



# Club Alpino Italiano

## Sezione Lumezzane



Località li Buco	0.15	
San Bernardo	1.05	362
Lumezzane Pieve	1.55	

3V  
Passata di Vallazzo  
Corce di Lottino

Sonclino, 1352 m

# 45° PROGRAMMA GITE ANNO 2022

**Le attività  
che si  
possono  
praticare con  
gli amici del  
C.A.I.  
Lumezzane**

ESCURSIONISMO,  
ESCURSIONISMO SENIOR,  
GITA FAMILIARE, ALPINISMO,  
ARRAMPICATA, SCIALPINISMO,  
GITE con CIASPOLE,  
SCI di FONDO, MANUTENZIONE  
SENTIERI di LUMEZZANE,  
SERATE CULTURALI,  
GITE con COOP. C.V.L.

## Note importanti

**Per i soci** è attiva durante le gite sociali programmate l'assicurazione C.A.I. secondo le condizioni consultabili sul sito del C.A.I. Nazionale.

**I non soci** possono attivare la stessa polizza al costo di 8 € (un giorno) iscrivendosi entro il mercoledì precedente la data della gita. Diversamente, possono partecipare alla gita senza copertura assicurativa, ma, in caso di infortunio, si assumono la piena responsabilità firmando la liberatoria.

### **ESTRATTO REGOLAMENTO GITE**

**Per le gite in pullman è obbligatoria la prenotazione. Le iscrizioni saranno aperte presso la sede almeno un mese prima della data stabilita.**

La priorità verrà data ai soci C.A.I.

Non si accettano prenotazioni telefoniche.

I PARTECIPANTI ACCETTANO IN OGNI PUNTO IL REGOLAMENTO GITE DELLA SEZIONE C.A.I. LUMEZZANE DISPONIBILE SU RICHIESTA PRESSO LA SEDE O SUL SITO.

# Consiglio Direttivo

*In carica fino al 31 Marzo 2022*

**Presidente** Fabio Bonfanti

**Vicepresidente** Giuseppe Aquino

**Segretario** Davide Morzenti

**Tesoriere** Flavio Bugatti

## Consiglieri

Elisa Berna - Armando Bottani - Sabrina Cottali  
Lorenzo Ghisalberti - Gianluca Gnutti - Patrizia Pelizzola  
Pietro Piccaroletti - Claudio Pozzi - Maurizio Russo  
Loretta Sperolini - Samuele Urgnani

## Revisori dei Conti

Raffaella Ghidini - Livio Moretti - Paolo Sperolini

## Commissioni di lavoro

Commissione Gite

Commissione Alpinismo

Commissione Palestra

Commissione Sentieri

Commissione Seniores

Commissione Culturale

Commissione "Il Ladino"

Commissione Ricreativa

Commissione Biblioteca

Commissione Gestione Sede

Commissione Tesseramento

**IL SOCIO C.A.I. É ASSICURATO CON UNA POLIZZA INFORTUNI  
CHE É ATTIVA DURANTE L'ATTIVITÀ SOCIALE**  
(gite e attività svolte ufficialmente in ambito C.A.I.)

**Massimali Comb. A: la quota è compresa nel costo tessera**

Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese di cura (franchigia € 200)	€ 2.000

**Massimali Comb. B: per coloro che aggiungono per loro scelta  
€ 4,60 alla quota tessera**

Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese di cura (franchigia € 200)	€ 2.000

**É possibile, come scelta facoltativa, stipulare una polizza personale aggiuntiva, che può essere utile soprattutto per coloro che praticano l'attività in montagna con continuità; questa polizza copre anche le attività personali**

**Massimali Comb. A: costo annuale € 122**

Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese di cura (franchigia € 200)	€ 2.000

**Massimali Comb. B: costo annuale € 244**

Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese di cura (franchigia € 200)	€ 2.000

Per entrambe: diaria giornaliera in caso di ricovero	€ 30
------------------------------------------------------	------

*Le condizioni specifiche delle polizze sono consultabili  
sul sito del C.A.I. Nazionale*



## PER ATTIRARE L'ATTENZIONE IN CASO DI INCIDENTE

### DI GIORNO

Lanciare grida d'aiuto e, se ci sono persone in vista, alzare le braccia leggermente aperte e tenerle alzate (è il segnale per la richiesta di aiuto).

### DI NOTTE

Fare segnali intermittenti con la pila. Quando è possibile, uno del gruppo si rechi al più vicino posto telefonico o di chiamata del Soccorso Alpino.

### CONSIGLI UTILI

- In montagna è bene avere scarpe e abbigliamento adatti, zaino, non troppo pesante, con il necessario.
- Portare acqua a sufficienza nelle giornate calde.
- Riportare a valle i propri rifiuti.
- Non abbandonare i sentieri segnalati, se non si conosce il territorio.
- Valutare le condizioni meteo.



