



## 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 Podone 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 sella di Colle Bastia (m 575) e poi l'abitato di Lonno (m 700 - 1 h). Dalla piazza si segue Via Buonarroti 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 Podone (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 Podone, 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 1/2 di vino oppure torta: Euro 11,00)**

**programma :** mezzo di trasporto : **Pullman**

**durata viaggio A/R :** ore **02:00+02:00**

**partenze da Milano :** ore **06:45** **Medaglie d'Oro**

ore **07:00** **Cadorna ang. Paleocapa**

ore **07:15** **Loreto ang. tra v.le Abruzzi e via Porpora**

**previsione rientro Milano :** ore **19:30**

**colazione :** **al sacco o presso Bar Ristorante Merelli**

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

**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 Cavagliari**

**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)**

Ciascun partecipante alla gita, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che comporta la gita e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate per la partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore ed ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali.