

Tre giorni indimenticabili e di straordinaria bellezza su ciclabili e sentieri a picco sul lago! Il primo giorno saremo sulla nuovissima ciclovia del Garda a Limone, a seguire il sentiero del Ponale e i 400 scalini del percorso Busatte - Tempesta!!!

Programma Lago di Garda 3 giorni

Partenza da Barberino di Mugello ore 7, arrivo previsto a MORI ore 10 circa.

1° Giorno - BICI E TREKKING

Uno shuttle ci consegnerà le bici all'inizio del percorso in località MORI.

Mori è uno dei centri più importanti della Vallagarina, attraversato dalla pista ciclabile che viene da Rovereto e conduce al Lago di Garda, affacciato sul [Monte Baldo](#) e protetto alle spalle dalla [Val di Gresta](#). Con le sue tredici frazioni, Mori abbraccia l'ampio territorio della Valle del Camerata con un patrimonio storico, archeologico ed artistico di grande valore.

Chi non è interessato alla bici potrà scendere a Torbole e fare la passeggiata sul lago fino a Riva del Garda dove ci troveremo tutti verso l'ora di pranzo.

Decideremo anticipatamente quale tipo di bici ognuno di noi vorrà prenotare (city bike, mountain bike o e-bike)

Il percorso va da Mori a Torbole, si tratta di 17 km con un dislivello in salita da Mori a Nago di 250mt.(per evitare la fatica potrete prenotare le bici elettriche, cioè assistite).

Da Nago a Torbole la ciclabile è in discesa. Lasceremo le bici al negozio di noleggio a Torbole e proseguiremo in passeggiata fino a Riva del Garda dove potremo fare il ns. pranzo al sacco o in uno dei locali sul lago.

Il ns. pullman ci aspetterà al termine della passeggiata.

Dopo pranzo ci sposteremo con il pullman fino a Limone, visiteremo questo paesino incantato e ci incammineremo sulla spettacolare ciclopista del Garda.

Ritourneremo poi al pullman per lo stesso percorso.

CENA E PERNOTTAMENTO: HOTEL DORIA A NAGO

2° Giorno - **INTERA GIORNATA TREKKING AD ANELLO A PUNTA LARICI**

(previsti 2 percorsi)

Partenza max ore 9 dall'hotel.

Pullman fino a Pregasina e da qui inizio del trekking.

I più intraprendenti faranno l'anello alto delle creste di Pregasina, gli altri faranno l'anello basso.

PERCORSO MENO IMPEGNATIVO:

L'escursione a Punta Larici è, soprattutto negli ultimi anni, una delle più amate del Garda Trentino. La vista che si gode da lassù è infatti davvero incredibile! Partendo da Pregasina, paesino arroccato sulla parete montuosa che sovrasta il lago di Garda, si raggiunge in poco più di un'ora Punta Larici.

Attenzione! Il sentiero per Punta Larici SAT 422A "Senter de la Costa" è classificato come EE, ovvero per escursionisti esperti, in quanto corre lungo il ciglio della parete rocciosa e presenta diversi tratti esposti, alcuni dei quali attrezzati con cordino metallico. Il tracciato è stato realizzato durante la Grande Guerra a servizio delle postazioni italiane che si trovavano a nord di Punta Larici.

Punto di partenza: Pregasina 521 m

Punto d'arrivo: Pregasina 521 m

Dislivello: 713 mt

Tempo di percorrenza: ore 4,30

Difficoltà: EE (sent. 422A)

Lunghezza: 10 km

ITINERARIO: A Pregasina (521 mt) il punto di partenza è la chiesa parrocchiale di San Giorgio, al centro del paese. Qui si imbecca la strada forestale per Malga Palaer, si attraversa una faggeta poi si prende il sentiero SAT 422 B che porta alla stessa malga e a Punta Larici (giunti alla deviazione per il 422A decideremo su quale proseguire). Salendo vi consigliamo di fare una sosta alla statua della Regina Mundi, anch'essa offre un bel panorama sul lago. Dopo Punta Larici proseguiremo fino al Passo Rocchetta, qui si imbecca il sentiero SAT 422 in direzione Pregasina (si costeggia Baita Segala). All'incrocio con il sentiero SAT 429 si percorre quest'ultimo a destra e ci si ricongiunge alla strada forestale che riporta a Pregasina.

