



Sezione di Crema



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

IN CAMMINO VAL NURE/CENO PASSO PELIZZONE “MONTE CARAMETO” FOREST BATHING “TERAPIA FORESTALE” SABATO 4 OTTOBRE 2025

| Tipo escursione | Dislivello | Tempi | Sviluppo | Quota |
|--|--|--|----------|---|
| E - Adatta alle persone in buona forma fisica, abituate al cammino | +435/- 455m | 4:30h soste escluse | 12,5km | 1318m |
| Iscrizioni | Partecipanti | Ritrovo | | Viaggio |
| In sede, dalle ore 21 alle 22 di martedì 30 settembre 2025 | Max 12 | Crema, via Capergnanica alle ore 7:25 L'escursione termina indicativamente alle ore 17:00 | | Auto proprie A/R 210 km circa |
| Coordinatore | Equipaggiamento | | | Costi |
| Beppe Ruffo Operatore Reg.le ONC-TAM Cell. 3400583639 | Adatto alla stagione, all'altitudine e alle condizione meteorologiche. Scarponcini da trekking con suola scolpita. Bastoncini telescopici. Portare 1,5 litri di acqua. Pranzo al sacco | | | €. 45 per auto, escluso il proprietario del mezzo |

Cartografia: CAI Piacenza “Appennino Piacentino 3 - Val Nure, Arda e Ceno - 1:25000 – Sentieri: 801-A9VB-AVC

Escursione in uno dei trecento punti panoramici più belli d'Italia così definiti dall'Istituto Geografico Militare che aveva utilizzato dalla cima per le misurazioni del territorio. Dalla cima del monte Carameto lo sguardo si estende sulla Val Ceno, la Val d'Arda e la Pianura Padana. Nelle giornate terse lo sguardo si perde in uno spettacolare panorama che spazia dalle Alpi al monte Cimone. Questo territorio d'Appennino, tra la Val Ceno e la Val d'Arda, è un luogo estremamente interessante che condensa in se la storia, la natura e la cultura. Territorio abitato fin dall'antichità dai Longobardi.

Il percorso, ad anello, prende avvio dal Passo Pelizzone (1029), a dx, su strada asfaltata e dopo poco su sentiero (801), per le sorgenti e la Cappella di San Giovanni (910m). Si prosegue per il monte Carameto (1318m), passando dall'area dei Lagoni (958m), e dalla Costa di Pietrarasa (1100m). Dal cima del monte si scende al Passo del Pelizzone, dove termina l'escursione.

Durante l'escursione sono previste alcune soste per praticare la “Forest bathing”, accompagnati da Elisabetta Pugliese, guida al benessere forestale e istruttrice di forest bathing.



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 – e-mail: Commissione.tam-onc@caicrema.it

Apertura sede il martedì e venerdì dalle 21 alle 23.



Sezione di Crema

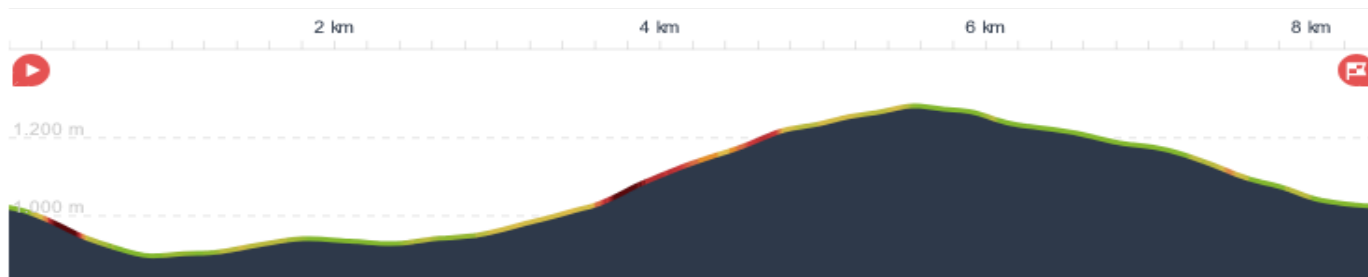
Sono in vigore le norme di contenimento delle peste suina africana, a cui ci si deve attenere. Ulteriori indicazioni, sia tecniche che logistiche, in fase di iscrizione.

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

MAPPA



DATI TECNICI DEL PERCORSO (PARZIALI)



▲ **Altitudine massima** 1.280 m

▼ **Altitudine minima:** 900 m

TIPI DI STRADA



● **Sentiero escursionistico:** 4,19 km

● **Sentiero:** 4,17 km

● **Strada:** < 100 m

SUPERFICI



● **Alpino:** 716 m

● **Naturale:** 2,58 km

● **Non asfaltata:** 5,07 km

● **Asfalto:** < 100 m

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 – e-mail: Commissione.tam-onc@caicrema.it

Apertura sede il martedì e venerdì dalle 21 alle 23.