

A CURA DEL COMITATO TURISTICO VAL CAVALLINA

MTB in Val Cavallina

10 percorsi naturalistici tra laghi, monti e colline.



Grafica
Tommaso Bacciocchi

Cartografie
Tommaso Bacciocchi. © Mapbox, © Open Street Map

Crediti Fotografici
Maurizio Panseri, salvo dove diversamente indicato

Stampa
Tipografia dell'Isola

© 2018 Versante Sud
Tutti i diritti riservati, riproduzione vietata

Versante Sud
via Rosso di San Secondo, 1 – 20134 Milano
versantesud@versantesud.it
www.versantesud.it

Le notizie e i dati riportati in questa pubblicazione possono essere soggetti a variazioni nel tempo e pertanto la casa editrice non si assume alcuna responsabilità su variazioni, omissioni e errori al riguardo.

Sommario

01. UN PLIS A PEDALI	2
02. UN DH MIRABILE	8
03. GRAND TOUR DEL PRANZÀ	12
04. ALTINELLO TOUR	16
05. CESULÌ TRAIL	20
06. DALLE CAVE AI FICHI	24
07. SULLE COLLINE DI ZANDOBBIO	28
08. GEMBA KROK TRAIL	32
09. BALLERINO TRAIL	38
10. SULLA STRADA DEGLI ASINI	44
Legenda	48

ITINERARIO	Stile	Quota partenza	Quota massima	Distivello	KM	Tempo	Tecnica	Fisico	Ciclabilità salita	Ciclabilità discesa
01. Un PLIS a pedali	XC	240 m	440 m	600 m	31,4 km	3 h	*****	*****	98%	98%
02. Un DH mirabile	FR	260 m	865 m	920 m	18 km	3 h	*****	*****	100%	100%
03. Grand Tour del Pranzà	FR	260 m	865 m	950 m	29,5 km	3 h	*****	*****	100%	100%
04. Altinello Tour	XC	340 m	922 m	800 m	20,8 km	3 h	*****	*****	95%	100%
05. Cesulì Trail	FR	340 m	1034 m	860 m	17 km	3h	*****	*****	98%	100%
06. Dalle cave ai fichi	FR	250 m	560 m	1250 m	36 km	3 h	*****	*****	95%	100%
07. Sulle colline di Zandobbio	XC	260 m	550 m	450 m	24,5 km	2 h	*****	*****	100%	100%
08. Gemba Krok Trail	FR	260 m	1025 m	1650 m	41,5 km	6 h	*****	*****	100%	100%
09. Ballerino Trail	FR	290 m	1323 m	1380 m	28,3 km	6 h	*****	*****	100%	100%
10. Sulla strada degli asini	FR	340 m	1070 m	850 m	17,6 km	2/3 h	*****	*****	100%	100%

UN PLIS A PEDALI

Ciclabile		17%
Strada asfaltata		46%
Strada lastricata/cementata		1%
Strada bianca/sterrata		10%
Mulattiera		4%
Sentiero		22%

bellezza 

Cross country
stile itinerario 

Tutto l'anno
periodo di percorrenza 

240 m San Paolo d'Argon
Coordinate N45 41.369 E9 48.632
punto di partenza/arrivo 

440 m San Cristoforo
quota massima 

600 m
dislivello positivo 

31,4 km
distanza 

3 ore
tempo di percorrenza 

difficoltà tecnica 

impegno fisico 

98%
ciclabilità in salita 

100%
ciclabilità in discesa 

Sì - No
e-bike 

B&B e/o punti d'appoggio presenti
lungo il percorso
rifugi 

Lungo il percorso
fonti d'acqua 

DAL MONTE D'ARGON AL MONTE TOMENONE

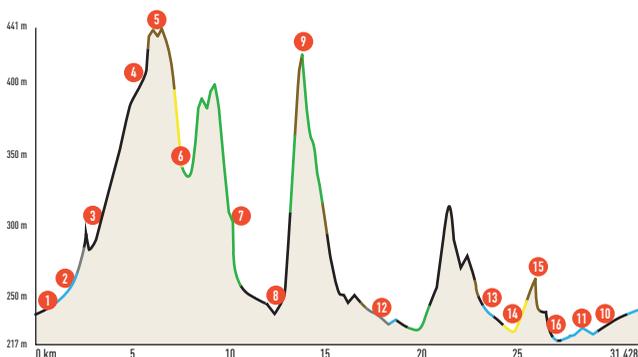
Si tratta di un doppio anello combinato in un unico itinerario. Il primo si sviluppa sui colli del Parco Locale Sovracomunale "PLIS delle Valli d'Argon", che si affacciano sulla pianura. Poco distante emerge l'ultimo rilievo collinare: il Colle Tomenone. Vi proponiamo quindi di attraversare il lembo di pianura, caratterizzato da capannoni e piazzali delle numerose attività artigianali e industriali, per raggiungere questa barra boscosa che si estende verso sud, sfumando nella pianura tra i comuni di Brusaporto, Bagnatica, Costa di Mezzate e Montello.

Questo secondo anello merita di essere percorso proprio per i forti contrasti tra le aree industriali situate a nord e la varietà di ambienti e paesaggi che si attraversano a sud. I sentieri proposti sono belli e ben tenuti; tuttavia, si consiglia vivamente di percorrerli dopo un periodo piovoso, per evitare il rischio di scivolare.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Di seguito troverete una descrizione sommaria. Per seguire fedelmente l'itinerario proposto e non perdervi tra bivi e svolte a destra o sinistra, vi consigliamo di utilizzare la traccia GPX.

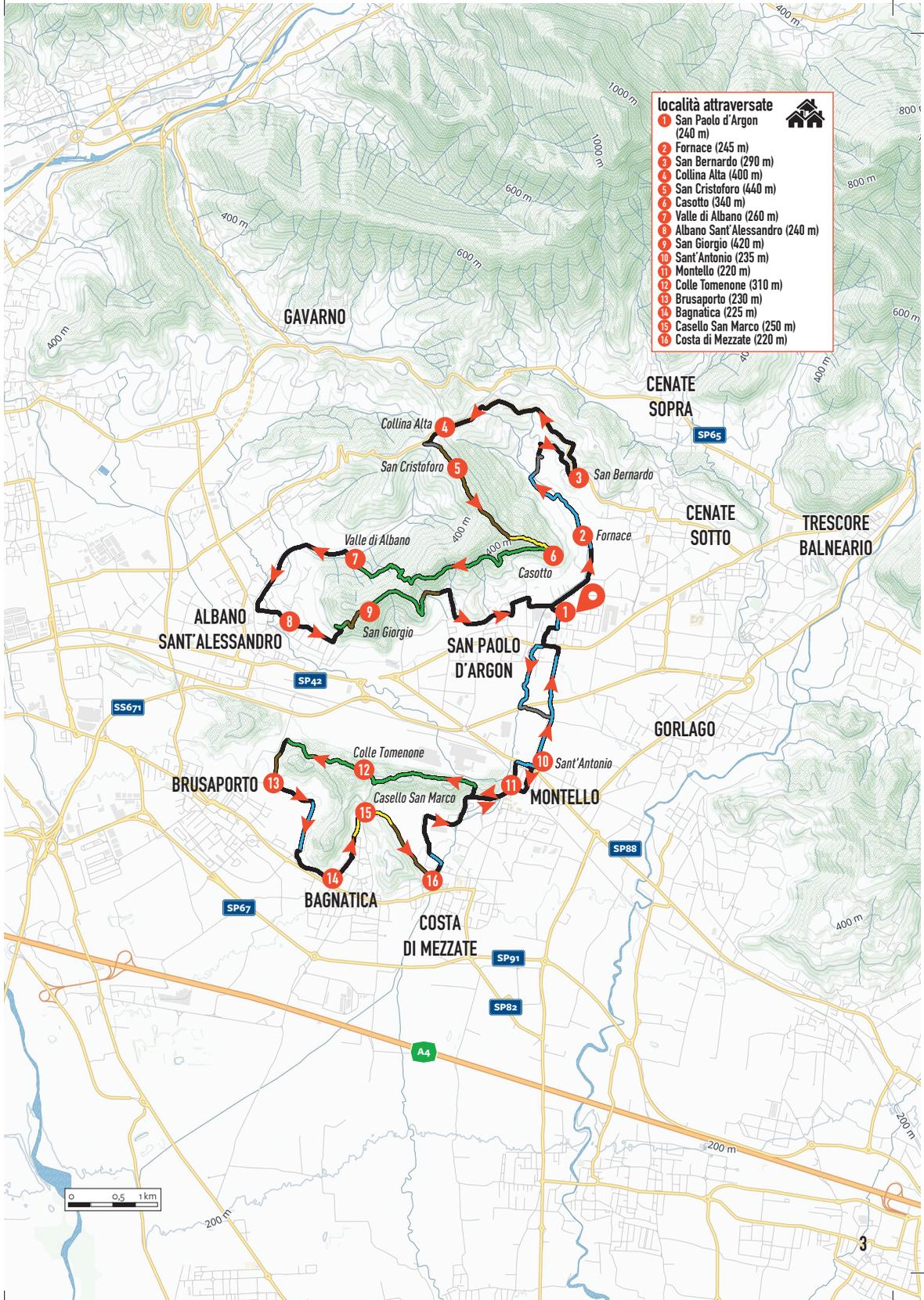
Dal parcheggio del centro sportivo comunale di **San Paolo d'Argon (1)**, percorrete via Colleoni. Alla rotondina, svoltate a destra in via Benedettini, che costeggia il torrente Seniga. Seguitela fino al termine e, a sinistra, continuate lungo via Mazzini, sempre costeggiando il corso d'acqua. Uscite così dall'abitato e, giunti in località **Fornace (2)**, imboccate la ciclabile che attraversa più volte il rio Seniga, seguendo la valle fino alla fine, in un contesto ambientale decisamente suggestivo. Dopo un ultimo ponticello, affrontate una rampa pavimentata che conduce a una chiesetta. Svoltate a destra e, lungo via Filistei, raggiungete la chiesa in località **San Bernardo (3)**. Qui voltate a sinistra e salite fino al colle percorrendo **via Collina Alta (4)**. Dalle vigne e dai colli di Scanzo, svoltate a sinistra verso Torre de' Roveri. Dopo un breve tratto, all'altezza di una salitella, girate a sinistra. Superato un tratto



località attraversate



- 1 San Paolo d'Argon (240 m)
- 2 Fornace (245 m)
- 3 San Bernardo (290 m)
- 4 Collina Alta (400 m)
- 5 San Cristoforo (440 m)
- 6 Casotto (340 m)
- 7 Valle di Albano (260 m)
- 8 Albano Sant'Alessandro (240 m)
- 9 San Giorgio (420 m)
- 10 Sant'Antonio (235 m)
- 11 Montello (220 m)
- 12 Colle Tomenone (310 m)
- 13 Brusaporto (230 m)
- 14 Bagnatica (225 m)
- 15 Casello San Marco (250 m)
- 16 Costa di Mezzate (220 m)



asfaltato, a un bivio, non procedete verso la Tenuta Frizzoni, ma salite a sinistra lungo una breve rampa in calcestruzzo, al termine della quale inizia uno sterrato che percorre il crinale tra boschi e prati, offrendo splendide vedute sulla pianura, sul Monte Misma e sui Colli di San Fermo.

Lo sterrato culmina presso la chiesetta di **San Cristoforo (5)** e prosegue con un tratto in discesa, interrotto da alcune brevi contropendenze. Arrivate a un bivio: ignorate la salita verso la chiesetta della Madonna d'Argon e scendete a sinistra lungo una sterrata che si trasforma in mulattiera, conducendo in località **Casotto (6)**. Qui svoltate a destra e, anziché seguire la stradina cementata in discesa,

imboccate un sentiero che taglia a mezzacosta il colle, affacciandosi sull'abitato di San Paolo e sulla pianura. Il cosiddetto *Sentiero della Luna* è scorrevole e divertente. A un certo punto si innesta su un altro sentiero: seguitelo verso destra, affrontando un breve tratto a spinta. Tornate poi in sella e, superate due brevi rampe, pedalate fino a ritornare sul crinale del Monte di Albano. Qui, svoltate a sinistra e, presso una panchina, prendete a destra un sentiero che scende sul versante nord del Monte, terminando nella **Valle d'Albano (7)**.

Rientrate su asfalto e percorrete il periplo della collina, attraversando l'abitato di **Albano Sant'Alessandro (8)**. Raggiunta via San Giorgio, percorrete-



la fino al termine, dove una breve e intensa rampa pavimentata conduce all'inizio del sentiero per la chiesetta omonima. Spingete la bicicletta sulla prima scalinata e lungo la ripida sterrata che porta sul colle panoramico dominato dalla chiesetta di **San Giorgio (9)**. Dietro la chiesa inizia un sentiero che scende lungo il crinale: al primo bivio, girate a destra verso il versante sud. Il sentiero, scorrevole e divertente, termina su una sterrata che porta ai margini dell'abitato di **San Paolo d'Argon (1)**. Tornate al punto di partenza e dirigetevi verso sud, in direzione Montello.

