

# Itinerario due

---

## La valle Alpisella

*Alle sorgenti dell'Adda dove é collocato lo spartiacque tra il mar Nero ed il mar Mediterraneo*

- Luogo di partenza: Cancàno - Scuola Mountain Bike Alta Valtellina (1950 m) - punto informativo Parco Nazionale Stelvio - valle di Fraéle (con possibilità di noleggio mountain bikes)
- Lunghezza itinerario: 30 chilometri
- Dislivello: 340 m
- Tempo medio di percorrenza: 3 ore (mtb) - 6/7 ore (trekking)
- Quota massima raggiungibile: 2285 m (passo Alpisella)
- Grado di difficoltà: da elementare ad agevole - trekking e mountain bike - famiglie
- Interesse ambientale e naturalistico: da un punto di vista geologico per l'osservazione delle stratificazioni e pieghe delle rocce che formano i due lati della valle di Fraéle e della valle Alpisella, appartenenti a Nord alla dolomia della cima di Prà di Grata ed a Sud ai calcari liassici; geomorfologico per i fenomeni erosivi fluviali sul versante verso Livigno e per i detriti calcarei sul versante di Cancàno; faunistico per la possibilità di avvistare marmotte in prossimità dei laghetti dell'Alpisella; idro - geografico per la collocazione (al passo Alpisella) dello spartiacque tra il bacino del mare Nero (Spoel - Inn - Danubio) e del mare Mediterraneo (Adda - Po).

### •Descrizione

La partenza è situata presso la Scuola Mountain Bike Alta Valtellina e punto informativo del Parco Nazionale dello Stelvio. Lasciata alle spalle la scuola ci dirigiamo verso un bivio seguendo le indicazioni per i rifugi di San Giacomo e di Fraéle; dopo avere svoltato a sinistra ed avere costeggiato, per 4 chilometri, la sponda idrografica destra del lago di Cancàno, raggiungiamo la diga di San Giacomo. A questo punto si possono seguire due direzioni: proseguendo, diritto, raggiungiamo il rifugio San Giacomo oppure svoltando a destra, dopo avere percorso lo sbarramento, giungiamo al rifugio val Fraéle. Entrambi i percorsi, comunque, portano al ponte sull'Adda dove ha inizio la valle Alpisella. Seguendo il primo itinerario, dopo avere superato il rifugio San Giacomo, transitiamo in prossimità delle indicazioni (a sinistra) per la valle Pettini e l'agriturismo Trèla. Proseguendo diritto, sempre in piano, dopo circa 2 chilometri raggiungiamo l'inizio della valle Alpisella. Il secondo itinerario, invece, dopo avere superato il ristoro val Fraéle costeggia per intero la sponda idrografica sinistra del lago di San Giacomo per raggiungere la chiesetta omonima e la statua lignea della Madonnina (Regina dei cicloescursionisti) in prossimità del passo di Fraéle (1930 m). Abbandonate, a destra, le indicazioni per la valle del Gallo e la valle Mora seguiamo verso sinistra raggiungendo il ponte sull'Adda. Cinque chilometri ci separano dalla vetta (passo Alpisella) e circa tre e mezzo dalle sorgenti dell'Adda (direzione destra); il rientro alla Scuola Mountain Bike Alta Valtellina può essere effettuato seguendo due direzioni: la prima attraverso un piacevole e tecnico sentiero che prende avvio dopo avere oltrepassato le sorgenti dell'Adda oppure percorrendo a ritroso la sterrata fatta all'andata; la seconda, invece, una volta superato il ristoro valle Fraéle (svoltare a sinistra) proseguendo, in leggera discesa, dopo avere oltrepassato una sbarra (a sinistra), prevede che si costeggi la sponda idrografica sinistra del lago di Cancàno (chiusa al traffico veicolare) per giungere in prossimità della chiesetta di S.Erasmo e da qui - in discesa - dopo essere transitati sulla diga di Cancàno si rientra al punto di partenza.