

# Abbadia Lariana

Tra lago e montagna



## Camminare fa bene perché

1

Allena  
il cuore

2

Predispone  
ad un sonno  
riposante

3

Tonifica  
i muscoli



## Itinerario

Abbadia  
Lariana

Lunghezza  
4.5 km

Durata  
4 h 30 min

Salita  
400 m

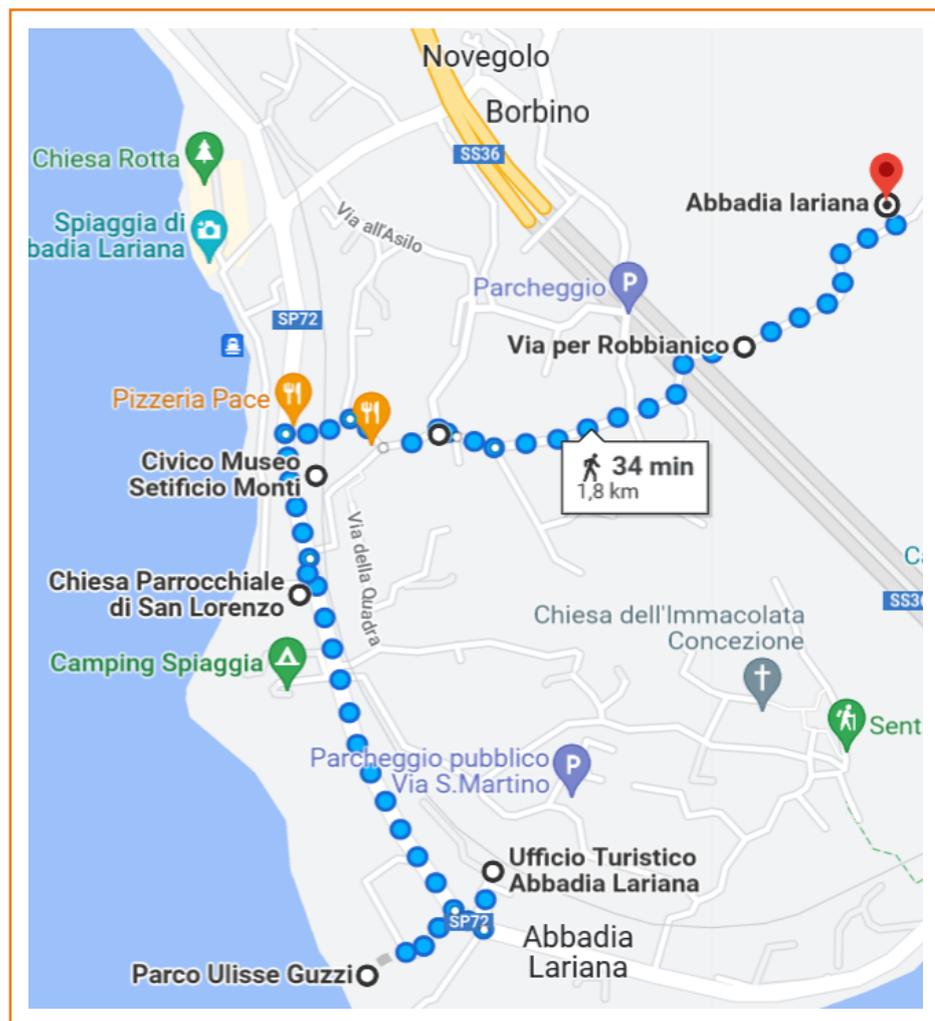
Livello  
Medio

Cascata del  
Cenghen

# La città

Il borgo di Abbazia Lariana si trova sulla sponda lecchese del lago di Como, tra l'azzurro del Lario e il verde delle montagne.

La bella passerella a lago permette di ammirare il paese dalla riva e di godere di un ambiente naturale ricco di fascino; da qui parte inoltre una delle tappe del Sentiero del Viandante che collega tutti i borghi di questo ramo del lago.



