

LOMBARDIA

Run The Top



TRAIL DER GRIGNE
Guides und GPS



RegioneLombardia

LÄNGE: 19 km

HÖHENGEWINN: 1900 m D+

TECHNISCHEN DATEN: Strecke, die einige ausgestattete Teile sowohl bergauf und bergab enthält. Es erfordert Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.

HÜTTEN ENTLANG DER STRECKE:

SEM Soldanella Cavalletti – Tel. 0341 531132

Rifugio Carlo Porta – Tel. 0341 590105

Bivacco Bruno Ferrario, auf dem Grignetta Gipfel.

Es ist immer offen und kann Unterstand bei schlechtem Wetter oder in Notsituationen bieten

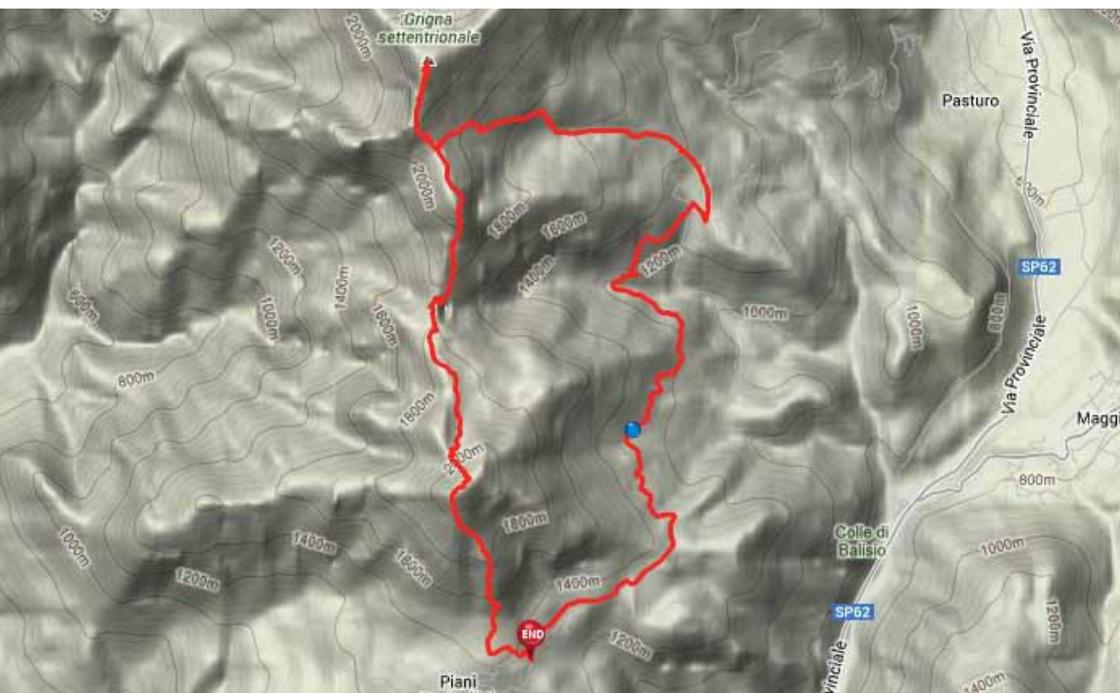
Rifugio Luigi Brioschi – Tel. 0341 910495

Rifugio Antonietta al Pialeral – Tel. 0354 517465

NÜTZLICHE INFOS: www.rifugi.lombardia.it

EMPFOHLENE JAHRESZEIT: Mai - November

MINIMALE ERFÖRDERLICHE AUSTRÜSTUNG: GPS, ausreichende Wasserversorgung, wenigstens für den ersten 3 Stunden, winddichte Jacke auch im Sommer



TRAIL DER GRIGNE

Traversata Alta

Ambassador Filippo Canetta





Das Massiv von den Grigne, erhebt sich zu einer Höhe von 2410m über dem Meeresspiegel im Herzen der Alpen von der Lombardei. Es ist von großer landschaftlicher Schönheit, für die robuste und abwechslungsreiche Morphologie, Aspekte der Dolomiten, und die Aussicht auf den zugrunde liegenden Como See.

