

## **MONTE CINGOLO E CIMA PARAINÉ**



**Punto di partenza/arrivo: Vobarno, 245 m**

**Dislivello: 850 m circa (se si abbinano le due cime)**

**Durata complessiva: 4,30 h**

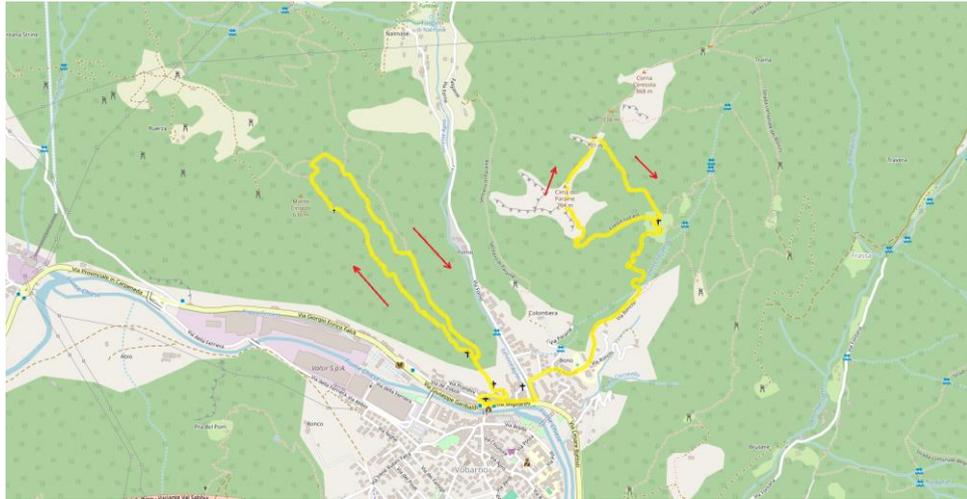
**Tempi parziali: Vobarno-Monte Cingolo (1,20 h) ; Monte Cingolo-Chiesa Madonna dei Ronchi (1,10 h) ; Chiesa Madonna dei Ronchi-Cima Paraine (1 h) ; Cima Paraine-Vobarno (1 h)**

