



Club Alpino Italiano  
Sezione di Tregnago “ Ettore Castiglioni “



**Sabato 24 e Domenica 25 Agosto 2024**

## CIMA PLEM 3182mt – GRUPPO DELL' ADAMELLO

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Difficoltà</b>                     | Sabato: <b>EE</b> (per Escursionisti Esperti)<br>Domenica: <b>EEA-II</b> (per escursionisti esperti con attrezzatura – alpinismo poco difficile)  |
| <b>Tempi</b>                          | Sabato: Circa 6.00 h. (escluse le soste)<br>Domenica: Circa 7.30 h. (escluse le soste)  |
| <b>Dislivelli</b>                     | Salita: m + 1250 (sabato) / + 700 (domenica)<br>Discesa: m - 350 (sabato) / - 1.600 (domenica)  |
| <b>Distanza</b>                       | Sabato: circa 10 km<br>Domenica: circa 12 km  |
| <b>Equipaggiamento o Attrezzatura</b> | Set da ferrata conforme alle normative vigenti, caschetto e guantini da ferrata, scarponi alti da montagna impermeabili, abbigliamento adatto alla stagione e ad un ambiente di alta montagna/alpino, giacca a vento impermeabile, copricapo leggero, crema solare, zaino, bastoncini telescopici.<br>Effetti personali per la notte, sacco lenzuolo, lampada frontale, ciabatte.   |
| <b>Alimentazione</b>                  | Sabato: pranzo al sacco o presso il Rifugio Franco Tonolini.<br>Domenica: pranzo al sacco o presso il Rifugio Gnutti.<br>Si consiglia di portare cibi leggeri e bevande, facilmente digeribili e di rapida assimilazione, energetici e nutrienti.<br>Pernottamento con trattamento di mezza pensione presso Rifugio Franco Tonolini 2450mt. (soci CAI € 49,00 – NON soci € 65,00)   |
| <b>Cartografia</b>                    | KOMPASS N° 71 Adamello – La Presanella  |
| <b>Accompagnatori</b>                 | Matteo Cavattoni 340 3538367<br>Cesare Gastaldelli 340 3895267  |
| <b>Luogo e ora di partenza</b>        | <b>Sabato 24 Agosto ore 7.00</b> – parcheggio casello autostradale Verona Sud   |
| <b>Luogo e ora di rientro</b>         | <b>Domenica 25 Agosto ore 18.30</b> circa - parcheggio casello autostradale Verona Sud  |
| <b>Viaggio</b>                        | 4 auto, mezzi propri e conducenti da concordare poche settimane prima della gita. Costo per auto € 96,00 da dividere tra i passeggeri escluso conducenti (secondo indicazioni CAI € 0,30 per km incluso di pedaggi) più eventuale parcheggio a pagamento se non ci saranno più posti gratuiti liberi.   |
| <b>Note</b>                           | Sarà ad insindacabile giudizio degli Accompagnatori ogni variazione di itinerario e/o programma, in funzione delle condizioni atmosferiche e della preparazione del gruppo. Si richiamano le indicazioni riportate nel regolamento di partecipazione alle Escursioni Sociali, si ricorda inoltre che per i <b>non soci</b> va attivata la copertura assicurativa per Infortunio e Soccorso alpino entro l'ultimo giorno di iscrizione.<br>Verrà creato un gruppo WhatsApp con i partecipanti per agevolare lo scambio di informazioni organizzative con gli accompagnatori. |
| <b>Iscrizione dell'escursione</b>     | <u>Entro il 19 Luglio 2024.</u><br>Numero massimo partecipanti: <b>15</b><br>La prenotazione viene confermata con il versamento di <b>€ 15,00</b> (invieremo coordinate bancarie separatamente).  |

CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di Tregnago (VR)

Vicolo Carlo Cipolla, 20 – 37039 Tregnago (VR) | Tel. 045 6500109 | Email: [caitregnago@libero.it](mailto:caitregnago@libero.it) | [www.caitregnago.it](http://www.caitregnago.it)

