



PROGRAMMA 2018 ESCURSIONI IN MONTAGNA



CUORE BATTICUORE - ONLUS

[n. 5] SETTEMBRE 2018

Sabato 1 settembre 2018 Partenza ore 7,00

PERIPLO DEL MONTE CLEMO (da Piangaiano)

Il percorso, tracciato a cura dell'Associazione Italia Nostra e segnato dal CAI di Lovere con il N° 565, parte dalla "porta d'ingresso" alla "Valle del Freddo" e, evitando il tratto del Sentiero Didattico della Riserva Naturale Protetta, 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.



Superati Endine Gaiano e Piangaiano, si trova sulla destra l'indicazione turistica per la Valle del Freddo. Qui si deve parcheggiare perché 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 salita con comodi tornanti, si scende per un buon tratto attraverso il bosco fino ad immettersi su un sentiero, proveniente da Pianico, che si segue verso destra, di nuovo in salita.

Poco dopo si apre una bella vista sulla Val Borlezza e la Val Camonica.

Dopo un tratto in discesa tra i castagni si incrocia una strada parzialmente cementata che si segue verso destra. Alcuni tornanti in salita, portano ad una zona di pascoli ondulati dove si ritrova il segnavia 565 che indirizza a destra. Si raggiunge così la panoramica forcella situata sopra la rupe strapiombante chiamata "Bögn di Castro". Meravigliosa è la veduta sul lago d'Iseo e la Val Camonica. Di fronte la Corna Trentapassi e il Monte Guglielmo.

Il sentiero prosegue in piano a mezza costa sopra il lago fino a raggiungere, sopra il "Bögn di Zorzino", una sterrata con vista sui paesi di Riva di Solto e Solto Collina. Poco più avanti si sbucca sulla strada asfaltata. Prima di entrare nell'abitato di Solto Collina si devia a destra per un'altra sterrata, sempre segnalata, che dopo due tornanti si immette in una stradina asfaltata. Si continua a salire e, all'incrocio con un'altra strada asfaltata, si gira a sinistra verso il paese di Esmate, piccolo centro di origine medievale.

Oltrepassata una cappella ed evitata l'indicazione a destra per il "Sentiero Natura del Sebino", dopo pochi metri si ritrova, pure a destra, il 565 all'inizio di un sentiero cementato. Al bivio successivo si tiene la sinistra in piano fino ad incrociare una strada cementata.

Si evita sulla destra la variante 565 A, scendendo invece a sinistra. Al tornante si imbecca lo sterrato a destra che porta alla località Santa Lucia. 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.

Tempi di percorrenza: ore 4.30 A/R - Dislivello: m.150 - Difficoltà: EF

Distanza stradale km. 80 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 6,00

Sabato 8 settembre 2018 Partenza ore 7,00

**CASTEL REGINA e PIZZO CERRO
(da Catremerio)**

CASTEL REGINA (1424 m) e PIZZO CERRO (1285 m) ad anello da Catremerio passando dal Crosnello e dai Roccoli.
PERCORSO:

SALITA: Catremerio (988 m) - sent. 595 sulla variante di dx per Crosnello (1094 m) - Passo Crosnello (1113 m) - Roccoli - sent. 596 Castel Regina (1424 m).

DISCESA: Castel Regina sent. 596 - Pizzo Cerro - Sent. 595 normale - Catremerio



Da Zogno, a Catremerio. **Catremerio (mt. 988)** è raggiungibile per la strada che da Zogno (partendo dalla piazza centrale del paese) sale a S. Antonio Abbandonato o per quella che sale da Valle Brembilla (raggiungibile uscendo a sx dalla provinciale di Valle Brembana ai Ponti di Sedrina e risalendo la prov. 24 della Valle Brembilla) sempre a S. Antonio Abbandonato. A Catremerio si lascia l'auto sullo slargo della strada sopra la Chiesa. Si imbecca il sentiero 595, che sale per breve tratto e si prende a destra la variante (non segnata al primo bivio) più gratificante per Crosnello -Passo Crosnello -Roccoli). Dopo

