

PRESENTAZIONE

carta dei sentieri

La montagna è una fonte inesauribile

di ricchezza, che nel corso dei secoli ha fornito alle grandi città di fondovalle le risorse necessarie per diventare sempre più grandi e sempre più opulente. In Italia le aree montane hanno fornito l'energia e le materie prime per la rivoluzione industriale, per l'urbanizzazione di milioni di persone, per entrare nel secolo del progresso e della modernità.

In quale mondo?

Con le foreste che hanno dato il legname impiegato come combustibile e negli innumerevoli usi produttivi e quotidiani; con i corsi d'acqua che hanno fornito gli acquedotti, dato movimento ai macchinari degli opifici e alimentato le centrali elettriche senza le quali non sarebbe stato possibile il decisivo balzo verso l'economia contemporanea. E alla montagna cosa è ritornato? Poco o niente. Anzi, il più delle volte questo dramma non ricompensato ha significato spopolamento, dissesto dei siti, estinzione di attività economiche legate all'ambiente, impoverimento sociale e culturale. La leva strategica per la rinascita delle nostre montagne è il bosco, le sue aree agricole e naturali, con i loro valori e con le loro tracce sedimentate dalla presenza umana.

Il lavoro continuo ha custodito per secoli questo territorio che, proprio nel suo equilibrio e nel suo rinnovarsi al ritmo delle stagioni, ha permesso la sopravvivenza di un ecosistema in stretto rapporto con la terra e di una cultura il cui destino è oggi avvertito, anche dalle nuove generazioni, come un impoverimento, una privazione dolorosa.

Il lavoro continuo ha custodito per secoli questo territorio che, proprio nel suo equilibrio e nel suo rinnovarsi al ritmo delle stagioni, ha permesso la sopravvivenza di un ecosistema in stretto rapporto con la terra e di una cultura il cui destino è oggi avvertito, anche dalle nuove generazioni, come un impoverimento, una privazione dolorosa.

Da queste riflessioni nascono i progetti della Comunità Montana per recuperare e valorizzare questo patrimonio, per restituire al pieno godimento dei valligiani e dei visitatori ambienti naturali e testimonianza della presenza umana di grande valore. La cura della filiera sentieristica e il recupero dell'antica visibilità locale inventano un passaggio obbligato per programmare e orientare gli investimenti in numerosi settori: dall'accessibilità necessaria per rendere l'accesso idrogeologico del territorio, al mantenimento delle vie di comunicazione per facilitare la attività legate alla tutela boschiva e alla cura delle aree agricole, fino alla manutenzione dei percorsi per godere degli scopi naturalistici di particolare bellezza o visitare le testimonianze di un antico patrimonio architettonico e culturale.

Questo prima carta sistematica e ragionata dei percorsi della nostra valle è la guida indispensabile per conoscere e visitare il nostro territorio. Nonostante sia stata posta molta enfasi nella raccolta e nella verifica delle informazioni, data la complessità e la rapidità con cui il territorio talvolta si evolve, non possiamo escludere che questo lavoro contenga anche alcune imprecisioni. Pertanto invitiamo quanti avranno modo di riscontrare delle incongruenze a segnalare gentilmente al nostro servizio Agricoltura e Foreste il fine di apporare nelle prossime edizioni gli opportuni aggiornamenti.

UNA PROPOSTA di itinerari

Il modo migliore

per conoscere davvero la Comunità Montana Valle San Martino è quello di percorrere a piedi i suoi sentieri (250 Km circa), attraversando boschi e radure o raggiungendo i pascoli pasoli ed ai sopra degli ultimi centri abitati. In questi luoghi con un po' di fortuna e di silenzio si possono scorgere talvolta mirati nel loro ambiente naturale o vedere a pochi passi dal sentiero bellissimi fiori rari.



Delle numerose e varie escursioni possibili ne proponiamo una piccola selezione. Assieme ad alcuni percorsi classici si è voluto promuovere alcuni itinerari alternativi e meno conosciuti. La maggior parte delle mete più famose pertanto non compaiono, anche per evitare un'ulteriore e dannoso affollamento in alcune località già particolarmente molto frequentate.