Da Punta Larici si può ammirare una spettacolare vista sul lago di Garda, dalla punta settentrionale con Riva del Garda, Torbole e il Monte Brione, Malcesine fino alla punta di Sirmione. Se il lago di Garda è il quadro, la sua cornice sono i paesi gardesani, il Monte Altissimo (2058 metri s.l.m.) e il Monte Baldo, di fronte a Punta Larici.

Merita sicuramente proseguire da Pregasina a Riva del Lago a piedi percorrendo la spettacolare e bellissima ex strada del Ponale, un cammino in discesa che regala panorami mozzafiato tra roccia, lago, storia e natura.

PERCORSO PIU' IMPEGNATIVO: LE CRESTE DI PREGASINA

- Difficoltà: EE
- Durata totale: 6.30/7.00 h
- Tempi intermedi: 3.30 h per salire alla cima più alta del percorso, ovvero la Cima della Nara, 2.00 h per raggiungere la Punta Larici, 1.00/1.30 h per ritornare a Pregasina
- Dislivello complessivo: circa 1000 m
- Lunghezza: 12 km

- Punto di partenza: [Pregasina](#) 521 m
- Punto d'arrivo: [Pregasina](#) 521 m
- Quota massima: Cima della Nara 1376 m
- Rifugi e/o bivacchi: nessuno
- Segnaletica: sentieri SAT 422, 429, 429A, 430, 130 422A, 422B
- Note aggiuntive: lungo il sentiero 430 è presente una deviazione EE alpinistica, comunque evitabile, caratterizzata da brevi passaggi di I° grado

Iniziamo l'escursione dalla Chiesa di Pregasina imboccando i sentieri 422 e, successivamente, 429, in direzione della Bocca di Lè e della Cima Nodice. Dopo circa una mezz'oretta, raggiungiamo la deviazione per la Scala Santa (429A) che sale attraverso una scala di roccia ben attrezzata. Raggiunta la Cima Nodice, offrendoci già un primo e suggestivo panorama su Riva del Garda e sul conosciutissimo lago, la deviazione, seguendo con attenzione la segnaletica, riprende nuovamente lungo il fitto bosco, accompagnata dalla presenza di alcune grotte.

Raggiungendo così la Bocca di Lè, proseguiamo in direzione della Cima Bal e Cima della Nara imboccando il segnavia 430, dove il bosco, in alcuni tratti, si dirada lasciando spazio alle prime creste panoramiche di questa uscita. Incontriamo anche la deviazione EE alpinistica (segnalata), che presenta alcuni e brevi passaggi d'arrampicata di I° grado, non eccessivamente difficili, ma abbastanza esposti: deviazione, comunque, che può essere completamente aggirata proseguendo sul sentiero di sinistra.

Salendo sino alla Cima Strussia e, successivamente, alla Cima Bal, scopriamo la suggestiva Valle di Ledro e l'omonimo lago. Da qui, il sentiero continua nuovamente lungo il bosco, in lieve salita, sino ad incontrare il bivio, non segnalato, ma intuibile per raggiungere la Cima Nara, dove svoltiamo nettamente a destra e saliamo, con notevole pendenza, sino alla cima più alta di questa escursione.

Il panorama dalla Cima Nara è veramente fantastico e così tanto sconfinato che arriva sino alla costa meridionale del Lago di Garda, riuscendo a scorgere la punta del centro storico di Sirmione.

Scendendo dalla cima, raggiungiamo il Passo Chiz, ricongiungendoci così con il sentiero 430; scendiamo sino al Passo Guil e intraprendiamo, verso sinistra, il sentiero 422 che conduce al Passo Rocchetta (*lungo il sentiero 430, prima del Monte Guil, è possibile imboccare un sentierino che*

evita il Passo Guil e che si ricongiunge con il segnavia 422).

Arrivati al Passo Rocchetta, continuiamo il nostro giro delle creste percorrendo le Creste de Reamol, lungo il sentiero 130 del Monte Palaer, un tratto che richiede una certa attenzione quando incontriamo, soprattutto, alcuni brevi tratti ghiaiosi e abbastanza ripidi. Raggiungiamo, quindi, la Bocca Larici e proseguiamo lungo il segnavia 422A in direzione del punto panoramico, a nostra discrezione, più caratteristico e affascinante di questa uscita, ossia la famosa Punta Larici.