Attraversate via Nazionale, nei pressi del ponte sul torrente Seniga, e imboccate il percorso ciclope-

donale lungo le sue sponde. Seguitelo fino alla fine, dove attraversate il corso d'acqua e prendete la sterrata che, sottopassando la superstrada, conduce in via San Lorenzo. Da qui, svoltate a destra sulla ciclabile che porta a Montello. Presso la chiesetta di **Sant'Antonio (10)**, attraversate la provinciale e proseguite verso **Montello (11)**. Attraversate il torrente Terra sul ponte storico e addentratevi nel borgo lungo via Colleoni. Tenete la destra fino a incrociare via Locatelli, che seguite salendo al limite dell'abitato, affacciandovi sul versante settentrionale del Monte Tomenone.

  Il Monte Tomenone dai prati di Brusaporto



Ora percorrete l'intero versante nord del Monte Tomenone. Nella prima parte il sentiero è scorrevole e pedalabile, anche se inizialmente si affaccia sull'impianto industriale della Montello. Nei pressi della cima del **Tomenone (12)**, riportatevi sul colle da cui si diramano i sentieri verso sud. Da qui, proseguite sul versante nord, scendendo lungo una ripida gradinata fino a una sorgente. La seconda parte è più selvatica e include brevi sezioni dove è necessario scendere dalla bicicletta. Completata la traversata, sbucate su via Cantalupa, che seguite verso sinistra. A una curva, imboccate una sterrata (via Delle Querce), che scende fino in via delle Robinie. Seguitela verso sinistra e attraversate l'area agricola e forestale a nord di **Brusaporto (13)**.

Proseguite su via degli Aceri, una strada chiusa al traffico riservata a pedoni e biciclette. Al termine, svoltate a destra in via Beder e poi a sinistra in via Belvedere, che conduce a **Bagnatica (14)**. Continuate tra le case, percorrendo via Leopardi, via Roma e via Tomenone, che si trasforma in mulattiera e porta in località **Casello San Marco (15)**. Salite una breve rampa in calcestruzzo fino al colle e scendete lungo la mulattiera che costeggia il bosco, arrivando nella conca agricola tra Costa di Mezzate e Montello. La mulattiera diventa una strada sterrata che vi porta direttamente al centro storico di **Costa di Mezzate (16)**.

Da qui, seguendo via Foppa e via Cornelle, tornate a Montello e ripercorrete via Colleoni, tornando al punto di partenza. Infine, dirigetevi verso San Paolo d'Argon percorrendo per intero la ciclabile di via San Lorenzo.





UN DH MIRABILE

Ciclabile		23%
Strada asfaltata		22%
Strada lastricata/cementata		16%
Strada bianca/sterrata		6%
Mulattiera		0%
Sentiero		33%

bellezza

Free ride
stile itinerario

Tutto l'anno
periodo di percorrenza

260 m Entratico parc. via E. Mattei
Coordinate N45 42.310 E9 51.979
punto di partenza/arrivo

865 m Cima Corna Clima
quota massima

920 m
dislivello positivo

18 km
distanza

3 ore
tempo di percorrenza

difficoltà tecnica

impegno fisico

100%
ciclabilità in salita

100%
ciclabilità in discesa

Sì - No
e-bike

Lungo il percorso
rifugi

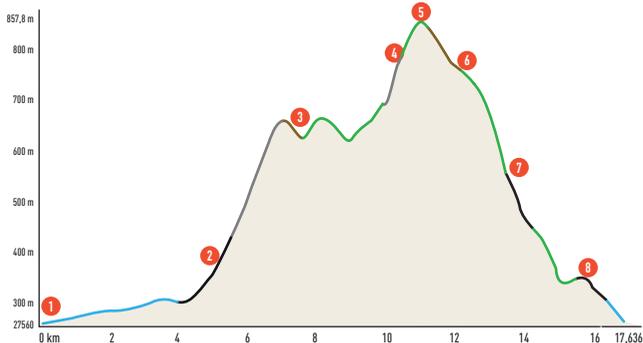
Fontane nei paesi
fonti d'acqua

ENTRATICO – PRATI ALTI – PIZZO CASGNOLA

Breve e intenso percorso ad anello che disegna un ampio anello attorno alla Valle dell'Acqua. Dopo un lungo traverso in salita, che percorre le pendici del Monte Pranzà, da Vigano S. Martino fino ai Prati Alti, si giunge in cima alla Corna Clima. Da qui ha inizio il puro divertimento lungo una delle discese più tecniche e remunerative in direzione di Trescore Balneario: un DH Mirabile. La prima parte della discesa non è altro che un divertente riscaldamento su un sentiero stretto e ricco di radici; la seconda parte, la discesa del Mirabile, ha inizio dal Pizzo Casgnola e garantisce un'esperienza unica e intensa, lungo un sentiero da guidare con attenzione e grande divertimento.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dal parcheggio in via E. Mattei di **Entratico (1)** imboccate l'antistante pista ciclabile della Val Cavallina che costeggia il Chero e percorretela seguendola fedelmente (cartelli indicatori blu), attraversando quindi i paesi di Luzzana e Borgo di Terzo. Giunti a **Vigano San Martino (2)**, la ciclabile sbuca sulla strada SP79 che sale a Grone. Si svolta subito a sinistra e ci si immette sulla strada SS42 in direzione Bergamo, percorrendola per pochi metri e poi svoltando a destra in via Bergamo, in direzione del centro di Vigano, dove inizia la salita. Imboccate a sinistra via Crocefisso e poi via Vittorio Veneto; al termine, svoltate a destra in via Moia, seguendo le indicazioni per Pozza di Mismo (segnavia CAI 622). Con una successione di grandi strappi e zone di respiro, salite lungo la strada cementata. In prossimità di un cartello di divieto di accesso, svoltate a sinistra: la strada ben presto diventa sterrata e si percorre, senza deviazioni, fino ad arrivare al casolare in località **Il Colle (3)**. Subito dopo il casolare, seguite il sentiero che sale il crinale erboso e lasciatevi alle spalle tre successivi capanni, proseguendo lungo tutto il Prato delle Monache: un ampio pianoro con una cascina contornata da abeti, un bel luogo dove sostare e godersi l'ottimo panorama sulla Valle dell'Acqua. Proseguendo sulla medesima traccia, al bivio dopo il capanno, prendete a sinistra il sentiero (segnavia CAI 622B) che, con un bel



località attraversate

- 1 Entratico (270 m)
- 2 Vignano San Martino (350 m)
- 3 Il Colle (684 m)
- 4 Prati Alti (779 m)
- 5 Corna Clima (665 m)
- 6 Pizzo Casgnola (792 m)
- 7 Madonna del Mirabile (440 m)
- 8 Fornaci (260 m)



percorso in traverso e alcuni saliscendi, attraversa due vallette e si immette sulla strada cementata che sale da Luzzana. Percorretela in salita e, alla prima baita, abbandonatela per prendere a sinistra la sterrata che, pianeggiante, conduce alla pozza dei **Prati Alti (4)**, una piacevole località dove concedersi una pausa e ammirare il panorama sul Monte Pranzà e, oltre, sui colli di San Fermo. Da lì, proseguite lungo la strada cementata con le indicazioni per Monte Misma (segnavia CAI 513), percorrendola prima in salita e, dopo uno strappo intenso, continuando in piano fino al cartello con le indicazioni a sinistra per i Prati Alti (segnavia CAI 609). Percorrete questo bel sentiero in salita fino ad arrivare in prossimità della cima della **Corna Clima (5)**, dove un cartello con le indicazioni per Trescore (segnavia CAI 610) segnala la direzione a destra per dare inizio alla discesa. Percorrete il sentiero e, al primo incrocio, svoltate a sinistra seguendo le indicazioni per Prati Alti (segnavia CAI 609), percorrendo lo stretto e tecnico sentiero fino a imboccare lo sterrato che attraversa i Prati Alti. Percorretelo verso destra, seguendo le

indicazioni per Luzzana (segnavia CAI 610), e, dopo aver superato il secondo capanno, prima di salire al vicino dosso del **Pizzo Casgnola (6)**, prendete la netta deviazione a destra con le indicazioni per Madonna del Mirabile (segnavia CAI 610). Questa sezione sul single track del Mirabile riserva forti emozioni con un tracciato sassoso, ricco di tornanti e toboga. Al termine, si giunge al Santuario della **Madonna del Mirabile (7)**, dove si prosegue su asfalto in direzione Prato Bergamo. Arrivati sul pianoro, prendete a sinistra la terza strada sterrata, seguendo le indicazioni verso il maneggio e salendo poco dopo. In prossimità della Madonna del Roccolo, scendete a sinistra sul largo sentiero flow e costeggiate una recinzione. Non abbandonate mai la traccia principale fino ad arrivare in via Laghetto a Trescore Balneario, in località **Fornaci (8)**, e, in breve, alla grande rotatoria sulla SS42, che percorrerete in direzione Lovere. Poco dopo la rotatoria, svoltate a destra in via Roveto e attraversate il ponte sul Cherio, proseguendo in via Mattei fino al punto di partenza. (A cura di Stefano Codazzi)



Attimo di tregua ai Prati Alti (©Stefano Codazzi)



Dal crocevia dei Prati Alti prima o poi ci si passa sempre (©Stefano Codazzi)





609 S. Ambrogio 1.15
513 S. Maria di Misma 0.40 GVC
601 Monte Misma 1.40

609 Colle Gallo 2.30
622A Monte Pranzà 1.30 GVC
622B - Vigano S. Martino 2.30

Luzzana 1.00
Redona 1.00 611
610 Trescore 0.50

Prati Alti
779 m

GRAND TOUR DEL PRANZÀ

Ciclabile		32%
Strada asfaltata		53%
Strada lastricata/cementata		3%
Strada bianca/sterrata		0%
Mulattiera		0%
Sentiero		12%

*******  **bellezza**

Free ride  **stile itinerario**

Tutto l'anno  **periodo di percorrenza**

260 m Entratico via Mattei
Coordinate N45 42.310 E9 51.979
punto di partenza/arrivo 

865 m  **Corna Clima**
quota massima

950 m  **dislivello positivo**

29,5 km  **distanza**

3 ore  **tempo di percorrenza**

*********  **difficoltà tecnica**

*********  **impegno fisico**

100%  **ciclabilità in salita**

100%  **ciclabilità in discesa**

Sì - No  **e-bike**

Lungo il percorso  **rifugi**

Colle Gallo Casale  **fonti d'acqua**

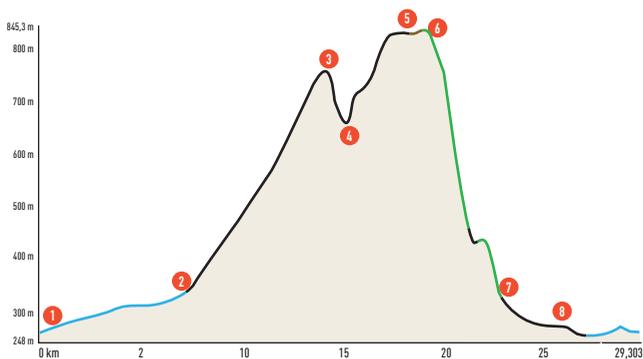
ENTRATICO – COLLE GALLO - PRATI ALTI

Un Grand Tour attorno al Monte Pranzà, in cui far girare le gambe e godere dei panorami sulla Val Cavallina e sulla Valle del Lujo, che riserva un piacevole trail finale. Fino ai Prati Alti si pedala sempre su asfalto; questo è il modo più comodo e veloce per salire in quota e raggiungere la sella tra le cime del Misma e del Pranzà, da dove è possibile intraprendere anche altre discese.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dal parcheggio in via E. Mattei di **Entratico (1)**, imboccate l'antistante pista ciclabile della Val Cavallina che costeggia il Cherio e percorretela seguendo fedelmente (cartelli indicatori blu) in direzione del lago d'Endine. Giunti a **Casazza (2)**, al termine di via Vittorio Emanuele, abbandonate la ciclovie e attraversate il Cherio, continuando lungo via XXIV Maggio fino alla strada provinciale, che seguirete verso destra. Poco dopo, al semaforo, svoltate a sinistra e percorrete viale della Vittoria fino alla piazza della Pieve. Attraversate il paese seguendo le indicazioni stradali per Gaverina Terme. La strada è scorrevole e mai troppo ripida. Dopo Gaverina, attraversate la località Piano e giungete infine nei pressi del santuario della Madonna del Ciclista al **Colle Gallo (3)**, da dove lo sguardo spazia sulla Val Cavallina e sulle acque del lago d'Endine. Sul piazzale della chiesa si trova una fontanella e un chiosco, e nei pressi vi è anche un piccolo museo del ciclista. L'azienda Agricola del Colle ha uno spazio lì vicino; fate spazio nello zaino e acquistate un buon pezzo di formaggio o un salame.

Cominciate a scendere lungo l'asfalto in direzione della Valle del Lujo – Albino. Giunti alla frazione di **Casale (4)**, presso uno slargo con fontana, imboccate a sinistra una stradina (segnavia CAI 513) in direzione del “Sentiero del Castagno” e dei Prati Alti – Misma. La stradina è completamente asfaltata e attraversa tutto il versante nord del Monte Pranzà, passando dapprima tra prati punteggiati da cascine e poi attraverso il Bosco del Fellongo. La prima parte è scorrevole e veloce, mentre nella seconda si dovranno affrontare tre brevi e ripide rampe,



località attraversate



- 1 Entratico (270 m)
- 2 Casazza (340 m)
- 3 Colle Gallo (760 m)
- 4 Casale (660 m)
- 5 Prati Alti (779 m)
- 6 Cima Corna Clima (865 m)
- 7 Cenate Sopra (300 m)
- 8 Trescore Balneario (270 m)



che vi porteranno al colle dei **Prati Alti (5)**. Qui termina l'asfalto e si apre la vista sulla Val Cavallina e la pianura.

