



Tra la fine di luglio e l'inizio di agosto, io e Giovanni Bugatti abbiamo deciso di percorrere in sei tappe il Sentiero 3V "Silvano Cinelli", costellato dalle caratteristiche strisce di vernice bianca e azzurra. Il percorso si snoda tra i massicci che separano la Val Trompia dalla Val Sabbia e dalla Val Camonica per una lunghezza di circa 132 km e 9200 m di dislivello, cercando di coinvolgere, ove è possibile, tutte le creste delle montagne. Alcuni crinali si sono rivelati più impervi, quindi abbiamo percorso le varianti basse per evitare i tratti esposti o in arrampicata.



ritorno. Lungo il Sentiero 3V abbiamo assaporato la storia che è conservata sulle montagne delle valli: i monumenti agli alpini, i sentieri partigiani e, soprattutto, la storia del sentiero stesso. La sua origine tra i progetti di Emanuele Cinelli, che voleva collegare Brescia con il Maniva, e poi il passaggio da idea a realtà con il lavoro di Silvano Cinelli, che coordinò un gruppo di associazioni di vari comuni per preparare il giro inaugurale del 1981.

La targa sulla parete del rifugio ai piedi dell'Alpe Pezzeda ne ricorda infatti gli sforzi per creare questa "strada per la solidarietà sociale bresciana", come dice il figlio Emanuele, che nell'estate del 2016 creò l'evento TappaUnica3V e percorse l'intero sentiero in due giorni, quasi senza soste. Sempre a opera di Emanuele Cinelli è il blog www.sentiero3v.wordpress.com, punto di riferimento per

del rifugio ai piedi dell'Alpe Pezzeda ne ricorda infatti gli sforzi per creare questa "strada per la solidarietà sociale bresciana", come dice il figlio Emanuele, che nell'estate del 2016 creò l'evento TappaUnica3V e percorse l'intero sentiero in due giorni, quasi senza soste. Sempre a opera di Emanuele Cinelli è il blog www.sentiero3v.wordpress.com, punto di riferimento per

chi vuole percorrere questo trekking, una sorta di guida digitale del sentiero. Lì abbiamo ricavato le informazioni relative alle tappe, ai dislivelli e ai rifugi in cui fermarci a dormire. È presente anche un albo d'oro, in cui vengono raccolti i nomi di chi cammina lungo il 3V e naturalmente sono stati aggiunti anche i nostri. Importante poi è la sezione "Criticità" che aggiorna sui tratti insidiosi per via della segnaletica danneggiata o della vegetazione che ostacola il cammino, sugli orari indicati che a volte risultano troppo stretti (soprattutto nella zona di Montecampione) o su qualsiasi altra problematica incontrata dai vari escursionisti.

Il Sentiero 3V "Silvano Cinelli" viene percorso per lo più a frammenti e meno interamente, ma dopo averlo concluso possiamo dire che vale la pena di essere intrapreso, soprattutto per il suggestivo tratto che va dai Piani di Vaghezza al Monte Guglielmo. È un itinerario vicino a casa e molto vario perché attraversa paesi valtriumplini, paesaggi verdi, rocciosi, solitari ma anche alla portata di tutti. Chilometro dopo chilometro ci siamo calati in un cammino collettivo che unisce diverse comunità nella passione per la montagna.

Elisa B.



CAMMINARE TRA TRE VALLI

Monte Ladino.

Qui ricomincia la camminata in cresta fino al Sonclino, quando si abbandona il crinale per raggiungere Lodrino, da cui si riparte per i piani di Vaghezza. Il Sentiero risale fino alla cima del Monte Ario, aggira l'Alpe Pezzeda, percorre la Corna Blacca e il Dosso Alto per poi accostarsi al Gogo del Maniva. Prosegue poi fino al Passo del Dasdana e sale sulla cresta del Monte Colombine, il punto più alto raggiungibile con il 3V (2217 m). Si scende alle Sette Crocette e si riprende il crinale per il Monte Crestoso, i Corni del Diavolo (tratto esposto) e il Monte Muffetto. Attraversato il Plan di Montecampione, si raggiungono il Colle di San Zeno e il Monte Guglielmo.

La discesa passa per Croce di Marone, ma si riprende presto quota sulla Punta Almanca per poi abbassarsi a Santa Maria del Gogo. Dopo molti chilometri di pura montagna, il percorso ritorna tra i paesi della Valle e raggiunge San Giovanni di Polaveno, passa per il Monte Quarone, attraversa il sagrato del Santuario della Stella e arriva a destinazione: Urago Mella. Un percorso quasi ad anello che conduce lontano dalla città, sulle montagne, per poi farvi



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

(gite 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 euro alla quota tessera)

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

E' 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 euro

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

Massimali Combinazione B: costo annuale 244 euro

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

NOTA IMPORTANTE

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 euro (un giorno) iscrivendosi alla gita entro il mercoledì precedente la data prevista per l'escursione. Diversamente, possono partecipare alla gita senza copertura assicurativa, ma, in caso di infortunio, si assumono la piena responsabilità.

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.