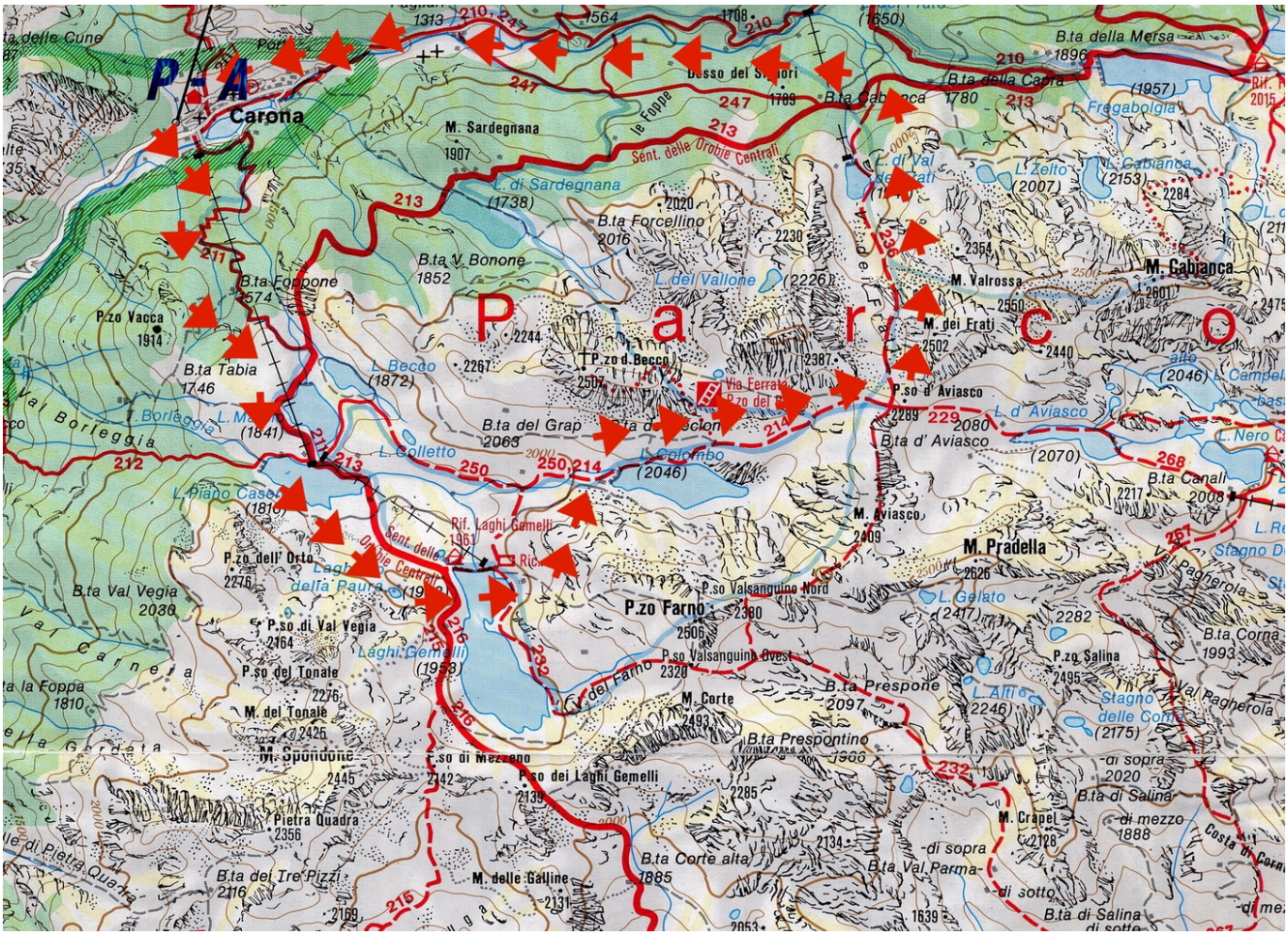
Partenza da Carona in alta Val Bembana a m. 1.100
Arrivo ai Laghi Gemelli a m. 1.960
sentiero n. 211

Tempo: 3 h circa

dai laghi Gemelli per il passo d'Aviasco a m. 2.300
sentiero n. 214

Tempo: 1 h 30' circa

Dal passo d'Avisco discesa nella Valle dei Frati con il **sentiero n. 236** poco segnalato (tenere la destra della valle sulla pietraia) sino ad incrociare Il **sentiero n. 213** che salendo a desra porta al Rifugio Calvi, scendendo verso sinistra si raggiunge Carona, il punto di partenza.

Tempo: 3 h 30' circa

Tempo complessivo del giro 8 h circa