Es gibt zwei Hauptspitzen : die Grigna Settentrionale (2410 mt) Grignone genannt, und die Grigna Meridionale (2177 mt) Grignetta genannt. Wenn man von Grigna spricht, vor allem unter Bergsteigern, meint man die Grigna Meridionale, wo das Bergsteigen von Lombardei geboren ist und wo sich einige der größten Namen in diesem Sport engagiert haben: Cassin, Comici, Corti, Riva... Felsen, die noch heute Turnhalle für die berühmte Gruppe von den "Ragni di Lecco" sind. Ein Feldstück, das viele Möglichkeiten an den Runner anbietet, mit einer Passage am Rifugio Brioschi, einer der Klassiker vom Berglauf: den Trofeo Scaccabarozzi.

DIE STRECKE ERZÄHLT VON FILIPPO CANETTA

Ich hab mich immer einbisschen geschämt nie auf den Grigne gelaufen

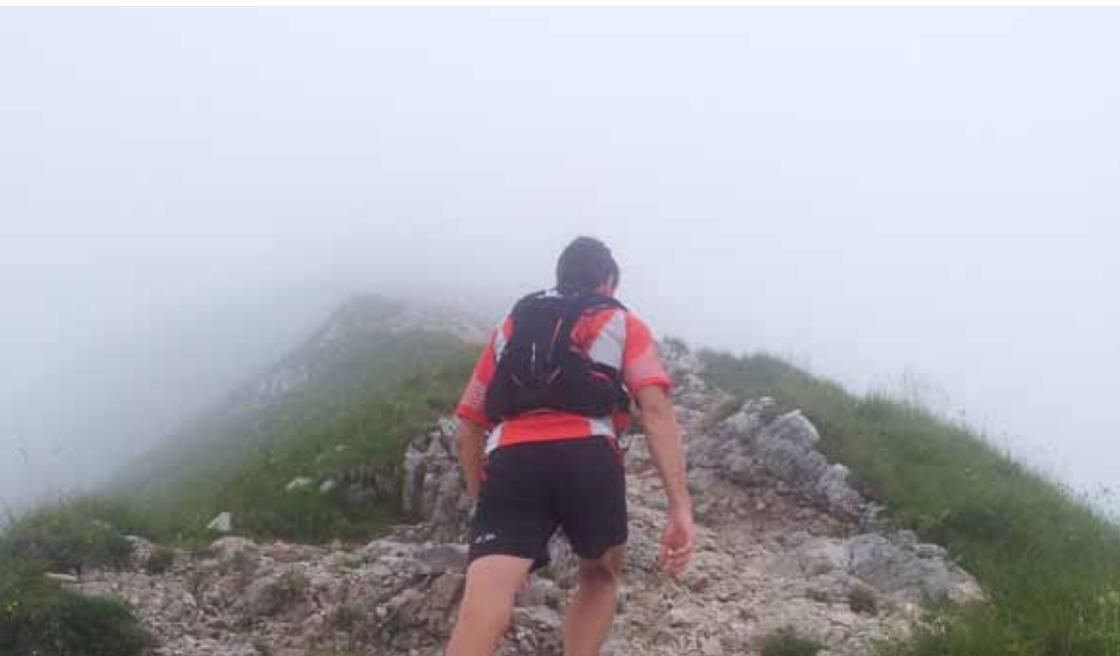


zu haben. Ich leide etwas an Schwindligkeit und das hat immer meine Neugier gestoppt.

Ich habe diese Einladung mit Begeisterung genommen, und habe es nicht bereut. Die ausgestattene Teile, wenn ruhig genähert, sind nicht so anspruchsvoll und die Hände auf so wichtigen Felsen zu legen, war ein einzigartiges Gefühl.

Von Pian dei Resinelli (1278 m) steigt man am Rifugio S.E.M. Soldanella Cavalletti (1356 m) von wo ein Naturlehrpfad beginnt. Nach einem kurzem Aufstieg erreicht man den Rifugio Porta (1426 m) und hier links nimmt man die Strecke N. 7 auch Cresta Cermenati genannt, die in weniger als 2 km bis zur Grigna Meridionale oder Grignetta (alt 2184 m) führt. Kurz nach dem Gipfel begegnet man den Bivacco Bruno Ferrario (2177 m), eine Boot-förmige Struktur in Aluminium, die 6/8 Personen beherbergen kann.

Weiter auf der Strecke n. 7 (Alta Via delle Grigne oder Traversata alta) geht man zunächst auf einer ausgestattene Strecke runter und dann auf einem einfachen Weg bis zur Bocchetta Val di Mala und am Buco di Grigna (1842 m). An der Trockenheit der Spitzen kontrastiert den Reichtum der Flora auf die umliegenden Täler. Man steigt an den Nordhang vom Grignone und



nach einer ersten steilen Grat läuft man weiter auf den ausgestatteten Pfad von den Scudi (2028 m).

Nach dem Bestehen vom Felssporn weiter, immer auf dem Grat, bis zum Bivacco Ugo Merlini (2144 m). Hieraus nimmt man die Strecke N. 33 um den Gipfel von der Grigna Meridionale oder Grignone zu gewinnen, entlang den Rifugio Brioschi (2410 m). Man kehrt zurück bis zum Bivacco Merlini, weiter auf der Strecke N.33 in Richtung Pialeral, wo sich den Rifugio Antonietta (1428 m) befindet. Hier rechts nimmt man die Traversata Bassa. Die Strecke tritt in einen wunderbaren Buchenwald, begegnet den Fluß Pioverna und durchläuft dann eine große Geröllhalde. Die Strecke wird für den letzten zwei km "weiße Straße", bis zum Rifugio S.E.M. Soldanella Cavalletti.



FILIPPO CANETTA

Filippo Canetta läuft sein erstes Trail Running im 2008 und entdeckt damit das Vergnügen in der Natur zu laufen. Dank dem Laufen liebt er jetzt alle Outdoor-Aktivitäten; die Liebe für Natur ist die Philosophie an der Basis des Trail Running. Er wohnt in Mailand und trainiert in den Wäldern der Brianza und auf den Bergen in der Nähe von Lecco. Er hat zahlreiche Auftritte in Trail und Ultra Trail in Italien (immer in den Top 10) und in der Welt gemacht. Im Jahr 2013, zusätzlich zu den Rennen, widmete er sich auf die Realisierung einiger Projekte zur Entdeckung und Nutzung des Gebietes durch Rennen in der Natur, und versucht dabei auch einige Rekords auf bestimmten Strecken zu erreichen.

Wichtigsten Ergebnisse: 1° Trail 3V 2011, 2° Adamello Prealpi Trail 2011, 2° Marcia delle Merce 2011, 3° The AbbotsWay 2011, 3° Tartufo Trail 2011, 10° The North Face Transgrancanaria 2011, 1° Neander Trail 2012, 1° Sentieri di S. Cristina 2012, 1° Trail del Motty 2012, 2° Tartufo Trail 2012, 3° Le Finestre di Pietra 2012, 3° Trail dei Gorrei 2012, 4° Trans d'Havet 2012 (campionato italiano), 26° The North Face Ultra Trail du Mont Blanc 2012 (Erster von den Italienern), 2° Sentieri di S. Cristina 2013, 2° Trail dei Gorrei 2013, 1° 100eLode 2013, 1° Bryce Canyon 100 Miglia (USA) 2013

MACH DEN DOWNLOAD
DER ANDEREN MINI GUIDES

LOMBARDIA RUN THE TOP

- Trail delle Grigne
 - Orobie Trail
- Valtellina - Wine Trail
- Linea Cadorna - Via dei Monti Lariani
- Trail dell'Adamello - Sulle orme della Grande Guerra
 - Trincee Trail

WO

www.regione.lombardia.it

www.rifugi.lombardia.it

www.distanceplus.com