Ora seguite la cementata che scende a destra e che riporta le indicazioni per il Monte Misma (segnavia CAI 513). La stradina è prima pianeggiante e poi comincia a salire sempre più ripida con uno strappo intenso che culmina in un nuovo pianoro fino al cartello che indica a sinistra per i Prati Alti (segnavia CAI 609). Svolgate a sinistra e percorrete questo bel sentiero in salita fino a giungere in prossimità della cima della **Corna Clima (6)**.

Dalla cima della Corna Clima, un cartello con le indicazioni per Trescore (segnavia CAI 610) dà indicazione a destra per iniziare la discesa. Il sentiero, dapprima stretto e scorrevole, diviene tecnico e porta al primo incrocio: tenete la destra seguendo le indicazioni per Sant'Ambrogio – Cenate Sopra (segnavia CAI 609), dove inizia un bel single track con tornanti e tratti rocciosi. Il tracciato è gustoso e porta in località Pozza Vac, dove si prosegue dritti sempre seguendo le indicazioni per Sant'Ambrogio. Segue un bel tratto flow, dove si lascia correre la mountain bike alla grande, fino a immergersi sulla



cementata che percorrete per pochi metri e quindi svoltate a destra, seguendo il sentiero segnava CAI 609. Il percorso si fa tecnico e porta di nuovo sulla cementata, che si percorre fino a incontrare sulla destra uno sterrato (segnava CAI 608) che imboccate.

In breve la stradella diventa sentiero e passa rasente a una casa; al bivio, salite a destra su un sentiero che vi porta sulla cima di un colle. Dopo aver traversato lo spiazzo di un capanno, seguite verso destra una bellissima e appagante discesa flow, che attraversa il bosco e porta a una strada privata con

fondo lastricato, e infine a un cancello con passaggio libero a sinistra.

Ci si trova in via Sant'Ambrogio di **Cenate Sopra (7)**; percorretela fino a immergervi sulla SP 65, che seguite fino al semaforo di **Trescore Balneario (8)**. Attraversate la provinciale e dirigetevi verso il centro storico, seguendo poi per le Terme. Da lì proseguite per Zandobbio e, subito dopo aver attraversato il ponte sul Cherio, svoltate a sinistra imboccando la ciclabile della Val Cavallina, che seguite fino al punto di partenza.

(A cura di Stefano Codazzi)



Salendo al Colle Gallo lo sguardo spazia sulla valle e il Lago d'Endine dominati dal Monte Torrezzo



ALTINELLO TOUR

Ciclabile		20%
Strada asfaltata		51%
Strada lastricata/cementata		7%
Strada bianca/sterrata		4%
Mulattiera		0%
Sentiero		18%

******* 
bellezza

Cross country 
stile itinerario

Tutto l'anno 
periodo di percorrenza

340 m Berzo S. Fermo (park Cimitero)
Coordinate N45 43.189 E9 53.600
punto di partenza/arrivo 

922 m 
quota massima

800 m 
dislivello positivo

20,8 km 
distanza

3 ore 
tempo di percorrenza

********* 
difficoltà tecnica

********* 
impegno fisico

95% 
ciclabilità in salita

100% 
ciclabilità in discesa

Sì - No 
e-bike

Lungo il percorso 
rifugi

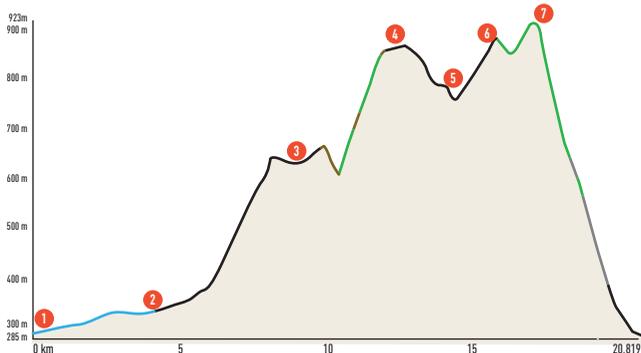
Ranzanico, Colle Gallo
fonti d'acqua 

BERZO SAN FERMO – FORC. DI VALLE ROSSA - C.LE GALLO

Si tratta di una proposta insolita per salire alla Forcella della Valle Rossa e poi, attraverso sentieri e stradine, giungere a Colle Gallo. La salita si snoda su strade veramente poco trafficate e dalle pendenze significative. Nel complesso, il percorso non presenta grandi difficoltà tecniche, ad eccezione del breve e impegnativo sentiero che dal Cesulì scende a Vigano. Le viste sulla Val Cavallina, sui Colli di San Fermo e verso il Lago di Endine sono impagabili. Godetevelo!

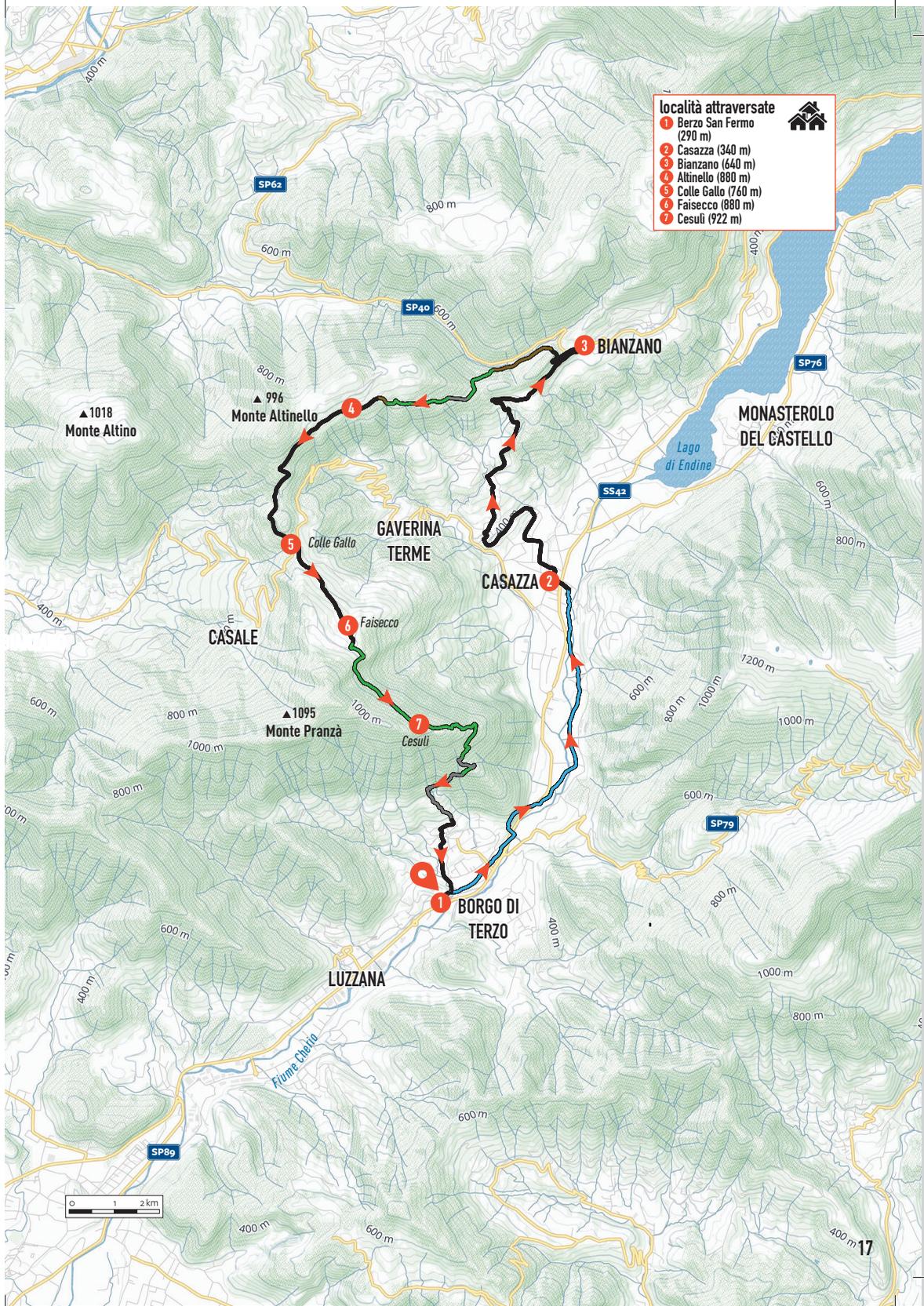
DESCRIZIONE ITINERARIO

Giunti a **Berzo San Fermo (1)**, attraversate il fiume Cherio e parcheggiate in via dei Tigli, presso il cimitero, da dove si inizia a percorrere la ciclabile verso il Lago di Endine. Giunti a **Casazza (2)**, al termine di via Vittorio Emanuele, abbandonate la ciclovie e attraversate il Cherio, continuando lungo via XXIV Maggio fino alla strada provinciale, che seguirete verso destra. Poco dopo, al semaforo, svoltate a sinistra e percorrete viale della Vittoria fino alla piazza della Pieve. Svoltate a destra e giungete al centro sportivo lungo via delle Rimembranze, via Broli e via Moroni, su cui si affianca un troncone di ciclabile. Ora si inizia a salire per via Torre, che compie una curva ampia verso sinistra. Dopo un tratto pianeggiante, arrivate in una piazzetta dove si svolta a destra e si sale per via Garibaldi. La salita si fa più ripida e si prosegue per via Fonti e via Forcella; le ultime case lasciano spazio ai prati e si inizia ad avere una bella visuale sulla valle. Quando si interseca via Toreto, si svolta a destra e si continua a salire tra prati, cascine e boschi, sino a giungere, dopo l'ennesimo strappo, in località Torè. Qui svoltate a destra, incontrando il cartello per Ranzanico. La salita termina presso il bellissimo roccolo di Torè. Ci si trova su una terrazza naturale affacciata sulla valle: continuate a pedalare, sempre su asfalto, lungo leggeri saliscendi, sino ad arrivare al paese di **Bianzano (3)**. Incrociata la provinciale che sale alla Forcella della Valle Rossa, svoltate a sinistra e proseguite sino alla forcella. Qui, nei pressi di un deposito idrico, a sinistra imboccate



località attraversate

- 1 Berzo San Fermo (290 m)
- 2 Casazza (340 m)
- 3 BIANZANO (640 m)
- 4 Altinello (860 m)
- 5 Colle Gallo (760 m)
- 6 Faisecco (880 m)
- 7 Cesulì (922 m)



una sterrata che percorre il versante boscoso della Valle Rossa. Dopo circa 600 metri, giunti nei pressi della valle, dovete prestare particolare attenzione per non perdere il bivio dove, sulla sinistra, si stacca il sentiero da seguire in salita (segnavia CAI 513). Il tratto è breve e un po' a spinta, un po' in sella, e si arriva a una forcella da dove si torna sul versante sud, affacciato sulla Val Cavallina. Svoltate a destra e, seguendo le indicazioni per Colle Gallo (segnavia CAI 513), pedalate su una stradina con fondo in cemento fino ad arrivare nei pressi di un B&B. Ora continuate a salire lungo un sentiero con alcuni tratti da percorrere con la bici a spinta. Al termine bucherete su una sterrata che sale: giunti a un bivio, svoltate a destra, seguendo sempre i segnavia verso Colle Gallo. Alla stalla del Torè, si prosegue verso sinistra su asfalto, attraversando i **Prati d'Altinello (4)**. Tratti pianeggianti, brevi salite e una discesa vi portano fino a **Colle Gallo (5)**, e da qui scenderete verso sinistra per poche decine di metri e poi svolterete subito a destra, proseguendo, sempre su asfalto, verso **Faisecco (6)**. Oltre il Country Village ha inizio il sentiero (segnavia CAI 621) per il Cesuli. Si tratta di un mezzacosta lungo cui si pedala per la gran parte, ma dove sono presenti brevi salite,

a volte accentuate, che obbligano a fare qualche tratto a spinta. In un paio di punti la traccia risale dei dossi ed emerge dal bosco, permettendo così di gustare la bellezza dei luoghi nei quali si è immersi. Al termine si giunge alla chiesetta del **Cesuli (7)**, posizionata su un dosso panoramico lungo il crinale che scende dalle Creste di Pranzà. La vista è spettacolare: verso monte, i versanti verdi della valle convergono nello specchio d'acqua del Lago di Endine; verso valle, la Val Cavallina è chiusa dall'abbraccio dei rilievi collinari della Val Calepio, oltre i quali si stende la pianura.

Ora percorrete il sentiero (segnavia CAI 622) che scende lungo il crinale per poi piegare decisamente a destra e terminare presso le Stalle Fu. Questo tratto, anche se breve, è di gran soddisfazione: belle sezioni scorrevoli si alternano a passaggi tecnici su gradini e rocce affioranti. Dalle stalle scendete lungo una ripida stradina cementata in direzione di Viganò (è possibile tagliare alcuni tornanti seguendo, sulla destra, il sentiero originale, decisamente impegnativo e trialistico). Giunti a Viganò San Martino, attraversate il paese fino alla provinciale, attraversate il Cherio e, guadagnata la ciclabile, tornate al punto di partenza.

