imbecca la carrareccia che scende nella valle. Si prosegue addentrandosi nella Val Sanagra costeggiando lo scosceso versante sud-ovest del Monte Grona. Con andamento pianeggiante e attraverso ripide vallette si giunge in breve alla località **MONTI STANGA (872 m)** con casolari all'ombra di grossi castagni e più avanti, giunti a un bivio sopra i **MONTI DI TAMPIGLIA (864 m ore 0,40; 1,40)**, si sale a destra.

Con percorso in salita e attraverso alcune vallette, la mulattiera supera, intorno a quota 1.000 metri, il possente costone calcareo che scende dal Monte Grona. Il contrasto tra i due versanti è notevole. Ci si addentra ora in una zona boscosa molto estesa denominata **BOSCO DI VARÒO**. Passando attraverso alberi ad alto fusto e un fitto sottobosco si supera con facile guado la valle Varòo e si esce in una vasta radura poco sotto la baita dell'antica

ALPE VARÒO (1.141 m - ore 1,10; 2,50). Si segue in salita (verso ovest) un sentiero fino a raggiungere il costone boschivo che scende dall'alpe Nesdale (*possibilità di salire all'alpeggio in 1 ora ca. e al monte Grona in 2 ore ca.*). Ci si inoltra in un altro bosco fittissimo ricco di conifere ad alto fusto e di faggi e con un percorso pianeggiante prima, e leggermente

Alpe Logone (foto Federico Taroni)





Val Cavargna (foto Jutta Bents)

in discesa poi, si raggiunge il letto del torrente **SANAGRA (1.200 m)**, che si guada abbastanza agevolmente con acque normali. Si risale sul versante opposto con ripido sentiero fino alla strada carrareccia **(1.269 m)** che proviene da Naggio e la si percorre in discesa per ca. 1,2 km fino a raggiungere i prati dell'