**Difficoltà: EE/EE+ le due creste (in particolare quella sud-est di Cima Paraine)**

**Attrezzatura: ordinaria da escursionismo**

**Ultima verifica: gennaio 2023**

**Accesso stradale: Vobarno in Val Sabbia si raggiunge in circa 36 km da Brescia seguendo la SS 45bis**



### Descrizione dell'itinerario

Nel caso si voglia iniziare l'escursione con l'ascesa al **Monte Cingolo**, si percorre Via Migliorini in direzione ovest e, in corrispondenza della **Chiesa di Santa Maria Assunta**, s'imbecca a destra Via Corte (indicazioni CAI dei percorsi n° 497 e n° 550). Il viottolo sale attraversando la parte alta di **Vobarno** e, uscitone, procede in direzione del **Santuario della Madonna della Rocca**. Notando le diverse stazioni della Via Crucis e passando a fianco della diroccata **Chiesa dei Santi Faustino e Giovita**, si giunge sotto il poggio dov'è edificato il santuario mariano. Nel retro di quest'ultimo, s'incontra il bivio tra il sentiero "tecnico", che ci accingiamo a percorrere, e quello "normale" che seguiremo al ritorno. Avendo come direttiva l'attualmente boscosa dorsale sud-est del **Cingolo**, si sale piuttosto ripidamente passando a fianco di alcuni massi, fino a raggiungere un ripiano con filo spinato arrugginito. Si prosegue su crinale ora più aperto e progressivamente più roccioso, formato da grossi blocchi calcarei, progredendo spesso ai lati della cresta, evitando in questo modo sezioni in cui la vegetazione risulta invadente. Assecondando i segnavia rossi, dopo una brevissima discesa, si mette piede in una selletta all'interno di una macchia boscosa, oltre la quale si prosegue lungo il piacevole percorso di crinale superando o aggirando piccole balze (ai già incontrati segnavia rossi se ne aggiungono altri di colore giallo). Scartata a destra una sezione caratterizzata da blocchi instabili opportunamente imbragati da cordone metallico, seguendo i segni gialli si supera un facile muretto (**I°**), cui segue un tratto molto breve di affilata cresta. Si continua poi su crinale meno interessante e delineato nonché colonizzato da arbusti e vegetazione, volgendo presto a sinistra su traccia onde raggiungere il bordo meridionale del profilo. Aggirata a sinistra una balza verticale, si scalano verso destra facili roccette (la doppia segnaletica indica due possibilità di ascesa: il segnavia giallo suggerisce la linea più "difficile" e quello rosso la più "facile"), riguadagnando in questo modo il filo del crinale che poco più avanti diviene leggermente più "alpinistico". Optando per il percorso più tecnico - ossia quello che mantiene il filo di cresta ed è segnato in giallo - si scala subito una piccola balza tenendosi leggermente a destra del segnavia impresso alla sua base (**I°+**), cui segue un altro interessante passaggio d'arrampicata su blocchi verticali formanti una fessura (breve movimento di **II°**). Si prosegue su bella cresta leggermente aerea e molto panoramica, oltrepassando una piccola sezione caratterizzata da arbusti e vegetazione invadente, fino a giungere alla base di un muretto. Lì si scala con un bel passaggio di **II°-** e, attraversata una fenditura, si nota una scultura lignea raffigurante un cane adornato da medaglie. Il crinale si presenta poi più facile e invaso da vegetazione, ma in seguito, ormai a poca distanza dalla cima, presenta ancora un paio di piccole balze superabili con piacevoli movimenti d'arrampicata (**II°**). Un terzo interessante muretto che il

