Sant’Amate, Alpe Nesdale e discesa su Alpe Varoo

A cura di WWW.ITINERARI-MTB.IT – iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.
Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.
Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

Online dal 02-06-2026

Accedi al set fotografico completo dell’itinerario con note descrittive

Guarda il tour sul canale YouTube di Itinerari-mtb.it!

Descrizione itinerario

Bellissimo itinerario sopra il Lago di Como con l’obiettivo di giornata che è rappresentato dall’alpeggio vicino al Monte Bregagnino dove è presente l’oratorio montano di Sant’Amate e l’Alpe Nesdale; dall’Alpe ci sono 3 possibilità di discesa, quella verso l’Alpe Varoo è stata scelta in quanto molto probabilmente è la più facile e più lunga su sentiero/fuoristrada.

Nel dettaglio: da Menaggio ci si sposta verso Rezzonico sfruttando anche la vecchia Strada Regina trasformata a tratti in ciclopedonale. Poi si sale al Rifugio La Canua con strada prima asfaltata e poi sterrata dalle pendenze piuttosto consistenti; la salita termina a quota 1.510 presso il Rifugio da dove inizia un panoramico traverso su sentiero con alcuni passaggi a mano per via di pietre e radici (numerose interruzioni, all’incirca 5 minuti complessivi di spinta e con grande attenzione ai tratti moderatamente esposti sopratutto nella parte centrale la cui pericolosità è perlopiù legata ai precitati passaggi su radici e rocce che appunto è opportuno fare a mano). Il sentiero termina con una decisa discesa verso l’Alpe Rescanscia dove si riprende a salire su scassata gippabile dalle pendenze molto importanti. Giunti a quota 1.650 circa, il panorama si fa ancor più importante e vale la pena puntare al sottostante oratorio e poi proseguire sul sentiero che corre verso il monte Grona per giungere (con ebike difatto si fa tutto nonostante un paio di tratti

molto ripidi e non proprio flow) ad una panoramica gibbosità posta nella sue vicinanze. Ritornati poi a ritroso si segue nuovamente la gippabile che conduce con bel traverso all'Alpe Nesdale dove occorre seguire fedelmente la traccia gps per una ripida discesa su debole traccia di sentiero (a tratti impercettibile) che scende molto ripido nel sottostante pratone in direzione del bosco (direzione ovest/sud-ovest) evitando il sentiero più evidente che dopo l'Alpe Nesdale scende verso nord-ovest destinato all'Alpe Pisanera. Giunti ai margini del bosco la traccia diventa più evidente ed occorre arrivare fino ad un cartello per l'Alpe Varoo che induce ad una decisa svolta a sinistra; segue ora un traverso piuttosto stretto nel bosco con un successivo passaggio difficoltoso in corrispondenza di un attraversamento di ruscello in secca a causa di un franamento con detriti ed un albero che hanno distrutto la traccia: pochi metri di disagio, all'incirca 15-20 metri a mano, per riprendere il sentiero nel bosco. Questo tratto termina in prossimità dell'Alpe Varoo dove ha inizio una bellissima traccia larga ed ottimamente tenuta che corre con vari saliscendi all'interno della faggeta arrivando in località "Doss". Una successiva cementata conduce a "La Piazza" dove, anzichè scendere per asfalto, si segue una bella mulattiera in ottimo stato di recente manutenzione che scende velocemente a valle per il rientro finale a Menaggio su asfalto con qualche taglio strategico su sentiero/mulattiera.
nazione: Italia
zona: Lago di Como
provincia: Co
da: Menaggio
a: Menaggio

ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

dislivello totale salita: mt 1.785
quota massima: mt 1.665
quota minima: mt 200
km totali: 40,5

SENSO DI MARCIA

girare in senso antiorario

TEMPO DI PEDALATA

di puro movimento 4 ore

SINTESI VALUTAZIONI

panorami: 10/10
difficoltà salita: 7/10
difficoltà discesa: 6/10
impegno fisico: 8/10