@caitregnago @cai\_tregnago



Club Alpino Italiano  
Sezione di Tregnago “ Ettore Castiglioni “



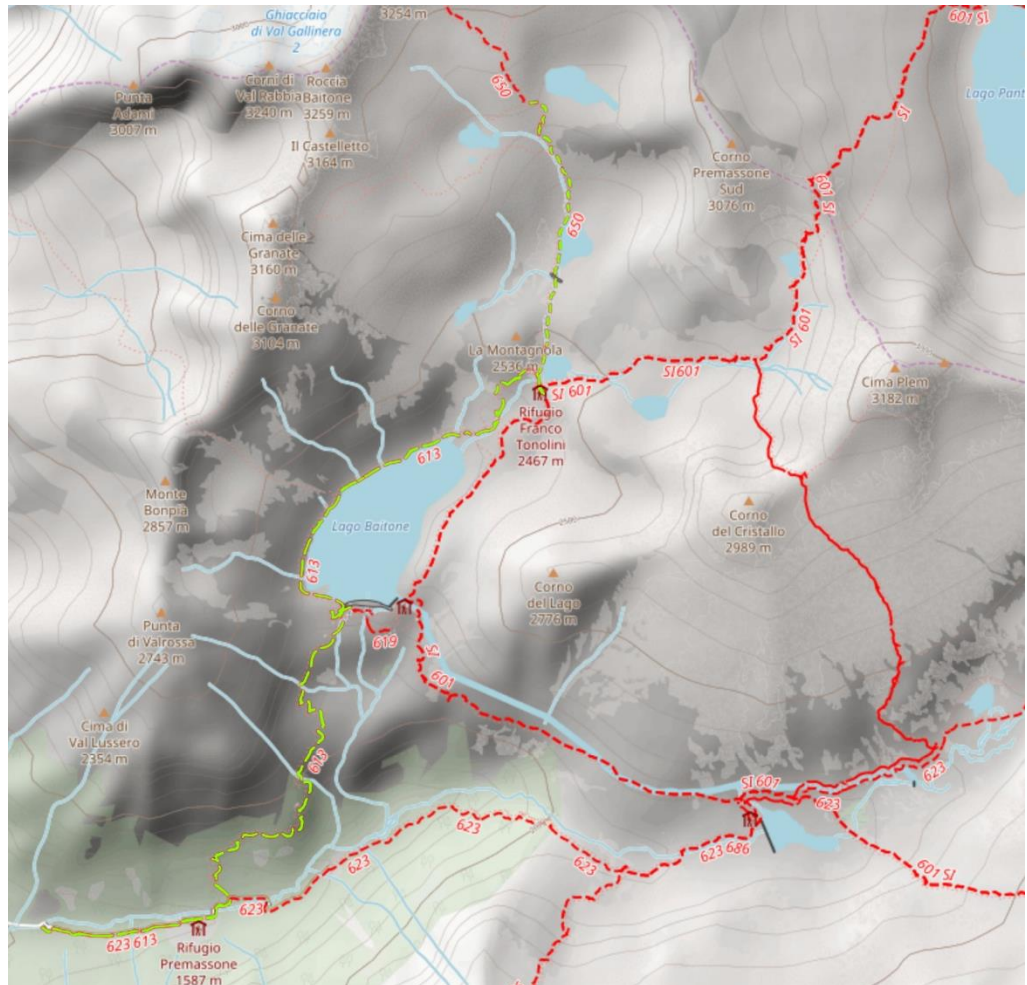
## Descrizione dell'itinerario

**Sabato 24  
Agosto**

Dal parcheggio del ponte del Guat 1540mt., si cammina sulla stradina fino a Malga Premassone. Superato il torrente, sulla sinistra si stacca il sentiero n°613 che sale ripido rimontando il costone di Punta di Valrossa. Dopo circa 2 ore di cammino si raggiunge la diga del Lago Baitone 2280mt. Si costeggia il lago sul fianco sinistro fino a raggiungere il Rifugio Tonolini 2450mt. Alle spalle del rifugio si trova il suggestivo Lago Rotondo.