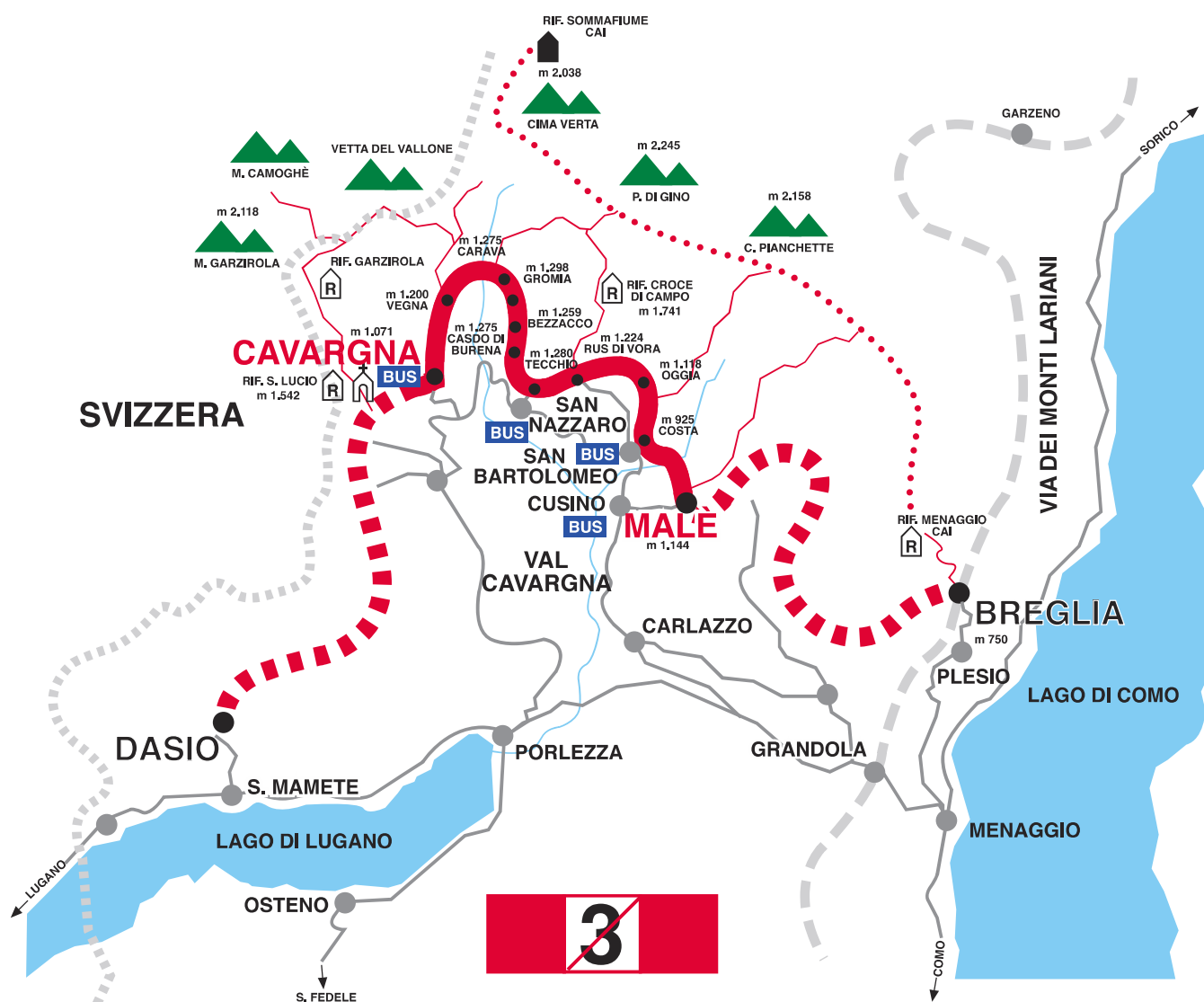
ALPE ERBA (1.190 m ore 1,10; 4,00) Proseguendo in discesa lungo la carrozzabile, la si lascia dopo ca. 1,7 km, prendendo a destra una strada sterrata munita di sbarra che sale al ridente avvallamento che congiunge la Val Sanagra con la Val Cavargna, l'**ALPE LOGONE (1.184 m ore 1,00; 5,00)**. Si passa davanti all'alpe dove è ancora attiva una produzione di ottimi formaggi durante i mesi estivi. Si raggiunge la carrareccia che si segue a destra (v. nota in fondo al testo) fino a uno spiazzo adibito a parcheggio. Chi prosegue sul sentiero delle 4 Valli sale a destra, chi invece pernotta a Malè prosegue a sinistra.

A **MALE' (1.144 m ore 0,30; 5.30)** finisce la prima tappa e alla Locanda Maria in fondo al paese vi è possibilità di ristoro e alloggio.

Nota: Chi volesse interrompere la passeggiata deve, in fondo all'Alpe Logone, scendere a sinistra lungo la carrareccia fino a Cusino (40 min.) dove, arrivati sulla statale, si gira a destra per raggiungere la fermata dell'autobus situata 100 metri più avanti (linea C14 CAVARGNA-PORLEZZA-MENAGGIO).

Nota: In estate si può seguire un percorso alternativo tra Breglia e Alpe Erba in modo da godere d'un panorama più aperto. La lunghezza del percorso è quasi uguale ma con un dislivello globale di 1.066 m anziché di 782 m.

Da Breglia si sale verso il Rifugio Menaggio e dopo ca. 1 ora di cammino al bivio Rifugio Menaggio/S. Amate, Monte Breggagno si prosegue a destra per raggiungere la chiesetta di S. Amate (1.600 m). La spettacolare vista abbraccia il Lago di Como, i boschi e pascoli della Val Sanagra, il lago di Lugano e la catena alpina. Dalla sella di S. Amate ci si dirige lungo il sentiero pianeggiante fino all'Alpe Nesdale. Da qui si scende lungo un sentiero nella Val Sanagra e dopo aver attraversato il letto del torrente si raggiunge Alpe Pisnera e poco oltre Alpe Levea (1.308 m). Si prosegue sulla carrareccia per ca. 600 metri per ritrovare il Sentiero delle 4 Valli poco prima di Alpe Erba.