↓ 📷 Salendo in Faisecco

➔ 📷 Non ci resta che seguire i segnavia: impossibile perdersi





CESULÌ TRAIL

Ciclabile	 0%
Strada asfaltata	 61%
Strada lastricata/cementata	 2%
Strada bianca/sterrata	 4%
Mulattiera	 0%
Sentiero	 33%

bellezza 

Free ride
stile itinerario 

Tutto l'anno
periodo di percorrenza 

340 m Casazza (centro sportivo)
Coordinate N45° 45.248' E9° 54.433'
punto di partenza/arrivo 

1034 m
quota massima 

860 m
dislivello positivo 

17 km
distanza 

3 ore
tempo di percorrenza 

difficoltà tecnica 

impegno fisico 

98%
ciclabilità in salita 

100%
ciclabilità in discesa 

Sì - No
e-bike 

Lungo il percorso
rifugi 

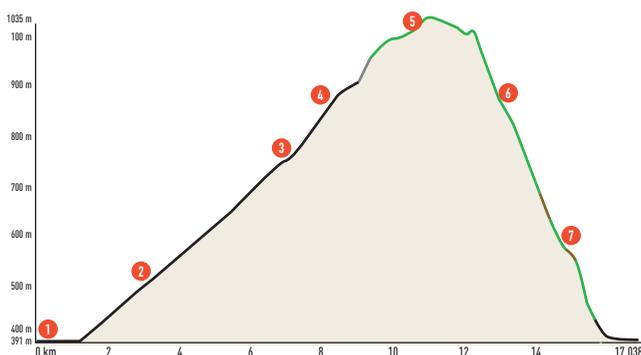
Colle Gallo
fonti d'acqua 

CASAZZA – COLLE GALLO

Gran bel giro che abbina la classica salita su asfalto da Gaverina Terme al Colle Gallo e la successiva salita a Faisecco, con una bellissima discesa su un sentiero scorrevole e divertente. A valle della località Fontana de Lef, il sentiero si fa molto tecnico e impegnativo; è possibile evitarlo rientrando verso sinistra lungo la sterrata che porta alle Terme di Gaverina. Sorprendenti i panorami su tutta la Val Cavallina e verso il Lago di Endine, soprattutto da Faisecco e dal Cesulì.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Giunti a **Casazza (1)**, si può trovare parcheggio presso il centro sportivo, alle spalle della chiesa parrocchiale. Oppure si può arrivare pedalando lungo la ciclabile della Val Cavallina. Si attraversa il paese e si punta verso Gaverina. La strada si snoda scorrevole e mai troppo ripida. Dopo **Gaverina (2)**, attraversate la località Piano e infine giungete nei pressi del santuario della Madonna del Ciclista al **Colle Gallo (3)**, da dove lo sguardo spazia sulla Val Cavallina e sulle acque del Lago di Endine. Sul piazzale della chiesa trovate una fontanella d'acqua e un chiosco, e nei pressi vi è anche un piccolo museo del ciclista. L'azienda Agricole del Colle ha uno spaccio proprio lì vicino: fate spazio nello zaino e acquistate un buon pezzo di formaggio o un salume. Poco prima del colle, svoltate a sinistra in direzione di Faisecco (segnavia CAI 621). Dopo poche decine di metri, svoltate a destra e cominciate a salire, oltre l'ingresso del "Country Village", in località **Faisecco (4)**; abbandonate il segnavia CAI 621 (che verso sinistra segnala il sentiero che porta direttamente al Cesulì) e proseguite lungo la strada che svolta nuovamente a destra e sale fino a un bivio. Al bivio, oltre un nucleo di cascine, proseguite a sinistra verso il crinale. Svoltate a sinistra e, sempre su asfalto, giungete a una sbarra: superatela e risalite la stradina con un fondo in calcestruzzo e pendenze significative. Il tratto è breve e, poco dopo, si può finalmente abbandonare la strada. A destra, in pochi metri, si staccano due sentieri: imboccate il primo



località attraversate

- 1 Casazza (340 m)
- 2 Gaverina Terme (500 m)
- 3 Colle Gallo (740 m)
- 4 Faisecco (880 m)
- 5 Creste del Pranza (1034 m)
- 6 Cesuli (922 m)
- 7 Fontana de Lef (580 m)





Una lunga diagonale veloce su fondo in terra battuta vi accoglierà: godetevela. Al termine, giungerete presso una cascina posta in un'ampia radura. Seguite sempre il sentiero che taglia la ripida strada sterrata al servizio della cascina. In località **Fontana de Lef (7)**, incrocerete nuovamente la strada sterrata che, verso sinistra, conduce a Gaverina. Seguitela per un breve tratto in leggera salita, fino a individuare un sentiero che si stacca e scende verso destra. Questa sezione è tecnica e più impegnativa di quanto fatto finora. Giunti su una strada sterrata, la si segue verso destra. Se la risalite, potete proseguire per l'ultimo tratto di sentiero, che scende fino al fondo valle, ma presenta un fondo molto dissestato. In località Mologno, proseguite lungo la strada asfaltata che, in breve, vi riporta a Casazza e alla strada percorsa in salita.

-   Al Cesul scoprirete i nomi di tutte le montagne che circondano la valle
-   In pausa sotto le Creste di Pranzà, scrutando i Colli di San Fermo e le sue linee di discesa



DALLE CAVE AI FICHI

Ciclabile		8%
Strada asfaltata		45%
Strada lastricata/cementata		0%
Strada bianca/sterrata		6%
Mulattiera		0%
Sentiero		41%

******* 
bellezza

Free ride Cross Country 
stile itinerario

Tutto l'anno 
periodo di percorrenza

250 m Zandobbio
Coordinate N45 41.273 E9 51.202
punto di partenza/arrivo 

560 m 
quota massima

1250 m 
dislivello positivo

36 km 
distanza

3 ore 
tempo di percorrenza

********* 
difficoltà tecnica

********* 
impegno fisico

95% 
ciclabilità in salita

100% 
ciclabilità in discesa

Sì - No 
e-bike

B&B e/o punti d'appoggio numerosi
lungo il percorso 
rifugi

Lungo il percorso 
fonti d'acqua

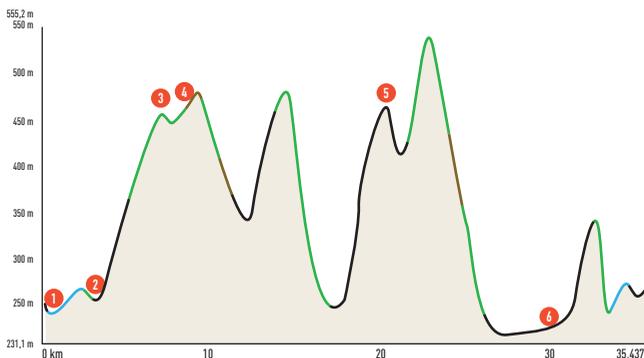
ZANDOBBIO – ROSSERA – GANDOSSO – CAROBBIO DEGLI ANGELI

Bel percorso ad anello, di ampio respiro, che permette di percorrere una buona parte dei migliori sentieri delle colline tra Zandobbio, Carobbio degli Angeli e Gandosso, godendo sempre di un ottimo panorama, prima sulla pianura e poi verso il lago d'Isèo. Le prime impegnative salite permettono di arrivare al Golf Rossera e poi al passo per Gandosso; la seconda salita ci impegna su asfalto e sterrato per ritornare a Gandosso e poi al punto più alto del percorso, quasi in cima al Monte Castello; la terza salita ci permette, passando dalla frazione di Santo Stefano di Carobbio, di scollinare verso Zandobbio.

Le discese lungo il percorso si concentrano in tre parti principali, con crescente difficoltà tecnica. La prima, su un bel sentiero scorrevole dello Spondù, ci porta alla Boca di Senter per poi proseguire sul sentiero tecnico delle Fontane. La seconda è sul largo sentiero flow delle Terre Rosse, che saprà soddisfare gli amanti del veloce su argilla gripposa. Infine, la terza, che si compone del trail dell'acquedotto e del Tedù, si conclude con il trail *L'incanto* nella Valle del Fico e vi regalerà l'emozione più grande della giornata, tutta da guidare lungo le innumerevoli curve nel bosco e su un percorso tecnico tra sassoni e gradinate naturali.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dal centro (parcheggio Piazza Giovanni XXIII) di **Zandobbio (1)** scendete a destra verso il ponte del Cherio e, poco prima, a sinistra, imboccate la ciclabile Val Cavallina su strada sterrata, entrando così nel PLIS del Malmera, dei Montecchi e del Colle degli Angeli. Seguite la ciclabile fino al termine della strada cementata, dove all'incrocio girate prima a destra e poi a sinistra verso la cascina degli Alpini di **Gorlago (2)**. Oltrepassatela e prendete il sentiero indicato con "Golf la Rossera" (CAI 799). Alla fine del sentiero, proseguite sulla strada asfaltata fino a prendere a sinistra via De Gorsa (in salita), che vi porta fino a una tri-



località attraversate

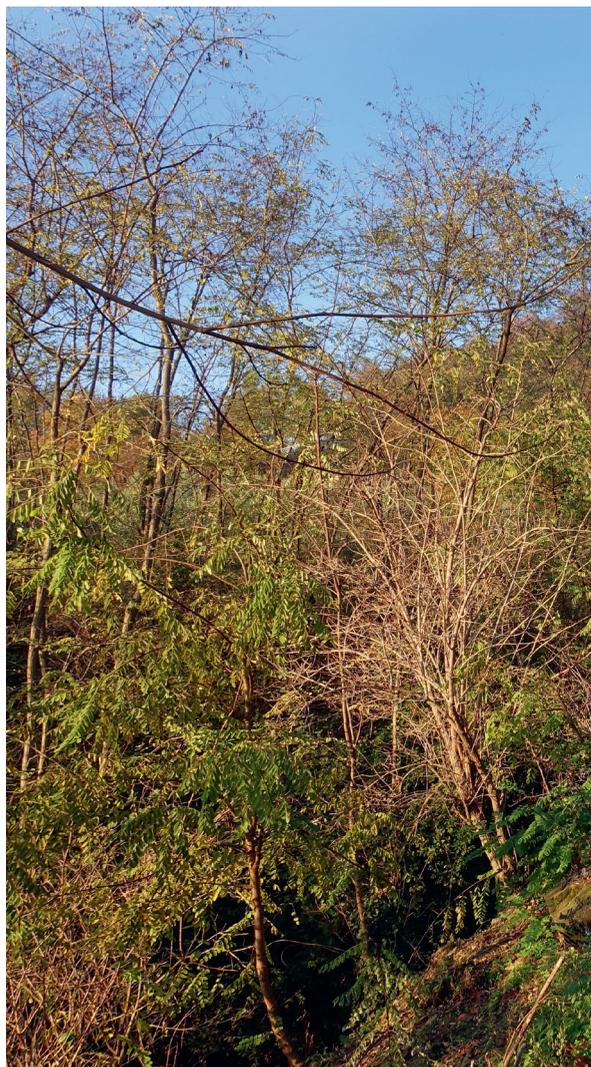
- 1 Zandobbio (250 m)
- 2 Alpini Gorlago (235 m)
- 3 Golf Rossera (460 m)
- 4 Boca di Senter (460 m)
- 5 Gandosso (470 m)
- 6 Carobbio degli Angeli (240 m)



bulina. Qui, imboccate la strada cementata a destra, che poi diventa sterrata e infine sentiero, che vi conduce verso la recinzione del **Golf Rossera (3)**. Attraversate il cancellino e salite a sinistra lungo la ripida strada cementata fino a raggiungere la club house del Golf Rossera. Scendete su asfalto e, al primo tornante, prendete lo sterrato. Attraversate un grande cancello e proseguite, prendendo il sentiero di Coste, con indicazioni per la Boca di Senter (CAI 798). Percorrete il sentiero con saliscendi, tenendo sempre la destra; poco oltre un capanno, mantenete ancora la destra, passerete vicino ad alcuni tavoli e poi imbrocherete la salita in direzione di Pian dei Roccoli. Giunti in cima, prendete a sinistra per il bel sentiero scorrevole delle Coste, che vi conduce allo spiazzo della **Boca di Senter (4)**.