breve salita di circa 15/20 minuti sul sentiero mulattiera con tratti ben gradinati in pietra e muri a secco, si giunge alla **piccola contrada di Crosnello o (Crösnel), a 1094 m, (VEDI FOTO)** di rara bellezza paesaggistica e notevole interesse storico-architettonico che sorge su un piccolo costone roccioso, circondata da pascoli, costituita da poche case e stalle in pietra, che risalgono al '500, abitate da contadini. Raggiunto il **Passo Crosnello (1113 m)** dove sorge una caratteristica antica 'Tribulina', si lascia il sentiero segnato e si imbecca quello non segnato dei 'Roccoli' che si snoda tra faggeti secolari passando per ben quattro bei roccoli ('ol Rocol de la Tribulina, ol Ruculù, ol Ruculù, l Rocol di Spadi'). Nella traversata si ammira un vero giardino di arte botanica nelle splendide strutture 'architettoniche' delle piante che attorniano i roccoli. Superato l'ultimo roccolo, il più bello, quello degli Spadi, ripreso il normale sentiero 595, si sale fino al colletto nei pressi del **Rifugio I Lupi**, dove si imbecca a destra il sentiero 596 per Castel Regina. Si segue il percorso che corre per buon tratto in saliscendi sulla cresta spartiacque panoramica tra Val Brembilla e Val Brembana. Il sentiero stretto presenta poi alcuni brevi passaggi di ripida impegnativa salita specie nel tratto finale in prossimità della cima, dove serve prestare attenzione. Il percorso sempre in cresta permette di spaziare con lo sguardo ad ovest sulla Valle Brembilla e verso il Resegone e le Grigne e, ad est, verso la Valle Brembana con il sottostante borgo di Sussia e il Ronco Molinasco. Si sosta un momento alla Madonnina 'Mamma dei cieli', una piccola statuetta posta sul punto di decollo dei parapendio (1330 m). In meno di un'ora si raggiunge la cima del **Castel Regina (1424 m)**. Da qui si potrebbe proseguire per il Monte Foldone-Baita Foldone (1585 m) in circa 50' e per il Monte Sornadello- Pizzo Grande (1580 m) in 1h circa, ma noi rientreremo. Quindi rifaremo in senso inverso il percorso di salita fino al colletto dell'incrocio dei sentieri 596 e 595, dove devieremo a destra e in breve saremo al Rifugio 'I Lupi' (di Brembilla) a quota **1270 m** da dove raggiungeremo la vetta **del Pizzo Cerro (1285 m)**. per poi scendere a Catremerio seguendo il sentiero 595 nel suo breve tracciato normale.

Tempi di percorrenza: ore 4,30 A/R - **Dislivello:** m. 514 - **Difficoltà:** EM

Distanza stradale km. 50 A/R - **Rimborso spese viaggio per passeggero:** Euro 4,00

Sabato 15 settembre 2018 Partenza ore 7,00

**MONTE AZZARINI o MONTE FIORARO m.2431
(da Mezzoldo: Ca San Marco)**

Dal borgo di Mezzoldo, in alta Val Brembana, si prosegue lungo la strada che, superato il Ponte dell'acqua ed il Rifugio Madonna delle Nevi, sale al Rifugio Ca' San Marco (m 1830) dove si parcheggia sull'ampio piazzale.

Seguendo la bella mulattiera costituita da un tratto dell'antica Via Priula, si sale al Passo San Marco. Volendo si può salire al passo in auto, risparmiando così circa 150 m di dislivello.



Si percorre la strada asfaltata che scende verso la Valtellina fino alla prima curva. Qui si trovano le indicazioni del sentiero 101 che si segue tagliando per intero il versante settentrionale del Pizzo delle Segade. Proseguendo ci si porta sull'affilata cresta che separa l'alta Val d'Orta dalla valle del Brembo di Mezzoldo (m 2160).

Raggiunta la forcella tra il Pizzo delle Segade e il Monte Fioraro, si abbandona il segnavia 101, che prosegue verso il Passo della Porta, e si continua lungo la cresta fino ad un intaglio dove si riprende a salire ripidamente. Qui si ritrovano le segnalazioni CAI. Questo tratto richiede

precauzione perché la cresta è molto affilata.

Dopo il primo pratone si giunge ai quattro "Totem", ometti in pietra visibili già in lontananza (m 2210). Superata un'altra selletta, si riprende a salire, sempre su ripidi prati, seguendo il sentierino che, dopo un'ulteriore selletta, raggiunge l'anticima (m 2343). Un ultimo ripido pendio e finalmente si guadagna la vetta (m 2431).

