

# Rio di Menta

Menta integrale, Quarata integrale

<b>Info : La qualité de cette description n'a pas encore été vérifiée ou a été jugée mauvaise.</b> Si vous connaissez ce canyon, merci de vérifier cette description et de déposer un rapport avec une note pour cette description en utilisant Rapports + <i>Nouveau rapport</i> . Si vous constatez une erreur, merci de nous en faire part ou de rejoindre la communauté afin de corriger vous-même cette description.		
<b>Créer:</b> 2025-08-08 23:43:48	<b>Mettre à jour:</b> 2025-08-08 23:51:41	<b>Imprimer:</b> 2026-05-30 10:05:31
<b>Pays:</b> Italia / Italy <b>Région:</b> Piemonte <b>Sous-région:</b> Verbano-Cusio-Ossola <b>Ville:</b> Trontano		
<b>Difficulté:</b> difficile	<b>Niveau:</b> v5 a4 IV	<b>Temps total:</b> 12h5
<b>Temps approche:</b> 3h	<b>Temps tour:</b> 9h	<b>Temps de retour:</b> 5min
<b>Altitude d'entrée:</b> 1800m	<b>Altitude de sortie:</b> 260m	<b>Altitude du delta:</b> 1540m
<b>Longueur du canyon:</b> m	<b>Rapelle le plus haut:</b> 55m	<b>Nombre de rapelles:</b> 60
<b>Transport:</b> Voiture facultative	<b>Type de roche:</b>	<b>Zone de prise d'eau:</b> km <sup>2</sup>
<b>Saison:</b> juillet - octobre	<b>Orientation:</b>	<b>Meilleur moment:</b>
<b>Évaluation:</b> ★ 3 (1)	<b>Info:</b> ★ 1 (1)	<b>Belay:</b> ★ 2 (1)
<b>Spécialités:</b>		
<b>Matériel:</b> Cordes: 3x55m		
<b>Résumé:</b> Long alpine canyon, often referred to as one of the european challenges with give or take 60 abseils when continued into Quarata.		
<b>Hydrologie:</b>		
<b>Accès:</b>		
<b>Approche:</b>		
<b>Tour:</b>		
<b>Retour:</b>		
<b>Coordonnées:</b> Départ du Canyon <a href="#">46.0790 8.3677</a> Fin du Canyon <a href="#">46.0897 8.3098</a> Départ alternatif du Canyon <a href="#">46.0721 8.3588</a>		
<b>Rapports:</b>		
2025-08-09   Jeroen Kirchner   ★★ ★   📖 ★   🪚 ★★   🌊 Normale   🍏 Terminé Done in 2h40+a good 8 hours in the canyon. Easy car shuttle on the N-side, filwd 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.		