SECONDA TAPPA: MALE' - CAVARGNA

LUNGHEZZA: 19 km

DURATA: ore 8.00

ALTITUDINE ALLA PARTENZA: 1.147 m

PUNTO PIÙ ALTO DELLA TAPPA: 1.287 m

DISLIVELLO GLOBALE: 460 m

La seconda tappa, la più lunga, si svolge completamente in Val Cavargna e permette di conoscere molto bene la complessa geografia di questa zona con le sue innumerevoli e ripide valli, ricchissime d'acqua e con i suoi antichi insediamenti umani.

MALE' (1.144 m) può essere raggiunto in auto o a piedi da Cusino seguendo l'indicazione per Alpe Logone (vedi nota alla fine della prima tappa). Raggiunto il parcheggio prima dell'abitato di Malè, imboccare la carrareccia che sale in direzione Alpe di Rozzo. La si lascia quasi subito per prendere il sentiero a sinistra, che si inoltra in un fitto bosco di faggi (seguire la segnaletica sugli alberi). Seguendo il percorso in discesa e attraversando numerose vallette, si giunge al ponticello sul torrente **CUCCIO DI SAN BARTOLOMEO**. Risalendo il versante opposto della valle si giunge alla località **COSTA (925 m ore 1,15)** collegata con una strada che sale da San Bartolomeo, sulla quale si sbucca proseguendo lungo un sentiero in leggera salita. La si attraversa per riprendere il sentiero che passa per la località **SELVA** dove, appena dopo una casa, si prende il sentiero sulla destra. Attraverso boschi di faggi e castagneti, si incrocia una mulattiera che sale da S. Bartolomeo. La si segue a sinistra per giungere all'agglomerato di **VRACCIA**, dove si sale subito a destra per raggiungere la chiesa. Appena sopra la chiesetta si giunge di nuovo sulla strada che finisce all'altezza del notevole insediamento di **OGGIA (1.118 m ore 0,30 ; 1,45)** *Possibilità di salita al Monte Tabor (2.079 m) passando dall'alpe Sebol (1.766 m ore 2,00)*. Si attraversa questo incantevole insediamento seguendo la segnaletica sulle case.

Lasciato l'abitato si segue il sentiero che, attraverso prati molto ripidi, si dirige verso **PIAZZA MEZZANA**. In prossimità del torrente, si imbecca il sentiero che scende a sinistra e conduce in pochi minuti alla passerella in cemento che sorpassa il **CUCCIO DI SEBOL** nella **VAL DEI MOLINI (1.134 m ore 0,30 ; 2,15)** Qui si nota l'evidente ingresso di una antica miniera di ferro abbandonata. Il sentiero che risale il versante destro della valle conduce alla località **TAIADA**. Sempre in salita si attraversa la parte superiore della località **DARNI**. Si giunge alla carrozzabile che sale da S. Bartolomeo e la si segue in salita per ca. 300 metri per poi imboccare il sentiero a sinistra che porta all'incantevole insediamento di **RUS DI VORA INFERIORE (1.224 m ore 0,45 ; 3,00)** *Possibilità di salita al Pizzo di Gino (2.245 m ore 3,30) e alla Cima Pianchette (2.158 m ore 3,00)*.

Si consiglia una piccola deviazione alla chiesetta della 'Regina dei Monti' in alto a destra, con vista meravigliosa in tutte le direzioni. Il sentiero, all'inizio poco evidente, prosegue in leggera discesa attraverso un grande pascolo inclinato entrando nella **VAL DI LANA**. Dopo il facile guado del torrente, si risale rapidamente e, dopo ca. 300 metri, si raggiunge un bivio dove si prende a destra la ripida salita per raggiungere uno spuntone roccioso da cui si gode frontalmente di una bellissima vista sul Monte Galbiga (1698 m), a destra sulle pendici del Monte Garzirola (2103 m) e, a sinistra, sulla chiesetta della Regina dei Monti. Si costeggia una vecchia trincea, risalente alla Prima guerra mondiale, fino in prossimità della località

