

## Lago della duchessa

domenica 18 settembre 2022

**Ambiente:** montagna – bosco – pascolo – lago

**Grado di difficoltà:** E+

**Dislivello:** circa 890 m

**Età minima consigliata:** 10 anni

**Tempo di percorrenza stimato:** 5h

**Tempo complessivo stimato:** 7h ½ comprese pause

**Appuntamento:** ore 9.00 a Cartore.



**Equipaggiamento:** scarpe da escursionismo, abbigliamento da escursionismo adeguato alla stagione e alle condizioni meteo, giacca a vento, borraccia piena (almeno 1 litro e 1/2,) + **acqua di riserva**, cappello, crema solare, un cambio, zaino, fazzoletti di carta, pasto al sacco, sacchetto per riportare i rifiuti a valle.

**Cani:** cani ammessi purché al guinzaglio ed equilibrati nell'interazione con gruppi di persone e altri cani, per rispetto dei membri del gruppo e delle regole del parco.

### Descrizione del percorso:

Escursione semplice ma con un tratto molto ripido, per cui si raccomanda la buona forma fisica.

Da Cartore (950 m) si segue una carrareccia e poi un sentiero, entrando nella profonda e suggestiva Val Fua, che si risale tra fitto bosco e grandi massi. Dove il vallone diventa più ripido, il sentiero si alza a tornanti e poi si sposta sulla sinistra, superando dei passaggi in cui il tracciato è stato scavato nella roccia. Una bella cengia artificiale attrezzata con una catena porta all'inizio (1450 m circa) della faggeta della **Valle del Cieco**. La si risale, all'inizio ripidamente e poi più dolcemente.

Usciti dal bosco, si arriva ai **rifugi delle Caparnie** (1718 m) lungo la strada sterrata che viene dalla **Val Cesa**. Alcune costruzioni vengono utilizzate in estate dai pastori.

Si prosegue per i pascoli delle Caparnie, si scavalca un'ampia sella erbosa (1802 m) e si scende al Lago della Duchessa (1788 m). Il panorama e l'atmosfera serena delle rive del Lago consigliano una lunga sosta.

Si ridiscende per la Val Cesa fino a Cartore.