



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CORSICO

Via Roma, 15 - 20094 Corsico (MI) - Tel. 02.8232.6592
www.caicorsico.it e-mail: cai.corsico@libero.it apertura giovedì h 21-23

sabato 14 - domenica 15 settembre 2024

SENTIERO RUSCA

(mountain bike)

DESCRIZIONE

Il Sentiero Rusca è un itinerario storico che ripercorre in parte la Strada Cavallera del Muretto, rotta commerciale che collegava Sondrio col Passo del Muretto (2.562 m), valico di comunicazione tra la Valtellina ed l'Engadina.

Il suo nome trae origine dal nome dell'arciprete di Sondrio Nicolò Rusca (1563-1618), al quale è stato dedicato tale via di comunicazione.

La nostra gita si svilupperà lungo buona parte di questa tratta, passando per i centri principali della Valmalenco (Torre, Chiesa, Chiareggio), fino a San Giuseppe, da dove si devierà per seguire la mulattiera che conduce al rifugio Longoni (2.425 m).



Partenza	Ritrovo alle ore 8:30 nel piazzale antistante la stazione Ferroviaria di Sondrio.
Suggerimenti per il viaggio	Treno Regionale Milano Centrale (6:20) – Sondrio (8:20). Spesa biglietto persona (circa 11,50 euro sola andata) + trasporto bici (3,00 euro valido per 24h) acquistabili in stazione tramite bancomat / carta alle biglietterie automatiche. Mezzi propri: SS.36 Milano-Lecco-Colico. A Colico proseguire sulla SS.38 in direzione Sondrio: uscita Sondrio/Valmalenco. Possibilità di parcheggio nei pressi della stazione, in via Tonale.
Ritorno	Treno Regionale Sondrio – Milano (ultimo treno 20:41 in partenza da Sondrio).
Iscrizioni	Tramite e-mail o WhatsApp, da inviare agli organizzatori. Versamento delle quote il giorno stesso della gita. Data di chiusura iscrizioni: lunedì 2 settembre 2024.
Quote	soci: euro 10,00 - non soci euro 25,00 . La quota comprende soccorso alpino, polizza infortuni, responsabilità civile. Per la copertura assicurativa, i non soci, oltre al nome devono comunicare la data di nascita. Pernottamento a mezza pensione al Rifugio Longoni circa euro 45 euro /ciascuno.
Abbigliamento/ Equipaggiamento	Da ciclismo (pantaloni lunghi o corti, maglietta, maglione o pile, giacca antivento, cappellino sottocasco, guanti leggeri), occhiali da sole (meglio se con lenti chiare). Si consigliano indumenti di cambio. Obbligatorio casco e luci fronte/retro da posizionare sulla bici (consigliata sempre la frontale). Per il rifugio portare il sacco-lenzuolo.
Attrezzatura	Bici mountain bike (full o front), camere d'aria in caso di foratura (se ne consigliano due), zainetto, borracce o bottiglie d'acqua (presenza di fonti d'acqua lungo il tracciato).
Pranzo	Pranzo sabato: al sacco Cena sabato: trattamento mezza pensione al rifugio Longoni. Pranzo domenica: pranzo al rifugio Longoni o in uno dei rifugi vicino al lago Palù. Si consigliano, sempre, barrette /cibi energetici da consumare lungo l'itinerario, anche al di fuori del pranzo.
Premi sezionali	Premio Fedeltà: 1 punto.
Organizzazione	Claudio Terenzi (347.9494989), claudio.terenzi@gmail.com

ITINERARIO

1° PARTE – sabato 14: si parte dalla stazione di Sondrio (300m) per poi dirigersi verso la località Arquino, da dove ha inizio il sentiero Rusca. Attraversato il ponte, si risale la Valmalenco su strada ciclabile asfaltata / cementata, passando per i paesi di Torre Santa Maria, Chiesa Valmalenco, Valrosera fino a raggiungere il comune di San Giuseppe. Da qui, si abbandona la strada asfaltata e si risale la carrareccia sterrata per una decina di km con pendenze variabili tra 6% e 15% (pendenza media 10%). A quota circa 2.300 m si abbandona la carrareccia per seguire a sx un sentiero che porta al rif. Longoni (2.425 m): questo ultimo tratta, avente uno sviluppo di circa 800 m comporta il **trasporto della bicicletta in spalla o a spinta.**

2° PARTE – domenica 15: Dal rifugio, dopo colazione, per comodo sentiero si sale fino all'ex rifugio Scerscen (2.950 m), posto ai piedi della cresta della Sassa d'Entova, dove è possibile ammirare la Vedretta inferiore del ghiacciaio di Scerscen (circa 2 ore). Rientrati al rifugio Longoni per il medesimo percorso, dopo il pranzo in rifugio, è previsto il ritorno a Sondrio in bici per il medesimo itinerario del giorno precedente.

Tipologia	65% strada parzialmente cementata/asfaltata – 35% sterrato
Lunghezza totale	1° giorno: tratta Sondrio -San Giuseppe (23 km; +1.100m) strada cemento/asfalto. tratta San Giuseppe – Rif. Longoni (10 km; +1.000m; sterrato); gli ultimi 800 m di sviluppo bici a spalla o a spinta 2° giorno: tratta Rif. Longoni – ex Rif. Scerscen (5,5 km; +500m): escursione a piedi tratta Rif. Longoni – Sondrio (33 km; -2100 m; sterrato/asfalto)
Dislivello totale	1° giorno: +2.100 (salita in bici) 2° giorno: +500m (salita a piedi) / -2.100m (discesa in bici)
Tempi di percorrenza	1° giorno: 8:00 ore 2° giorno: 6:00 ore
Difficoltà tecnica	BC (salita) / BC (discesa).
Impegno fisico	MOLTO ALTO: idoneo a SOLE persone con una OTTIMA preparazione fisica, che hanno già percorso itinerari sterrati, con padronanza della mountaun bike.
Bellezza paesaggio / natura	Paesaggi e vedute su tutta la Valmalenco, come il Monte Disgrazia e il Pizzo Bernina

IN CASO DI CONDIZIONI METEO ED AMBIENTALI NON IDONEE, POSSIBILITÀ DI RINVIO, O MODIFICA DEL TRACCIATO, O ANNULLAMENTO!