

Itinerario ad anello:

Starleggia – San Sisto – Pian dei Cavalli - Lago Bianco – Starleggia

Parcheeggiata l'auto, dall'abitato di **Starleggia** (m 1.560) ci mettiamo in cammino, dapprima attraverso prati, carichi delle fioriture dei Gambi Rossi, quindi ci addentriamo in un boschetto. La salita finisce nei pressi di una cappella e di un **campanile seicentesco**, costruito sul ciglio del gradino roccioso, a distanza dal corpo principale della chiesa di San Sisto, perché il suono della campana raggiungesse anche l'abitato più in basso. Di fronte a noi si apre maestosa la **Valle di Starleggia**, conca verdeggiante costellata di casolari e baite; domina la composizione la mole piramidale del **Pizzo Quadro**. A breve distanza, le case di **San Sisto (m 1.780)**.

Raggiunte le case prendiamo il sentiero che torna a salire nel rado bosco sulla destra e che ci conduce fra le baite sparse dell'**Alpe Toiana** prima, dell'**Alpe Zocana** poi. Mentre i panorami si allargano (lo Stella e il Groppera si piegano alla mole dei nuovi arrivati, il Pizzo dei Piani e il Ferrè), dopo circa un'ora da San Sisto raggiungiamo Pian dei Cavalli (**m 2.000**).

Due sono le possibili modalità di attraversamento del Pian dei Cavalli: una segue il sentiero a lato del torrente, ai piedi del Monte Tignoso, permettendo di vedere le conformazioni carsiche della Valle dei Buoi; l'altra, percorrendo il lembo N della piana, segue il percorso di "visita" dei pannelli illustrativi. Sconsigliabile invece avventurarsi nella fascia centrale, dove l'impressionante gibbosità del terreno costringe ad un continuo saliscendi. Qualsiasi scelta di percorso si compia, l'importante è raggiungere lo splendido **Lago Bianco (m 2.333)** cullato dalle pietraie che scendono dal Monte Bardan e dove si potrà ammirare un chilometrico muretto.

Il **panorama** è ampio e va gustato con comodità. Verso E troviamo la Valle Spluga, il Pizzo Stella il Groppera l' Emet il Suretta il Ferrè: ci sono tutti! E inoltre un lembo del lago di Montespluga e la Gola del Cardinello, e, naturalmente, il Pian dei Cavalli nella sua interezza.

Per la discesa, un'interessante **variante** ci evita la monotonia del Pian dei Cavalli: dal lago prendiamo il sentiero che, in falsopiano, serpeggia fino ad una bocchetta. Qui comincia la discesa nella **Valle di Starleggia**: il sentiero scende ripido fra i cespugli di rododendro, mentre in basso i vari alpeggi (**Gusone, Morone, San Sisto**) fanno mostra di sé, ordinatamente disposti nella conca verdeggiante. E una volta giunti lì, la donna anziana saprà sempre come convincerci ad acquistare la sua forma di formaggio locale. È con lo zaino decisamente appesantito che raggiungiamo San Sisto dove ritroviamo il sentiero fatto in mattinata, quindi in breve facciamo ritorno a Starleggia.

Dislivello in salita: **m 773**

Tempo in salita: **3 h**

Tempo in discesa: **2 h 30 '**