Variante. Una volta giunti alla **Costa del Colidaro**, è possibile allungare il percorso andando a visitare i castagneti da frutto di Torre de' Busi nei pressi nella **Costa di Zanelli e San Marco**. In questi ultimi anni la Comunità Montana ha eseguito diversi interventi di riassetto e recupero delle piantagioni attraverso il Progetto Legno condotto in accordo con i diversi proprietari dei fondi.

Dal Colidaro, per strada ora asfaltata, si procede in leggero discesa fino a **Ca Zanolli**. Prendendo a questo punto il sentiero di crinale della Valica (segnalato n° 821) si scende fino ad incontrare il bivio tra la strada asfaltata per Valcava e la strada per Colle di Sogno. Da qui ci si sposta in quota seguendo la strada che conduce al rifugio **San Marco**. A lato della chiesa si imbecca il sentiero per la **Via Bratta** che, in meno di 1 ora, porta al **Cal Foppa** (ricongiungendo all'itinerario precedente).

La primavera e l'autunno

sono le stagioni migliori per percorrere i sentieri della Comunità Montana, ma gli alpinisti conoscono bene le opportunità offerte anche in inverno per affrontare alcune percorsi su cascate di ghiaccio, canalone e cascate di sciapiscium nell'area del Resegone.

Ricordiamoci infine di rispettare sempre l'ambiente circostante; solo così il territorio della Valle San Martino potrà anche costituire una delle aree naturalistiche più interessanti delle prealpi lecchesi e bergamasche.

IL SENTIERO dei castagni

Percorso ad anello

facile e alla portata di tutti, con dislivelli contenuti e caratteristiche del tracciato di tipo escursionistico-turistico. Si può effettuare in ogni stagione, anche se quella autunnale consente di godere della fase produttiva, con tutti i suoi valori ambientali e culturali, delle selve castagnine da frutto.



può essere percorso in entrambi i sensi, sia partendo da **Fontanelle** in comune di Soho il **Monte**. Si inizia dalla bella e famosa Abbazia di **San'Eligio in Fontanelle** (circondata anche perché un tempo vi celebrava Padre Turidoro). In occasione di pranzi a vignigni si percorre una comoda mulattiera in saliscita fino ai ruderi del **Carro** alcuni edifici in corso di ristrutturazione e la chiesa di **Santa Barbara** (n° 647). Lungo il percorso si incontrano le bachecche del **Parco del Monte Canto** ed i sepolcri corrispondenti, nei pressi della vetta del **Carro**, ci indica il sentiero che corre sul crinale roccioso (segnato n° 81) e si percorre per un lungo tratto in discesa fino alla caratteristica frazione di **Oltago**.

Questo itinerario

parte dalla frazione **Opreno** del comune di Caprino Bergamasco seguendo una bella mulattiera che, con un dislivello di 250 m, conduce al caratteristico borgo di **Cal Pedrino** posto su posizione panoramica sul crinale dell'Alberza. Lungo questo tratto, a fianco della mulattiera, è possibile osservare maestosi castagni da frutto la cui presenza testimonia che nel passato la coltura in questi luoghi era abbondantemente praticata.

Da **Cal Pedrino**, proseguendo in leggero saliscita, si procede verso la valle di **Costa Colidaro** (236 mt s.l.m.), già visibile in lontananza, punto di confine tra i comuni di Caprino e Torre de' Busi. Giunti al Colle si scende dal lato opposto verso il comune **Colidaro**; svoltando poco dopo a sinistra su un sentiero che attraversa in piano il basso sotto la cima del **Pizzo Puc** si giunge al **Cal Foppa**, antico insediamento attualmente abbandonato.

In questa località si comprende chiaramente cosa accade ai luoghi di montagna quando vengono abbandonati dell'uomo: i prati ed i pascoli si riempiono di erbai, betule, la rova e così via. Anche le foreste, i prati e i castagneti scompaiono o sono di una spessa coltre di vegetazione invasiva.

