



Club Alpino Italiano
Sezione di Gazzada Schianno
Via Roma 18 – tel 379 2933456

26 ottobre 2025

LAGO DI CAMA

Val Mesolcina (CH)

Quota	m. 1.265
Dislivello in salita	m. 940
Dislivello in discesa	m. idem
Durata	ore 5,00
Attrezzatura consigliata	scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione. 2 moschettoni a ghiera, 7 m. corda d. 8
Località partenza	Cama località Ogreda 359 m.
Località di arrivo	idem
Difficoltà	E
Partenza ore 7,00	parcheggio Italo Cremona Gazzada
Quote soci €15 / non soci €17 + assicurazione (viaggio in 4 persone per auto)	
ISCRIZIONI via WhatsApp: Margherita Mai 347 2361902 / Renato Mai 328 7696141	



Come arrivare: Cama – località Ogreda, piccolo paese della Val Mesolcina, raggiungibile dall'Italia con l'autostrada per Lugano, proseguendo in direzione del San Bernardino, uscita Roveredo. Da Roveredo si prosegue lungo la Strada Cantonale che tiene la destra idrografica della Moesa e, superato Grono si giunge alle porte di Cama. Appena all'ingresso del borgo, (bar sulla sinistra) si imbecca una stradina che scende verso destra e, traversata la Moesa si porta sul versante opposto della valle, a Ogreda, dove si trova un ampio parcheggio alberato (cartelli escursionistici).

Introduzione: La Val Mesolcina, come le vicine vallate ha un aspetto caratterizzato da alti e ripidi fianchi sui quali si affacciano molto più in alto del fondovalle, le soglie sospese di valli affluenti. Generalmente, il tratto che collega queste soglie sospese alla piana di fondovalle è incisa da profonde e strette forre oppure, ove l'acqua non è riuscita a scavarsi una via, da alte cascate. Passando rapidi con l'auto è quasi impossibile percepire la presenza di queste valli che, per quando abbastanza piccole, sono da secoli sede di alpeggi e

attività agro-pastorali. La Val Cama, posta poco dopo l'imbocco e sulla sinistra orografica della Mesolcina, è forse la valle più ampia ed importante. Il suo spartiacque confina con la lunghissima Val Bodengo che scende verso la Val Chiavenna sboccando alle spalle di Gordona. Per secoli gli abitanti dei due versanti hanno mantenuto strettissimi contatti percorrendo i sentieri che collegavano il bacino del Mera con quello della Moesa. Mese in Italia e Mesocco sul versante di là indicano nell'assonanza dei nomi un consolidato stato di collegamento che avveniva principalmente tramite il Passo della Forcola. Caratteristica delle due vallate è anche la tradizione dei crotti, le celebri, caratteristiche "cantine" naturali, ricavate sotto grandi blocchi di paleofrane, tant'è vero che proprio fra Cama e Bodengo si sviluppa il "Sentiero dei Crotti" recentemente segnalato e reso fruibile agli escursionisti. Il percorso utilizza la Bocchetta del Notaro, fra Bodengo e Cama, altro valico assai utilizzato. Il toponimo non è riferito ad un fantomatico notaio che esercitava sui due versanti, ma, comunque a qualcosa di simile: il "noudé" era colui che teneva la "noeda", e cioè annotava il numero dei capi di bestiame sugli alpeggi sparsi fra le due valli. Naturalisticamente, la Val Cama è veramente un piccolo gioiello. La sua conformazione molto particolare, stretta a profondo canyon all'inizio e poi brevemente aperta contro la serrata muraglia di vette dello spartiacque, la rendono di notevole interesse paesaggistico. La gita si svolge su sentiero ben segnalato nel primo tratto e solo nella parte finale, a volte, il tracciato si perde un po' nel sassoso sottobosco. Tuttavia non vi sono mai reali problemi di individuazione del cammino che, con un po' d'attenzione, si riprende facilmente anche se lo si è momentaneamente perso

Descrizione itinerario: Da Ogreda si imbecca il sentiero della Val Cama salendo lungo un castagneto mediante una serie di ripidi tornanti. Ad un poggio erboso dove sorge una cappelletta, si può ammirare un primo scorcio panoramico sulla Val Mesolcina. Il cammino prosegue sempre ripido, con grandi gradini di pietra, scandito da una serie di cartelli esplicativi che con poche parole spiegano i nomi delle località che man mano s'incontrano. Il cartello che indica il primo punto piano del sentiero è uno scherzo, infatti, il sollievo dura letteralmente solo pochi metri. Più avanti s'incontra una pietra con diverse incisioni riferibili a diverse epoche e poi dopo Sass Scima de Brè si entra finalmente nella soglia sospesa della valle. Si passa sotto le cascate di Provesc dove ha termine la salita ed inizia un lunghissimo tratto a mezza costa che tiene la destra orografica della valle. L'ambiente è angusto e selvaggio, stretto fra le alte e boscose pendici della valle che si chiude quasi a canyon. Poco dopo si passa a monte di un altro minuscolo nucleo e si continua nella gola, mentre sulla destra balza la vertiginosa cascata della Fontana Fregia. In una fitta selva di faggi, abeti, maggiociondoli, betulle e ontani, raggiungiamo un rado bosco di abeti che ricopre una grande pietraia. Si tratta di un ambiente quasi fiabesco, dal quale emana una sensazione accogliente ed amica. Poco dopo il sentiero sembra andarsi a frangere su un masso ma in realtà entra in un tunnel naturale formato da due ciclopici massi addossati l'un l'altro. Per quanto coperto dal bosco il fondovalle appare sempre più sassoso, segno di un travagliato passato, e di grandi, periodiche alluvioni che hanno più volte devastato la valle. In località Promegn si trova una presa per la captazione dell'acqua a scopi idroelettrici. In questa zona di grandi massi si trovano degli affioramenti di Pietra ollare che erano cavati dai montanari locali per estrarre la soffice pietra che poi era lavorata al tornio per ricavare recipienti, i cosiddetti



lavecchi. Il piacevole cammino nel maestoso bosco ci porta a traversare un torrente secondario mediante una lunga passerella. Una volta sulla sponda opposta la prosecuzione appare un po' incerta: occorre comunque salire subito verso sinistra rimontando il sassoso sottobosco finché la traccia, comunque sempre presente, si fa unica e più marcata. Si sale lentamente e si giunge a lambire quel che resta delle dimore di Besarden, uno dei più importanti alpeggi della valle, oggi in completo abbandono. Le mura in pietra a secco sono ormai ricoperte da un fitto strato di muschi.

Dopo questa località si prosegue nel bosco traversando qualche radura fino a sbucare sui più aperti pendii erbosi di Tambò. Rientrati nel bosco la salita procede dolcemente passando altre località fra cui il Sass del Paron Ancora un ultimo sforzo e arriviamo al Rifugio Miralago che sorge a poca distanza dalle rive del Lago di Cama.

Discesa: per lo stesso itinerario.

Cartografia: CNS 1:25.000 N° 1.294 Grono; 1:50.000 N° 277 Roveredo.

