



Punto di ritrovo: Carate Brianza sede C.A.I. alle 07.00.

Punto di partenza: Lugano alle 09.30

Telefono di riferimento per info ed iscrizione: Borgonovo Flaminio (Flam) 3491147397

Scheda Tecnica

Difficoltà fisica:	Duro
Difficoltà tecnica:	Difficile
Dislivello complessivo:	1.738 m.
Lunghezza itinerario:	55 Km.
Tempo di percorrenza:	4 ore
Altro:	

L'escursione:

Stupendo itinerario con un lunghissimo singletrack di circa 16 km in altro sopra Lugano. Partenza dalla città e comoda salita per lo più asfaltata su stradine poco frequentate, mai ripida e nella sua parte alta con panorami spaziali verso sud (Lago di Lugano e qualche scorcio del Lago Maggiore).

Prima dell'inizio del sentiero la Capanna Monte Bar offre la possibilità di un ristoro caldamente consigliato, non solo per la posizione panoramica del rifugio ma per quello che vi aspetta da qui in poi. Il singletrack infatti è



interminabile e presenta diversi faticosi su e giù (alcuni brevi tratti a spinta), transitando poi esattamente sul confine italiano presso la Capanna San Lucio, dove c'è un'altra possibilità di ristoro e si può vedere il Lago di Como.

Da qui si sale alla Bocchetta di San Bernardo (occhio al sentiero scavato nel prato dove i pedali si incastrano facilmente) per poi finalmente iniziare la discesa vera e propria fino alla Capanna Pairolo. Da qui in poi si

prosegue su sterrate e asfalto fino al punto di partenza in città. Il contrasto fra civilizzazione e i monti è davvero impressionante.

Fontane: a iosa.

Segnaletica: praticamente tutto il giro è segnalato per la mountain bike, anche il tratto su singletrack (questo non è il Trentino, per fortuna!). Comunque si consiglia di stare attenti ai pedoni e agli altri biker soprattutto durante i weekend.

Fonti:

- <http://www.mountainbikeland.ch>
- <http://itinerari.mtb-forum.it>



Ricordiamo che i soci C.A.I. in regola con il tesseramento sono coperti, durante lo svolgimento dell'escursione, da una polizza infortuni.

I non soci devono obbligatoriamente accedere alla medesima copertura assicurativa (infortuni e soccorso) con un costo di € 8,00, facendone diretta richiesta all'atto dell'iscrizione.