



# GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516  
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 3028859

mercoledì 5 aprile 2017

## Giro delle Cime Podone

Bassa Val Seriana

Gita Breve : **Salmezza**

*L'itinerario ad anello percorre la cresta del Monte Podona passando per le due cime. E' una escursione interessante non soltanto per l'esteso panorama che si gode, dalla Pianura Padana a Sud alle Orobie a Nord, ma anche per gli aspetti storici. Il minuscolo villaggio di Salmezza (o Salmeggia), antichissimo punto di transito della via Mercatorum ha dato i natali al pittore Enea Talpino conosciuto come il Raffaello bergamasco.*

Dal Santuario dello Zuccarello (m 449) di Nembro si sale lungo la ripida via lastricata (sentiero 535) in un bosco di castagni, betulle e robinie e si raggiunge prima la selletta di Colle Bastia (m 575) e poi l'abitato di Lonno (m 700 - 1 h). Dalla piazza si segue Via Buonarroto e via Monte Podona dove si prende a destra la mulattiera per Selvino. Si percorre una ripida gradinata calcarea che, fra roccette e muretti a secco, entra nella valletta del Rio Fontana. Al colle del Forcellino (m 863) si abbandona il sentiero 535 e si va a sinistra sul sentiero che con ripidi e faticosi tornanti, perviene al crinale e raggiunge la Punta Sud del Monte Podona (m 1192 - 2h 30'). Si scende leggermente lungo la cresta e poi, sempre per il crinale, su sentiero roccioso e accidentato, si arriva alla croce della Punta Nord (m 1227 - 3h). Si discende dapprima lungo la cresta settentrionale poi in una faggeta raggiungendo la chiesa di S. Barnaba a Salmezza (m. 1019) e la vicina trattoria. Dopo la sosta pranzo, si prende la mulattiera (segnavia 534) e, giunti ad un bivio, si lascia a sinistra la deviazione per Monte di Nese. Si percorre una lunga traversata sulle pendici occidentali del Monte Podona, solcando numerose vallette, sino a Lonno (4h 45') e si ritorna quindi al Santuario dello Zuccarello sulla lastricata dell'andata.

GITA BREVE: Salmezza m 1019 - Raggiunta Lonno con lo stesso percorso della gita base, in via Monte Podona si prende a sinistra il sentiero 534 che, prima nel bosco e poi per ampie praterie, passando per Rio Fontana porta a Salmezza. Ritorno sul percorso dell'andata.

**Colazione al sacco oppure presso il Bar Ristorante Merelli (assiette di 4 primi più  $\frac{1}{2}$  di vino oppure torta: Euro 11,00)**

<b>programma :</b>	<i>mezzo di trasporto :</i>	<b>Pullman</b>
	<i>durata viaggio A/R :</i>	ore <b>02:00+02:00</b>
	<i>partenze da Milano :</i>	ore <b>06:45</b> <b>Medaglie d'Oro</b>
		ore <b>07:00</b> <b>Cadorna ang.Paleocapa</b>
		ore <b>07:15</b> <b>Loreto ang. tra v.le Abruzzi e via Porpora</b>
	<i>previsione rientro Milano :</i>	ore <b>19:30</b>
	<i>colazione :</i>	<b>al sacco o presso Bar Ristorante Merelli</b>

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico :	Corde Fisse :
<i>caratteristiche gita :</i>	<b>E</b>	<b>05:30</b>	<b>850</b>	<b>850</b>	<b>1.227</b>	<b>3,5/5</b>	<b>No</b>
<i>caratteristiche gita breve :</i>	<b>E</b>	<b>04:30</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>1.019</b>	<b>2/5</b>	<b>No</b>

**Quote di partecipazione :**

soci CAI + GS

**€ 20,00**

soci CAI

**€ 23,00**

*iscrizioni :* Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,30 alle ore 17,00

*coordinatori :*

**Ferdinando Camatini**

/

**ASE-S Ivo Cavaglieri**

**N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti**

**La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero : 331 3028859 (attivo il martedì dalle 14,30 alle 17,00, e il giorno di gita dalle 6,30 al rientro a Milano)**