



Club Alpino Italiano

Sezione Lumezzane



Tre Cime di Lavaredo, 2.999 m

46° PROGRAMMA ESCURSIONI ANNO 2023

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

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

Note importanti

Per i Soci è attiva, durante le escursioni 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 assicurativa giornaliera al costo di 12 € iscrivendosi in sede prima della data dell'escursione. Solo per alcune gite previste e indicate, partecipando senza copertura assicurativa, in caso di infortunio, si assumono la piena responsabilità, firmando la liberatoria.

ESTRATTO REGOLAMENTO GITE

Per le escursioni in pullman è necessaria la prenotazione in sede. Le iscrizioni saranno aperte 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 ESCURSIONI DELLA SEZIONE C.A.I. LUMEZZANE DISPONIBILE SU RICHIESTA PRESSO LA SEDE O SUL SITO.

Consiglio Direttivo

In carica fino al 31 Marzo 2024

Presidente Fabio Bonfanti

Vicepresidente Giuseppe Aquino

Segretari Gianluca Gnutti, Adele Mori

Tesoriere Flavio Bugatti

Consiglieri

Pierfilippo Bacca, Armando Bottani, Marco Ceruti,
Sabrina Cottali, Lorenzo Ghisalberti, Bruno Lagrotteria,
Davide Morzenti, Pietro Piccaroletti,
Maurizio Russo, Samuele Urganani

Revisori dei Conti

Raffaella Ghidini, Sonia Modenese, Valentina Pè

Commissioni di lavoro

Commissione Escursioni

Commissione Alpinismo

Commissione Palestra

Commissione Sentieri

Commissione Seniores

Commissione Culturale

Commissione "Il Ladino"

Commissione Ricreativa

Commissione Biblioteca

Commissione Gestione Sede

Commissione Tesseramento

Commissione Joelette

IL SOCIO C.A.I. É ASSICURATO CON UNA POLIZZA INFORTUNI CHE É ATTIVA DURANTE L'ATTIVITÀ SOCIALE

(escursioni e attività svolte ufficialmente in ambito C.A.I.)

Massimali Combinazione 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 Combinazione 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 Combinazione A: costo annuale € 122

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

Massimali Combinazione 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 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 Sonclino
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 SUL CALENDARIO ESCURSIONI 2023

Dopo i difficili anni della pandemia il calendario escursioni che vedete pubblicato è molto intenso e **le proposte sono notevolmente cresciute**. Le escursioni programmate cercano di soddisfare **le molteplici esigenze tra i nostri Soci** spaziando da **quelle facili ad altre più impegnative ed alpinistiche**. Inoltre è cresciuto ancora il numero delle gite senior del mercoledì (una ogni 21 giorni).

Nonostante l'alto numero di escursioni che sono già programmate, **sarà possibile durante l'anno trovare spazio per altre ulteriori, decise con un po' di preavviso** per poter gestire la programmazione in modo adeguato. Quindi i soci disponibili a condurre un'escursione potranno proporre qualsiasi tipo di gita, da quelle più agevoli a quelle più impegnative o alpinistiche. Il Consiglio Direttivo valuterà la loro fattibilità in base al calendario già preventivato.



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

Walter Bonatti

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/verdura



10 - 1000 anni
Stoviglie/sacchetti di plastica



10 - 100 anni
Lattine di alluminio



1000 anni
Polistirolo



3 - 12 mesi
Giornale



5000 anni
Vetro

LEGENDA DIFFICOLTÀ ESCURSIONI

- SA-C** Scialpinismo e ciaspole
- P** Sci in pista
- 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, ghette, ramponi e piccozza
- MC** Percorso cicloescursionistico su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole

Esc. sociale

Esc. Senior

Comunità

Altro

Mercoledì 4 Gennaio 2023

PARATICO-CALEPIO-SARNICO, 235 m

Partenza da Paratico (Bs)

T



Domenica 15 Gennaio 2023

CAVE DI OOLITE, 400 m

Partenza da Arco (Tn)

E



Sabato 21 Gennaio 2023

SCI SULLE PISTE DI OBEREGGEN

- - -

P



Mercoledì 25 Gennaio 2023

MONTE PALOSSO, 1158 m

Partenza da Cocca di Lumezzane (Bs)

E



Domenica 29 Gennaio 2023

MONTE CENGLEDINO, 2137 m

Partenza da Tione (Tn)

SA-C



Sabato 4 Febbraio 2023

MONTE ISOLA, 600 m

Partenza da Sulzano (Bs)

E



Domenica 12 Febbraio 2023

FERRATA CIMA CAPI, 909 m

Partenza da Biacesa (Tn)

E-EEA



Mercoledì 15 Febbraio 2023

PUNTA DELL'ORTO, 1000 m

Partenza da Monticelli Brusati (Bs)

E



Domenica 19 Febbraio 2023

MONTE CAMPIONCINO, 2102 m

Partenza da Schilpario (Bg)

SA-C



Sabato 4 Marzo 2023

BOCCHETTA TRE SASSI, 2613 m

Partenza da Madonna di Campiglio (Tn)

SA-C



Mercoledì 8 Marzo 2023

MONTE SANT'EMILIANO, 1191 m

Partenza da Gardone V.T. (Bs)

E



Domenica 12 Marzo 2023

ALTIPIANO DI CARIADEGHE, 1169 m
Partenza da Serle (Bs)

Giovedì 23 Marzo 2023

ASSEMBLEA DI SEZIONE C.A.I.
Sede C.A.I.

