



BRESCIA IN CAMMINO

Via F. Crispi, 23 BRESCIA
e-mail: bresciaincammino@gmail.com
sito internet: bresciaincammino.it



Avviamento al Cammino

Sabato 13 Maggio 2023

Escursione Montisola e Santuario Madonna della Ceriola

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICA: E
IMPEGNO FISICO F2



COORDINATORI:

Nico Pansini (tel. 339.4514326)



PARTENZA

**H:9.00 – Sulzano - Imbarcadero traghetti
per Montisola**



LUNGHEZZA

12 km



DISLIVELLO

+ 350 m



TEMPI

3/4 ore, escluso soste



Attrezzatura

**Abbigliamento caldo e impermeabile,
bastoncini, scarpe robuste da trekking,
acqua e pranzo al sacco.**



TIPOLOGIA PERCORSO

Asfalto, sentiero e sterrato

Ritrovo 1: 7.45 stazione FFSS di Brescia muniti di biglietto A/R per Sulzano, partenza treno H: 7,58, arrivo H: 8.30/8.40.

Ritrovo 2: 8.50 Sulzano, Imbarcadero per Montisola.

NOTA: Sulzano parcheggio auto, area attrezzata "GEROLO" via Tassano 14, 400 mt dall'imbarcadero costo giornaliero 7 €. Si consiglia prenotazione al 345.8798023 / 327.7355871 con numero di targa.

Percorso: Ore 9.30 inizio camminata in direzione frazione Cure per poi proseguire verso il Santuario "Madonna della Ceriola". Visita al Santuario, dopo sosta caffè su una splendida vista panoramica.

Riprendiamo il cammino scendendo verso Senzano, poi Menzino e infine Sensole, qui pausa pranzo presso il chiosco "Love Garden" 15 € cadauno (affettato misto, panino con salamina, formaggio, patatine, vino, acqua e caffè)

Coloro che non pranzeranno al chiosco potranno ritrovarsi all'imbarcadero di Peschiera Maraglio 1 alle ore 15,45.

Ore 16.00 partenza traghetto per Sulzano

Ore 17,03 partenza treno per Brescia

È necessario comunicare le adesioni al cammino entro e non oltre le ore 15.00 di giovedì 11 maggio.

LEGGERE ATTENTAMENTE LA LOCANDINA



NOTE IMPORTANTI

- Prima di iscriversi alle iniziative è fondamentale rapportare il proprio grado di preparazione alle difficoltà escursionistiche e all'impegno fisico richiesti indicati nel volantino. Le escursioni non sono condotte, ma solamente coordinate da "Volontari esperti". Ne consegue che ogni partecipante deve fare affidamento sulle proprie capacità fisiche e tecniche, in quanto non è prevista la presenza di "accompagnatori abilitati" ma solo di volontari esperti che svolgono la funzione di coordinamento per il buon andamento dell'escursione
- **Le richieste di partecipazione devono pervenire tassativamente entro le ore 15.00 di giovedì 11 maggio.**
Non verranno più accettate iscrizioni dopo tale data. Per partecipare occorre essere in regola con il tesseramento o iscriversi a Brescia in Cammino (costo 30.00 €) – POSTEPAY intestata a Patrizia Quaresmini, Cod. IBAN:IT11S3608105138260450560471 (precisare il nome, cognome e la causale versamento).
- In via eccezionale, per una sola escursione, si possono accogliere anche persone non iscritte dietro l'attivazione di una copertura assicurativa giornaliera (solo copertura infortuni) al costo di € 5,00 cadauno previo invio (cognome / nome / codice fiscale) dati tassativi per la copertura assicurativa.
- **Per comunicare la partecipazione è necessario compilare e inviare il modulo di iscrizione alle escursioni collegato al Link della e-mail e al messaggio di WhatsApp, seguendo le indicazioni riportate. Il modulo si può trovare anche nel sito al menù "RISORSE PER I SOCI".**
- Raccomandando la massima puntualità per la partenza, si ricorda che il regolamento per la partecipazione alle escursioni va rispettato integralmente (il regolamento è pubblicato nel sito di bresciaincammino.it).
- Il responsabile dell'escursione ha la facoltà di modificare o annullare l'escursione in caso di non praticabilità del percorso e può escludere dalla stessa chi non è idoneo o privo di materiale omologato
- Gli spostamenti dal punto di ritrovo fino al luogo d'inizio escursione avverranno con propri mezzi con la possibilità di organizzarsi in modo da coinvolgere il minor numero di macchine, nel rispetto della normativa vigente.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

T/C. Percorso turistico-Culturale

T (Turistico): Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri ben segnalati al piano di calpestio, che presentano dislivelli e sviluppi modesti.

S (Soft). Percorso adatto a principianti che intendono avvicinarsi alla montagna, alle attività di "cammino", o a persone con poco allenamento.

E. Percorso escursionistico: Itinerari che si svolgono su sentieri di ogni genere, non necessariamente segnalati al piano di calpestio, ivi compresi quelli che presentano forte esposizione, svolgendo dislivelli e sviluppi sempre superiori a quelli di grado T. Attrezzatura necessaria: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia.

EAL. escursione ambiente innevato

EE. Percorso escursionistico impegnativo, buon allenamento. Attrezzatura necessaria: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia.

N.B.: I tempi delle escursioni si intendono sempre andata e ritorno; i dislivelli complessivi si intendono di sola salita.

VALUTAZIONE IMPEGNO FISICO

F1 - Medio-basso: Percorso di norma facile in piano o con pendenze a volte moderate. Distanza chilometrica entro i 10 Km al giorno. Tempi di cammino giornalieri di 3 – 4 h a/r. Richiesta abitudine alla camminata e buona salute.

F2 - Medio: Percorso di norma facile con qualche breve tratto lievemente impegnativo, difficoltà generale E, con rari e occasionali brevi passaggi EE. Pendenze a volte moderate. Distanza chilometrica compresa tra 9 e 13 Km al giorno. Tempi di cammino giornalieri di 3 – 5 h a/r. Richiesta capacità di camminare in salita, discreta resistenza allo sforzo fisico.

F3 - Medio-Alto: Percorso simile al medio ma dove si trovano brevi tratti impegnativi, difficoltà E con alcuni passaggi EE. Pendenze da lievi a moderate. Distanza chilometrica tra 12 e 20 Km al giorno. Tempi di cammino giornalieri di 6 – 7 ore a/r. Richiesta capacità di camminare in salita su sentieri sconnessi, buon allenamento e resistenza fisica.

F4 - Alto: Percorso impegnativo e lungo, difficoltà E ed EE. Pendenze moderate. Distanza chilometrica tra 15 e 30 Km al giorno o superiori. Tempi di cammino giornalieri di 8 o più ore a/r. Richiesto un ottimo allenamento, buona attitudine alla camminata in salita su sentieri sconnessi e impervi, necessaria ottima resistenza fisica.