

# Rio di Menta

Menta integrale, Quarata integrale

**Info: La qualità di questa descrizione non è stata ancora controllata o è stata valutata negativa.**

Se si conosce questo canyon, si prega di controllare questa descrizione e di inviare una segnalazione con una valutazione per questa descrizione utilizzando Segnalazioni +Nuova segnalazione. Se notate un errore, fatecelo sapere o unitevi alla comunità per correggere voi stessi questa descrizione.

**Creare:** 2025-08-08 23:43:48

**Aggiornamento:** 2025-08-08  
23:51:41

**Stampa:** 2026-06-07 10:06:39

**Paese:** Italia / Italy **Regione:** Piemonte **Sottoregione:** Verbano-Cusio-Ossola **Città:** Trontano

**Difficoltà:** difficile

**Grado:** v5 a4 IV

**Tempo totale:** 12h5

**Tempo avvicinamento:** 3h

**Tempo giaro:** 9h

**Tempo ritorno:** 5min

**Altitudine di entrata:** 1800m

**Altitudine di uscita:** 260m

**Altitudine delta:** 1540m

**Lunghezza del canyon:** m

**Rapel più alto:** 55m

**Quantità rapelli:** 60

**Transporto:** Auto facoltativa

**Tipo di roccia:**

**Area di ingresso:** km<sup>2</sup>

**Stagione:** luglio - ottobre

**Orientamento:**

**Tempo migliore:**

**Valutazione:** ★ 3 (1)

**Info:** ★ 1 (1)

**Belay:** ★ 2 (1)

**Specialità:**

**Attrezzatura:**

Corde: 3x55m

**Sintesi:**

Long alpine canyon, often referred to as one of the european challenges with give or take 60 abseils when continued into Quarata.

**Idrologia:**

**Accesso:**

**Avvicinamento:**

**Giro:**

**Ritorno:**

**Coordinate:**

Inizio del canyon [46.0790 8.3677](#)

Fine del canyon [46.0897 8.3098](#)

Partenza alternativa del canyon [46.0721 8.3588](#)

**Rapporti:**

2025-08-09 | Jeroen Kirchner | ★★ ★ | 📖 ★ | 🪚 ★★ | 🌊 Normale | 🍏 Completato

Done in 2h40+a good 8 hours in the canyon. Easy car shuttle on the N-side, flwd by a beautiful approach with views towards Monte Rosa & Domodossola. We started in upper Rio Menta, but the first 200m are lost walking down (next time we would try the waterfall a little further on the trail which takes its water from the lake & is visible from the approach). We reinforced or changed location of a few anchors. Top to bottom there are now quite a few new m10 Tebylon anchors, but also glued & 8mm old ones. For the lovers of long days, bigger abseils, lush pools and boulderhopping.