363  
Corna di Sonlino  
Campo di Gallo



Questi punti codificati che trovi sui pali della segnaletica, in caso di emergenza, consentono ai soccorritori del 112 di conoscere le coordinate del punto in cui ti trovi, accelerando così gli interventi.

## PREMESSA IMPORTANTE SUL CALENDARIO GITE 2022

Dopo due anni di pandemia speriamo di poter svolgere il calendario gite che vedete pubblicato senza gravi impedimenti.

**Le proposte sono notevolmente cresciute** e la situazione post-covid renderà necessario valutare alcuni aspetti organizzativi. Le gite proposte cercano di soddisfare **le molteplici esigenze tra i nostri soci** spaziando da **gite facili a gite più impegnative ed alpinistiche**. Inoltre è cresciuto anche il numero delle gite senior del mercoledì.

Abbiamo poi pensato che, accanto a queste gite già programmate, **sarà possibile durante l'anno trovare spazio per ulteriori gite con un certo preavviso** per poter gestire la programmazione in modo adeguato. Quindi i soci disponibili a condurre una gita potranno proporre qualsiasi tipo di gita, da quelle più agevoli a quelle più impegnative o alpinistiche. Il Consiglio Direttivo valuterà la fattibilità in base al calendario già preventivato. Alcune mete sono già ipotizzate e da collocare in base alla situazione ambientale del momento (**es. Blumone, Re di Castello, Aviolo, etc.**).

Infine, per festeggiare il 25° anno di inizio Sottosezione C.A.I., un po' in ritardo a causa del covid, svolgeremo l' **"Evento 25 cime"**, cioè **9 giorni nei quali salire 25 cime** da parte di gruppi di Soci. Nei prossimi mesi inizieremo a programmare questo grande evento con la disponibilità di tutti quelli che vorranno esserci.

**Camminare per conoscere e tutelare**

# La montagna, una grande passione

Osservare, conoscere, rispettare la natura, ci aiuta a vivere in un mondo più sostenibile.

**RICORDATI, I RIFIUTI NON FANNO PARTE  
DELL'AMBIENTE NATURALE  
NON VANNO MAI ABBANDONATI!**



3 mesi  
Fazzoletti di carta



1-2 anni  
Filtri di sigaretta



3-6 mesi  
Resti di frutta e  
verdura



10- 1000 anni  
Stoviglie e sacchetti di  
plastica



10-100 anni  
Lattine di alluminio



1000 anni  
Polistirolo



3-12 mesi  
Giornale



5000 anni  
Vetro

## LEGENDA DIFFICOLTÀ GITE

- SA** Scialpinismo e ciaspole
- T** Percorso turistico con poco dislivello
- E** Percorso escursionistico senza difficoltà oggettive con medio dislivello
- EE** Percorso escursionistico impegnativo, si richiede un buon allenamento alla camminata
- EEA** Percorso alpinistico su sentieri attrezzati  
Obbligatori: imbragatura, casco, cordini, moschettoni
- A** Percorso alpinistico su ghiacciaio  
Obbligatori: imbragatura, casco, cordini, moschettoni, ghettoni, ramponi e piccozza
- MC** Percorso cicloescursionistico su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...)

