



Sezione di Crema



IN CAMMINO NELL'AMBIENTE MONTANO, COLLINARE E DI PIANURA, PER OSSERVARE, CONOSCERE E TUTELARE  
RISCOVERE LA NATURA, LA STORIA E LA CULTURA DEI LUOGHI

# I TERRITORI

## IL SENTIERO DEL TIDONE

### LA SORGENTE DI ANNIBALE IL CONDOTTIERO "MOLINE - CASA MATTI"

### FOREST BATHING - TERAPIA FORESTALE

**SABATO 12 APRILE 2025**

Tipo escursione	Dislivello	Tempi	Sviluppo	Quota
E	+745 - 190	6:00h soste escluse	18km	960
Iscrizioni	Partecipanti	Ritrovo		Viaggi
In sede, dalle ore 21 alle 22 di martedì 8 aprile 2025	Max 12	Crema, in via Capergnanica alle ore 7:25 L'escursione termina indicativamente alle ore 16:30		Auto proprie A/R 180 km
Coordinatore	Equipaggiamento			Costi
Beppe Ruffo Operatore Reg.le ONC/TAM Cell. 3400583639	Adatto alla stagione, all'altitudine e alle condizioni meteorologiche. Scarponcini da trekking con suola scolpita. Bastoncini telescopici. Portare almeno 1,5 litro di acqua. Pranzo al sacco			€ . 36 per auto, escluso il proprietario del mezzo + eventuale autobus

**Cartografia:** CAI Piacenza - Appennino Piacentino 1 - Val Tidone e Val Trebbia 1:25000 – **ST - VA - 019 -**

Il Sentiero ripercorre in parte i luoghi della leggenda di Annibale, il quale si dice abbia percorso il sentiero con le sue truppe durante lo svolgimento della seconda guerra punica contro i romani. La leggenda vuole che il Tidone abbia ricevuto il proprio nome da **Annibale** il quale, in segno di gratitudine per aver superato il corso d'acqua, gettò un anello in quelle acque dicendo "Ti dono". Inoltre, sul sentiero, **si possono trovare i resti di un antico Mulino** (Miræi dar Cu'ass) e la presenza di molti **sassi neri, rocce ofiolitiche di origine magmatica**, nati nel mantello terrestre e solidificatisi sul fondo di un antichissimo oceano circa 150 milioni di anni fa.

Durante l'uscita saranno previste alcune soste per praticare la "Forest bathing (bagno di foresta)". Ci guiderà in questo percorso di consapevolezza attraverso i sensi e la natura, **Elisabetta Pugliese** istruttrice di Forest bathing. **Il CAI ha avviato una collaborazione con il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), sul tema della Terapia Forestale** "La Terapia Forestale si iscrive oggi a pieno titolo tra i tanti e preziosi servizi eco-sistemici offerti dalle foreste, molti dei quali solo brevemente affrontati nelle prossime pagine. L'immersione in foresta produce effetti diretti e misurabili con un'azione ad ampio spettro che investe, tra le altre, la sfera psicologica, neurologica, cardiocircolatoria e immunitaria."



Il percorso inizia da Moline (387m), siamo in provincia di Pavia, si segue il sentiero del Tidone (ST), in direzione di Ossenio (479m), ad Est verso San Silverio, il Roccone, fino ad incrociare la Via degli Abati (VA) e il sentiero 019. Si devia dopo il Monte Lazzarello (866m) e si prosegue in direzione Sud/Ovest passando dal Giardino di Pietra Corva (881m), Pozzallo 951m), Casa Burroni ed infine a Casa Matti (940m), luogo della sorgente del Tidone. Da qui, se verrà confermato il Prontobus, si ritornerà al punto di partenza col mezzo, in caso contrario al mattino verrà portata un'auto a Casa Matti, per poi recuperare quelle lasciate a Moline.

**N.B.** Per le iscrizioni si legga il regolamento al seguente link: <https://caicrema.it/regolamento-iscrizioni-tam/>

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Crema - C.F. 82009890193 - via F. Donati 10 - 26013 Crema – Tel.0373 203463

Per informazioni e regolamento escursioni: [www.caicrema.it](http://www.caicrema.it) – e-mail: [Commissione.tam-onc@caicrema.it](mailto:Commissione.tam-onc@caicrema.it)

Apertura sede il martedì e venerdì dalle 21 alle 23.