Chiesa superiore del Monastero di Pontida realizzato da Pietro Ilaballo (1510), una delle più belle opere del Rinascimento in area di Bergamo. Le 20 colonne sono in pietra di Pratolesio.

L'ultimo tratto si svolge in discesa. Dopo il superamento di qualche piccola valle secondaria, la facile mulattiera, a tratti a scalin, ci riporta verso **Opreno**. L'affianco diversi edifici rustici uno tempo si essiccavano fieno e castagne.

L'intero itinerario richiede circa 3 ore di cammino

L'ITINERARIO DELLA MONTAGNA

Da percorrere a piedi, si preferisce in automobile, il **Percorso della montagna** rappresenta nella Valle San Martino, un itinerario di eccezionale valore architettonico e paesaggistico. Partendo dalla strada dei **Palazzi** di Caprino si percorre la provinciale per Calozio che ad un certo punto viene abbandonata per risalire lungo una mulattiera pedonale che conduce al suggestivo e caratteristico **Complesso di San Michele**.

Visitata questa incantevole contrada si procede verso il nucleo di **Torre de' Busi**, centro molto vivace dal punto di vista agricolo e florido nelle sue originali produzioni artigiane, e scegliendo tra la strada provinciale o l'antica mulattiera che vi percola da San Carlo Borromeo, si giunge a Valcava, punto d'arrivo dell'itinerario.

Il Valico di Valcava, uno straordinario balcone naturale, è il raccordo tra la Valle San Martino e l'alta Valle Imagna ed è soprattutto località di vacanza; posto a 1336 mt è una zona di indubbio bellezza paesaggistica col suo territorio di prati e pascoli e di foreste e boschi che fanno divenire la gioia di chi ama la montagna invernata e d'estate il più ideale per chi cerca un ambiente fresco ed assolato dove passeggiare e riposarsi.

Variante. Una volta giunti alla **Costa del Colidaro**, è possibile allungare il percorso andando a visitare i castagneti da frutto di Torre de' Busi nei pressi nella **Costa di Zanelli e San Marco**. In questi ultimi anni la Comunità Montana ha eseguito diversi interventi di riassetto e recupero delle piantagioni attraverso il Progetto Legno condotto in accordo con i diversi proprietari dei fondi.

Dal Colidaro, per strada ora asfaltata, si procede in leggero discesa fino a **Ca Zanolli**. Prendendo a questo punto il sentiero di crinale della Valica (segnato n° 821) si scende fino ad incontrare il bivio tra la strada asfaltata per Valcava e la strada per Colle di Sogno. Da qui ci si sposta in quota seguendo la strada che conduce al rifugio **San Marco**. A lato della chiesa si imbecca il sentiero per la **Via Bratta** che, in meno di 1 ora, porta al **Cal Foppa** (ricongiungendo all'itinerario precedente).

La zona che si attraversa è sempre stata vocata per la produzione di questo frutto, come testimoniano le numerosissime piante ultracentenarie presenti nei boschi. Una vocazione ambientale, da sempre sfruttata dai valligiani che sapevano conservare o lungo il prodotto, un tempo fondamentale per l'alimentazione, facendone eccitare per molti giorni nei castelli opportunamente realizzati.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

TRA ARTE, storia e religione

Percorrere un itinerario tra chiese,

abbazie e antiche abitazioni o come passeggiare fra la storia e l'arte, immergersi nella storica espressione di un'architettura antica, ritrovarsi dentro esperienze sedimentate del tempo. Le tre "visioni" si chiamano **Odtago**, **San Giacomo di Pontida** e **San'Eligio di Fontanelle**, significative espressioni di una realtà carica grande tensione spirituale.