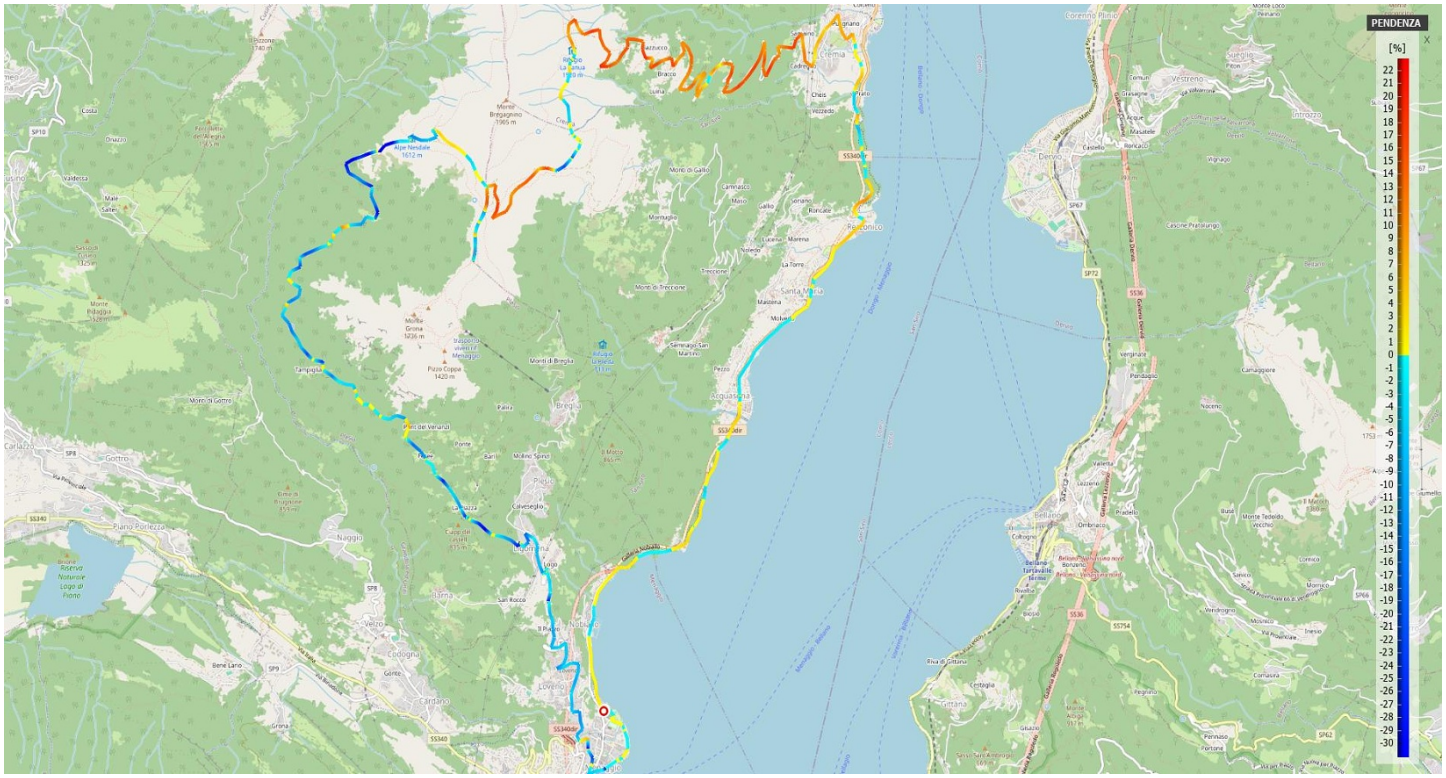
NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA', DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)

tratto a mano: a parte i pochi metri prima tribolati scendendo all'Alpe Varoo legati alla piccola frana su sentiero (chissamai se verrà ripristinata…), l'unico segmento del percorso che richiede diversi passaggi a spinta (anche con ebike) è quello riconducibile al sentiero tra il Rifugio La Canua e l'Alpe Rescanscia
salita: con ebike è interamente percorribile in sella, con un po' di tecnica se si vuole percorrere le crestine seguendo il sentiero che parte da sant'Amate, altrimenti occorre mettere in preventivo pochi minuti a spinta nei brevi tratti più ripidi. Molto impegnativo inoltre per bici muscolare il tratto di salita dall'Alpe Rescanscia alla sella in prossimità di Nesdale/Sant'Amate per via di importanti pendenze (tra il 13 ed il 20%)e fondo molto rovinato; anche salendo al Rifugio le pendenze a tratti sono importanti (spesso oltre il 15% e fino al 18-20%) ma in questo caso la difficoltà è mitigata dall'asfalto iniziale e dal buon fondo dello sterrato che inizia a metà salita attorno a quota 850
discesa: il tratto più difficile è la percorrenza del "presunto" sentiero che scende dall'Alpe Nesdale tra i prati in direzione del bosco; inizialmente la traccia è abbastanza semplice e "quasi" evidente, dopodichè si scende diretti puntando il bosco e la principale difficoltà è far correre sempre la bicicletta ad una velocità non eccessiva essendo molto difficile fermarsi completamente a causa della pendenze e dell'inconsistente grip dell'erba; superato questo tratto il sentiero entra nel bosco e presenta tratti moderatamente tecnici fino all'Alpe Varoo; da li in poi le difficoltà sono piuttosto basse.
% sterrato/sentiero: 50%
ricordarsi: //
note: //

Avvertenza: l'utilizzo della traccia è ad esclusivo proprio rischio e lo scarico è reso disponibile per finalità di mera informazione e statistica. Chi decide dunque di affrontare il percorso si assume tutte le responsabilità per rischi e pericoli a cui si può

andare in corso, considerando altresì che la percorribilità e lo stato delle strade e dei sentieri muta nel corso del tempo e che non sussiste alcun obbligo di Itinerari-mtb.it a mantenere aggiornate le informazioni essendo un mero sito illustrativo degli itinerari storicamente percorsi dai componenti del Team. Itinerari-mtb.it declina pertanto ogni responsabilità per conseguenze legate all’uso della traccia o delle informazioni legate alle presente scheda di itinerario

Traccia gps Sant'Amate, Alpe Nesdale e discesa su Alpe Varoo 20 downloads 433.11 KB
Download GPX


PENDENZA
[%]
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10
-11
-12
-13
-14
-15
-16
-17
-18
-19
-20
-21
-22
-23
-24
-25
-26
-27
-28
-29
-30