Mercoledì 29 Marzo 2023

BORGHI DI TREMOSINE, 413 m
Partenza da Tremosine (Bs)

Domenica 2 Aprile 2023

PIZZO RABBIOSO, 1130 m
Partenza da S. Pellegrino (Bg)

Lunedì 10 Aprile 2023

PASQUETTA CON IL C.A.I.
In località da definire

Domenica 16 Aprile 2023

CASTEL VANIL, 1207 m
Partenza da Lavone di Pezzaze (Bs)

Mercoledì 19 Aprile 2023

CIMA TRE SORELLE, 1442 m
Partenza da Malga Caino (Tn)

Domenica 23 Aprile 2023

MONTE CENSO-FORTE CIMA ORA, 1539 m
Partenza da Anfo (Bs)

Domenica 30 Aprile 2023

SENTIERI DI LUMEZZANE, 1352 m
Partenza da Lumezzane (Bs)

Domenica 7 Maggio 2023

DOS CURÙ, 2100 m
Partenza da Savio dell'Adamello (Bs)

Mercoledì 10 Maggio 2023

RIFUGIO DON ZIO, 1610 m
Partenza da Comano (Tn)

Domenica 14 Maggio 2023

TRENO DEL BERNINA, 2253 m

Partenza da Tirano (So)



Sabato 20 Maggio 2023

CICLOESCURSIONE PESCHIERA-GARDA, 100 m

Partenza da Peschiera del Garda (Vr)



Domenica 21 Maggio 2023

ZUC DI VALBONA, 1540 m

Partenza da Fuipliano (Bg)



Mercoledì 24 Maggio 2023

FESTA DELL'ARRAMPICATA IN PALESTRA C.A.I.

Palestra della sede



Domenica 28 Maggio 2023

DIGA DEL GLENO, 1500 m

Partenza da Pianezza (Bg)



Mercoledì 31 Maggio 2023

MONTE BRONZONE, 1335 m

Partenza da Vigolo (Bg)



Domenica 11 Giugno 2023

TRAVERSATA VAL DI SCALVE-BORNO

Bg-Bs 2023 Partenza da definire



Sabato 17 Giugno 2023

CROZ DELL'ALTISSIMO, 2339 m

Partenza da Molveno (Tn)



Domenica 18 Giugno 2023

PIZZO TRE SIGNORI, 2555 m

Partenza da Ornica (Bg)



Mercoledì 21 Giugno 2023

MONTE RESEGONE, 1875 m

Partenza da Brumano (Bg)



Sabato 24 Giugno 2023

CIMA VIOZ, 3645 m

Partenza da Pejo (Tn)



Domenica 25 Giugno 2023

RIFUGIO VAL DI FUMO, 2000 m

Partenza da Malga Bissina (Tn)



Sabato 1—Domenica 2 Luglio 2023

DUE GIORNI PUNTA PARROT, 4436 m

Partenza da Gressoney (Ao)



Domenica 2 Luglio 2023

LAGHI DI VALBONA, 2196 m

Partenza da loc. Zeller di Tione (Tn)



Sabato 8 Luglio 2023

CIMA FRERONE, 2673 m

Partenza da loc. Bazena di Breno (Bs)



Domenica 9 Luglio 2023

MONTE CAPLONE, 1976 m

Partenza da Magasa (Bs)



Mercoledì 12 Luglio 2023

CASCATE DEL DASDANA, 2185 m

Partenza dal Maniva (Bs)



Sabato 15—Domenica 16 Luglio 2023

DUE GIORNI GIRO DEL SASSOPIATTO, 2958 m

Partenza da Passo Sella (Bz)



Domenica 23 Luglio 2023

LAGO DELLA SORBA, 2337 m

Partenza da Campolaro di Prestine (Bs)



Sabato 29 Luglio 2023

FERRATA SENTIERO DEI FIORI, 3160 m

Partenza dal Passo Tonale (Bs)



Mercoledì 2 Agosto 2023

GIRO RIFUGI GNUTTI TONOLINI, 2450 m

Partenza da P. del Guat di Sonico (Bs)



Sabato 5 Agosto 2023

PASSO POIA, 2775 m

Partenza da M. Lincino di Saviore (Bs)