L'ITINERARIO DELLE ABBAZIE

Il sentiero proposto

può essere percorso in entrambi i sensi, sia partendo da **Fontanelle** in comune di Soho il **Monte**. Si inizia dalla bella e famosa Abbazia di **San'Eligio in Fontanelle** (circondata anche perché un tempo vi celebrava Padre Turidoro). In occasione di pranzi a vignigni si percorre una comoda mulattiera in saliscita fino ai ruderi del **Carro** alcuni edifici in corso di ristrutturazione e la chiesa di **Santa Barbara** (n° 647). Lungo il percorso si incontrano le bachecche del **Parco del Monte Canto** ed i sepolcri corrispondenti, nei pressi della vetta del **Carro**, ci indica il sentiero che corre sul crinale roccioso (segnato n° 81) e si percorre per un lungo tratto in discesa fino alla caratteristica frazione di **Oltago**.

Ora il percorso ci riserva

una lunga e piagnucolosa traversata, passando dalla località **Sorta**, **Ca de Rizi**, **San Giuseppe**, fino all'importante monastero cluniese di **San Giacomo di Pontida**, fondato nel 1070 da Alberto di Prezzate. Labozze sorregge un piccolo dosso più elevato della Valle di San Martino. Una possidente strada lunga l'intero tratto via di spuntone, una zona che collegava Bergamo a Como. La si vuol breve per ritorna a Fontanelle, se non ci si vuole servire del mezzo pubblico (stazione ferroviaria Pontida) è quello di imboccare la strada sterrata che, con una salita di alcuni Km, conduce nuovamente al crinale del **Carro** nei pressi della chiesa di **Santa Barbara**. Da qui si rimbocca la mulattiera sul versante opposto che ritorna a **Fontanelle**.

Da **Fontanelle**, proseguendo in leggero saliscita, si procede verso la valle di **Costa Colidaro** (236 mt s.l.m.), già visibile in lontananza, punto di confine tra i comuni di Caprino e Torre de' Busi. Giunti al Colle si scende dal lato opposto verso il comune **Colidaro**; svoltando poco dopo a sinistra su un sentiero che attraversa in piano il basso sotto la cima del **Pizzo Puc** si giunge al **Cal Foppa**, antico insediamento attualmente abbandonato.

In questa località si comprende chiaramente cosa accade ai luoghi di montagna quando vengono abbandonati dell'uomo: i prati ed i pascoli si riempiono di erbai, betule, la rova e così via. Anche le foreste, i prati e i castagneti scompaiono o sono di una spessa coltre di vegetazione invasiva.

Chiesa superiore del Monastero di Pontida realizzato da Pietro Ilaballo (1510), una delle più belle opere del Rinascimento in area di Bergamo. Le 20 colonne sono in pietra di Pratolesio.

L'ultimo tratto si svolge in discesa. Dopo il superamento di qualche piccola valle secondaria, la facile mulattiera, a tratti a scalin, ci riporta verso **Opreno**. L'affianco diversi edifici rustici uno tempo si essiccavano fieno e castagne.

L'ITINERARIO DELLA MONTAGNA

Da percorrere a piedi,

si preferisce in automobile, il **Percorso della montagna** rappresenta nella Valle San Martino, un itinerario di eccezionale valore architettonico e paesaggistico. Partendo dalla strada dei **Palazzi** di Caprino si percorre la provinciale per Calozio che ad un certo punto viene abbandonata per risalire lungo una mulattiera pedonale che conduce al suggestivo e caratteristico **Complesso di San Michele**.

Visitata questa incantevole contrada si procede verso il nucleo di **Torre de' Busi**, centro molto vivace dal punto di vista agricolo e florido nelle sue originali produzioni artigiane, e scegliendo tra la strada provinciale o l'antica mulattiera che vi percola da San Carlo Borromeo, si giunge a Valcava, punto d'arrivo dell'itinerario.

Il Valico di Valcava, uno straordinario balcone naturale, è il raccordo tra la Valle San Martino e l'alta Valle Imagna ed è soprattutto località di vacanza; posto a 1336 mt è una zona di indubbio bellezza paesaggistica col suo territorio di prati e pascoli e di foreste e boschi che fanno divenire la gioia di chi ama la montagna invernata e d'estate il più ideale per chi cerca un ambiente fresco ed assolato dove passeggiare e riposarsi.