Da lì, percorrete lo sterrato seguendo le indicazioni per San Giovanni delle Formiche fino a raggiungere l'incrocio dove girate subito a destra e prendete il tecnico sentiero delle Fontane. Mantenendo sempre la destra, arriverete allo sterrato, che percorrerete in direzione sinistra fino a incontrare la strada asfaltata. Proseguite a sinistra in discesa, prendendo la SP82, che percorrerete in salita fino al culmine, Tribulina della Sella. Da qui, in direzione Sarnico, imboccate un sentiero che vi porta a uno spiazzo. Prendete il secondo sentiero a sinistra, leggermente in salita, che vi conduce a un casolare e poi verso il Monte Croce. Qui inizia la bella flow su un largo sentiero, e mantenendo il percorso principale, proseguite lungo la costa. Poi, il percorso devia decisamente a sinistra, portandovi alla piana di **Gandosso (5)** tramite la discesa del Pavone. Raggiungete la strada SP82 tramite sterrati e percorretela in salita fino al culmine con la saltella. Poi scendete in direzione Grumello e, poco dopo, prendete a destra in salita la via Località Codera e poi ancora a destra verso la chiesa degli Alpini. Proseguite su strada asfaltata che, dopo una sbarra, diventa sterrata. Continuate a salire sullo sterrato, che poco dopo diventa un bel sentiero. In tre tornanti, si appiana e vi porta verso il punto più alto del percorso. Dopo un lungo tratto pianeggiante, prendete una marcata deviazione a sinistra, dove parte il bel single track del Tedù e dell'acquedotto. Seguitelo fino a un bivio, dove andate a sinistra per il sentiero più marcato, che in breve vi porta sullo sterrato. Percorretelo a destra e mantenetelo in leggera discesa per un bel tratto fino a una deviazione con paletto di ferro, dove a sinistra parte il bel single track bucolico e in traverso dell'Incanto. Percorretelo con bei tratti

tecnici e saliscendi fino a una marcata deviazione a destra per scendere tra numerosi tornanti e curve nella valle del Fico. Sbrucati sul sentiero principale, andate a destra e poco dopo a sinistra per guardare il torrente Tirma e oltrepassare delle cascine, arrivando in via Val del Fico. Percorretela tutta in discesa per deviare a destra su via Rimembranze e poi via Storti, fino all'incrocio di Chiuduno. Imboccate la SP91 e andate a destra in direzione **Carobbio degli Angeli (6)**. Percorretela per poche centinaia di metri e deviate a destra in via Suardo, strada inter-



na che percorrerete senza deviazioni fino all'isola del benzinaio. Qui andate a destra per via Marconi e continuate seguendo le indicazioni per Santo Stefano. Entrate in Piazza Locatelli e seguite via Roux per attraversare il borgo e prendere la salita di via Alla Chiesa, che si appiana in via Doria. Proseguite fino alla tribuna, dove prendete a sinistra la strada cementata in salita, che poco oltre una sbarra diventa sterrata. Incrocerete a sinistra il sentiero con indicazioni per la cascina degli Alpini (segnavia CAI 655). Qui inizia l'ultima discesa, che con un corto

single track tra scalini e curve veloci vi porterà alla cascina degli Alpini. Ripercorrendo al contrario il tratto di ciclabile dell'inizio, arriverete al ponticello in legno sul torrente Malmera. Poco dopo, salite sulla cementata a destra per arrivare in via Rivi e percorrerla fino al termine, dove girate a destra in via Grappa e in breve raggiungete il parcheggio del punto di partenza.

(A cura di Stefano Codazzi)

  In discesa su Carobbio degli Angeli



SULLE COLLINE DI ZANDOBBIO

Ciclabile		0%
Strada asfaltata		28%
Strada lastricata/cementata		0%
Strada bianca/sterrata		45%
Mulattiera		0%
Sentiero		27%

bellezza 

Cross country
stile itinerario 

Tutto l'anno
periodo di percorrenza 

260 m Zandobbio
Coordinate N45 41.273 E9 51.202
punto di partenza/arrivo 

550 m San Giovanni delle Formiche
quota massima 

450 m
dislivello positivo 

24,5 km
distanza 

2 ore
tempo di percorrenza 

difficoltà tecnica 

impegno fisico 

100%
ciclabilità in salita 

100%
ciclabilità in discesa 

Sì - No
e-bike 

B&B e/o punti d'appoggio numerosi
lungo il percorso
rifugi 

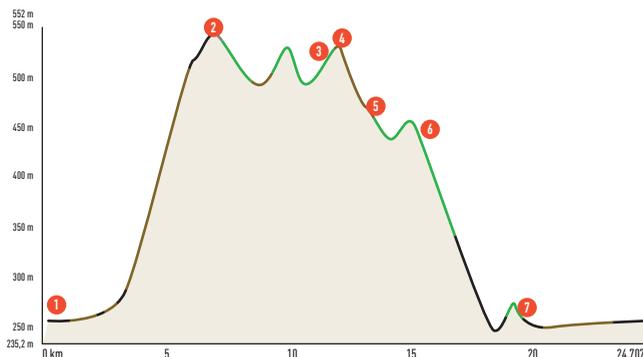
Lungo il percorso
fonti d'acqua 

ZANDOBBIO – SAN GIOVANNI DELLE FORMICHE - PITONE

Itinerario ad anello di ampio respiro che permette di percorrere a “ferro di cavallo” le belle colline che contornano Zandobbio, con un percorso poco tecnico e alla portata di tutti. Qui lo descriviamo in senso orario, ma può essere percorso anche in direzione antioraria. La prima parte comprende la salita che ci porta a San Giovanni delle Formiche. La seconda parte attraversa la zona sopra Gandosso, passando per il parco del Pitone e rimanendo sempre in piano. La terza parte comprende la bella discesa e porta al Golf Rossera, per poi scendere ulteriormente verso Gorlago e rientrare a Zandobbio lungo il piacevole sentiero del Gabbione.

DESCRIZIONE ITINERARIO

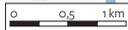
Dal centro (parcheggio Piazza Giovanni XXIII) di **Zandobbio (1)**, prendete a sinistra la strada e percorretela fino alla prima deviazione a destra in via San Giorgio, fino ad arrivare al cimitero, dove andrete a sinistra su via Fornaci e la percorrerete senza deviazioni. La strada diventa sterrata e, al primo bivio, andrete a sinistra fino ad incrociare la strada che porta alla Selva di Zandobbio. Percorretela per un breve tratto a sinistra e poi imboccate a destra la via alle Cave, e subito dopo, a sinistra, la sterrata via Carrecio, che porta in via Madonna della Neve e poi ad incrociare la via Sei. Dove questa termina, andate a destra in via Grena. Poco dopo, un cartello giallo con la scritta “Grena”, situato di fronte all'entrata della grande cava, indica la partenza della prima salita della giornata. La salita è piacevole, con nove tornanti su strada bianca; percorretela tutta senza deviazioni fino ad incrociare via Corni, la strada asfaltata che sale da Entratico, e imboccate verso destra. Salite così verso il culmine dei **Sommi (2)**; quando la strada inizia a scendere, prendete a sinistra una stradina sterrata, seguendo le indicazioni per San Giovanni delle Formiche (segnavia CAI 616). Poco dopo, imboccate il sentiero che si segue a sinistra e, con un saliscendi, vi porta ad un grande sterrato, in prossimità di una cascina





località attraversate

- 1 Zandobbio (260 m)
- 2 Sommi (552 m)
- 3 Colle di San Giovanni alle Formiche (550 m)
- 4 Parco del Pitone (510 m)
- 5 Boca di Senter (462 m)
- 6 Golf Rossera (460 m)
- 7 Cascina Alpi di Gorlago (235 m)



immersa nei castagni. Continuate lo sterrato in discesa a destra con le indicazioni per Carobbio degli Angeli (segnavia CAI 650); un bel percorso tortuoso vi porterà sulla strada asfaltata proveniente da Foresto Sparso. Siete così al **Colle di San Giovanni delle Formiche (3)**. Seguite la via San Giovanni di fronte a voi e salite fino al primo tornante, dove, a destra, si inoltra nel fitto bosco una strada che, con alcuni saliscendi, vi immette nello sterrato che fa da spartiacque tra la Val Cavallina e la Valle di Gandosso. Percorretelo fino ad un capanno, dove, a sinistra, diventa sentiero e, con un tratto inizialmente in piano e poi in discesa, vi porta ad un altro capanno, dove proseguirete sulla destra. Dopo una breve salita, arriverete al **Parco del Pitone (4)** e, dopo aver attraversato il parco avventura, tra rocce insolite e piante secolari modellate a capanno, si arriva alla costruzione degli Alpini. Approfittatene

per una meritata sosta. Risalendo i gradini vicino alla fontana, vi immettete, in salita, nello sterrato che, in breve, scenderete a sinistra. Proseguite fino ad arrivare ad un quadrivio, dove prendete il primo sterrato a destra con le indicazioni per Santo Stefano – Gorlago (segnavia CAI 650). In breve arriverete alla **Boca di Senter (5)**, un grande spiazzo con molte deviazioni dove è facile perdersi. Imboccate a sinistra “il sentiero delle coste” con le indicazioni per Golf Rossera (segnavia CAI 798), che, con un piacevole percorso, vi porta ad un piccolo spiazzo con un bivio, dove prendete a destra in netta discesa. Continuate così con un percorso tecnico e scorrevole, con saliscendi, fino ad arrivare ad uno sterrato che, in breve, conduce a un grande cancello da aprire e chiudere, che vi porta sulla strada asfaltata proveniente da Chiuduno. Imboccate la strada in salita per arrivare in breve alla struttura



del **Golf Rossera (6)**, dove è consentito passare con discrezione, evitando disagi e schiamazzi. Superata la struttura, dirigetevi sull'estrema destra dove, tramite un cancellino in ferro da aprire e chiudere, imboccate un sentiero a sinistra, che costeggia in discesa la recinzione del golf. Poco dopo, il sentiero devia nettamente a destra e lo percorrete senza deviazioni fino ad arrivare su un grande sterrato. Percorretelo in discesa fino ad arrivare ad un bivio con una tribuna, dove scendete a sinistra in via Doria. Al primo bivio, prendete a destra in discesa via De Gorsa e seguitela fino al termine, dove, in cima, andrete a destra in direzione degli Alpini di Gorlago. Imboccate così la strada asfaltata, dove, al termine, a sinistra, si trova un bel sentiero che vi porterà alla Cascina degli Alpini di **Gorlago (7)**. Lasciandovi la cascina alle spalle, incrocerete via Montecchi e svolterete a destra, percorrendola in salita fino al

suo culmine, dove scenderete sulla cementata che, in breve, vi porta ad attraversare il torrente Malmera. Al bivio successivo, andrete a destra su sterrato, seguendo le indicazioni per Cascina Gabbione (segnavia CAI 651B). Passate il cancello e percorrete lo sterrato fino a prendere la netta deviazione a destra. Imboccate lo sterrato e, in cima alla breve salita, andate a sinistra, dove diventa sentiero. Percorretelo e, dopo alcuni piacevoli saliscendi, arriverete ad un capanno. Oltrepassatelo e scendete a sinistra sullo sterrato, percorrendolo in discesa senza deviazioni. Dopo il ponticello sul Malmera, continuate dritti e, al primo bivio, andate a destra su una sterrata in via Fornaci, fino ad incrociare la strada asfaltata, che imboccate a sinistra e, in breve, vi riporterà al parcheggio iniziale.
(A cura di Stefano Codazzi)

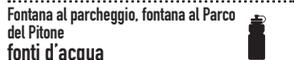
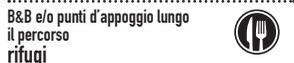


Panoramica sulla bassa Val Cavallina e sulle colline tra Zandobbio e Gandosso



GEMBA KROK TRAIL

Ciclabile		0%
Strada asfaltata		14%
Strada lastricata/cementata		8%
Strada bianca/sterrata		49%
Mulattiera		0%
Sentiero		29%



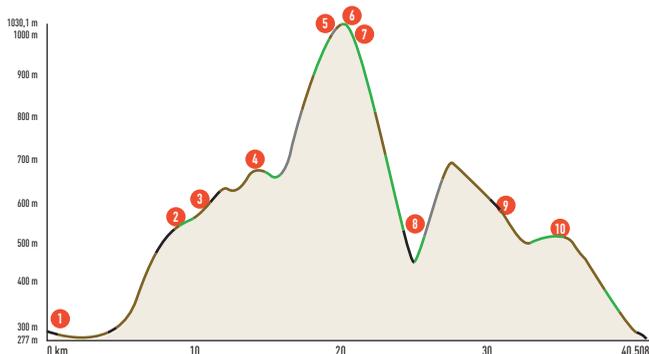
ZANDOBBIO – RIFUGIO GEMBA – ADRARA SAN MARTINO – SAN GIOVANNI DELLE FORMICHE

Itinerario ad anello di ampio respiro, lungo e appagante, che si sviluppa quasi interamente su sentieri e sterrati. La lunga traversata da Zandobbio al rifugio G.E.M.B.A. segue un crinale panoramico, offrendo splendide vedute sia sulla Val Cavallina che sulla Valcalepio, con scorci sulle acque del Sebino in lontananza. Il primo single track verso Adrara ripagherà ampiamente la fatica della salita precedente, mettendo alla prova le vostre forcelle in modo entusiasmante.

