

## **LAGO DELLE MARMOTTE 2705 m.**

46°26'18.95"N - 10°40'27.93"E

### **Itinerario**

Nome : Giro dei laghi al Careser  
Quota altimetrica : Bassa 1965 m. - Alta 2720 m.  
Lunghezza : 13.5 km.  
Dislivello : Salita 760 m. - Discesa 730 m.  
Partenza e arrivo : Centrale Malga Mare 1965 m.  
Sentieri : 102 - 104 - 123  
Difficoltà : EE - Impegnativo  
Tempo in movimento: 5.30 h  
Tempo totale : 6.23 h ( con pause )  
Periodo : 01/09/2013

### **Come arrivare**

Da Trento 87.5 km

Da Trento si prende la direzione nord SP 235 della Rocchetta per poi arrivare alla galleria di Mezzolombardo e da qui seguire le indicazioni per la val di Non e poi si continua fino ad arrivare alla diga di Santa Giustina e da qui si prosegue fino a Cles, passato l'abitato di Cles continuare fino al bivio per la val di Sole al ponte di Mostizzolo, giriamo a sinistra e percorriamo la val di Sole fino ad arrivare alla località Cusiano e subito dopo prendiamo la strada a destra per Pejo. Arrivati a Cogolo di Pejo si entra in paese seguendo le indicazioni per Malga Mare, si sale su lungo la stradina asfaltata si passano dei tornanti sino ad arrivare al parcheggio a quota 1972 m. vicino alla centrale idroelettrica, qui troviamo il parcheggio dove lasciamo la nostra auto, da qui inizia il nostro itinerario.

### **Descrizione**

Lasciata l'auto, si prende il segnavia 102 che, inerpicandosi in direzione nord in un bel bosco di radi larici e pino cembro, supera alcune ripide balze rocciose. Superatele, con percorso meno faticoso si raggiunge la località Pian Venezia. L'itinerario ora è evidente e risale la sinistra orografica del torrente Noce bianco. Alla nostra vista si ergono spettacolare le cime del Vioz, Palon della Mare e del Cevedale. Raggiunto il rifugio Larcher si risale in direzione est e in breve si arriva all'incantevole lago delle Marmotte caratterizzato dai suoi riflessi smeraldini. Lasciato il lago, dopo un breve discesa e superato il bivio con il segnavia 104 che porta al Ghiacciaio del Càreser, si percorre un comodo sentiero che, in direzione sud est, costeggia le pendici della Cima Lago Lungo ed è posto come un balcone sopra il bel terrazzo roccioso dove è posto il Lago Lungo. Comodamente si raggiungono quindi le sponde del piccolo Lago Nero, caratterizzato dalla presenza di spettacolari rocce montonate situate poco prima del bacino artificiale del Càreser. Si supera la grande diga passando il coronamento della stessa e si raggiungono le costruzioni di servizio della diga. Ora il sentiero 123 scende tra balze rocciose con numerosi tornanti, superando il costone delle Lame. Qui è spesso possibile avvistare branchi di camosci. Si continua sempre in direzione sud ovest tra radi ginepri e salici nani. Continuando a zig zag, si entra gradatamente nella cembreta caratterizzata dalla presenza della nocciolaia e si raggiunge la balza rocciosa posta sopra la località di partenza, si scende ancora un pò e poi attraversato un piccolo torrente si ritorna al parcheggio dove abbiamo parcheggiato.

## **Punti di appoggio**

Lungo il nostro itinerario essendo una zona molto frequentata da tantissimi anni si parla verso la fine dell'800 e qui in cima alla valle troviamo il rifugio al Cevedale o Guido Larcher dove possiamo riposarci e mangiare con tutta tranquillità e ammirare il bellissimo panorama, ci sono anche molte camere per il pernottamento.

## **Difficoltà**

Il Percorso non presenta difficoltà particolari, solo la lunghezza del tracciato porta ad essere ben allenati fisicamente. Attenzione in estate al sole, può causare colpi di sole vista l'altitudine elevata.

## **Attrezzatura**

Scarponi, zaino, borraccia, giacca antipioggia, occhiali da sole, Cappello, piccola dispensa alimentare e un piccolo prontoso soccorso, ricordarsi di avere in macchina un cambio abbigliamento, in montagna il tempo può cambiare all'improvviso.