Variante. Una volta giunti alla **Costa del Colidaro**, è possibile allungare il percorso andando a visitare i castagneti da frutto di Torre de' Busi nei pressi nella **Costa di Zanelli e San Marco**. In questi ultimi anni la Comunità Montana ha eseguito diversi interventi di riassetto e recupero delle piantagioni attraverso il Progetto Legno condotto in accordo con i diversi proprietari dei fondi.

Dal Colidaro, per strada ora asfaltata, si procede in leggero discesa fino a **Ca Zanolli**. Prendendo a questo punto il sentiero di crinale della Valica (segnato n° 821) si scende fino ad incontrare il bivio tra la strada asfaltata per Valcava e la strada per Colle di Sogno. Da qui ci si sposta in quota seguendo la strada che conduce al rifugio **San Marco**. A lato della chiesa si imbecca il sentiero per la **Via Bratta** che, in meno di 1 ora, porta al **Cal Foppa** (ricongiungendo all'itinerario precedente).

La zona che si attraversa è sempre stata vocata per la produzione di questo frutto, come testimoniano le numerosissime piante ultracentenarie presenti nei boschi. Una vocazione ambientale, da sempre sfruttata dai valligiani che sapevano conservare o lungo il prodotto, un tempo fondamentale per l'alimentazione, facendone eccitare per molti giorni nei castelli opportunamente realizzati.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

ESCURSIONISMO

proposte di itinerari

1 VALCAVA - M. PIZZO - M.TESORO - FORC. ALTA - PERTUS
Partenza: Valcava frazione **Scotto** (1292 mt s.lm)
Arrivo: Convento del **Pertus** (1182 mt s.lm)
Dislivello in salita: 700 mt / in discesa: 315 mt
Tempo di percorrenza: 2 ore
Grado di difficoltà: Facile

Il percorso si snoda lungo 4,8 Km fra 1200 e 1300 mt di quota. La bellezza del panorama che spazia fra le Alpi, la valle Padana e le valli S. Martino e Imagna, fa di questo itinerario uno dei più spettacolari del territorio. Arrivati alla frazione **Scotto** (1292 mt s.lm) si percorre una strada sterrata in salita per via **Alla Cà** che in seguito diviene via **Al Paggi**, quindi si scende a via **Grande** fino ad un piazzolo. Siamo così giunti a **Rosino**. Svolgere a dx verso **Lorenzino** per via **Lorenzina**.

Arrivati alla frazione di **Lorenzino** prima del ponte girare a sx in salita sconnessa per via **Maioli** fino alla frazione **Maioli**. Dalla strada sterrata si giunge all'abitato di **Carenno** e precisamente alla base di **partenza**.

2 PERTUS - PERTULENA - SELLA - PAN MUNK - ERVE

Partenza: Convento del **Pertus** (1182 mt s.lm)
Arrivo: **Bosco Acquedotto di Erve** (640 mt s.lm)
Dislivello in salita: 0 mt / in discesa: 542 mt
Tempo di percorrenza: 2 ore
Grado di difficoltà: Impugnativo

L'itinerario si snoda lungo circa 4 km, offre uno splendido panorama e la possibilità di osservare la stessa fauna che si può osservare in ogni parte del territorio di questo territorio al tempo glaciale. Dal convento del **Pertus** lungo la mulattiera si giunge in località **Pertulena**. Da qui, si continuano lungo i sent. 801/d) e attraversando le pendici meridionali del **M. Ocone** si arriva alla Sella. Continuando per la località **Pan Munk** e giungendo al **Pertus** sul torrente **Galvassa**, sulla strada che porta alla **Costa del Colidaro**. Tenendo a sinistra si arriva al **Bosco dell'Acquedotto di Erve**.

