

# **Giro dei laghi in Val de la Mare**

---

L'alta Val de la Mare offre senza dubbio uno degli spettacoli più suggestivi del Parco Nazionale dello Stelvio. Si tratta di una vallata che testimonia con chiarezza il modellamento avvenuto ad opera dei ghiacciai. Non solo morene, depositi e rocce montonate, ma anche laghi che hanno riempito antiche conche glaciali. Inoltre l'interazione dell'uomo con l'ambiente è rilevabile dalla presenza di alcune strutture, tra cui la maestosa diga del Careser, costruite per la produzione di energia elettrica. Il percorso ha inizio dal parcheggio di Malga Mare, che si raggiunge dall'abitato di Cogolo transitando lungo la strada della Val de la Mare, per circa 9 chilometri.

Dal parcheggio di Malga Mare ha inizio il sentiero numero 102 che conduce al rifugio Larcher al Cevedale. Nel primo tratto si sale all'ombra dei boschi di abete rosso, larice e pino cembro, ma poco più avanti, quando si giunge al Pian Venezia, la vegetazione si dirada fino a scomparire e lo sguardo può spaziare su ampi panorami verso le alte cime e i ghiacciai. Da Pian Venezia il sentiero diventa meno ripido e risale la sinistra orografica della Val Venezia, alla spettacolare vista del Monte Vioz, del Palon de la Mare e del Cevedale. In prossimità del rifugio Larcher si devia seguendo il sentiero numero 104 e, dopo aver affrontato un ultimo leggero dislivello in salita, si percorre il versante della Val Lago Lungo. Vale la pena effettuare una breve deviazione per visitare il Lago delle Marmotte per poi tornare sui propri passi e proseguire lungo il sentiero numero 123, che porta dapprima al Lago Nero e quindi al lago artificiale del Careser. Attraversata la diga, lungo l'enorme muraglione, si affronta la discesa che porta direttamente al parcheggio di Malga Mare.

**Dislivello: 730 m**

**Tempo di percorrenza: h 6,00**

