



PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI IN MONTAGNA

CUORE BATTICUORE - ONLUS

[6] settembre – ottobre 2011

www.cuorebatticuore.net

cuorebatticuore@tin.it

Sabato 24 settembre 2011 Ritrovo ore 7.00

SAN GIOVANNI DELLE FORMICHE (m 612)

(Escursione già effettuata nel 2004 da Entratico e nel 2007 da Gandosso)

Nella parte orientale della bergamasca, conosciuta come "Basso Sebino", in una fascia ondulata felicemente definita "Tra monti e lago", in territorio di Foresto Sparso è posizionato il Colle Cunisio. Sulla cima vi è un Santuario, noto come "S. Giovanni delle Formiche". Il toponimo deriva da una credenza popolare, secondo la quale ogni anno il 29 agosto, nell'anniversario della decapitazione di S. Giovanni Battista, qui vi confluiva un gran numero di formiche alate, in realtà attratte dal suono a festa delle campane. La chiesetta, recentemente restaurata, era anticamente legata al vicino monastero dei Padri Serviti, oggi occupato da un ristorante destinato per lo più a banchetti nuziali. La posizione domina uno straordinario panorama sopra il Lago d'Iseo e sulla pianura bresciana.



Dalla Statale della Val Cavallina, passato Trescore Balneario, si sale a destra al paese di **Entratico**. Raggiunta la Chiesa Parrocchiale e il vicino Municipio, si può parcheggiare nell'antistante piazzetta. Altri parcheggi si trovano più avanti, lungo la Via delle Rimembranze (m 300).

Seguendo le indicazioni (a piedi) per la "Buca del Corno" si sale per Via Leonardo da Vinci, e successivamente Via Annunciata per poi imboccare la ripida Via Luet che risale il crinale. Superata una grande abitazione con giardino, le indicazioni indirizzano a destra per un largo sentiero e più avanti ancora a destra attraverso il bosco. Si sbucca in una bella radura, nei pressi della "Buca del Corno", una tra le più importanti grotte della Bergamasca.

Alcuni gradini a destra della grotta portano alla strada sterrata che si segue verso destra. Oltrepassato un gruppo di cascine (Via del Corno) si sale a sinistra per la strada asfaltata e si continua su questa fino al parco della "Villa Lorenzi". Poco dopo, dove la strada scende curvando a destra, la si abbandona proseguendo dritti sullo sterrato che più avanti, nei pressi della "Cascina Manfreda", diventa sentiero. In leggera discesa attraverso i prati, si confluisce in una stradina cementata all'altezza della "Cascina Perletti". Di fronte, sulla cima del colle Cunisio, si scorge il Santuario di S. Giovanni delle formiche.

Più avanti si riprende il sentiero (segnavia 616) che in breve confluisce in un sentiero più largo proveniente da sinistra. Verso destra in discesa si raggiunge il passo tra i Sommi di Zandobbio e Foresto Sparso dove sorge una Tribulina. Superato l'incrocio si segue la strada asfaltata che, con un ultimo strappo, raggiunge il Santuario (m 612).

Per il ritorno si percorre a ritroso l'ultimo tratto fino all'incrocio con il sentiero proveniente dalla Cascina Perletti. Da qui si segue a destra l'ampio sterrato, attraverso il castagneto, che lascia intravedere scorci panoramici sul Monte Bronzone, il Monte di Grone e le colline del Basso Sebino.

Incrociata la strada asfaltata che sale da Foresto Sparso, si devia a sinistra (segnavia 616) e in breve salita si raggiunge la località "Il Casino".

In prossimità del cancello di accesso al grande roccolo, si devia a sinistra per un sentiero (616) che porta in discesa fino allo sterrato delle "Cascine Luet", da dove in breve tempo si ritorna al punto di partenza.

Dislivello: m 312 – ore 4.00 A/R

Difficoltà: **EF**.

Sabato 8 ottobre 2011 Ritrovo ore 7.30

PERIPLO DEL MONTE CLEMO

(Escursione già effettuata nel 2004)



È un percorso ad anello tracciato e segnato a cura dell'Associazione Italia Nostra e del CAI di Lovere. La partenza avviene in prossimità dell'ingresso alla "Valle del Freddo", Riserva Regionale Protetta, di notevole interesse naturalistico. In questa piccola valle, dotata di un microclima particolare, a un'altitudine media di soli 360 m, sono presenti oltre 30 specie vegetali tipiche della flora alpina di alta quota. Evitando il tratto del Sentiero Didattico, l'itinerario si snoda tra la Val Cavallina e la Val Camonica per circa 16 Km attorno al Monte Clemo. È un itinerario a bassa quota, in gran parte pianeggiante, con saliscendi che non superano mai i 150 m di dislivello, quindi poco faticoso ma molto gradevole per l'ambiente naturale che attraversa e per lo splendido panorama che presenta in alcuni tratti.

Lungo la Statale della Val Cavallina, oltrepassato Piangaiano, in corrispondenza dello svincolo della zona industriale, si trova sulla destra l'indicazione turistica per la Valle del Freddo. Qui si deve parcheggiare poiché una sbarra non consente di proseguire oltre.