Da **Fontanelle**, proseguendo in leggero saliscita, si procede verso la valle di **Costa Colidaro** (236 mt s.l.m.), già visibile in lontananza, punto di confine tra i comuni di Caprino e Torre de' Busi. Giunti al Colle si scende dal lato opposto verso il comune **Colidaro**; svoltando poco dopo a sinistra su un sentiero che attraversa in piano il basso sotto la cima del **Pizzo Puc** si giunge al **Cal Foppa**, antico insediamento attualmente abbandonato.

In questa località si comprende chiaramente cosa accade ai luoghi di montagna quando vengono abbandonati dell'uomo: i prati ed i pascoli si riempiono di erbai, betule, la rova e così via. Anche le foreste, i prati e i castagneti scompaiono o sono di una spessa coltre di vegetazione invasiva.

Chiesa superiore del Monastero di Pontida realizzato da Pietro Ilaballo (1510), una delle più belle opere del Rinascimento in area di Bergamo. Le 20 colonne sono in pietra di Pratolesio.

L'ITINERARIO DELLA MONTAGNA

Da percorrere a piedi,

si preferisce in automobile, il **Percorso della montagna** rappresenta nella Valle San Martino, un itinerario di eccezionale valore architettonico e paesaggistico. Partendo dalla strada dei **Palazzi** di Caprino si percorre la provinciale per Calozio che ad un certo punto viene abbandonata per risalire lungo una mulattiera pedonale che conduce al suggestivo e caratteristico **Complesso di San Michele**.

Visitata questa incantevole contrada si procede verso il nucleo di **Torre de' Busi**, centro molto vivace dal punto di vista agricolo e florido nelle sue originali produzioni artigiane, e scegliendo tra la strada provinciale o l'antica mulattiera che vi percola da San Carlo Borromeo, si giunge a Valcava, punto d'arrivo dell'itinerario.

Il Valico di Valcava, uno straordinario balcone naturale, è il raccordo tra la Valle San Martino e l'alta Valle Imagna ed è soprattutto località di vacanza; posto a 1336 mt è una zona di indubbio bellezza paesaggistica col suo territorio di prati e pascoli e di foreste e boschi che fanno divenire la gioia di chi ama la montagna invernata e d'estate il più ideale per chi cerca un ambiente fresco ed assolato dove passeggiare e riposarsi.

Variante. Una volta giunti alla **Costa del Colidaro**, è possibile allungare il percorso andando a visitare i castagneti da frutto di Torre de' Busi nei pressi nella **Costa di Zanelli e San Marco**. In questi ultimi anni la Comunità Montana ha eseguito diversi interventi di riassetto e recupero delle piantagioni attraverso il Progetto Legno condotto in accordo con i diversi proprietari dei fondi.

Dal Colidaro, per strada ora asfaltata, si procede in leggero discesa fino a **Ca Zanolli**. Prendendo a questo punto il sentiero di crinale della Valica (segnato n° 821) si scende fino ad incontrare il bivio tra la strada asfaltata per Valcava e la strada per Colle di Sogno. Da qui ci si sposta in quota seguendo la strada che conduce al rifugio **San Marco**. A lato della chiesa si imbecca il sentiero per la **Via Bratta** che, in meno di 1 ora, porta al **Cal Foppa** (ricongiungendo all'itinerario precedente).

La zona che si attraversa è sempre stata vocata per la produzione di questo frutto, come testimoniano le numerosissime piante ultracentenarie presenti nei boschi. Una vocazione ambientale, da sempre sfruttata dai valligiani che sapevano conservare o lungo il prodotto, un tempo fondamentale per l'alimentazione, facendone eccitare per molti giorni nei castelli opportunamente realizzati.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

MOUNTAIN bike

1 ITINERARIO DI CARENNO
Dal centro sportivo di **Colobato**, località **Lavello**, si prende il lunghego **De Gasperi**, si svolta a destra verso la **Stazione** e superato un sottopasso ferroviario si svolta a dx in cas Europa. Al semaforo seguente o a sx, dopo il comune ad una curva girare a dx e subito a dx si finisce ad un lavatoio per via **Bulgia**. Passare sopra un ponticello di ferro a sx, poi a sx in salita su via **Pargoglio**. Al bivio a dx si svolta per via **Alla Cà** che in seguito diviene via **Al Paggi**, quindi si scende a via **Grande** fino ad un piazzolo. Siamo così giunti a **Rosino**. Svolgere a dx verso **Lorenzino** per via **Lorenzina**.