TECCHIO (1.280 m ore 0,40 ; 3,40), con le caratteristiche baite lignee a schiera. In questa bella zona si era pensato tempo fa di creare un campeggio, ma il progetto è stato abbandonato. Lungo due brevi rampe di scale dietro alle casette si raggiunge la strada agricola che sale da San Nazzaro a Piazza Vacchera. *Scendendo lungo questa strada si raggiunge il paese e la fermata dell'autobus C14 in ca. 40 min. Se si decide di salire, invece, si può raggiungere in un'ora il Rifugio Croce di Campo (1741m), da cui si può risalire ulteriormente fino al Pizzo di Gino (2245m).*

Il Sentiero delle 4 Valli attraversa invece la strada agricola per inoltrarsi in una pineta. Si esce dalla pineta poco più a valle di un casottino dell'acquedotto con fontana; da qui si imbecca a sinistra un sentiero che, a mezza costa, aggira tutta la **VAL RUINA** (anche chiamata Val Savoggia) e attraverso macchie di conifere, prati e arbusti si raggiunge un altro casello dell'acquedotto dove si gira a sinistra, per giungere in leggera discesa nella parte alta del caratteristico gruppo di baite di

CASDO DI BURENA (1.275 m ore 0,40 ; 4,20).

Si svolta a destra tenendosi nella parte alta dell'agglomerato. Appena superate le baite ci si dirige verso una casa isolata,

posta proprio sulla costa; mantenendosi sulla sinistra della casa, si imbecca il sentiero in prossimità di una betulla. Il sentiero prosegue a mezza costa e si inoltra verso la martoriata **VALLE PIAZZA**, ove innumerevoli muri, argini rotti, solchi sono testimonianza di disastrose alluvioni. Superati i

MONTI BEZZACCO (1.259 m ore 0,30 ; 4,50), si scende a sinistra lungo un prato, seguendo i paletti segnaletici al margine di uno strapiombo franoso; un ripido sentierino scende, attraversando alcuni guadi, fino a raggiungere un torrente a valle di una possente briglia; lo si attraversa e si risale poi lungo un bel viottolo alberato ai casolari di **PIAZZA (1.179 m)** appena sopra l'insediamento di **FOUS** e per raggiungere tramite un sentiero le cascate dei **MONTI GROMIA (1.298 m ore 0,30 ; 5,20)**. Un sentiero in costa, all'inizio poco evidente, si addentra a destra nella valle, attraverso prati ripidi, oltrepassa una valletta e conduce ai radi casolari dei **MONTI CARAVA (1.275 m ore 0,30 ; 5,50)** all'ombra di faggi e aceri.

In lieve discesa si raggiunge il torrente **CUCCIO DI CAVARGNA** a quota 1.200 m, sovrastato dai selvaggi contrafforti della Cima Verta. Un ponte in legno permette di superare questo corso d'acqua spesso impetuoso. Superato il ponte, il sentiero sale, costeggiando una fitta piantagione, poi ridiscende e, superato un altro guado si collega alla bellissima mulattiera che sale da Cavargna in prossimità della località

