



# CAI TRESORE VALCAVALLINA

## SABATO 14 MARZO 2026

### CICLOESCURSIONISMO - VAL CAVALLINA: EREMO DI SAN DEFENDENTE - BIG BENCH DI FONTENO



**Zona:** Val Cavallina

**Difficoltà:** tratti di sentiero che richiedono abitudine a questo tipo di percorso - è richiesto un buon allenamento.

**Durata e lunghezza del percorso:** Dislivello positivo 600mt- possibili varianti/aggiustamenti in funzione dei partecipanti; durata complessiva 6 ore. Lunghezza totale 60/65 km.

**Referenti logistici** Matteo e Daniela

**Attrezzatura:** MTB/Gravel - caschetto-

**Ritrovo:** ore 08:30 da Piazzale Pertini Trescore

**Iscrizioni ed informazioni:** telefonicamente da lunedì 09 marzo a giovedì 12 marzo dalle 19.00 alle 21.00 (3403667694); in sede martedì 10 marzo dalle 20.30 alle 22.00.

**Nota:** in caso di pioggia la gita è annullata. In caso di tempo incerto il percorso potrebbe subire variazioni.

Da Trescore Balneario (270 m) percorriamo la ciclabile fino a Valmaggioro (370m) costeggiando il lago di Endine. Raggiungiamo Solto Collina (470m) percorrendo la strada Provinciale 77. Arrivati in paese, seguiamo la segnaletica del "Sentiero natura del Sebino" e imbocchiamo una stradina che ben presto diventa mulattiera e si addentra nel bosco. La seguiamo in mezzacosta, con alcuni saliscendi, raggiungiamo la Chiesa di San Rocco, dove proseguiamo seguendo la strada sterrata che qualche strappo, conduce all'Eremo di San Defendente (674m), costruito nel secolo XVI.

Ripercorriamo il percorso in discesa (possibilità di giro ad anello tecnicamente da valutare) per tornare a Solto Collina (470m). Proseguiamo in direzione sud verso Fonteno e per mulattiera con strappi ripidi raggiungiamo la Big Bench (630 m). Proseguiamo per mulattiera per saliscendi fino al Paese di Fonteno. Rientro per strada asfaltata (SP 77) fino a Solto Collina, Valmaggioro, SP76 (lungo lago di Monasterolo), Casazza, Trescore Balneario.