Gita sociale

Gita Senior

Eventi

Mercoledì 19 Gennaio 2022

**GARDONE V.T.-MAGNO-CESOVO, 700 m**

*Partenza da Gardone VT (Bs)*

E



Domenica 23 Gennaio 2022

**Monte ISOLA-MADONNA della CERIOLA, 600 m**

*Partenza da Iseo (Bs)*

E



Sabato 29 Gennaio 2022

**MONTE CENGLEDINO, 2137 m**

*Partenza da Tione (Tn)*

SA



Mercoledì 16 Febbraio 2022

**CIMA SANT'EMILIANO, 1191 m**

*Partenza da Sarezzo (Bs)*

E



Domenica 20 Febbraio 2022

**MONTE CAMPIONCINO, 2100 m**

*Partenza da Schilpario (Bg)*

SA



Domenica 27 Febbraio 2022

**TRE SANTUARI di SALÒ , 525 m**

*Partenza da Salò (Bs)*

E



Domenica 6 Marzo 2022

**BOCCHETTA TRE SASSI, 2613 m**

*Partenza da Mad. di Campiglio (Tn)*

SA



Mercoledì 16 Marzo 2022

**CONCA di DALCO, 944 m**

*Partenza da Limone del Garda (Bs)*

E



Domenica 20 Marzo 2022

**MONTE BESUME, 1115 m**

*Partenza da Provaglio Valsabbia (Bs)*

E





E

EEA

Domenica 27 Marzo 2022

**FERRATA CRENCH e CIMA PERLÉ, 1031 m***Partenza da Crone di Idro (Bs)*

E

Domenica 3 Aprile 2022

**SENT. DELLA RESISTENZA E.RINALDINI, 1000 m***Partenza da Pertica Alta (Bs)*

E

Mercoledì 6 Aprile 2022

**CORNA TRENTAPASSI, 1248 m***Partenza da Zone (Bs)*

E

Domenica 10 Aprile 2022

**BORGHI di TOSCOLANO e GARGNANO, 650 m***Partenza da Toscolano Maderno (Bs)*

E

Lunedì 18 Aprile 2022

**Agrit.ai CEP di PEZZORO - CIMA PERGUA, 1200 m***Partenza da Pezzoro (Bs)*

E

Domenica 24 Aprile 2022

**CIMA CORNA LUNGA, 1275 m***Partenza da Sovere (Bg)*

E

Mercoledì 27 Aprile 2022

**MONTE STINO, 1470 m***Partenza da Capovalle (Bs)*

E

EE

Domenica 1 Maggio 2022

**SENTIERI ROSSI di LUMEZZANE***Partenza da Lumezzane (Bs)*

E

Domenica 8 Maggio 2022

**PASSO di GIOVO e RANGO, 1442 m***Partenza da Malga Caino (Tn)*

Sabato 14 Maggio 2022

## **COLLINE MORENICHE**

*(Bs)*

MC



Domenica 15 Maggio 2022

## **CINQUETERRE**

*Partenza da definire, (Sp)*

E



Mercoledì 18 Maggio 2022

## **FIENILE BERARD, 1050 m**

*Partenza da Vesta di Idro (Bs)*

E



Domenica 22 Maggio 2022

## **RIFUGIO ROSALBA, 1730 m**

*Partenza da Rongio (Lc)*

EE



Mercoledì 25 Maggio 2022

## **FESTA dell'ARRAMPICATA in PALESTRA**

*Presso la sede C.A.I. Lumezzane (Bs)*



Sabato 4 Giugno 2022

## **LUMEZZANE - PASSO MANIVA, 2000 m**

*Partenza da Lumezzane (Bs)*

EE



Domenica 5 Giugno 2022

## **MONTE MISONE, 1803 m**

*Partenza da Tenno (Tn)*

E



Mercoledì 8 Giugno 2022

## **MONTE STIVO, 2059 m**

*Partenza da S.Barbara di Arco (Tn)*

E



Domenica 12 Giugno 2022

## **LAGO di PICCOLO, 2350 m**

*Partenza da Corteno Golgi (Bs)*

EE



EEA



Domenica 19 Giugno 2022

**PIZZO BADILE CAMUNO, 2435 m**

*Partenza da Paspardo (Bs)*

A



Sabato 25 Giugno 2022

**PIZZO TRESERO, 3594 m**

*Partenza da Passo Gavia (So)*

E



EE



Domenica 26 Giugno 2022

**PASSO del FRATE - CIMA UZZA, 2678 m**

*Partenza da Malga Arnò (Tn)*

E



Mercoledì 29 Giugno 2022

**PIANI di REDONT, 1975 m**

*Partenza da Breguzzo (Tn)*

A



Sabato 2 - Domenica 3 Luglio 2022

**RIF. MANTOVA e CAP. MARGHERITA, 4554 m**

*Partenza da Gressoney (Ao)*

E



Domenica 3 Luglio 2022

**CIMA POIAT, 2322 m**

*Partenza da Schilpario (Bg)*

EE



EEA



Sabato 16 - Domenica 17 Luglio 2022

**RIF. BRENTEI - FERR. del BRENTA, 2900 m**

*Partenza da Mad.di Campiglio (Tn)*

E



Mercoledì 20 Luglio 2022

**RIFUGIO MANDRONE, 2449 m**

*Partenza da Val di Genova (Tn)*

E



Sabato 23 Luglio 2022

**LAGHI del CEVEDALE, 2700 m**

*Partenza da Malga Mare (Tn)*

Mercoledì 10 Agosto 2022

**LAGO delle PILE, 2165 m**

*Partenza da Loc.Paghera di Ceto (Bs)*