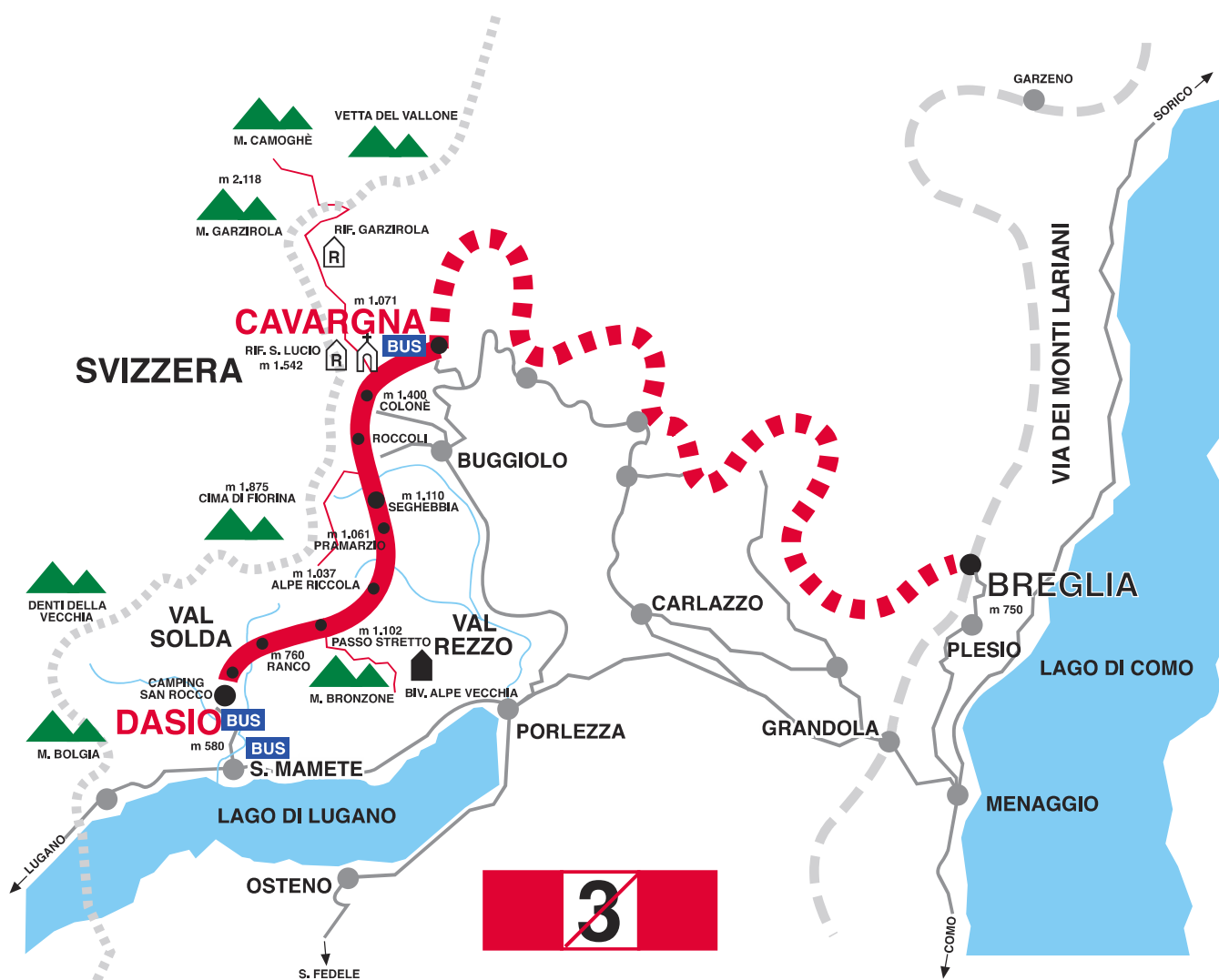
MONTI COLLO (1.200 m ore 1,10 ; 7,00) abitata tutto l'anno, che costituisce assieme ad altri insediamenti, la frazione di **VEGNA** di Cavargna. *Possibilità di salita alla Cima Verta (2.078 m ore 2,30) e alla Vetta del Vallone (2.135 m ore 2,30)*. Superata la località **MONTI COLLO**, si segue la carrozzabile ma appena prima di **MONTI DOSSO** la si lascia e s'imbecca il sentiero a sinistra attraverso i prati. In discesa si passa poco a valle dell'abitato; si costeggia un piccolo cimitero e, abbassandosi lungo un sentiero all'inizio poco agevole, si scende a tornanti nella forra della Val Segur, la si attraversa su di un ponte di ferro e, attraverso un bel bosco di faggi, si perviene a

CAVARGNA (1.071 m ore 1,00 ; 8,00), il comune più alto della provincia di Como. Qui termina la seconda tappa. Si suggerisce una visita al Museo della Valle, sito vicino alla chiesa parrocchiale. Il museo è aperto nei pomeriggi di sabato e domenica da Pasqua al 1° novembre - altri giorni su richiesta tel. 0344 63164. Raccolta di tipo etnografico, questo museo testimonia le tradizioni e la cultura storica locale, ma anche il fenomeno del contrabbando, protagonista negli anni passati della dura vita di questi luoghi.

La fermata del bus si trova 100 metri più avanti, con la chiesa alle spalle.



*Sentiero delle 4 Valli
(foto Camillo Tassoni)*



TERZA TAPPA: CAVARGNA - DASIO

LUNGHEZZA: 13 km

DURATA: ore 5.00

ALTITUDINE ALLA PARTENZA: 1.071 m

PUNTO PIÙ ALTO DELLA TAPPA: 1.400 m

DISLIVELLO GLOBALE: 517 m

Nella terza tappa si abbandona la val Cavargna poco al di sotto del passo San Lucio, sul confine italo-elvetico, e si percorre la testata boschiva della verdissima val Rezzo, attraversando il paese di Seghebbia per addentrarsi poi in una lunga e suggestiva valletta pianeggiante fino al passo Stretto che segna l'ingresso nel bacino roccioso della Valsolda. Seguendo la valle si scende fino a Dasio.

CAVARGNA (1.071 m), il comune più alto della provincia di Como, può essere raggiunto in autobus da Porlezza o Menaggio (linea C14). Si lascia la località nella parte alta dell'abitato prendendo il sentiero sul lato sinistro della chiesa che in pochi minuti raggiunge in ripida salita la Colonia. Continuando a salire al limitare di un magnifico faggeto denominato "Bosco Sacro", che costituisce una valida barriera paravalanghe, si entra nella stretta e ripida Val Marda. Si supera il torrente nella Val Molino su un ponticello e si risale il lato opposto della valle. Al bivio si imbecca lo sterrato a destra che conduce in salita all'agglomerato di

MONTI COLONE' (1.400 m ore 1,20 da Cavargna) che dominano la valle. *Possibilità, in prossimità della fontana, di salita alla chiesa di S. Lucio (1.541 m) posta al confine con la Svizzera, fondata nel XIII secolo. Vicino si trova il Rifugio San Lucio.*

Dai Monti Colone' si prosegue sulla strada sterrata, e si scende attraverso bellissimi boschi fino alla località **ROCCOLI** in corrispondenza dello spartiacque tra la Val Cavargna e la Val Rezzo. Raggiunta la strada di servizio agro-silvo-pastorale, che collega Buggiolo al passo di S. Lucio, la si percorre in discesa a sinistra fino alla fontana in prossimità della cappelletta denominata "**MADONNA DEL CEPP**" (area pic-nic). Dalla cappelletta si gode una bella vista della Val Rezzo. Si abbandona la strada e si prende il sentiero sulla destra e scendendo in una splendida faggeta (attenzione ai segnali sugli alberi) si guarda un corso d'acqua poco prima di alcuni casolari a monte del paese di Seghebbia. Si segue una mulattiera in discesa fino a un bivio dove prendendo a sinistra si raggiunge in breve l'abitato di

SEGHEBBIA (1.110 m ore 0,55 ; 2,15). Si attraversa il paese (attenzione ai cartelli sulle case) e si segue la carrozzabile per ca. 50 metri. Appena superato il cimitero, si lascia la strada e ci si abbassa per verdissimi prati in mezzo a un gruppo di cascine per raggiungere un'altra valle tributaria del torrente Rezzo. Si sale entro un bosco per uscire in una splendida radura prativa con un'antica cascina denominata **PRAMARZIO (1.061 m ore 0,25 ; 2,40)** che si dice costituisce un valido punto di sosta per i contrabbandieri del luogo. Ci si inoltra nella suggestiva valletta che collega la Val Rezzo con la Valsolda. Superato un faggeto costellato da massi calcarei si sbuca a **PRALUNGO (1.116 m)** su un prato allungato e pianeggiante percorso da un ruscello. Ci si inoltra di nuovo fra faggi e in leggera discesa attraversato un torrentello si raggiunge