Mercoledì 23 Agosto 2023

CIMA ZELEDRIA, 2427 m

Partenza da Madonna di Campiglio (Tn)



Domenica 27 Agosto 2023

RIFUGIO XII APOSTOLI, 2490 m

Partenza da Pinzolo (Tn)



Domenica 3 Settembre 2023

PIZZO ZERNA, 2572 m

Partenza da Carona (Bg)



Sabato 9—Domenica 10 Settembre 2023

DUE GIORNI TRE CIME DI LAVAREDO, 2746 m

Partenza da Moso (Bz)



Mercoledì 13 Settembre 2023

CIMA REDIVAL, 2980 m

Partenza da zona P.so Tonale (Tn)



Sabato 16 Settembre 2023

LAGO VEDRETTA, 2490 m

Partenza da Val Nambrone (Tn)



Domenica 17 Settembre 2023

FERRATE BIASIN-CAMPALANI, 2259 m

Partenza da Giazza (Vr)



Sabato 23 Settembre 2023

CIMON DELLA BAGOZZA, 2409 m

Partenza da Schilpario (Bs)



Mercoledì 4 Ottobre 2023

PASSO CROCE, 1450 m

Partenza da Magno di Bovegno (Bs)



Sabato 7 Ottobre 2023

FERRATA GAMMA 2, 1875 m

Partenza da Piani d'Erna (Lc)



Domenica 8 Ottobre 2023

OTTOBRATA CON IL C.A.I.

In località da definire





Domenica 15 Ottobre 2023

DOSSO ROTONDO, 1820 m
Partenza da Bovegno (Bs)



Domenica 22 Ottobre 2023

CIMA MIGNONE, 1743 m
Partenza da Borno (Bs)



Mercoledì 25 Ottobre 2023

RIFUGIO CAMPEI DE SIMA, 1017 m
Partenza da Degagna di Vobarno (Bs)



Sabato 28 Ottobre 2023

MUSEO NAZ. della MONTAGNA DI TORINO
- - -



Mercoledì 15 Novembre 2023

CIMA MUGHERA, 1161 m
Partenza da Pregasina (Tn)



Domenica 19 Novembre 2023

SENTIERO DEI FUNGHI, 600 m
Partenza da Ome (Bs)



Mercoledì 6 Dicembre 2023

SENT.RESISTENZA TRANQUILLO BIANCHI, 767 m
Partenza da Agnosine (Bs)



Domenica 17 Dicembre 2023

SANTUARIO DI CONCHE, 1153 m
Partenza da Lumezzane (Bs)



Mercoledì 20 Dicembre 2023

AUGURI IN SEDE C.A.I.
Sede C.A.I.



Mercoledì 27 Dicembre 2023

PROV.D'ISEO-BORGONATO-CALINO, 300 m
Partenza da Provaglio d'Iseo (Bs)

SENTIERI DI LUMEZZANE

NR	Percorso	Km.
3V	Santuario di Conche - Passata del Vallazzo	17,0
359	Valle di Sarezzo - 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 - S. Bernardo	4,3
368	Lumezzane Ver - Loc. Storto - Malga Artecle	3,7
370	Passo del Cavallo - San Vigilio Bione - Mte Prealpa	6,3
371	Lumezzane Valle - Monte Palosso - Cascina Cocca	8,0
372	Lumezzane Valle - Porcino - Loc. Sconfoia	5,0
374	Zona Indust. - Santuario di Conche - Cascina Cocca	6,2
375	Cascina Cocca - Forcella di Calone	3,1

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



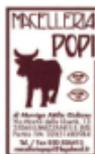
Un GRAZIE di cuore a chi ci sostiene!

GREINER[®] s.p.a.



AZAL
GOMME
driver **MAXXIS**

GIULIPAS
TUBE TECHNOLOGY



IL **Imbal Legno**
Industria Pallets - Prescote (BS)



Bonomi Facchetti s.r.l.
Elettrodomestici - elettrodomestici



FFEPEI
di Pè Faustino & C. s.n.c.



upgrade!
SOLUZIONI WEB

GHIDINI
ITALY

BOVENTI
Autotrasporti

labar.

ELETRIK
di Riccardo Cignoni - Impianti elettrici

NEVA
POSATERIA CREATIVA
MADE IN ITALY

GALLERY PUB



GAMBARI
BARRIERE DI SICUREZZA

GRAZIA Sport



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

TESSERAMENTO 2023

Socio Ordinario	43 €
Socio Ordinario Juniores (da 18 a 25 anni)	22 €
Socio Familiare	22 €
Socio Giovane (nati dal 2006 in poi)	16 €
Tessera Nuova	+ 4 €

LA TESSERA C.A.I. DÀ DIRITTO A

- **Rivista bimensile del C.A.I. Nazionale** 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 escurs.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 Beppe 339 2515905

 Cai Sezione Lumezzane Armando 340 6072420