Il ritorno ripercorre parzialmente un tratto dell'itinerario dell'andata fino al Colle di San Giovanni delle Formiche, per poi regalare un'altra piacevole traversata tra Gandosso e Zandobbio. Tra sentieri tecnici e strade sterrate, si attraversa il Parco del Pitone fino a raggiungere una seconda breve ma intensa discesa tecnica verso Zandobbio, tutta da guidare immersi in un suggestivo bosco.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dal centro di **Zandobbio (1)** prendete a sinistra la strada e percorretela fino alla prima deviazione a destra in via San Giorgio, proseguendo fino al cimitero. Poco dopo, sulla destra della chiesina, imboccate la sterrata di via Gabbione, che vi conduce nel Plis del Malmera dei Montecchi e del Colle degli Angeli. Percorretela tenendo la sinistra al primo e al secondo bivio, seguendo le indicazioni per Cascina Gabbione (segnava CAI 651B). Passate il cancello e proseguite lungo lo sterrato. Alla fine della discesa, prendete la deviazione a destra indicata dal segnavia CAI su un albero. Continuate lungo la sterrata e, in cima a una breve salita, svoltate a sinistra dove questa si trasforma in sentiero. Dopo alcuni saliscendi raggiungete un capanno; lasciatelo alle spalle scendendo a sinistra su una sterrata e seguitela in discesa senza deviazioni. Dopo il ponticello sul Malmera, proseguite dritti e al primo bivio girate a destra su una sterrata in via Fornaci, fino a incrociare la strada che porta in Selva di Zandobbio. Seguitela per un breve tratto



località attraversate



- 1 Zandobbio (260 m)
- 2 Sommi (552 m)
- 3 Casina (573 m)
- 4 Colle Croce (673 m)
- 5 Stalla Faeto (1000 m)
- 6 Rovina della Casina del Faeto (1025 m)
- 7 Rif. G.E.M.B.A. (932 m)
- 8 Colle di San Giovanni delle Formiche (500 m)
- 9 Parco del Pitone (510 m)
- 10 Boca di Senter (462 m)



verso sinistra, poi svoltate a destra in via alle Cave e subito dopo a sinistra sulla sterrata di via Carreccio, che conduce in via Madonna della Neve. Proseguite fino a incrociare via Sei, che seguirete fino al termine. Svoltate poi a destra in via Grena. Poco dopo, un cartello giallo con la scritta “Grena”, situato di fronte all'entrata della grande cava, segna la partenza della prima salita della giornata.

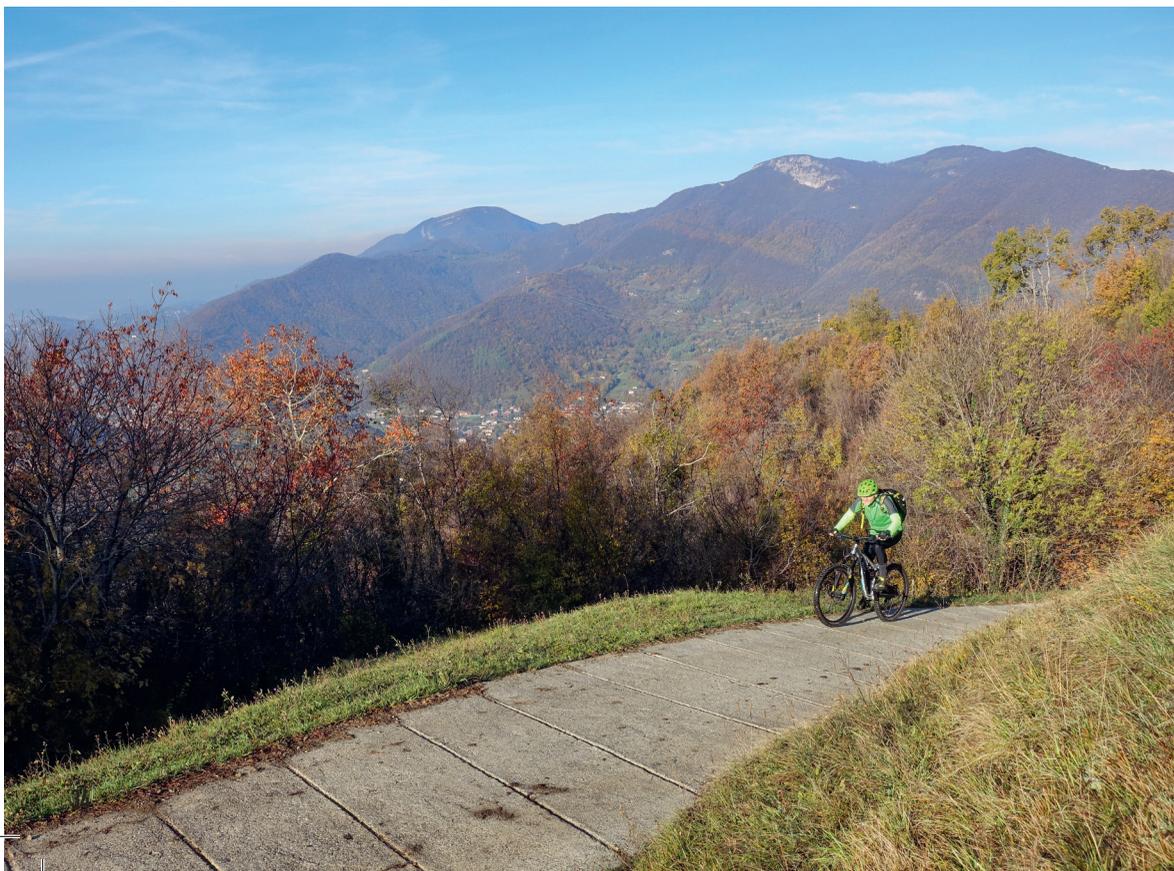
La salita, piacevole e composta da nove tornanti su strada bianca, si percorre senza deviazioni fino a incrociare via Corno (la strada asfaltata che sale da Entratico). Svoltate a destra e continuate a salire. Giunti al culmine dei **Sommi (2)**, quando la strada inizia a scendere, prendete a sinistra una stradina sterrata seguendo le indicazioni per San Giovanni delle Formiche (CAI 616). Poco dopo, imboccate il sentiero e proseguite a sinistra (segnavia CAI 616) lungo un saliscendi che sbuca su una sterrata ampia, vicino a una cascina immersa nei castagni. Proseguite a sinistra sulla sterrata (indicazioni Berzo San Fermo – segnavia CAI 616). Una bella discesa vi condurrà sulla strada asfaltata di via Gafforelli,

che percorrerete fino alla località **Casino (3)**. Qui troverete un ballatoio con una panchina in legno, da cui potrete godere di una splendida vista sulla Val Cavallina. Ripartite lungo una salita cementata a destra della cappelletta, seguendo le indicazioni per Col Croce (segnavia CAI 701). La stradina diventa sterrata e, superato un capanno, proseguite a sinistra su un sentiero che, dopo un tratto ripido, conduce su una larga sterrata. Seguitela in salita verso destra fino a incontrare un sentiero con bellissimi saliscendi nel bosco.

Raggiunto un altro capanno, imboccate la sterrata in discesa a sinistra fino a **Colle Croce (4)**, dove potrete fare una pausa e godervi il panorama sulla valle di Adrara San Martino. Da qui seguite le indicazioni per Bescasolo – Berzo San Fermo (segnavia CAI 615). Lasciandovi alle spalle la chiesetta, imboccate il sentiero a sinistra della cementata. Questo traverso piacevole vi porterà a incrociare una strada cementata che sale da Berzo San Fermo. Percorretela in salita fino a superare una cascina in pietra, dove proseguirete dritti sulla cementata con se-



Le ripide cementate dopo il Colle Croce



gnavia CAI 619, fino a un bel sentiero che compie una panoramica traversata tra i colli. Continuate sul sentiero che diventa sterrato e, al bivio, prendete la breve ma ripida cementata fino alla località **Stalla Faeto (5)**. Da qui proseguite a destra lungo lo sterrato seguendo le indicazioni per i Fienili di Gaiano (CAI 716B). Vi inoltrerete nel bellissimo bosco del Faeto, ricco di faggi e ciliegi. Lo sterrato diventa un sentiero che conduce alla Rovina della **Casina del Faeto (6)**, dove potrete ammirare uno stupendo panorama. Poco sotto il rudere, nel prato, il sentiero prosegue. Prendete il sentiero a destra, seguendo il segnavia CAI 717B, e percorrete il bellissimo trail in falsopiano. Arrivati a una deviazione con indicazioni per Adrara San Martino (segnavia CAI 717), incontrerete una strada cementata che prenderete a destra in discesa, arrivando al **Rifugio G.E.M.B.A. (7)**. Qui potrete concedervi una meritata pausa, con una vista stupenda sui Fienili di Gaiano, sulla vallata di Adrara e, in lontananza, sui monti del Sebino.

Dal rifugio, risalite verso la prima baita e, sulla destra, imboccate il sentiero nel prato seguendo le indicazioni per Adrara San Martino (segnavia CAI 716). Qui inizia il primo impegnativo single track della giornata. Al primo incrocio con una cementata, seguitela in discesa; oltrepassate una prima sbarra e una seconda a sinistra, quindi proseguite sullo sterrato. Poco dopo prendete il sentiero a destra con indicazioni per Adrara San Martino (segnavia CAI 716) e godetevi una splendida discesa tecnica. Il percorso è ricco di rocce, tratti ripidi e divertenti tornanti, che vi condurranno alla cappelletta della Madonna della Peste.

Dietro la cappelletta, seguite il sentiero che continua in discesa. La traccia diventa più scorrevole, pur mantenendo tratti tecnici, e attraversa un sentiero stretto e panoramico. Arrivati in vista dei prati, costeggiate un bel muretto a secco fino a raggiungere uno sterrato che scende verso una sbarra. Oltrepassatela per sbucare sulla strada asfaltata di via Gazzi. Seguitela verso destra e, poco prima del terzo tornante, in corrispondenza di una cappelletta, svoltate a destra su una stradina che diventa sentiero e conduce alla chiesa di San Rocchino. Dietro la chiesa, alcuni scalini vi porteranno su un sentiero stretto che sbocca sulla strada asfaltata di via Squadra Alta. Seguitela, affrontando alcuni tratti ripidi, per tornare al **Colle Croce (4)**. Riprendete a ritroso il sentiero percorso in precedenza, seguendo le indicazioni per San Giovanni delle Formiche



↑ Al crocevia di Col Croce
 ↓ La discesa krockante dal GEMBA (© Stefano Codazzi)



(segnavia CAI 616). Una volta giunti sul largo sterrato immerso nei castagni, continuate la discesa a sinistra. Il percorso, tortuoso e immerso nel verde, vi condurrà alla strada asfaltata proveniente da Forresto Sparso.

Siete arrivati al Colle di **San Giovanni delle Formiche (8)**. Proseguite lungo via San Giovanni di fronte a voi, salendo fino al primo tornante. Qui, sulla destra, un sentiero si inoltra nel bosco. Seguitelo: dopo alcuni saliscendi, il percorso si immette su uno sterrato che funge da spartiacque tra la Val Cavallina e la Valle di Gandosso. Continuate fino a un capanno, dove lo sterrato diventa sentiero. Seguite

questo trail panoramico e in breve raggiungerete il **Parco del Pitone (9)**.

Attraversate il parco avventura, ricco di rocce insolite e piante secolari modellate in forme suggestive, fino alla costruzione degli Alpini, dove potrete riposarvi e rinfrescarvi alla fontana della piazzetta. Risalite i gradini vicino alla fontana e imboccate lo sterrato che sale brevemente, per poi iniziare a scendere verso sinistra. Raggiunto un quadrivio, prendete il primo sterrato a destra, seguendo le indicazioni per Santo Stefano – Gorlago (segnavia CAI 650). In breve giungerete alla **Boca di Senter (10)**.



Da questo grande spiazzo, imboccate lo sterrato a destra con indicazioni per Gorlago (segnavia CAI 652). Il percorso è molto interessante e divertente, con tratti sconnessi e impegnativi, soprattutto nella ripida parte finale. Qui troverete sulla destra il secondo single track della giornata. Seguite le indicazioni per Cascina Bettoni (segnavia CAI 651). La discesa, caratterizzata da una prima scalinata, vi condurrà a un tornante. Proseguite oltre una piccola sbarra in legno: il trail si sviluppa immerso nel verde e garantisce grande divertimento. Gli ultimi metri vi porteranno sulla strada che proviene da Gorlago.

Prendete a destra la cementata in discesa, attraversando il torrente Malmera. Al successivo bivio, svoltate a sinistra in salita verso Zandobbio, fino a raggiungere il cimitero. Da qui, seguite via Fornace e al termine girate a destra in via Rivi. Proseguite fino al municipio e svoltate a destra in via Monte Grappa, tornando infine al parcheggio iniziale.

(A cura di Stefano Codazzi)

  La ripida salita verso il bosco del Faeto



BALLERINO TRAIL

Ciclabile	15%
Strada asfaltata	21%
Strada lastricata/cementata	20%
Strada bianca/sterrata	14%
Mulattiera	0%
Sentiero	30%



bellezza



Free ride

stile itinerario



Tutto l'anno

periodo di percorrenza



290 m Borgo di Terzo
Coordinate N45 43.177 E9 53.609
punto di partenza/arrivo



1323 m Monte Gremalto
quota massima



1380 m
dislivello positivo



28,3 km
distanza



Mezza giornata
tempo di percorrenza



difficoltà tecnica



impegno fisico



100%
ciclabilità in salita



100%
ciclabilità in discesa



Sì - No
e-bike



B&B e/o punti d'appoggio Colle di San Fermo
rifugi



Berzo San Fermo, Colle di San Fermo

fonti d'acqua

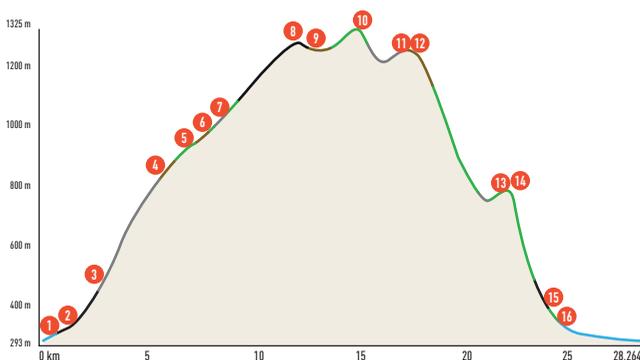


BORGO DI TERZO – SAN FERMO – MONTE GREMALTO – MONTE BALLERINO

Meravigliosa pedalata ad anello che si sviluppa lungo i versanti dei Colli di San Fermo, affacciati sulla Val Cavallina. La discesa dal Ballerino trail fa parte del poker di trail che ogni biker deve assolutamente percorrere: Sicolo trail, Valle d'Adrara trail, Bronzone trail. Il giro, nel suo complesso, si può dividere in tre parti. Dopo una dura salita, che da Berzo sale alle pendici del Monte di Grone su ripide stradine cementate, si arriva alla Foppa di Fra, dove ha inizio una lunga diagonale che, su sterrati, sentieri e infine asfalto, porta a San Fermo e al Colle di Caf. Da qui si continua con una facile e panoramica cavalcata, per sentieri e sterrate, lungo i crinali affacciati sul Lago di Endine, passando dalle cime del Monte Gremalto e del Monte Ballerino. A questo punto ha inizio una discesa che vi proporrà ogni tipo di terreno: dallo scorrevole e morbido al tecnico e hard, con ostacoli e sezioni ripide. Imperdibile.