ALPE RICCOLA (1.037 m ore 0,25; 3,05). L'ambiente ricorda il paesaggio dolomitico; la vegetazione si arricchisce di mughi, pini, larici; l'acqua abbonda. Si costeggia la valle della Riccola (affluente del torrente Rezzo) fino alla caratteristica strozzatura del

PASSO STRETTO (1.102 m ore 0,40 ; 3,45) che costituisce il punto di passaggio tra la Val Rezzo e la Valsolda. La mulattiera scende rapidamente, incassata nella valle e giunge ad alcune baitelle con area per pic-nic del Corpo Forestale. Dal 2007 la Foresta Regionale Valsolda è diventata Riserva Naturale e conserva specie vegetali endemiche e rare oltre ad elementi di pregio faunistico. Nella riserva sono stati realizzati dei percorsi naturalistici a tema.

Si prosegue su di un agevole ripido tratturo di servizio che scende arroccato sugli strapiombi della valle fino ai riposanti declivi di **RANCO' (760 m ore 0,45 ; 4,30)** da dove si gode di una bella vista sul sottostante bacino di Lugano. Oltrepassati i prati, circondata dai picchi di dolomia del Pizzo Ravè (1285 m), del Monte Pradè (1607 m) e del Sass di Mont (1262 m), una tortuosa mulattiera scende verso il fondo della valle e, superato il ponte sul torrente Soldo, raggiunge l'abitato di

DASIO in Valsolda (**580 m ore 0,30; 5,00**). Da Dasio c'è un collegamento d'autobus fino a Porlezza (linea C12). Dalla fermata dell'autobus di Dasio è possibile, imboccando Via Marisem e seguendo la vecchia mulattiera, scendere in ca. 40 min a piedi a S. Mamete dove si trova un'altra fermata dell'autobus C12 per Porlezza – Menaggio o per Lugano.

PUNTI D'APPOGGIO SENTIERO DELLE 4 VALLI

Si raccomanda di prenotare anticipatamente, prima di iniziare la tappa! I giorni di apertura qui segnalati sono puramente indicativi.

ALBERGO BREGLIA

loc. Breglia

tel. 0344 37250 - info@breglia.it

36   P 

RIFUGIO MENAGGIO

loc. Mason del Fedel

1.30h dal Sentiero

aperto sabato domenica e festivi. In estate tutti i giorni

tel. rifugio 0344 37282 - tel. gestore 327 8855090

rifugiomenaggiogrona@gmail.com

20  

LOCANDA MARIA

loc. Logone (Malè)

aperto da maggio a novembre

tel. 333 2231667

13   

B&B LA CA' ROSSA

loc. Cusino, Via al Pozzo, 2

0.40h dal Sentiero

chiuso da gennaio a marzo

tel. 349 4194095

2  

RIFUGIO CROCE DI CAMPO

1.20h dal Sentiero

tel. 371 3869842 oppure 339 4376683

35  

B&B VAL CAVARGNA

loc. San Bartolomeo, via Trieste, 38

0.30h dal Sentiero

tel. 0344 79009 oppure 333 2420385

diego@valcavargnabeb.it

6  P 

COLONIA DI CAVARGNA

loc. Cavargna

prenotazione presso il municipio di Cavargna

tel. 0344 63164

TRATTORIA BARONI

loc. Cavargna

aperto tutto l'anno - tel. 339 2082095

6   

RIFUGIO SAN LUCIO

loc. Passo San Lucio

0.30h dal Sentiero

raggiungibile da Monti Colóné

aperto tutto l'anno

tel. 338 3110521 - ivanmerlo@hotmail.it

44  

RIFUGIO GARZIROLA

3.15h da Cavargna / 2.00h dal Sentiero

raggiungibile da Monti Colóné

aperto tutti i giorni da fine maggio a ottobre

tel. 0344 53253

40  

CAMPEGGIO S. ROCCO

loc. Dasio

aperto quasi tutto l'anno

tel. 0344 68500 - campeggiosanrocco@yahoo.com