Arrivati alla frazione di **Lorenzino** prima del ponte girare a sx in salita sconnessa per via **Maioli** fino alla frazione **Maioli**. Dalla strada sterrata si giunge all'abitato di **Carenno** e precisamente alla base di **partenza**.

Da **Fontanelle**, proseguendo in leggero saliscita, si procede verso la valle di **Costa Colidaro** (236 mt s.l.m.), già visibile in lontananza, punto di confine tra i comuni di Caprino e Torre de' Busi. Giunti al Colle si scende dal lato opposto verso il comune **Colidaro**; svoltando poco dopo a sinistra su un sentiero che attraversa in piano il basso sotto la cima del **Pizzo Puc** si giunge al **Cal Foppa**, antico insediamento attualmente abbandonato.

In questa località si comprende chiaramente cosa accade ai luoghi di montagna quando vengono abbandonati dell'uomo: i prati ed i pascoli si riempiono di erbai, betule, la rova e così via. Anche le foreste, i prati e i castagneti scompaiono o sono di una spessa coltre di vegetazione invasiva.

Chiesa superiore del Monastero di Pontida realizzato da Pietro Ilaballo (1510), una delle più belle opere del Rinascimento in area di Bergamo. Le 20 colonne sono in pietra di Pratolesio.

L'ultimo tratto si svolge in discesa. Dopo il superamento di qualche piccola valle secondaria, la facile mulattiera, a tratti a scalin, ci riporta verso **Opreno**. L'affianco diversi edifici rustici uno tempo si essiccavano fieno e castagne.

Il Valico di Valcava, uno straordinario balcone naturale, è il raccordo tra la Valle San Martino e l'alta Valle Imagna ed è soprattutto località di vacanza; posto a 1336 mt è una zona di indubbio bellezza paesaggistica col suo territorio di prati e pascoli e di foreste e boschi che fanno divenire la gioia di chi ama la montagna invernata e d'estate il più ideale per chi cerca un ambiente fresco ed assolato dove passeggiare e riposarsi.

Da **Fontanelle**, proseguendo in leggero saliscita, si procede verso la valle di **Costa Colidaro** (236 mt s.l.m.), già visibile in lontananza, punto di confine tra i comuni di Caprino e Torre de' Busi. Giunti al Colle si scende dal lato opposto verso il comune **Colidaro**; svoltando poco dopo a sinistra su un sentiero che attraversa in piano il basso sotto la cima del **Pizzo Puc** si giunge al **Cal Foppa**, antico insediamento attualmente abbandonato.

In questa località si comprende chiaramente cosa accade ai luoghi di montagna quando vengono abbandonati dell'uomo: i prati ed i pascoli si riempiono di erbai, betule, la rova e così via. Anche le foreste, i prati e i castagneti scompaiono o sono di una spessa coltre di vegetazione invasiva.

L'ITINERARIO DELLA MONTAGNA

Da percorrere a piedi,

si preferisce in automobile, il **Percorso della montagna** rappresenta nella Valle San Martino, un itinerario di eccezionale valore architettonico e paesaggistico. Partendo dalla strada dei **Palazzi** di Caprino si percorre la provinciale per Calozio che ad un certo punto viene abbandonata per risalire lungo una mulattiera pedonale che conduce al suggestivo e caratteristico **Complesso di San Michele**.

Visitata questa incantevole contrada si procede verso il nucleo di **Torre de' Busi**, centro molto vivace dal punto di vista agricolo e florido nelle sue originali produzioni artigiane, e scegliendo tra la strada provinciale o l'antica mulattiera che vi percola da San Carlo Borromeo, si giunge a Valcava, punto d'arrivo dell'itinerario.

