



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Parma

LA VALLE DEL FREDDO

LAGO D'ISEO

Domenica 2 giugno 2019

in collaborazione con la Commissione TAM

Sezione CAI di Bergamo



Direttori di escursione Gabriele Nori, Gianpaolo Nicolosi

**INFORMAZIONI  
ORGANIZZATIVE**

Ritrovo	<b>Parcheggio Palasport</b>
Orario ritrovo	<b>07:00</b>
Orario partenza	<b>07:10</b>
Apertura iscrizioni	<b>02/05/2019</b>
Chiusura iscrizioni	<b>30/05/2019</b>
Posti disponibili	<b>40</b>

**Quote iscrizione**

Soci	<b>€ 20,00</b>
Non soci	<b>€ 30,00</b>
Pranzo	<b>Al sacco</b>

**Equipaggiamento richiesto:**  
scarponi suola Vibram, gu-scio,  
occhiali da sole, cappello, bor-  
raccia d'acqua.

**Equipaggiamento opzionale:**  
macchina fotografica, ricambi,  
bastoncini telescopici.

Difficoltà (secondo scala CAI)	<b>E</b>
Dislivello salita	<b>550 m</b>
Tempo percorrenza	<b>6 ore</b>

Il Regolamento delle  
Escursioni Sociali è visionabile  
presso la Sede Sociale o sul  
sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it) a cui si  
rimanda anche per eventuali  
aggiornamenti o modifiche del  
programma

L'itinerario prende il via nelle vicinanze della Riserva Regionale della Valle del Freddo (vedi scheda distribuita a parte). Il notevole interesse naturalistico di quest'area è dato dalla presenza di oltre 30 specie vegetali tipiche della flora alpina, e quindi di alta quota, ad un'altitudine media di soli 360 m sul livello del mare. Le sue modestissime dimensioni ne fanno un'oasi naturale di notevole importanza, unica nel suo genere e di grande valore scientifico. La zona è ricchissima di specie botaniche rarissime da rispettare.

Appena usciti dalla Riserva troveremo una radura attrezzata con tavoli e panche da picnic (quota 370 m) dove consumeremo il nostro pranzo al sacco. Qui ci raggiungerà Romano Amaglio, della Commissione TAM della Sezione CAI di Bergamo, che ci accompagnerà per tutto il percorso. Attorno alle 13:30 riprenderemo il nostro cammino lungo un sentiero che ci porta all'ingresso della Dolina Principale della Riserva. Di qui procederemo in salita lungo il fianco sinistro della valletta del freddo lungo un il tracciato di un antichissima strada romana che permetteva di portare il minerale di ferro proveniente dalle cave della Val Seriana al porto di Riva di Solto. Il segnavia da seguire è il 564 CAI che in breve ci condurrà alle spalle dell'abitato di Esmate lungo la Via Santa



Lucia (quota 580 m). Mantenendoci alle spalle del paese inizieremo la risalita del monte Na (quota 708 m), che ci consentirà di spingere lo sguardo su tutta l'alta Val Cavallina e la Val Borlezza. Proseguendo sulla mulattiera, saliremo, mantenendo la nostra destra, sulla vetta del vicino Monte Clemo (800 m). Da qui lo sguardo spazia dalle vette delle Prealpi Orobic a quelle del massiccio dell'Adamello, della val Borlezza alla Valcamonica a tutto l'Alto Sebino. Raggiunto il Canalone dei Cani, scendendo a sinistra, percorreremo una strada forestale sino ad incrociare la comunale per Cerrete nelle vicinanze della chiesetta di San Rocco (620 m). Da questa località ripercorreremo un tratto del Sentiero Natura del Sebino sino al santuario di S. Defendente (674 m). Da qui è possibile ritornare al punto di partenza, chiudendo così il periplo del Monte Clemo.

PER ULTERIORI INFO, POTETE  
CONTATTARE I DIRETTORI DI  
ESCURSIONE:  
GIANPAOLO NICOLOSI 93384549887  
[gpaolonicolosi@gmail.com](mailto:gpaolonicolosi@gmail.com)  
GABRIELE NORI 3394019852  
[continori1@libero.it](mailto:continori1@libero.it)

Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza, 40  
Tel. 0521.984901  
[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)  
[caiparma@hotmail.com](mailto:caiparma@hotmail.com)