



CANCANO, ACQUA DEL GALLO, VAL MORA

San Giacomo di Fraele, Passo di Fraele, Acqua del Gallo, Lago di Livigno, Alpe del Gallo, Forcola del Gallo, Zollhaus, Doss dal Termel, Alpe Mora, Val Mora, Passo di Val Mora, San Giacomo di Fraele - Segnaletica lungo l'itinerario: n° 199 - 182.1 - 182

Luogo partenza/ritorno:

San Giacomo di Fraele 1952 m

Luogo arrivo:

Forcola del Gallo 2280 m

Quota massima:

2318 m

Dislivello totale salite: 600 m

Dislivello totale discese: 600 m

Lunghezza totale salite: 11,2 km

Lunghezza totale discese: 14,4 km

Lunghezza totale piano: 0 km

Chilometri totali: 25,6 km

Pendenza media salita: 7 %

Pendenza massima salita: 12 %

Tempo di percorrenza: 4-5 h

Difficoltà: molto difficile

E' uno dei tipici itinerari "Interreg Alta Rezia" che collega Italia e Svizzera tra il Parco Nazionale Svizzero e il Parco dello Stelvio. La partenza è in Italia al Passo di Fraele, spartiacque tra il bacino dell'Adda e quello dello Spöl/Inn/Danubio, in direzione del Grasso di Prà Grata, luogo spettacolare per la solitudine del vasto fondovalle attorniato dalle rupi selvagge del Piz Murtarol e della Cassa del Ferro. All'improvviso più a valle compare il "fiordo" del Lago di Livigno. Dopo la salita si emerge dalla vegetazione di fronte a un paesaggio che si fa sempre più aperto e ampio. Si scende nella splendida Val Mora e si rientra in Italia dal Passo omonimo.

Si parte dal parcheggio di San Giacomo di Fraele (1952 m) in fondo ai laghi di Cancano seguendo la sterrata n. 182 verso nord in leggera discesa. All'Acqua del Gallo (1925 m) troviamo il bivio a destra verso la Svizzera che permette di fare lo stesso itinerario in senso inverso. Noi invece andiamo a sinistra in salita verso la Val Bruna per poi scendere al Grasso di Prà Grata (1889 m) e al ponticello sul fiume (1860 m), passato il quale comincia il lungo traverso verso il Lago di Livigno. Sopra il lago, il tracciato diventa un sentierino stretto che attraversa i ripidi ghiaioni che fiancheggiano l'invaso: attenzione! Superate le ultime vallette scoscese inizia la vera salita con numerosi tornanti. Si sale con pedalata regolare sul morbido sentiero tra i pini mughi fino all'ampia Forcola del Gallo (2280 m) e poi, ormai in Svizzera, al Doss del Termel (2318 m). Da qui inizia la discesa su sentiero molto ripido e sconnesso che richiede tecnica e concentrazione (circa 200 m di dislivello). Si arriva così all'Alp Mora (2084 m) da dove inizia la sterrata che scende verso sud-est nella valle omonima. A quota 2062 m a un bivio a destra torniamo indietro verso nord-ovest e raggiungiamo il Passo di Val Mora (1934 m) e San Giacomo di Fraele, prima su strada ampia poi su sentiero sì pianeggiante ma anche stretto e tecnicamente impegnativo.

N.B. – In caso di divieto di transito dei mezzi sul tratto che congiunge Cancano e San Giacomo di Fraele bisogna aggiungere questi 8,7 km su sterrata da percorrere con le nostre MTB sia all'andata che al ritorno.

Testi e dati tecnici a cura di Federico Pollini