



150° SAT - Trekking IL PERIMETRO DEL TRENINO

Tappa 40 • Rifugio Larcher - Rifugio Dorigoni

LOCALITA	QUOTA	SENT. NUMERO	LUNGHEZZA METRI	ORE
Rifugio Cevedale "Guido Larcher"	2607	//	0	0
Bocchetta di Lago Lungo	3138	104	3.050	1.55
Passerella sul rio Careser	2863	104	1.690	1.00
Fronte vedretta del Careser	2962	104	610	0.25
Bocca di Saent (a sud di Cima Mezzana)	3121	104	1.270	0.50
Val Saent (bivio con 101)	2487	104	2.260	1.20
Rifugio Saent "Silvio Dorigoni"	2436	101	520	0.10
			9.400	5.40

Descrizione percorso:

Lungo e affascinante percorso alpinistico (sentiero 104) fra il Rifugio Larcher e il Rifugio Dorigoni attraverso la Vedretta del Càreser e la Bocca di Saènt. Offre notevoli vedute ed è da considerarsi impegnativo e faticoso, soprattutto in caso di innevamento e/o condizioni meteo non favorevoli, poiché si svolge per un buon tratto su ghiacciaio e terreno morenico a quote superiori ai 3000 metri. L'itinerario inizia dal Rifugio Larcher; alzandosi fra massi e magri pascoli, si oltrepassa una dorsale rocciosa e si superano, in successione, i bivii con i sentieri 146 e 123, quest'ultimo che porta alla diga del Careser. Rimanendo sul 104, si sale in una valletta, si passa in prossimità di alcuni pittoreschi laghetti chiamati "Le Pozze" e si sale per un'esile traccia lungo lo scosceso versante meridionale della Bocchetta di Lago Lungo, raggiunta la quale il panorama si allarga sull'intera dorsale Vioz-Cevedale e sul maestoso trittico "Gran Zebrù-Zebrù-Ortles". Dalla Bocchetta si scende per i pendii rocciosi, prima su ondulazioni moreniche e poi in piano, fino a raggiungere il bivio del sentiero 104A che cala per la valle in direzione del bacino del Careser arrivando, poco dopo, ad una passerella in legno che permette il superamento del rio Careser. Si seguono con attenzione i segnavia e la traccia sale per vallette e sfasciumi fino ad una dorsale rocciosa lasciata scoperta dal ritiro del ghiacciaio, dove è visibile un alto totem di legno. Con attrezzatura alpinistica, si attraversa interamente il ghiacciaio in direzione nord-est e si sale giungendo alla Bocca di Saènt. E' un luogo con una vista straordinaria, che si affaccia sull'ampio catino glaciale della Vedretta del Careser: un tempo, la Vedretta era ben più imponente e la traccia che la attraversava rimaneva pressoché in quota con la Bocchetta di Lago Scuro, ma il ritiro del ghiacciaio ha imposto una modifica del tracciato che abbiamo appena percorso. Si scende ora attraversando il fianco sud-est di Cima Mezzéna fino alla sua dorsale orientale da dove si cala attraverso un ripida scarpata rocciosa e si percorrono prima pietraie e sfasciumi e poi magri pascoli in un ambiente severo anche se molto panoramico fino ad arrivare, dapprima, ad una passerella sul torrente Rabbíés e poi al bivio con il sentiero 101 per il Passo Saènt. Si imbecca - a destra - il 101 e in breve si arriva al Rifugio Dorigoni.

Particolarità:

Vedretta del Careser

Fino al 1980 occupava interamente l'enorme acrocorno compreso fra la cresta della Cima Lagolungo ad ovest e la Cima Càreser ad est, passando per le cime Venezia, la Cima Rossa di Saènt e Cima Mezzana. Da allora ha subito un calo di massa e superficie impressionante e la parte occidentale si è prima separata da quella orientale per poi scomparire pressoché del tutto; oggi appare suddiviso in 6 unità di cui la maggiore, presente a est, copre 130 ettari di superficie. Ferme restando le condizioni climatiche degli ultimi decenni è fra quelli destinati a scomparire prima perché esposta a meridione e priva di alimentazioni che non siano quelle date dalle dirette precipitazioni nevose. Le sue acque alimentano il lago formato dalla diga del Càreser e anche per questo motivo il ghiacciaio è fra i più studiati del Trentino.



150° SAT - Trekking IL PERIMETRO DEL TRENINO

Laghi Sternai

Arrivati al Rifugio "Silvio Dorigoni", per chi avesse ancora un po' di energia, si potrebbe visitare la zona dei laghi di Sternai. L'alta parte sinistra dell'alta Val di Saènt, a monte del Rifugio Dorigoni, è formata da un ampio e vasto anfiteatro, racchiuso da una corona di cime che superano la quota di m 3000, ed è caratterizzato da una serie di circhi glaciali che ora ospitano i sette laghi di Sternai. Dal Rifugio Dorigoni inizia un percorso naturalistico che sale al Lago Inferiore e al Lago Superiore per poi, attraversando al Lago Medio, ricongiungersi al sentiero 101 e ritornare con questo al rifugio. Il Lago Inferiore, a q. 2595, è il più grande con una superficie di mq 36000, il Lago Medio a q. 2742 con una superficie di mq 20000 e il Lago Superiore a q. 2778 con una superficie di mq 25000. Vi sono altri tre laghetti (Laghetto 1° a q. 2610 e mq 3000, Laghetto 2° a q. 2800 e mq 2500 e Laghetto 3° a q. 2865 e mq 7500) e il Lago Nuovo posto a q. 3000 e con una superficie di mq 10000.