L'escursione ai Laghi Gelati ci porta in un angolo delle montagne camune selvaggio e poco conosciuto. Dal rifugio tenere la sinistra sul sentiero n°650 addentrandosi con pendenze molto moderate nella vallata che sale verso il Corno Baitone. Si arriva ad una piccola diga inclinata costituita da grossi blocchi di granito, una volta usata per contenere le acque del Lago Lungo 2527mt. Si costeggia il Lago Lungo, iniziando a guadagnare nettamente quota, costeggiando il torrente risultante dall'unione degli emissari dei Laghi Gelati sovrastanti, che compie numerosi salti e cascatelle. Un ultimo tratto un po' ripido tra enormi blocchi di granito e sfasciumi ci porta ad un'ampia spianata dove fa sfoggio di sé il Lago Gelato Orientale 2785 mt., il maggiore per dimensioni, contornato da pietraie e morene, e dominato dalle creste affilate del Corno Baitone. Poche centinaia di metri più a sud-ovest è già possibile scorgere il lago Gelato Occidentale 2760 mt., in bella posizione e attorniato da rocce colorate, che si raggiunge in 15' di cammino semi-pianeggiante attraversando una grande pietraia.

Al termine dell'escursione rientreremo al Rifugio Tonolini a ritroso lungo il medesimo itinerario di salita.





Club Alpino Italiano  
Sezione di Tregnago “ Ettore Castiglioni “



### Domenica 25 Agosto

#### **Ascesa Cima Plem:**

Dal Rifugio Tonolini si prosegue lungo il sentiero n° 601, che sale verso il Passo Premassone e poco dopo essere passati sopra un piccolo laghetto dalla forma circolare (il Lago Bianco), in una zona di grossi massi di granito accatastati, si trova su una roccia l'evidente indicazione per il Passo di Cristallo, verso destra. Si inizia ora a seguire il sentiero n° 631, che risale molto ripido verso l'evidente passo tra il Corno di Cristallo e la Cima Plem. Poco prima di raggiungere il passo, traversando verso sinistra il pendio roccioso e ripidissimo, si giunge all'inizio di un sentiero attrezzato con delle catene, che aiutano a superare un tratto parecchio esposto e delicato sulle placche lisce di roccia, fino a condurre, in poche decine di metri, nel canale detritico pochi metri sotto l'intaglio del Passo del Cristallo 2885mt. Dal passo si prosegue seguendo la cresta che porta a raggiungere la Cima Plem. Ci si mantiene un po' più in basso del filo di cresta, seguendo l'evidente sentierino che passa su degli sfasciumi, pendii erbosi un po' esposti, fino a condurre in un facile diedro di ottima roccia, che si risale facilmente, fino a giungere a delle grandissime placche inclinate che conducono verso la vetta. Mantenendosi sulla sinistra di queste placche, si risale fino alle enormi rocce accatastate sotto la cima, che poi viene raggiunta senza problemi 3182mt. Ed ecco la ricompensa principale di questa escursione: una vista sublime sulla vicinissima parete nord-ovest del Monte Adamello. Tutto attorno la visuale spazia tra laghi che riempiono, creste affilatissime, ghiacciai sospesi che si sporgono sui precipizi e lame di granito incombenti da più parti.

#### **Discesa:**

Dalla Cima, si ritorna al Passo Cristallo, e da qui si scende a sinistra verso la Val Miller seguendo il sentiero n°631, per poi incrociare e prendere verso destra il sentiero n°623 che conduce al Rifugio Gnutti 2166mt. dove sostieremo per il pranzo. Successivamente si prende il sentiero n°623 che conduce alle bellissime e ripidissime "Scale del Miller", e si rientra direttamente al Ponte del Guat.