Da quest'ultima sommità, infatti, nonostante ci troviamo ad una quota parecchio più bassa rispetto alle precedenti creste, si apre una vastissima veduta che riesce ad estendersi interamente sul famoso lago, dalla località di Riva del Garda, attraversando l'intera Catena del Baldo, contraddistinta dal [Monte Altissimo di Nago](#) e il Monte Baldo, sino alla sponda meridionale, che si "esaurisce" sulle coste di Limone sul Garda.

Dalla Cima Larici, inoltre, proseguiamo lungo il segnavia 422A, denominato Sentiero della Cresta, in direzione Calcherole - Pregasina, percorrendo nuovamente alcune panoramiche creste esposte sul lago. Scesi, infine, alla località di Calcarole, affrontando un facile sentiero che scende lungo la Val Palaer, seguiamo le indicazioni per ritornare alla frazione di Pregasina.

CENA E PERNOTTAMENTO: HOTEL DORIA A NAGO

3° Giorno - MEZZA GIORNATA TREKKING: SENTIERO A PICCO SUL LAGO

Percorso trekking Busatte/Tempesta anello

Punto di partenza: Nago-Torbole

Punto d'arrivo: Nago-Torbole

Dislivello: 300 mt

Tempo di percorrenza: ore 4,30

Difficoltà: EE (per le scale)

Lunghezza: 11 km

Il sentiero Busatte Tempesta è un percorso naturalistico considerato come un vero e proprio "balcone sul lago di Garda", inaugurato nel 2005. Il dislivello è poco malgrado si seguano i pendii del [Monte Baldo](#) a circa centoventi metri sopra al livello del lago.

Si può percorrere con i cani se sono abituati a fare gli scalini.

La partenza è da [Nago-Torbole](#), punto di inizio del sentiero per chi preferisce fare le scalinate in discesa. Infatti chi sceglie di fare il percorso partendo da Torbole può iniziare la passeggiata dal [Parco delle Busatte](#) sopra a Torbole e in circa un'ora e mezza di camminata si arriva fino a Tempesta, una località che, ai tempi dell'Impero Austroungarico, segnava il confine con l'Italia. Si può ovviamente percorrere il sentiero iniziando da Tempesta verso Busatte, facendo i gradini in salita.

Dopo aver parcheggiato il pullman al Parco Avventura delle Busatte occorre fare attenzione per imboccare il sentiero giusto. Si consiglia di seguire la strada proprio a fianco del Ristorante Busatte, lasciando il ristorante alla propria sinistra.

Il sentiero presenta dei tratti con sbalzi di livello che si superano grazie ad una lunga scalinata in ferro fissata direttamente nella roccia che rende questo itinerario davvero suggestivo. Altri tratti del sentiero Busatte/Tempesta sono stati tracciati dai Vigili del Fuoco che hanno contribuito a rendere questa escursione accessibile a tutti e in totale sicurezza.

La spettacolare passeggiata vista lago, si snoda per circa 5 chilometri a mezza costa, supera due costoni, dai suggestivi nomi di Corno di Bò (corno di bue) e Salt de la Cavra (salto della capra), con scalinate di ferro che contano circa 400 gradini. Il percorso è molto suggestivo sia per i paesaggi mozzafiato, che per la natura che fa da cornice.

Si possono incontrare zone di ombra anche se principalmente la passeggiata è tutta al sole.

Lungo tutta la passeggiata ci sono cartelli descrittivi della flora e della fauna presente e del panorama che abbraccia Riva del Garda e Torbole e le montagne circostanti.

Superati i residui dell'era glaciale, detriti delle Marocche, si arriva verso una parte rocciosa dell'itinerario, superabile soltanto grazie alla suggestiva scalinata di gradini di acciaio incastonati tra gli scogli a picco sul Lago di Garda.

Proseguendo il cammino si giunge ad un bivio.

Girando a sinistra il sentiero è in salita e si congiunge ad una strada forestale vicino a Tempesta per



23, 24 e 25 aprile - Trekking e bici sul Garda

poi ridiscendere e tornare indietro seguendo il percorso ad anello.

Chi non vuole percorrere tutto il sentiero ad anello può dirigersi a Tempesta e prendere per il ritorno un autobus di linea in direzione Torbole (in genere uno ogni ora), grazie agli accordi tra APTV (servizio di autobus locale) e amministrazione comunale di Nago Torbole.