Il panorama stupendo che questa posizione offre ripaga ampiamente della fatica sofferta per raggiungerla.

Il ritorno si effettua lungo lo stesso percorso della salita.

E' consigliabile eseguire questa escursione con il bel tempo, specialmente per la parte di percorso in cresta. Pertanto, in caso contrario, verrà scelto l'itinerario alternativo per i Laghetti di Ponteranica.

Percorso: ore 4,30 A/R – Difficoltà: EM - Dislivello : metri 601

Distanza Stradale: Km. 120 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 8,00

Sabato 22 settembre 2018

Partenza ore 7,00

RIFUGIO ROSALBA m.1730 (da Pian dei Resinelli - Lc)

Il rifugio Rosalba è ubicato a 1730 Mt. presso il Colle del Pertusio sulla cresta Ovest della Grignetta tra la Val Monastero e la Val Scarettona. La struttura fu costruita dall'alpinista milanese Davide Valsecchi che lo dedicò alla figlia Rosalba. Il 15 luglio 1906, giorno dell'inaugurazione, Valsecchi lo donò alla sezione del CAI di Milano.



Descrizione percorso: Da Lecco si sale a Ballabio superiore e, svoltando a sinistra si percorrono gli otto tortuosi km. che portano al **Pian dei Resinelli (m.1277).**

Dal parcheggio dei Piani Resinelli proseguire fino ad incontrare sulla destra una piccola chiesetta. Qui svoltare a destra e subito dopo a sinistra. La strada prosegue in piano per qualche centinaio di metri dopodiché inizia a perdere quota fino a raggiungere l'ex **rifugio Alippi (m.1178)**. Qui vi è anche un piccolo campeggio in corrispondenza del quale, sulla destra, c'è una stretta strada sterrata (via alle Foppe). Questa strada attraversa il bosco e conduce ad un piccolo gruppo di case

di villeggiatura. Qui è possibile parcheggiare (pochi posti). In prossimità delle case parte il **sentiero n. 9** che conduce al rifugio Rosalba. Percorrere il sentiero seguendo sempre le indicazioni "Sentiero delle Foppe". Ad un certo punto si incontrerà un'indicazione CAI in metallo fissata ad un grosso masso che indica verso sinistra il [Torrione Ratti](#). Proseguire sul sentiero principale (a destra) costeggiare il Torrione del Pertusio e guadagnare quota sino a raggiungere, l'ormai ben evidente, rifugio Rosalba.

Discesa : E' possibile percorrere a ritroso il sentiero di salita, oppure seguire il "Sentiero dei Morti"; una piccola variante molto ripida (e che quindi conviene seguire in discesa) al "Sentiero delle Foppe" che costeggia il "Torrione del Cinquanteranio".

Percorso: ore 4,30 A/R – Difficoltà: EM - Dislivello : metri 552

Distanza Stradale: Km. 110 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 8,00

Sabato 29 settembre 2018

Partenza ore 7,00

MONTE POIETO E FRAZIONI DI SELVINO m. 1360

A Selvino, dalla stazione di arrivo della funivia, ci si dirige verso la frazione di **Ama (m 927)**, dove si può parcheggiare in una piazzetta, in Via dei Colli (Residence Le Betulle).

Oltrepassata la chiesa, in corrispondenza di una seconda piazzetta, si imbecca sulla sinistra il **sentiero 537** che poco dopo entra nel bosco e, con discreta pendenza, raggiunge la strada asfaltata per Amora.



Si attraversa la strada e si prosegue con regolare pendenza, sempre attraverso il bosco, fino a raggiungere le pendici ghiaiose **del Monte Cornagiera (VEDI FOTO)** Qui il paesaggio cambia improvvisamente aspetto e colori per le ghiaie e le rocce calcaree che lo costituiscono.

Il sentiero 537 piega a sinistra e punta verso i pinnacoli della “palestra di roccia”, li supera e si immette in uno stretto vallone caratterizzato da guglie isolate.

Si prosegue rimanendo nel canale centrale ed evitando una deviazione a sinistra (521) che porta in vetta alla Cornagiera. Il 537 più avanti si biforca indicando chiaramente, a sinistra, l'ingresso al “Buco della Carolina”.

