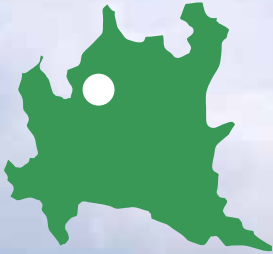


# LOMBARDIA

## Run The Top



**TRAIL DELLE GRIGNE**  
Guida e GPS



Regione Lombardia

**LUNGHEZZA:** 19 km

**DISLIVELLO:** 1900 m D+

**TECNICITÀ:** percorso che prevede alcuni tratti attrezzati sia in salita che in discesa. Richiede mancanza di vertigini e passo sicuro.

**RIFUGI TOCCATI LUNGO IL PERCORSO:**

SEM Soldanella Cavalletti (Telefono 0341 531132)

Rifugio Carlo Porta (Telefono 0341 590105)

Bivacco Bruno Ferrario, sorge sulla vetta della Grignetta

(È sempre aperto e può offrire riparo in caso di intemperie o in situazioni di emergenza)

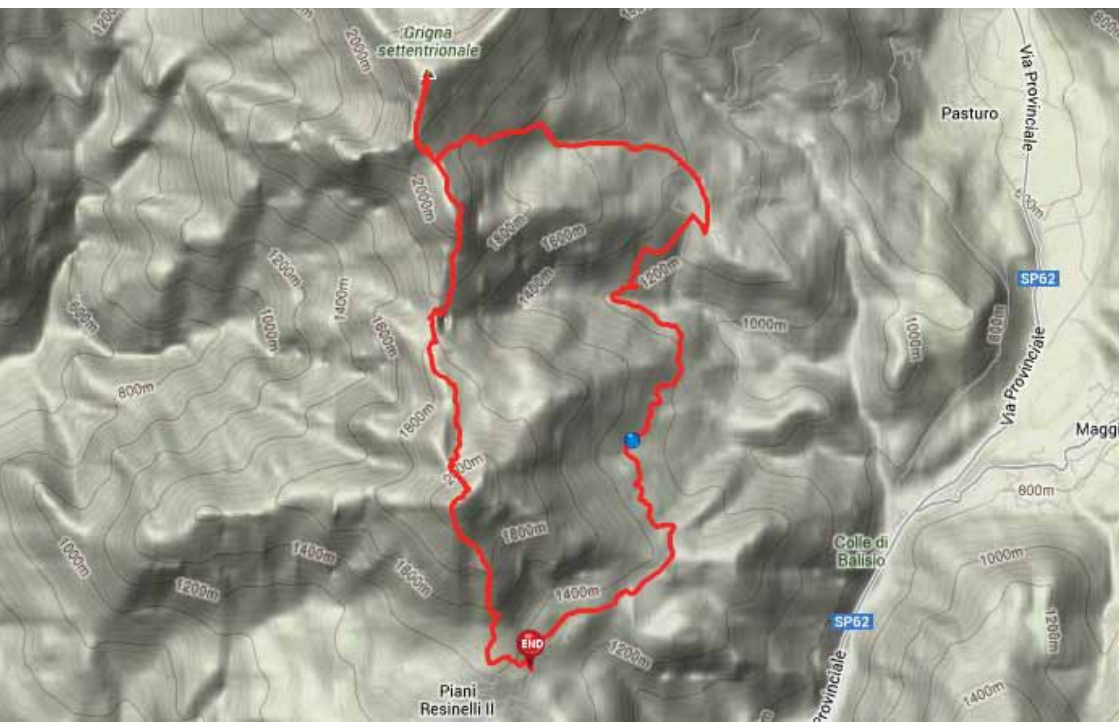
Rifugio Luigi Brioschi (Telefono 0341 910495)

Rifugio Antonietta al Pialeral (Telefono 0354 517465)

**INFO UTILI:** [www.rifugi.lombardia.it](http://www.rifugi.lombardia.it)

**PERIODO CONSIGLIATO:** maggio-novembre

**EQUIPAGGIAMENTO MINIMO CONSIGLIATO:** GPS, riserva idrica per le prime 2h30'/3h, giacca antivento anche in estate viste le quote raggiunte.



# TRAIL DELLE GRIGNE

Traversata Alta

Ambassador Filippo Canetta







Il massiccio delle Grigne, che si eleva fino alla quota di 2410 m di altitudine nel cuore delle Prealpi lombarde, è di grande interesse paesaggistico, per la morfologia aspra e varia, di aspetto dolomitico, e per gli scorci sul sottostante lago di Como. Due le vette principali: la Grigna Settentrionale (2410 mt) comunemente chiamata Grignone, e la Grigna Meridionale (2177 mt) detta Grignetta. Quando si parla di Grigna, però, specie tra gli alpinisti, s'intende la Grigna Meridionale, dov'è nato l'alpinismo lombardo e dove si sono impegnati alcuni tra i grandi nomi di questo sport: Cassin, Comici, Corti, Riva... rocce che tutt'oggi sono la palestra per il celebre gruppo dei Ragni di Lecco. Un terreno che offre molte possibilità anche per i trailer e che ospita, con passaggio anche dal Rifugio Brioschi, una delle classiche della corsa in montagna: il Trofeo Scaccabarozzi.