## Il percorso

L'itinerario parte dall'ufficio turistico per poi proseguire sul lungolago per una visita alla chiesa di San Lorenzo; da qui si fa tappa al Civico Museo Setificio Monti, al cui interno è conservato uno dei torcitori funzionanti più grandi d'Europa. Dal centro si arriva alla caratteristica frazione di San Rocco per poi proseguire, passata la chiesa omonima, verso la montagna. Il percorso incrocia il Sentiero del Viandante e prosegue dritto fino a Calech, località conosciuta per il suo "pratone", da cui si gode di un bel panorama sulla grigna meridionale. In 30 minuti si raggiunge la cascata del Cenghen, punto di arrivo del percorso. Per chi desiderasse fare un percorso ad anello, è possibile rientrare anche dalle frazioni di Crebbio o Linzanico.



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 1 Ufficio turistico di Abbadia Lariana

Punto di arrivo e partenza di turisti e appassionati di trekking, l'Ufficio Turistico si trova nella piazza della stazione ferroviaria; proprio da qui numerosi visitatori partono per percorrere il Sentiero del Viandante, un itinerario che costeggia tutta la sponda lecchese del Lago di Como.

200 mt

## 2 Passerella a lago

Attraversando la strada principale di fronte alla stazione, si raggiunge la passerella a lago che costeggia la riva per quasi due chilometri, offrendo la possibilità di fare una piacevole passeggiata in un contesto paesaggistico molto suggestivo e di grande bellezza.



600 mt



## 3 Chiesa di San Lorenzo

La Chiesa di San Lorenzo si trova sul lungolago del paese; edificata nel XIII secolo per volere dell'Ordine dei Padri Serviti, fu costruita sui resti di un'Abbazia Benedettina, di cui è ancora visibile il chiostro di fianco alla chiesa. Ristrutturata ed ampliata nel 1888, fu poi affrescata internamente nel 1915 dal pittore Luigi Tagliaferri.

200 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## 4 Civico Museo Setificio Monti

Dal Cinquecento in poi il territorio lombardo ebbe un notevole sviluppo di attività legate alla seta; nel centro di Abbadia Lariana la fabbrica per torcere il filo di seta è stata conservata e trasformata in museo, arricchito con materiali provenienti da altri filatoi: nasce così nel 1998 il Civico Museo Setificio Monti, dove è possibile ammirare uno dei più grandi torcitoi funzionanti in Europa.



300 mt

## 5 San Rocco

La frazione di San Rocco prende il nome dalla chiesa che venne realizzata a metà dell'Ottocento per volontà degli abitanti scampati alla terribile epidemia di colera di quell'anno. L'altare è in marmo nero e bianco, mentre la statua del santo è in legno; all'interno sono conservati dei quadri tra cui il più grande raffigura San Carlo tra San Pietro Martire e Sant'Alessio.



600 mt

## 6 Segnavia cascata del Cenghen

Dalla frazione di San Rocco si giunge all'incrocio tra il percorso per la Cascata del Cenghen e il Sentiero del Viandante; comodi segnavia indicano il sentiero da imboccare, circondati da un ambiente naturale di grande pregio e immersi nella campagna.



1100 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 7 Calech

In poco tempo si raggiunge il caratteristico borgo di Calech, conosciuto per il suo "pratone" e da cui si può ammirare il panorama della Grigna Meridionale; da qui in 30 minuti circa si raggiunge la cascata.

1500 mt

## 8 Cascata del Cenghen

L'arrivo alla cascata è accompagnato dal fragore delle sue acque che scendono dall'alto con un salto di 50 metri, tra imponenti pareti rocciose scavate nel corso dei secoli.

E' attraversata dalle acque del torrente Zerbo, che scendono percorrendo una stretta spaccatura della roccia fino a formare una pozza cristallina. Un vero gioiello circondato da boschi e natura selvaggia.



Se dopo questa piacevole camminata  
ti è venuta un po' di fame guarda  
le nostre nuove ricette del benessere

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE