



Restiamo ... al passo ! Proposte di Trekking per tutti

VALLE ADAMÈ: UNA GEMMA NASCOSTA

Sapete che ad **appena un'ora e 30 minuti da Brescia** esiste un luogo **magico, incontaminato e selvaggio**? Stiamo parlando della **Valle Adamè**, nel cuore del **Parco Regionale dell'Adamello**.

Difficoltà	Dislivello	Tempo	Quota partenza	Quota Massima
Escursionisti	400m	4 ore (A/R)	1.600 m	2.020 m
Accesso	Dalla Alta Val Camonica prendiamo la SS 42 in direzione Malonno, lo superiamo e proseguiamo per la statale fino a incontrare una rotatoria: prendiamo la seconda uscita grazie a un ponte di ferro. Continuiamo sempre per la nostra strada fino ad arrivare a Demo. Svolgendo a sinistra imbocchiamo la SP 84 e su dei cartelli leggiamo "Cevo", "Monte" e "Savioire". Seguiamo le indicazioni per Valle. Usciamo dalla frazione e proseguiamo sempre dritti per l'unica strada che inizialmente è larga. Il primo tratto si svolge su una stretta strada asfaltata, ma dopo un po' iniziano curve a gomito dove è necessario fare manovra per poterle prendere. Finalmente arriviamo alla Malga Lincino dove parcheggiamo.			
Itinerario	Il sentiero inizia subito molto duro ma comunque ben tracciato: la pendenza è importante e il fondo lastricato si può rivelare a tratti scivoloso, ma i numerosi tornanti permettono di prendere rapidamente quota sulla bastionata racciosa che costituisce la "porta" della Val Adamè. Dopo circa 45 minuti di salita, con poche pause pianeggianti, la pendenza diminuisce e ci si ritrova a rimontare gli ultimi prati nei pressi della stazione a monte della Teleferica. In breve, superata un'installazione elettrica, si sbuca sul bordo della diga, superata la quale, tramite un semplice camminamento, si raggiunge il Rifugio Lissone (2020m).			
Note	Da qui in poi si apre la Val Adamè con i suoi verdi pascoli e con i pendii innevati dell'Adamello sullo sfondo. L'intera vallata è percorsa da un comodo sentiero che rimane generalmente sul versante destro orografico. Si tratta di un lungo falsopiano, intervallato a tratti da piccoli strappi, come quello che conduce alla Baita Adamè (2120m), recentemente ristrutturata e raggiungibile in meno di mezz'ora di cammino dal Rifugio Lissone. Da qui si continua a camminare in falsopiano in direzione est, fino a raggiungere i pendii ghiaiosi che risalgono verso l'acrocoro dell'Adamello, al termine della vallata; da qui si dipartono itinerari più impegnativi verso il Pian di Neve e la vetta dell'Adamello, sia verso sud attraverso il Bivacco Cecco Baroni, sia in direzione nord per il Bivacco Gianantoj. Il rientro avviene lungo il medesimo itinerario dell'andata.			
Non è richiesta attrezzatura particolare. Abbigliamento da media montagna				