percorso segnato evita, lo si può scalare direttamente con un passaggio di II°+, mentre l'ulteriore risalto che si presenta poco dopo, sempre mantenendo il filo del crinale ormai prevalentemente boscoso, se lo si scala si deve poi oltrepassare una sezione caratterizzata da vegetazione invadente (rovi). Guadagnata la croce che contraddistingue la sommità del **Monte Cingolo (624 m)**, si segue per poco la dorsale verso nord-ovest, fino ad imboccare un ampio percorso che si stacca a destra (segnavia bianco-rossi) e procede per un breve tratto parallelamente al crinale. Ritornati in prossimità di esso, si volge nettamente a destra (indicazione per **Rocca di Vobarno**) e si avanza su piacevole a ampio tracciato in modo sostanzialmente pianeggiante in direzione nord-est. Effettuati alcuni tornanti, si procede verso sud-est a mezza costa, ammirando di tanto in tanto belle visuali sulla **Cima Paraine** e la sua **cresta sud-est** che costituirà la direttiva della nostra prossima ascensione. Ritornati al **Santuario della Madonna della Rocca** e a **Vobarno**, si percorre Via Migliorini in direzione est, fino ad attraversare il ponte sul Torrente Agna. Imboccata a sinistra Via Forno, la si segue per poco e, al bivio successivo (indicazione del percorso CAI n° 288), si prosegue a destra su Via Ronchi. Andando a destra al bivio che si presenta poco sopra, si sale ripidamente su stradina asfaltata e, all'incrocio successivo, si continua diritto/sinistra (segnavia) su stradello prima asfaltato e poi sterrato. Usciti definitivamente dalla parte alta del paese di **Vobarno** e costeggiato il limite di una proprietà, si raggiunge, in corrispondenza di una casa, un bivio. Si prosegue a sinistra alla volta della **Chiesa della Madonna dei Ronchi**, avanzando su pianeggiante carraia ed effettuando una svolta con cui si attraversa un avvallamento formato da un corso d'acqua. Si riprende poi a salire mediante alcuni tornanti, transitando a fianco di un'altra casa e procedendo nell'ambito di terrazzamenti con ulivi. Raggiunta la **Chiesa della Madonna dei Ronchi**, a sinistra dell'edificio si nota l'indicazione "**Paraine EE**": ci si dirige verso essa e, anziché seguire l'ampia traccia che prosegue diritto, si scende a sinistra per poco onde inoltrarsi, assecondando i segni CAI, nel bosco. Procedendo in direzione sud-ovest dapprima in salita e successivamente in modo pianeggiante, si raggiunge più avanti una zona caratterizzata da massi calcarei e, proseguendo su sentiero a volte non particolarmente evidente, si guadagna il boscoso profilo meridionale di **Cima Paraine**. Da qui, "obbedendo" alle indicazioni del CAI, si volge a destra e si incomincia la risalita della dorsale che avviene senza una vera e propria traccia, orientandosi con gli ottimamente posizionati segni. Più in alto, si abbandona la direttiva rappresentata dal boscoso profilo e, proseguendo a destra su traccia, la si abbandona presto riprendendo a salire verso sinistra (ometto). Raggiunta la base di blocchi calcarei, si volge a sinistra e, superato un brevissimo canalino, s'incomincia verso destra la risalita di alcune roccette (ometto). Si ascende in direzione di una parete e, raggiuntone la base, ignorato un bollo rosso a sinistra, si piega a destra (segnavia bianco-rossi) verso una sorta di canale. Assecondando la puntuale segnaletica, si guadagna ripidamente ma facilmente quota, fino a mettere piede sulla rocciosa cresta sud-est di **Cima Paraine** a monte della sua più impegnativa e alpinistica sezione basale. La si risale con iniziale progressione piuttosto aerea, soprattutto se ci si tiene a sinistra della segnaletica, continuando in seguito tra arbusti e superando irrisorie roccette. Si procede tenendosi nei pressi e lambendo il filo di cresta, con la possibilità di assecondarlo almeno in un paio di tratti "trasgredendo" la segnaletica CAI. Dopo una parte boscosa in cui il profilo perde i suoi connotati, s'incomincia la risalita della sezione forse più interessante della cresta, implicante il superamento di un'attraente balza che può avvenire o a sinistra del segno rosso impresso, oppure leggermente alla sua destra lungo un verticale muretto (in quest'ultimo caso probabile passaggio di II°+/III°-). Si continua poi tra blocchi e arbusti assecondando attentamente i segni, evitando in questo modo le sezioni maggiormente infrascate e invase dalla vegetazione, fino a sbucare sulla panoramica sommità di **Cima Paraine, 704 m**. Dopo una meritata sosta, s'incomincia il tragitto di discesa che nella prima sezione avviene assecondando il crinale che si dilunga verso **Corna Ceresola**. Aggirati degli spuntoni e gendarmi rocciosi, si scende piuttosto ripidamente anche su roccette e, assecondando i segni che indicano il percorso migliore, si procede avendo sempre come direttiva

la cresta. Dopo una sezione in occorre riguadagnare quota ed aggirare diversi blocchi e spuntoni calcarei, si raggiunge una selletta con bivio (indicazioni) oltre la quale il crinale riprende ad ascendere verso **Corna Ceresola**. Abbandonato il percorso di cresta, si scende a destra su pendio boscoso seguendo i numerosi segnavia e ometti della "via normale", sollecitando discretamente i muscoli delle gambe a causa della costante, accentuata pendenza del terreno. Raggiunto molto più in basso un bivio, si deve optare per una specie di solco che digrada a destra e non seguire la più invitante traccia che prosegue dritto. Ritornati alla **Chiesa della Madonna dei Ronchi**, edificata in bella posizione e in luogo stimolante una sosta ristoratrice, si rientra a **Vobarno** mediante lo stesso percorso effettuato in salita.