Il Valico di Valcava, uno straordinario balcone naturale, è il raccordo tra la Valle San Martino e l'alta Valle Imagna ed è soprattutto località di vacanza; posto a 1336 mt è una zona di indubbio bellezza paesaggistica col suo territorio di prati e pascoli e di foreste e boschi che fanno divenire la gioia di chi ama la montagna invernata e d'estate il più ideale per chi cerca un ambiente fresco ed assolato dove passeggiare e riposarsi.

Variante. Una volta giunti alla **Costa del Colidaro**, è possibile allungare il percorso andando a visitare i castagneti da frutto di Torre de' Busi nei pressi nella **Costa di Zanelli e San Marco**. In questi ultimi anni la Comunità Montana ha eseguito diversi interventi di riassetto e recupero delle piantagioni attraverso il Progetto Legno condotto in accordo con i diversi proprietari dei fondi.

Dal Colidaro, per strada ora asfaltata, si procede in leggero discesa fino a **Ca Zanolli**. Prendendo a questo punto il sentiero di crinale della Valica (segnato n° 821) si scende fino ad incontrare il bivio tra la strada asfaltata per Valcava e la strada per Colle di Sogno. Da qui ci si sposta in quota seguendo la strada che conduce al rifugio **San Marco**. A lato della chiesa si imbecca il sentiero per la **Via Bratta** che, in meno di 1 ora, porta al **Cal Foppa** (ricongiungendo all'itinerario precedente).

La zona che si attraversa è sempre stata vocata per la produzione di questo frutto, come testimoniano le numerosissime piante ultracentenarie presenti nei boschi. Una vocazione ambientale, da sempre sfruttata dai valligiani che sapevano conservare o lungo il prodotto, un tempo fondamentale per l'alimentazione, facendone eccitare per molti giorni nei castelli opportunamente realizzati.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

A mantenere la tradizione della lavorazione delle castagne restano solo alcune famiglie, alcune di queste sono presenti anche nei luoghi attraversati dall'itinerario descritto. Una serie di ritocchi ritmici e sonori, messi dai tronchi così pieni di castagne siccate, botte con le quali si possono ottenere i ritmi che si richiama con o si può essere invitati ad assistere ad una interessante tradizione e degustare un sapore tanto antico.

ARRAMPICATA

la Bastionata del Resegone

Il Resegone,

assieme alle numerose strutture circostanti (pedesi "le falesie del Resegone") rappresenta certamente uno dei centri di arrampicata più noti e frequentati dell'intera Lombardia. Fin dai tempi dell'alpinismo "eroico" questi pareti, come la vicina area del **Lechese**, erano frequentate da alcuni dei più forti scalatori che qui hanno sviluppato e affinato le tecniche con le quali poi hanno primeggiato sulle grandi pareti delle Alpi. Oggi che le tecniche si sono ulteriormente evolute, sono stati tracciati numerosi percorsi in chiave "moderna" tra placche e strapiombi apparentemente inaccessibili. Complice oltre alla bassa quota e una certa facilità di accesso, anche la qualità della roccia che in molti casi è semplicemente fantastica.

Il Resegone però è anche la montagna di chi ama frequentare quei percorsi attrezzati che vanno sotto il nome di **ferrate**. Non ci stancheremo mai di sottolineare come la pratica di questo forma di alpinismo/escursionismo necessiti comunque di un buon bagaglio tecnico, allenamento adeguato e attrezzature idonee.

Una sezione dedicata all'arrampicata ed alle ferrate del Resegone è giustificata dal fatto che molti itinerari descritti sono raggiungibili o passati portando anche dal comune di **Erve**. E' consigliabile arrivare alla **Bastionata del Resegone**, qui descritto, attraverso il sentiero "**San Carlo**" che, passando dal **Rifugio Alpini** **Monzesi**, conduce al