Il 565 CAI è il segnavia da seguire lungo tutto il percorso. Raggiunta la radura recintata di ingresso alla Riserva Naturale, si segue l'indicazione che indirizza a sinistra. Più avanti, dove il sentiero si biforca, si prosegue dritti in direzione Pianico.

Dopo alcuni saliscendi e una breve salita a tornanti, si continua in discesa attraverso il bosco fino ad incrociare il sentiero, proveniente da Pianico, che si segue verso destra in salita. Più avanti si apre una bella vista sulla Val Borlezza e la Val Camonica.

Si scende per una mulattiera tra i castagni fino all'incrocio con una strada, parzialmente cementata, che sale a destra raggiungendo una zona di pascoli ondulati, dove si ritrova il segnavia 565. Proseguendo verso destra, si perviene alla panoramica forcella situata sopra il "Bögn di Castro", orrido strapiombante sul lago d'Iseo.

Il sentiero prosegue pianeggiante a mezza costa sopra il lago, offrendo una bella panoramica sulla Val Camonica, la Corna Trentapassi e il Monte Guglielmo. Si giunge così al "Bögn di Zorzino", con vista sui paesi di Riva di Solto e Solto Collina.

Raggiunta la strada asfaltata, la si abbandona poco più avanti per seguire a destra una sterrata segnalata. Dopo due tornanti si incrocia una stradina lungo la quale si sale fino alla strada che verso sinistra porta al paese di Esmate, piccolo centro di origine medievale.

Proseguendo in direzione del paese e oltrepassata una cappella, si devia a destra (segnavia 565). Al bivio successivo si tiene la sinistra in piano fino alla strada cementata lungo la quale si scende fino al tornante. Si segue ora lo sterrato che porta alla località Santa Lucia ed aggirati i ripetitori RAI si scende per 200 metri dove, sulla sinistra, si ritrova il sentiero 565 che scende verso la Valle del Freddo.

l'anello si conclude ricongiungendosi con il primo tratto del sentiero percorso all'andata.

Dislivello: m 300 ca. (Sali-scendi) – ore 4.30.

Difficoltà: **EF**.

Sabato 22 ottobre 2011 ore 12.30

**INCONTRO CONVIVIALE DI FINE ATTIVITÀ
In compagnia del Gruppo Cicloturistico**

B & B GAVARDO

Frazione Valle di Villa d'Adda – Via Gavardo, 1

Antica costruzione risalente al Seicento, che originariamente si dice fosse un convento. Dai vecchi del paese infatti il luogo era chiamato "la Casa dei Frati". Per alcuni anni l'edificio è stato la casa di vacanza dei giocatori dell'Inter. È stato poi proprietà della nota giornalista e scrittrice Lina Sotis.

Oggi ospita un bed and breakfast con annesso ristorante gestito da Umberto Mazzoleni e dalla moglie Luciana, che propongono deliziosi menù di cucina casalinga.



Lungo la vecchia provinciale, dal centro di Carvico verso Villa d'Adda, si sale a destra per Via S. Zenone. Oltrepassata la Casa di riposo, si continua per Via Bellavista – Via Alzata – Via Valle.

A sinistra della chiesetta, si continua per 500 m per Via Pradella.

A una santella si devia a sinistra per 400 m di strada sterrata (indicazione: B & B GAVARDO)

MENÙ

Antipasti:

Salumi (salame, pancetta, crudo)
Melanzane allo chef
Alici in carpione

Primi:

Risotto al prosecco
Lasagne

Secondi:

Bocconcini di cinghiale
Arrosto di vitello scelto
Filetto di maiale e palline di cotechino alla griglia
Polenta

Dolce:

Composta di torta casalinga al limone e gelato

Bevande:

Vini dell'Azienda Agricola Rossera
Caffè

Costo: €27 da versare sul posto

Al termine del pranzo verranno proiettate le diapositive delle escursioni 2011

Amici e simpatizzanti saranno graditi ospiti

Si prega di far pervenire la propria adesione, anche telefonicamente, **entro il 15 ottobre 2011:**

in Segreteria 035 210743

o presso i coordinatori: Angelo Soccol 035 320759 – 347 5494958

Eugenio Rota Nodari 035 657845 – 348 7953134

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. **Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore Batticuore Onlus.**
2. Le escursioni, che si effettuano **nelle giornate di sabato**, sono generalmente di grado di difficoltà **Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti)** o **Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito)**. I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.
3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.
4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.
5. Il luogo di ritrovo per la partenza è il **Parcheggio ATB di Via Croce Rossa**. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio.
6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi, il giovedì o il venerdì precedente presso la sede (al mattino) 035 210743; oppure presso i coordinatori: Angelo Soccol 035 320759 / 3475494958 – Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134 – Pepi Pasqualini 035 808644 – Cesare Colleoni 035 317419 / 3476263856 – Renato Oldrati 035 255820 / 3474141101

NOTA:

Allo scopo di rendere l'attività accessibile a un maggior numero di soci, nelle escursioni più impegnative verrà inserito un percorso alternativo più leggero.

Uno dei coordinatori si prenderà cura di seguire il secondo gruppo.

I partecipanti sono pertanto invitati a leggere attentamente il programma della giornata per scegliere la soluzione più idonea alle proprie esigenze.

L'Associazione Cuore Batticuore Onlus declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni