



**Club Alpino Italiano**

Sezione di Rieti  
Via Picerli, 59 – 02100 Rieti



**MINI SETTIMANA VERDE 13-17 GIUGNO**  
**VALLE CAMONICA - SEBINO**  
**BRENO (BS)**

<b>Data d'effettuazione</b>	<b>Categoria</b>	<b>Mezzo di trasporto</b>
13-17/06/2019	Alpinismo Giovanile	Autobus

**DESCRIZIONE SINTETICA DELL'ESCURSIONE**

- **Dettagli delle uscite in allegato A**
- **Prima della partenza saranno inviati orari più dettagliati**

<b>Difficoltà</b>	<b>KM</b>	<b>Dislivello</b>	<b>Equipaggiamento</b>	<b>Direzione</b>
E - EE	//	//	vedi allegato B	CAI Valcamonica

**PER MOTIVI ORGANIZATIVI ISCRIZIONE ENTRO E NON OLTRE SABATO 25 MAGGIO  
PRESSO LA SEDE CAI OPPURE I RESPONSABILI IN Info**

*Evento organizzato interamente dal CAI della Valle Camonica - Sebino. Essi offriranno: patrocinio e ospitalità gratuita, accompagnamento, spiegazione e ci faranno scoprire il bellissimo territorio camuno (cultura, paesaggio e cibo, scoperta delle montagne del luogo attraverso itinerari accessibili all'età' e all'allenamento del gruppo, visione diretta dei bellissimi disegni rupestri preistorici incisi sulle pareti rocciose e dell'isola nel Lago d'Iseo).*

**NB. QUOTA DI PARTECIPAZIONE 60,00€ PER AUTOBUS A/R, TUTTO IL RESTO E' OFFERTO DAL CAI DELLA VALCAMONICA.**

**Info: Paola 3382661803 e Luca 3663405996**

**SI ALLEGA:**

- DESCRIZIONE COMPLETA DEL PROGRAMMA;**
- SCHEDA DI ADESIONE;**
- ELENCO DEL MATERIALE DA PORTARE.**



**CAI GR UMBRIA, Amatrice, Antrodoto, Rieti**

**MINISETTIMANA VERDE IN VALLE CAMONICA (ALPI CENTRALI - GRUPPO DELL'ADAMELLO).  
RISERVATA AI RAGAZZI DEL CAI UMBRIA, RIETI e ANTRODOCO.  
"Progetto cratere. Ospitalità solidale Alpi-Appennini"**

**Periodo:** da giovedì 13 a lunedì 17 giugno 2019.

**Partecipanti:** bambini e ragazzi dell'Alpinismo Giovanile regolarmente iscritti al CAI e in regola con il tesseramento 2019. Max 55/60 PARTECIPANTI (compresi accompagnatori CAI), gruppi già stabiliti grazie ad adesioni preventive di massima. Bambini/e dagli 8 ai 13; ragazzi/e dai 14 ai 17.

**Organizzazione** a cura dei CAI della Valle Camonica - Sebino che offriranno: patrocinio e ospitalità gratuita, accompagnamento, spiegazione e scoperta del territorio camuno (cultura, paesaggio e cibo, scoperta delle montagne del luogo attraverso itinerari accessibili all'età e all'allenamento del gruppo, visione diretta dei bellissimi disegni rupestri preistorici incisi sulle pareti rocciose e dell'isola nel Lago d'Iseo.

**Coordinamento e concept:** socia Ines Millesimi, CAI Amatrice

**Accompagnatori CAI del cratere:** 1 da Amatrice, 2 da Rieti, 2 da Antrodoto, 8 da Perugia/Umbria. Si tratta di tutti soci CAI, in regola con il tesseramento e con il rinnovo del bollino 2019.

**Pernotto e cene:** N.B. Cambio di location. **SIAMO OSPITI PRESSO LA CASA DELLE SUORE DI BORNO [WWW.PARROCCHIADIBORNO.IT](http://WWW.PARROCCHIADIBORNO.IT)**

**[www.parrocchiaborno.it/fotografie.php?album=2011\\_csuore](http://www.parrocchiaborno.it/fotografie.php?album=2011_csuore)**

Le cene che si terranno tutte alla Casa delle suore saranno organizzate in autonomia a cura dei CAI, Conferenza Stabile Valle Camonica - Sebino.

**Quota a carico dei partecipanti:** riguarderà quota parte dell'Autobus A/R 60 euro a partecipante e quota parte prodotti tipici. Ciascun partecipante provvede al pranzo a sacco solo dell'andata. Il resto è tutto cortesemente offerto dai CAI, Conferenza Stabile Valle Camonica - Sebino.

**Programma di massima**



**-giovedì 13 giugno** - partenza la mattina ore 6 da Rieti (CAI Rieti e Antrodoto, Sottosez. Poggio Bustone) con pulmann GT Parcheggio Piazzale LEONI (Palazzetto dello Sport /Campo Scuola), arrivo a Perugia ore 8.00 per prelevare il gruppo umbro; subito ripartenza per la Lombardia Orientale, arrivo in Valle Camonica, **ALL'ARRIVO VISITA AL PARCO DELLE INCISIONI RUPESTRI DI CAPO DI PONTE. Poi partenza per CASA DELLE SUORE DI BORNO e sistemazione nelle stanze assegnate. In serata cena di benvenuto.**



**-venerdì 14 giugno** - USCITA zona del Montozzo PRESSO RIFUGIO BOZZI con la presentazione del territorio e della sua storia; se abbiamo sufficiente tempo, visita al museo della Guerra Bianca in Adamello a Temu con tema la Prima guerra mondiale. In serata, dopo la cena sempre nella struttura delle suore, presentazione di fotografie e/o

video della Valle Camonica. Dai nostri luoghi di provenienza (Umbria, Rieti, Amatrice e Antrodoto) porteremo del materiale fotografico e/o video (selezionato) per brevi interventi (anche dei giovani partecipanti) al fine di far conoscere le nostre zone e le nostre montagne. Pernotto all'Ostello di Breno.



**-sabato 15 giugno** - gita sull'altopiano di Borno a San Fermo percorrendo anche una parte del sentiero "alto" da San Fermo alla valle del Moren, nel rientro visita al Convento della SS. Annunciata, in serata cena. Pernotto **CASA DELLE SUORE DI BORNO**



**-domenica 16 giugno** - (rifugio Valdaione) giornata di conoscenza e di scambio di esperienze con i ragazzi dei CAI della Valle Camonica e Sebino, con organizzazione di giochi: carrucola, ponte tibetano, arrampicata, nozioni di soccorso alpino e ovviamente pranzo in compagnia. In serata rientro a Breno. Cena e pernotto **presso la Casa delle suore di Borno.**



**-lunedì 17 giugno** - al mattino gita a Monte Isola, la perla del Lago d'Iseo, nel primo pomeriggio partenza per il ritorno a Perugia, infine a Rieti (previsto per le 23.00).

NOTA: gite escursionistiche senza bisogno di particolari attrezzature e senza particolari difficoltà essendo anche gruppi abbastanza numerosi. Vi seguiranno in ogni uscita anche alcuni ragazzi AG della Valcamonica con i loro accompagnatori. Tutte le gite avranno responsabili CAI della Valcamonica che ci guideranno lungo le camminate e faranno le spiegazioni più adatta per le visite culturali o "di scoperta".

Per le uscite per ora non sono segnalati i tempi e i dislivelli ma sono in linea con le indicazioni date dagli accompagnatori del gruppo che verrà ospitato. Seguirà locandina tecnica dei CAI, Conferenza Stabile Valle Camonica - Sebino.

Con l'iscrizione e il versamento del contributo al viaggio, verrà consegnata la scheda con tutti i dati/recapiti, eventuali allergie o problematiche alimentari/sanitarie da compilare a cura del genitore. Inoltre sarà cura del coordinatore fornire scheda - elenco di "cosa portare" (abbigliamento, zainetto ecc). A conclusione dell'esperienza - viaggio, verrà consegnato un attestato di partecipazione a tutti i bambini/ragazzi.



Per qualsiasi info: 348.79.56.329 [inesmillesimi@gmail.com](mailto:inesmillesimi@gmail.com)



SCHEDA DI ADESIONE MINISETTIMANA verde con il CAI in VALCAMONICA

Da inviare o consegnare ai rispettivi accompagnatori entro il 1 giugno 2019

**Autorizzazione**

Io sottoscritto .....

Genitore di .....di anni .....

Iscritto all'Alpinismo Giovanile del CAI sez....., in regola con il tesseramento del presente anno, **AUTORIZZO** il CAI ad accompagnare mio figlio/a alla Minisettimana verde in Valcamonica che si svolgerà da giovedì 13 a lunedì 17 giugno.

**I dati di residenza del minore sono:**

Via.....

Tel.....eventuale suo cell. ....

Il mio cellulare è (o sono).....

Il mio indirizzo email è.....

*Il CAI di riferimento comunicherà attraverso i suoi accompagnatori luogo e ora della partenza e dell'arrivo. Le città punto di raccolta sono Rieti e Perugia*

**Informativa:**

1) Allergie, se presenti.....

.....  
.....  
.....  
.....

2) Intolleranze alimentari, se presenti.....

.....  
.....  
.....  
.....

3) Altre problematiche da segnalare.....

.....  
.....  
.....  
.....

Con la presente adesione, verso al CAI di riferimento un contributo di 60 euro.

.....il.....

FIRMA

## COSE DA PORTARE IN VALCAMONICA (DI BASE)

### COSE DA PORTARE (DI BASE)

#### Documenti e denaro:

1. documento di riconoscimento (per i ragazzi più grandi)
2. riferimenti telefonici dei genitori
3. fotocopia tessera sanitaria
4. una piccola riserva di soldi in contanti (20 euro al massimo, se dovessero servire)

#### Abbigliamento ed accessori:

Abbigliamento a strati, di tipo soprattutto medio, ma anche primaverile.

Nello specifico:

- piumino, o giacca a vento (meglio se tecnico) e guscio tipo Kway.
- Zaino con borraccia (se riuscite infilareci gli scarponcini e dentro gli scarponi 2 o 3 paia di calzettoni da trekking in una bustina di plastica)
- Ombrellino da borsa
- 1/2 maglioni di lana o 1 felpa/pile pesante ed 1 più leggera
- 1 camicia, più magliette a maniche lunghe e corte (alcune tecniche per le escursioni, altre di cotone per la cena)
- 1 pantalone lungo per fare trekking più pesante e 2 più leggeri (meglio se tecnici) o munirsi di copripantaloni impermeabili ed antivento (volendo si può ricorrere a pantaloni di media pesantezza, trasformabili in pesanti indossando una calzamaglia sotto)
- guanti, sciarpa e cappello di lana
- cappello per ripararsi dal sole o bandana o fazzoletto
- occhiali da sole/ o antivento
- scarpe da trekking impermeabili
- sandali di gomma o infradito da usare per la doccia (negli alloggi è sempre obbligatorio togliere le scarpe)
- scarpe da ginnastica
- abbigliamento intimo (slip, calzettoni, etc.)
- 1 tuta da ginnastica
- 1 pigiama
- 1 accappatoio in microfibra
- Sacco lenzuolo con federa personale, o lenzuolo singolo (sopra e sotto+ federa)
- OCCORRENTE PER IGIENE PERSONALE (sapone, pettine, asciugamano in microfibra e asciugamanino bidet, spazzolino da denti e dentifricio; eventuale crema solare protettiva e collirio)
- una custodia con eventuali medicine personali e posologia scritta all'interno
- salviettine umidificate e fazzoletti di carta
- Un sacchetto di quelli di plastica con cordoncini che spesso regalano scuola dove si mettono i cibi e il succo o bottiglietta d'acqua del pranzo a sacco A/R

GLI ACCOMPAGNATORI oltre a seguire più o meno questa lista, porteranno:

- Doni per il CAI Valcamonica vista l'ospitalità e cartine/libri/video che testimoniano il territorio di provenienza delle rispettive sezioni
- asciugacapelli elettrico (qualcuno per tutti)
- dispositivi (macchine fotografiche, cellulare e caricabatterie)
- una mente aperta e disponibile che abbia voglia di vivere insieme agli altri una bella avventura
- un block notes per appuntare ricordi ed emozioni

**SAREMO OSPITI PRESSO LA CASA VACANZA DELLE SUORE DI BORNO**

[WWW.PARROCCHIABORNO.IT/FOTOGRAFIE.PHP?ALBUM=2011\\_CSUORE](http://WWW.PARROCCHIABORNO.IT/FOTOGRAFIE.PHP?ALBUM=2011_CSUORE)

È un edificio completamente ristrutturato negli anni '90, molto pulito, sobrio e accogliente. Abbiamo riservato per noi: **55/60 posti letto** distribuiti in oltre 9 camere alcune con servizi interni e altri con bagni in comune 2 sale da pranzo con il caratteristico soffitto ad involto. Un salone per riunioni. Una saletta per

riunioni ristrette. Saletta con libreria. Una cucina moderna attrezzata di tutti gli elettrodomestici necessari. Spazi interni ed esterni.

**Posti riservati soli per noi ne abbiamo 55/60**

**NOTA BENE da portare asciugamani/accappatoio e sacco lenzuola (come sopra); le coperte ci sono in parrocchia**

**IL GIORNO DELL'ARRIVO NON ANDREMO DIRETTAMENTE ALLA CASA DELLE SUORE MA E' PREVISTA LA VISITA AL PARCO DELLE INCISIONI RUPESTRI DOVE INCONTREREMO ANCHE I RAGAZZI E I BAMBINI DELL' ALPINISMO GIOVANILE DI CEDEGOLO E DI ALTRE SEZ.**

**QUINDI NELLO ZAINO E/O IN UNA BORSA/SACCO A MANO da mettere nella cappelliera del bus METTERE SEPARATO DALLA VALIGIA che resta IN STIVA AUTOBUS il primo giorno:**

- 1) salviettine per pulirsi le mani**
- 2) scarponi e calzettoni tecnici**
- 3) giacca a vento leggera o piumino leggero o kway e pile**
- 4) Un cambio completo se necessario (si parte vestiti da trekking) dentro una busta o sacco**
- 5) L'occorrente personale (medicinali eventuali, pranzo a sacco, acqua ecc)**

**Il referente del gruppo. Ines Millesimi  
CAI AMATRICE**