È questo uno stretto pertugio che, nella parte finale, consente a malapena il passaggio di una persona. Chi avesse problemi può seguire il sentiero di destra.

Piegando a destra, per facili roccette, si raggiunge la pista da sci che conduce all'albergo ristorante, da dove in breve ci si porta in vetta al **Monte Poieto (m 1360)**. Sulla cima un'edicola votiva è dedicata alla Madonnina delle nevi.

Il panorama esteso a 360° spazia sulla pianura e, verso le montagne, dai vicini massicci dell'Alben, Arera e Presolana si allarga sino alla vetta del Monviso.

Ritornati all'albergo e seguendo il sentiero 323, si scende dal versante opposto fino alla baita “Ca de Spi” da dove, verso destra, parte un sentiero (segnavia 522 e 4 giallo) che per un po' procede in piano, poi discende verso la frazione di **Ganda**, ben visibile in posizione panoramica (**m 1065**). Poco prima si trova l'Osservatorio Astronomico delle Prealpi Orobieche.

Primo nella provincia di Bergamo, l'Osservatorio è una moderna struttura interamente realizzata dai soci del CAB (Circolo Astrofili Bergamaschi), Associazione non profit che ha l'obiettivo di riunire gli appassionati di astronomia. Serve per la ricerca e la divulgazione scientifica. È dotato di un telescopio Newton-Cassegrain del diametro di 50 cm e di un rifrattore del diametro di 20 cm. Le sezioni del CAB sono: Astrofotografia, Sole, Supernovae. L'Osservatorio è aperto al pubblico il primo venerdì di ogni mese.

All'ingresso dell'abitato di Ganda, si imbecca a destra una strada pianeggiante che fiancheggia la chiesetta (segnavia 3 giallo). Alla prima curva la si abbandona prendendo una traccia di sentiero che scende sulla destra (3 giallo).

Si discende tra pascoli e boschi fino a raggiungere le cascine di Camocco.

Rientrati nel bosco, si procede in piano fino ad incontrare una piccola cappella (m 853). Poco dopo si trova un bivio (prestare attenzione) dove si abbandona il segnavia 3 per prendere, sulla destra, un sentiero in lieve salita che conduce ad Amora Bassa.

Si entra nel borgo attraverso un sottopassaggio e, poco più avanti, un secondo sottopassaggio indirizza a una scalinata che, attraversando due volte la strada asfaltata, sale fino al cimitero (segnavia 537).

Da qui, sulla sinistra, parte un piacevole sentiero (537) che, snodandosi tra muretti a secco, riporta senza fatica ad Ama.

**IMPORTANTE: Al termine dell'escursione, nella chiesetta di Ama verrà eseguito il terzo concerto di musica classica del programma Camminando “SULLE NOTE IN QUOTA” .
PARTECIPATE NUMEROSI !!!!!!!!!!!**

Tempi di percorrenza: ore 4,30 A/R - Dislivello: m. 433 - Difficoltà: EF

Distanza stradale km. 50 A/R - Rimborso spese viaggio per passeggero: Euro 4,00

N.B. : PER PROBLEMI DI ORGANIZZAZIONE , LE GITE DEL PRESENTE MESE SONO STATE PARZIALMENTE VARIATE DAL PROGRAMMA GENERALE. PREGASI QUINDI ATTE NERSI A QUELLE QUI DESCRITTE!!!!!!!!!!!!!!

=====

===REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1-I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE TASSATIVAMENTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE...SPORT.

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-E' 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 (15 minuti prima della partenza) è presso il **Parceggio ATB di via Croce Rossa**. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni possibilmente prima della partenza.

6-Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. E' pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la Sede (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: **Dino Salvi 035 460306 – cell. 3480481007**, - **Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134** – **Renato Oldrati 035 255820 / 3474341101** - **Cesare Colleoni 035 317419 / 3476263856** - **Pepi Pasqualini 035 808644 / 3665996110**

7-Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono ne aggiungono valore alla gita.

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

**Anche quest'anno, visto l'alto gradimento ottenuto negli anni precedenti con - Camminando : "SULLE NOTE IN QUOTA"
- alcune nostre gite saranno accompagnate da concerti di musica classica.**