### IL PERCORSO RACCONTATO DA FILIPPO CANETTA

Non avevo mai corso fino ad ora sul gruppo delle Grigne. Soffro leggermente di vertigini e questo aveva sempre fermato la mia curiosità.



I tratti attrezzati, se affrontati con calma, non sono così impegnativi e poter posare le mani su rocce così importanti è stata una sensazione unica. Da Pian dei Resinelli (alt 1278 m) si sale al rifugio S.E.M. Soldanella Cavalletti (alt. 1356 m) da dove inizia il sentiero. Salendo verso il Rifugio Porta (alt 1426 m) si riesce a correre bene anche se in salita ma appena imboccato il sentiero N.7 o Cresta Cermenati si è costretti a lasciare la corsa per una camminata veloce, dal momento che le pendenze diventano importanti: in meno di 2 chilometri, con un ultimo tratto attrezzato, si raggiunge la cima Grigna Meridionale o Grignetta (alt 2184 m). Poco dopo la vetta si incontra il bivacco Bruno Ferrario (alt 2177 m), una struttura a forma di navicella in alluminio che può ospitare 6/8 persone. Proseguendo sul sentiero N. 7 (Alta Via delle Grigne o Traversata alta) si scende inizialmente su un tratto attrezzato, su cui prestare molta attenzione, per poi ritrovarsi finalmente a “lasciar andare” di nuovo le gambe correndo in discesa fino alla Bocchetta Val di Mala e al Buco di Grigna (alt 1842 m). All’aridità delle cime intorno contrasta la ricchezza di flora delle valli circostanti. Si risale sul versante settentrionale del Grignone correndo lungo un primo tratto in cresta prima di imboccare il tratto attrezzato degli Scudi (alt 2028 m). Superato lo sperone



di roccia si prosegue, sempre in cresta, su sentiero fino a raggiungere il bivacco Ugo Merlini (alt 2144 m) da cui si imbecca il sentiero N. 33, ripido e ghiaioso su cui è difficile correre, per raggiungere la vetta della Grigna Meridionale o Grignone e il rifugio Brioschi (alt 2410 m). Ritornando poi sui propri passi in discesa fino al bivacco Merlini si prosegue correndo su un piacevole sentiero verso valle seguendo il segnavia N.33 in direzione Pialeral dove si incontra il rifugio Antonietta (alt 1428 m) da cui poco più sotto, con una decisa curva verso destra si imbecca la Traversata Bassa. Il sentiero prosegue in una magnifica faggeta dove si corre su continui saliscendi mai troppo ripidi e tecnici incontrando prima il fiume Pioverna, ottimo per rinfrescarsi, e attraversando poi un grosso ghiaione. Il sentiero diventa strada bianca per gli ultimi due chilometri di corsa fino al rifugio S.E.M. Soldanella Cavalletti.



## FILIPPO CANETTA

Filippo Canetta corre la sua prima gara di Trail running nel 2008, scoprendo il piacere di correre in natura. Grazie alla corsa ha imparato ad apprezzare tutte le attività outdoor, condividendo l'amore per la natura come filosofia alla base del Trail Running. Vive a Milano ma si allena nei boschi della Brianza e sulle montagne del Lecchese. Ha all'attivo numerose partecipazioni a gare di Trail e Ultra Trail in Italia (piazzandosi sempre nei primi 10) e nel Mondo. Nel 2013, oltre all'attività agonistica, si dedica alla realizzazione di alcuni progetti di riscoperta e valorizzazione del territorio tramite la corsa in natura, cercando di stabilire alcuni record di percorrenza su un dato tracciato.

Principali risultati: 1° Trail 3V 2011, 2° Adamello Prealpi Trail 2011, 2° Marcia delle Merci 2011, 3° The AbbotsW ay 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 (primo degli italiani), 2° Sentieri di S. Cristina 2013, 2° Trail dei Gorrei 2013, 1° 100eLode 2013, 1° Bryce Canyon 100 Miglia (USA) 2013



# SCARICA LE ALTRE MINIGUIDE **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

## **DOVE**

[www.regione.lombardia.it](http://www.regione.lombardia.it)

[www.rifugi.lombardia.it](http://www.rifugi.lombardia.it)

[www.distanceplus.com](http://www.distanceplus.com)

