



CAI SULBIATE
"Fabio Cavenago"
Via Don Mario Ciceri, 2 - 20884 Sulbiate (MB)
mail: caisulbiate@gmail.com - Sito: www.caisulbiate.it
Codice Fiscale 94067460157
IBAN : IT18J0306909606100000400305



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

GITA N.	8	TIPO	Escursione plurigiornaliera	DATA	dal e- al	21/06/2025
Itinerario			dalle Baite di Mezzeno al Rifugio Laghi Gemelli. giro dei Laghi Gemelli o Lago di Sardegnana	coordinatori logistici	Silvano Oberti Crespi Walter Paolo Cantù Brambilla Marco	333 1227482 339 6077621 338 3333910 334 9203915

SCHEDA INFORMATIVA

Il percorso inizia a:

Mezzeno di Roncobello (mt. 1592)

Il percorso termina a:

Rifugio Laghi Gemelli (mt. 1968)

Quota altezza massima:

Itinerario A

Itinerario B

2.142

2.142

Quota altezza minima:

1550

1550

Dislivello complessivo salita:

600

900

Dislivello complessivo discesa:

200

500

Tempo complessivo A/R:

4 h

7 h

Difficoltà:

E - Escursionistica

EE - Escursionistica Esperti

Consigli per l'escursione:

Abbigliamento escursionistico: scarponcini con suola scolpita, bastoncini telescopici ed indumenti per due giorni.

Per il Rifugio: ciabatte, asciugamano e sacco lenzuolo (in rifugio costo € 3,50)

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Da Sulbiate si raggiunge Roncobello (m.1000), seguendo la strada provinciale della Valle Brembana in direzione Foppolo con deviazione a destra dopo il paese di Moio de Calvi, dal paese si prosegue per circa 5 Km in direzione Mezzeno (m. 1592) dove lascieremo l'auto.

Dopo circa 1,5 km dal paese di Roncobello bisogna fermarsi sulla piazzola di destra, 500 mt prima della frazione Capovalle, per prendere il Ticket valido per due giorni.

Itinerario A

Lasciata la macchina prendiamo il sentiero CAI con segnavia n° 215 con indicazione rifugio Laghi Gemelli. Inizialmente il sentiero, in moderata pendenza, ci permette di attraversare la Val Frera, poi diventa più ripido e con tornanti, passando in un bosco di abeti, larici, pini mughi e maggiociondoli, fino alle prese degli acquedotti. Si prende il sentiero di destra che in breve tempo ci conduce alla conca della baita del Fòp (m. 1864). Superata la malga si aggira un costone e dopo un centinaio di metri si giunge in una zona pianeggiante percorsa da un ruscello in prossimità della baita Croce (m. 1933). Superato il piano si comincia a salire verso il passo di Mezzeno (m. 2162). Raggiunto il passo, dopo circa 2 ore di cammino da Mezzeno, iniziamo la discesa verso i Laghi Gemelli. Superati alcuni ruscelli si giunge all'innesto del sentiero CAI n° 216 che proviene dal passo dei Laghi Gemelli: continuando in direzione Nord si lascia una malga sulla sinistra e in pochi minuti si arriva al al Rifugio (m. 1968).

Nel pomeriggio il giro ad anello, in senso orario, dei Laghi Gemelli.

Itinerario B

Come itinerario A.

Nel pomeriggio itinerario di andata e ritorno per il Lago di Sardegnana. Dal rifugio si scende verso il lago Casere, si attraversa lo sbarramento e si prosegue verso il lago Marcio costeggiandolo fino alla diga. Si scende al di sotto dello sbarramento e, dopo alcuni tornanti, si arriva a un bivio presso un manufatto dell'ENEL per la captazione delle acque. Si tiene il sentiero di destra che punta verso una fascia rocciosa verticale che si attraversa senza difficoltà con tratti aerei scavati nella roccia e con ponticelli. di seguito si entra nel bosco e, dopo aver passato una valletta, si è al lago di Sardegnana (m.1735). Per il ritorno si segue l'itinerario dell'andata con variazione dopo il manufatto dell'Enel prendendo per il lago del Becco e continuando fino ai Laghi Gemelli.