E

EE



Sabato 27 Agosto 2022

**SENTIERO dei FIORI, 3200 m**

*Partenza da Passo Tonale (Bs)*

EEA



Mercoledì 31 Agosto 2022

**LAGO del SILENZIO, 2190 m**

*Partenza da Paspardo (Bs)*

E



Sabato 3 Settembre 2022

**CIMA LADRINAI, 2400 m**

*Partenza da Ono S.Pietro (Bs)*

EEA



Sabato 10 - Domenica 11 Settembre 2022

**F. TRIDENTINA e RIF. BOÉ - PIZ BOÈ, 3150 m**

*Partenza da Passo Gardena (Bz)*

EE

EEA



da Sabato 17 a Domenica 25 Settembre 2022

**EVENTO 25 CIME**

*Cime da definire*



Domenica 2 Ottobre 2022

**BIVACCO OCCHI, 2047 m**

*Partenza da Vezza d'Oglio (Bs)*

E



Domenica 9 ottobre 2022

**OTTOBRATA al RIFUGIO PARADISO, 550 m**

*Partenza da Casto (Bs)*

T



Mercoledì 12 Ottobre 2022

**LAGHI di S.GIULIANO, 2150 m**

*Partenza da Caderzone (Tn)*

E



E



Domenica 16 Ottobre 2022

**MALGA MESORZO, 1800 m**

*Partenza da Memmo (Bs)*

E



Domenica 6 Novembre 2022

**FORTI di BRIONE, 360 m**

*Partenza da Riva del Garda (Tn)*

E



Mercoledì 9 Novembre 2022

**CORNO di PREDORE, 968 m**

*Partenza da Predore (Bg)*

E



Sabato 26 Novembre 2022

**MONTE ERE - ROCCA di BERNACCO, 717 m**

*Partenza da Vallio Terme (Bs)*

E



Mercoledì 7 Dicembre 2022

**EREMO di SAN GIORGIO, 1125 m**

*Partenza da Lumezzane (Bs)*

E



Domenica 18 Dicembre 2022

**GITA in CONCHE, 1052 m**

*Partenza da Lumezzane (Bs)*



Mercoledì 21 Dicembre 2022

**AUGURI in SEDE**

*Presso la sede C.A.I. Lumezzane (Bs)*



**“La montagna  
più alta rimane  
sempre dentro di noi”**

Walter Bonatti

# SENTIERI DI LUMEZZANE

NR	Percorso	Km
3V	Santuario di Conche - Passata del Vallazzo	17,0
359	Valle di Sarezso-Monte Sant'Emiliano	3,9
362	Lumezzane Pieve - Grassi - Corna Sonclino	9,0
363	Lumezzane Pieve - San Bernardo - Corna Sonclino	5,0
367	Lumezzane Ver - Piass dei Grì - San Bernardo	4,6
368	Lumezzane Ver - Loc. Storto - Malga Artecle	3,7
370	Passo del Cavallo - San Vigilio Bione - M.te Prealba	6,3
371	Lumezzane Valle - Monte Palosso - Cascina Cocca	8,0
372	Lumezzane Valle - Porcino - Loc. Sconfoia	5,0
374	Cascina Cocca - Santuario di Conche - Calone	3,5
375	Cascina Cocca - Loc. Fraine - Loc. Calone	4,2

## PUBBLICAZIONI DISPONIBILI IN SEDE

- La serie di tre cartine dell'intera **Valle Trompia**
- La brochure **I sentieri di Lumezzane e Via del Sacro**
- Varie copie degli anni scorsi della nostra rivista **Il Ladino**
- Opuscolo **Camminare conoscere tutelare** per i giovani
- Il nostro Calendario fotografico



# Un GRAZIE di cuore a chi ci sostiene!



## Rispettiamo l'ambiente, il paesaggio, i sentieri e il territorio

# TESSERAMENTO 2022

Socio Ordinario	43 €
Socio Ordinario Juniores (da 18 a 25 anni)	22 €
Socio Familiare	22 €
Socio Giovane (nati dal 2005 in poi)	16 €
Tessera Nuova	+ 4 €

## LA TESSERA C.A.I. DÀ DIRITTO A

- Rivista mensile **Montagne 360** e trimestrale online **Salire**
- Giornalino annuale della nostra Sezione **Il Ladino**
- Utilizzo della Biblioteca e Videoteca
- Utilizzo della Palestra di Arrampicata indoor e materiali
- Sconto sul pernottamento nei rifugi del C.A.I.
- Soccorso Alpino in montagna
- Polizza infortuni per gite sociali e altre attività sociali
- Convenzioni con alcuni negozi

## CLUB ALPINO ITALIANO—SEZIONE LUMEZZANE

*Sede: Via Cavour, 4 - località Mezzaluna, 25065 LUMEZZANE (Bs)*

Aperta il mercoledì sera dalle 20,30 alle 22,30

### Info&Contatti

<http://www.cailumezzane.it> Fabio 347 6494020 (dopo le 17)

 [lumezzane@cai.it](mailto:lumezzane@cai.it) Beppe 339 2515905

 Cai Sezione Lumezzane Armando 340 6072420