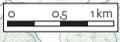
DESCRIZIONE ITINERARIO

Giunti a **Borgo di Terzo (1)**, svoltate a destra seguendo le indicazioni per **Berzo San Fermo (2)** e, attraversato il ponte sul fiume Cherio, svoltate a destra per parcheggiare nei pressi del cimitero. Cominciate su asfalto, salendo verso Berzo, seguendo via Bergamo, che dopo una curva a destra inizia a salire (non proseguite dritti lungo la ciclabile). Giunti alla parrocchiale, attraversate il paese: via Bergamo e via Sant'Anna; alla santella, svoltate a sinistra in via Monsignor Trapletti e, al suo termine, continuate su via Cesare Battisti. Al termine di quest'ultima, presso la chiesetta dell'Immacolata, uscite dal borgo e continuate, sempre in piano, lungo via Bescasolo, che, al bivio con via Balconata, inizia a salire. Dopo un tornante verso destra, dove la strada spiana, abbandonate l'asfalto di via **Bescasolo (3)** e svoltate a sinistra, imboccando una ripida e stretta stradina dal fondo cementato, seguendo il segnavia CAI 615. Da questo momento non avrete tregua:





- località attraversate**
- 1 Borgo di Terzo (290 m)
 - 2 Berzo San Fermo (332 m)
 - 3 Bescasolo (500 m)
 - 4 Fienili Foppa di Fra (850 m)
 - 5 Fienili Cà Nova (916 m)
 - 6 Stalla Faeto (1000 m)
 - 7 San Fermo (1064 m)
 - 8 Colle di Caf (1246 m)
 - 9 Foppelle (1230 m)
 - 10 Monte Gremalto (1323 m)
 - 11 Monte Ballerino (1275 m)
 - 12 Piazzale Virgo Fidelis (1216 m)
 - 13 Cummia (780 m)
 - 14 Murlansi (805 m)
 - 15 Molini di Colognola (429 m)
 - 16 Fornaci (340 m)



la stradina prosegue ripida tra prati e boschi, con castagni centenari e belle cascine recuperate. Salite fino a quota 850, dove, dopo un ripido strappo che passa vicino a due cascine, in corrispondenza di un tornante a destra, si staccano verso sinistra due strade sterrate. Qui termina la sezione di salita ripida; ora prendete la seconda strada, che sale e aggira il costone, portandovi in località **Fienili Foppa di Fra (4)**. Proseguite sempre lungo la sterrata, che, pianeggiante, taglia il versante ovest del Monte

di Grone e si addentra nel Bosco Faeto, seguendo il segnavia CAI 701 – 619. Qui termina la strada e ha inizio un bellissimo single track, che, in leggera salita e con brevissimi passaggi a spinta, vi porta in località **Fienili Cà Nova (5)**, dove si torna su strada sterrata. Giunti al bivio, imboccate la stradina che sale verso destra, segnavia CAI 614, in direzione del Valico di San Fermo. Arrivati sul crinale, in località **Stalla Faeto (6)**, seguite il sentiero che, tra due muretti a secco, attraversa i prati fino a giungere



su una stradina che percorre fedelmente il crinale, salendo fino al Valico e alla chiesina di **San Fermo (7)**. Qui convergono le tre strade asfaltate che salgono da Grone, Adrara e Vigolo. Risalite viale dei Fiori e, dopo nemmeno 300 metri, svoltate a destra in via Torrezz, seguendo la segnaletica per “Monumento Partigiani”. La strada sale senza particolari pendenze, raggiungendo prima il **Colle di Caf (8)** e subito dopo il Monumento Partigiani, appena sotto la cima del Monte Torrezzo. Al Col-

le di Caf, svoltate a sinistra e percorrete la strada sterrata (segnavia CAI 612A), che segue il crinale in direzione del Gremalto, caratterizzato da una selva di ripetitori e antenne. La sterrata termina nei pressi della pozza, in località **Foppelle (9)**. Sulla destra della pozza, al di sotto del tondo di un roccolo, imboccate un sentiero pedalabile che risale le pendici sud del **Monte Gremalto (10)** e, giunti sul crinale sud, svoltate a destra e, brevemente, giungerete in

  Dal Monte Foppa il crinale prosegue verso il Monte Gremalto e il Ballerino



vetta. Verso nord, la Valle Torrezzo precipita verso le acque del lago d'Endine e, in lontananza, si dispiega l'intero arco delle Orobie, che, oltre le cime del Monte Torrezzo, lascia spazio alle cime del gruppo dell'Adamello. Proseguite lungo il crinale erboso e risalite alla stazione d'arrivo di uno skilift ormai da tempo abbandonato, vestigia della stazione sciistica dei Colli di San Fermo. Scendete lungo il crinale, sotto la sciovia, verso la Val Cavallina, fino a sbucare su una stradina cementata che percorrete in discesa fino a dove termina presso una sbarra e si innesta su una strada che sale da destra. Svolgate a sinistra e, con lieve salita, giungete al colle tra il Gremalto e il Ballerino, al piazzale ribattezzato Virgo Fidelis e dedicato alla cappelletta presente sul suo lato sud. Svolgate a destra, in direzione del

dosso del **Monte Ballerino (11)**, seguite la strada sterrata e poi cementata; al bivio, svolgate a sinistra e, a quello successivo, ancora a sinistra. Un ultimo breve strappetto sterrato conduce nei pressi del ripetitore, oltre il quale, sulla sinistra, nei pressi della croce, ci si affaccia nuovamente sulla bassa Val Cavallina e la pianura. Tornate al **piazzale Virgo Fidelis (12)** seguendo il sentiero che scende attraverso i prati. Dal piazzale, sulla destra, seguite il segnavia CAI 613 per Cummia, Colognola e Casazza. Si inizia scendendo una stradina asfaltata al servizio di alcune palazzine; dopo due tornanti, lasciate la strada, seguendo sulla sinistra un sentiero tra i prati, veloce e divertente. Giungete vicino a un roccolo che aggirate a destra, seguendo sempre il segnavia CAI 613, per scendere una sezione ripida con fondo roccio-



so e ricco di ostacoli. Presso l'arrivo di una strada cementata, il sentiero scende verso destra e inizia a tagliare il versante ovest, dominato dalle Corne di Colognola, in direzione Cummia. Tratti veloci si alternano a brevi sezioni con ostacoli rocciosi, fino a sbucare su una strada sterrata e cementata, in località **Cummia (13)**, che seguite fino al primo tornante a sinistra. Imboccate a destra il sentiero che taglia a mezza costa i ripidi versanti del Bosco Scalvada dell'Angelo, seguendo il segnavia CAI 613A. Il sentiero presenta tratti a spinta e termina sul costone caratterizzato dai tralicci dell'alta tensione. Qui incrocia il sentiero del **Murlansi (14)**, che, dritto, sale alla cima del Monte Ballerino: seguitelo verso sinistra. La discesa è tecnica e impegnativa, con stretti tornanti e gradoni in pietra. Nella par-

te terminale si passa vicino alla falesia di roccia del Murlansi. Il sentiero prosegue incassato tra due scarpate e termina sulla strada cementata che avete abbandonato in località Cummia. Seguite lungo la strada, scendendo al borgo di **Molini di Colognola (15)**. Giunti alla chiesa, addentratevi nel vicolo pianeggiante che si insinua tra le case. Oltre il nucleo abitato, attraversate una vallecola e iniziate a scendere lungo la traccia di sentiero che le corre parallela fino alla località **Fornaci (16)**. Percorso un tratto di strada verso destra, svoltate a sinistra, percorrendo la ciclabile della Val Cavallina, che, un po' su viabilità minore e per la gran parte in sede propria, vi riporta al punto di partenza.

-   La pozza delle Foppelle e sullo sfondo le Orobie innevate
-   In discesa sul sentiero del Murlansi



SULLA STRADA DEGLI ASINI

Ciclabile		5%
Strada asfaltata		61%
Strada lastricata/cementata		0%
Strada bianca/sterrata		6%
Mulattiera		4%
Sentiero		22%

bellezza 

Free ride
stile itinerario 

Tutto l'anno
periodo di percorrenza 

340 m Castello di Monasterolo
Coordinate N45.45.416 E9.55.165
punto di partenza/arrivo 

1070 m Prati del Sole
quota massima 

850 m
dislivello positivo 

17,6 km
distanza 

2/3 ore
tempo di percorrenza 

difficoltà tecnica 

impegno fisico 

100%
ciclabilità in salita 

100%
ciclabilità in discesa 

Sì - No
e-bike 

numerosi lungo il percorso 

rifugi
Ranzanico, Sorgente di Bondo 

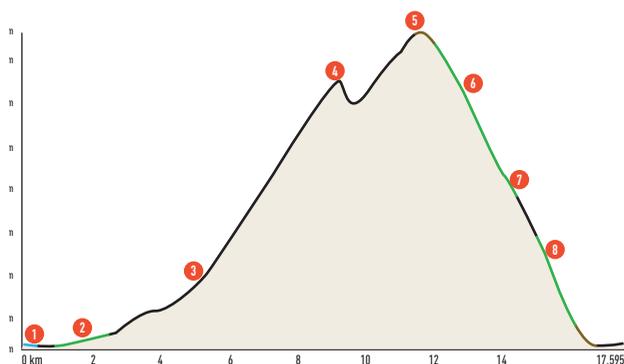
fonti d'acqua

SPINONE AL LAGO – RANZANICO – PRATI DEL SOLE - BIANZANO

Bel percorso ad anello (da non perdere!) che sale alla classica Forcella di Ranzanico e che proponiamo di allungare fino ai Prati del Sole, per poi scendere esclusivamente su sentieri e mulattiere che riconducono in riva al lago. Per la prima parte della salita, proponiamo un bel sentiero alternativo alla vicina strada provinciale che sale a Ranzanico. La seconda parte è su strada asfaltata con traffico nullo, in quanto a fondo chiuso e con limitazioni al transito. La discesa, invece, si può dividere in tre parti. La prima parte, panoramica, attraversa i Prati del Sole e scende alla Forcella di Ranzanico. La seconda, selvatica, su un sentiero con sezioni abbastanza impegnative, conduce a Bianzano. La terza si sviluppa lungo una bella mulattiera selciata, dal nome singolare “Via degli Asini”, che scende fino al centro di Spinone.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Al cospetto del Castello di **Monasterolo (1)**, fortificazione posta dove il Lago di Endine dà origine al fiume Cherio, nei pressi dell'arrivo della pista ciclabile della Val Cavallina, ha inizio il vostro percorso. Dalla SP 76, al termine dell'edificio, imboccate via dei Carpini fino a giungere nei pressi del corso d'acqua: qui svoltate a destra per risalirlo. Superate la sbarra e proseguite lungo lo sterrato fino a incontrare un ponticello sul Cherio: attraversatelo e, senza proseguire lungo il torrente, salite verso **Spinone al Lago (2)**. Prestate attenzione all'attraversamento della statale di fondovalle. Salite ora lungo via I° Maggio e poi svoltate a destra in via XXV Aprile. Poco dopo, svoltate a sinistra e percorrete il camminamento pedonale che si sviluppa lungo un fosso fino a sbucare in via alla Fonte, dove svoltate a destra. Passate vicino alle Fonti San Carlo di Spinone e, con una breve deviazione lungo via del Tuf, potete salire alla Sorgente Spinosa. Altrimenti, procedete verso il centro del paese e attraversatelo, proseguendo lungo via Armando Diaz fino a imboccare, sulla sinistra, via Spineda, che al termi-



località attraversate

- 1 Castello di Monasterolo (340 m) 
- 2 Spinone al Lago (350 m)
- 3 Ranzanico (500 m)
- 4 Forcella di Ranzanico (958 m)
- 5 Prati del Sole (1070 m)
- 6 Sorgente di Bondo (940 m)
- 7 Piazza del Vento (690 m)
- 8 Bianzano (590 m)



ne si trasforma in sentiero. Seguite il sentiero che procede a mezzacosta in leggera salita per oltre 1,5 km. Pedalerete agevolmente per la gran parte del tracciato, ad eccezione di piccoli, brevi strappi. Seguite la traccia principale senza abbandonarla fino a sbucare sulla strada provinciale che sale a **Ranzanico (3)**. Seguitela fino al centro del paese, dove, dalla piazzetta dietro il Municipio, svoltate a destra in via Silvio Pellico, che percorrete fino a imboccare la ripida via Diaz che si stacca sulla sinistra. Questa ultima strada si innesta su un tornante della strada a traffico regolamentato, che seguirete fino alla **Forcella di Ranzanico (4)**. La salita su asfalto presenta tratti ripidi, ma non estremi, e sorprendenti vedute panoramiche sul lago e sulla Val Cavallina, con il massiccio dei Colli di San Fermo che si erge sul versante opposto. Giunti alla Forcella, incrociate

il sentiero di discesa e, se lo desiderate, potete evitare la salita fino ai Prati del Sole. È però consigliabile affrontare anche quest'ultima parte per la bellezza dei luoghi che potrete attraversare. Quindi, dalla Forcella, scendete seguendo la stradina asfaltata in direzione di Peia. A quota 890 m vi congiungete alla strada che sale da Peia: svoltate a destra e salite fino ai **Prati del Sole (5)**. Dopo una dura rampa con fondo in calcestruzzo, la strada diventa sterrata e continua verso Monticelli, dove incrociate il segnavia CAI 513 e ha inizio la discesa. Svoltate a destra e seguite il segnavia CAI scendendo in direzione della Forcella di Ranzanico: percorrete una strada sterrata che attraversa prati e pascoli, passando nei pressi di alcune cascate. Seguendo il segnavia, abbandonate la strada e imboccate sulla sinistra un sentiero che riporta alla Forcella. Da qui scendete



per pochi metri a sinistra, lungo la strada asfaltata, e subito a destra imboccate il sentiero per Ranzanico (segnavia CAI 618). Scendete per pochi metri e abbandonatelo, proseguendo a destra e seguendo le indicazioni per la **Sorgente di Bondo (6)**. Il sentiero si sviluppa in diagonale senza particolari difficoltà. Giunti alla sorgente, superate la valletta e continuate in discesa; il primo tratto è ripido. Evitate le deviazioni a sinistra e continuate lungo il sentiero che si fa sempre più stretto e selvatico, ma decisamente bello. Incontrerete una sezione ripida con stretti tornanti e passaggi molto tecnici, seguiti da alcuni tratti su fondo ghiaioso e smosso. La lunga diagonale termina su una stradina cementata in località **Piazza del Vento (7)**. Ora attraversate il caratteristico borgo di **Bianzano (8)**, passando nei pressi della Parrocchiale di San Rocco e del Castello

Suardi. Ai piedi del castello, attraversata la strada provinciale, seguite il segnavia CAI 605 e imboccate la mulattiera selciata denominata "Via degli Asini", l'antica strada di collegamento tra Bianzano e Spinone. Inizialmente la mulattiera è ampia e carrabile, ma ben presto si restringe e prosegue la discesa tra boschi e prati con un bel tracciato e un fondo ben mantenuto. La discesa termina nel centro di **Spinone al Lago (2)**. Attraversatelo scendendo al lago (via Diaz, via Verdi e via dei Panni). In riva al lago, svoltate a destra e percorrete la pedonale che conduce verso il ponticello sul Cherio e il Castello di Monasterolo, oltre il quale tornate al punto di partenza.

  Dai Prati del sole lo sguardo spazia sino alle cime dei Colli di San Fermo



Legenda

Gli itinerari sono stati tutti percorsi o controllati da chi li descrive, le informazioni e i dati riportati possono essere però soggetti a cambiamenti per fattori esterni non prevedibili e che si potrebbero verificare. Eventi meteorici intensi, fenomeni di dissesto o l'intervento dell'uomo possono modificare anche radicalmente le condizioni e le caratteristiche del tracciato.

TIPO DI FONDO

In una mascherina si individuano le percentuali dei tipi di fondo del percorso, in modo tale da fornire informazioni preziose per inquadrare le caratteristiche dell'itinerario. Ad ogni tipo di fondo corrisponde un colore, che viene poi utilizzato nella planimetria e nel profilo. In alcune situazioni dove vi è una continua alternanza di fondi differenti troverete indicato il tipo predominante.

-  ciclabile in sede propria
-  strada asfaltata
-  strada cementata
-  strada sterrata
-  mulattiera
-  sentiero

BELLEZZA



Si tratta di un parametro indubbiamente soggettivo, ma che può dare un'idea della varietà della traccia percorsa e dei paesaggi attraversati, nonché della soddisfazione che proverete al termine del giro.

STILE ITINERARIO



Non indica la difficoltà dell'itinerario ma lo stile del percorso nonché la predisposizione psico-fisica con cui affrontarlo. È un parametro importantissimo per inquadrare la proposta e per poter leggere correttamente gli altri valori, soprattutto quelli legati alla difficoltà tecnica e fisica. I confini tra queste categorie stabilite arbitrariamente per facilitare la lettura e la scelta della traccia da percorrere, restano comunque labili, soprattutto in relazione all'evoluzione tecnica delle biciclette che sono sempre più leggere e performanti, agili in salita e divertenti in discesa.

ALL - Per tutti

Piste ciclabili e percorsi sterrati che non richiedono alcun impegno tecnico, anche se non escludono un minimo di allenamento per essere effettuati. Non sono richieste un'attrezzatura ed una bicicletta particolare, il casco però è sempre consigliato.

XC - Cross country. Meglio essere allenati

Itinerario che richiede prevalentemente polmoni e gambe, e presenta in modo occasionale sezioni tecniche impegnative o brevi tratti da superare bici alla mano. Meglio avere una bicicletta robusta anche con escursioni delle forcelle non abbondanti. Il casco come sempre è d'obbligo.

FR - Free ride. Meglio non improvvisare

Itinerario che richiede abilità nella guida su terreno tecnico, sia in

salita che in discesa, alcune salite non escludono tratti a piedi. Si consiglia una bicicletta full meglio se dotata di buone escursioni degli ammortizzatori. Il casco integrale è facoltativo, si consigliano vivamente ginocchiere e gomitiere.

AM - All mountain. Molto meglio non improvvisare

Itinerario che richiede abilità ed esperienza nel sapersi muovere ed orientare in ambiente montano. Questo tipo di proposta richiede sia gambe che polmoni ed abilità nella guida sia in salita che in discesa. I tratti in salita da affrontare a piedi, con la bici da spingere e/o portare, sono molto frequenti. Si consiglia una bicicletta biammortizzata ma non eccessivamente pesante e come al solito casco, protezioni ed uno zainetto.

ALP - Ciclo alp. Solo per appassionati

Anche qui serve esperienza e capacità di muoversi ed orientarsi in ambiente alpino. Itinerario prettamente cicloalpino in cui si devono affrontare tratti di sentiero esposti e, a volte, attrezzati per brevi tratti con cavo metallico da usare come passamano. In queste proposte portare la bicicletta sulle spalle è una certezza e lo si deve fare per tratti e dislivelli significativi, anche se limitatamente alla salita. Mentre per la discesa si è cercata la soluzione che, compatibilmente con la difficoltà tecnica che il biker è in grado di affrontare, limitasse al minimo i tratti da percorrere a piedi. Casco, protezioni, zaino e indumenti adatti per la quota, come al solito, sono d'obbligo.

DH - Down hill

Abbiamo pure scomodato questa categoria per alcune discese specifiche presenti nei due Bike park presenti in alta Valle Seriana.

PERIODO DI PERCORRENZA



Indica il periodo ritenuto ottimale per la percorrenza dell'itinerario, valutando le temperature, lo stato d'innervamento, la quantità di foglie sul sentiero. In ogni caso si tratta di un indice soggettivo e che risente molto dell'andamento stagionale e dalle caratteristiche del fondo dei sentieri percorsi (drenaggio, pietrosità, rocciosità,...)

PUNTO DI PARTENZA - QR CODE



Viene indicata la località di partenza, la sua altitudine e le coordinate geografiche per il GPS. Per la localizzazione geografica si rimanda alle differenti mappe d'unione che riportano l'indicazione di tutte le località di partenza. Viene inserito il QRcode che rimanda alle coordinate geografiche del punto da cui partire, che impostate nel navigatore vi conducono al punto di partenza.

QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA



La quota massima raggiunta è un dato di fondamentale importanza in quanto le variazioni climatiche diventano più brusche all'aumentare della quota. In caso di tempo incerto o basse temperature saranno da preferire gli itinerari che si sviluppano a quote più basse. Nelle torride giornate estive, salire in quota sarà invece fonte di refrigerio.

DISLIVELLO POSITIVO



Il dislivello totale di ogni itinerario si riferisce alla somma reale di tutti i metri di salita, compresi quelli dei sali-scendi: per questo motivo il dato è spesso superiore alla somma dei dislivelli delle salite principali. Per il calcolo si è utilizzato il dato fornito dal GPS, debitamente arrotondato. Il dislivello reale, assieme al tempo medio di percorrenza, è tra i dati più indicativi per valutare la durezza di un tracciato.

DISTANZA



Lunghezza in chilometri del tracciato, dal punto di partenza a quello di arrivo. I dati sono stati calcolati con l'ausilio del GPS. Lo sviluppo chilometrico del percorso è facilmente riconoscibile dall'altimetria che accompagna la descrizione di ogni itinerario. Chi utilizzasse il ciclo-computer, tenga presente che le misurazioni con questo strumento possono differenziarsi da quelle rilevate con il GPS anche del 10%.

TEMPO DI PERCORRENZA



Tempo che un biker mediamente allenato impiega per percorrere l'itinerario, comprese le pause per fotografare, ammirare il paesaggio e ristorarsi velocemente. Essendo comunque un parametro molto variabile, oltre le 3 ore abbiamo individuato due intervalli di tempo: mezza giornata da 3 a 6 ore e giornata intera oltre le 6 ore. In ogni caso si tratta di valori indicativi, biker veloci ed allenati possono impiegare anche meno del tempo minimo stabilito; così come con condizioni di fondo bagnato, innevato e meteo avversa questo valore può aumentare sensibilmente. Valutando il chilometraggio e l'altimetria ognuno potrà tarare questo dato in base alle proprie caratteristiche.

DIFFICOLTÀ TECNICA



Il parametro si articola su cinque valori: **nulla, bassa, media, impegnativa, estrema**. Questo parametro, pur cercando di essere oggettivo e strettamente legato alle caratteristiche del tracciato e del suo fondo, è da leggere congiuntamente con lo stile dell'itinerario. Se percorriamo un itinerario in stile XC con un livello di difficoltà tecnica impegnativa con una bella bici da enduro/free ride il livello tecnico risulterà ridotto e viceversa. In ogni caso la valutazione si riferisce a condizioni di sentiero asciutto. Con pioggia o terreno umido, soprattutto nella fascia prealpina su rocce calcaree, le difficoltà aumentano esponenzialmente rispetto a quanto indicato.

IMPEGNO FISICO



Il parametro si articola su cinque valori: **nullo, basso, medio, impegnativo, estremo**. Si tratta del livello di allenamento fisico richiesto, ad un biker mediamente allenato ed esperto, per affrontare il percorso proposto. Il dato è legato sia alla durata dell'itinerario sia alla difficoltà delle salite e delle discese. La durata dei tratti di bici a spinta o a spalla non farà altro che aumentare questo impegno.

CICLABILITÀ IN SALITA ED IN DISCESA



Il valore indica la percentuale, calcolata sullo sviluppo complessivo del percorso, che è possibile effettuare in sella da un biker con una buona tecnica, mediamente allenato ed esperto. Ovviamente anche questo parametro è da leggere in relazione allo stile d'itinerario: se deciderete di scendere da un itinerario stile AM o ALP, caratterizzato da una difficoltà tecnica impegnativa, ed il vostro mezzo è una front da cross country, o siete dei fuoriclasse o la ciclabilità in discesa calerà drasticamente. Infine riteniamo che in salita spingere e portare la bicicletta sia accettabile anche per lunghi tratti, purché la discesa sia remunerativa e totalmente o quasi in sella. Troverete infatti itinerari con valori di ciclabilità in salita decisamente imbarazzanti, non scandalizzatevi ed andate a provarli ugualmente e poi mi direte se la discesa è stata di vostro gradimento.

E-BIKE



La bici a pedalata assistita ormai non è più un fenomeno, ma una realtà in grande crescita. Molti sono i motivi per considerare la "mtb elettrica" non una valida alternativa alla mountain bike tradizionale ma un'opportunità per l'accessibilità a questo sport e soprattutto per il turismo che trae vantaggio dagli effetti ecumenici di questo portentoso mezzo che amplia la platea dei turisti biker e amplia anche il divertimento e gli spazi che si possono coprire. Nel caso specifico di questa guida, gli autori hanno utilizzato bici tradizionali, quindi i dati riportati si riferiscono a una percorrenza interamente pedalata. Per dare un'indicazione a chi preferisce affrontare la salita con un "contributo elettrico" questa icona indica se la gita è adatta a un e-bike, tenendo conto delle diverse necessità. Il peso maggiore è da considerare qualora la si dovesse sollevare.

RIFUGI, PUNTI DI RISTORO



Indicazione dei rifugi e dei punti di ristoro incontrati nell'itinerario in oggetto. Dove possibile vengono indicati puntualmente. Generalmente non sono indicati bar, ristoranti e negozi incontrati nei paesi attraversati.

FONTI D'ACQUA



Sono indicati i punti di approvvigionamento idrico.

Visita il sito e scopri
tutti gli **itinerari MTB**
della Val Cavallina

