



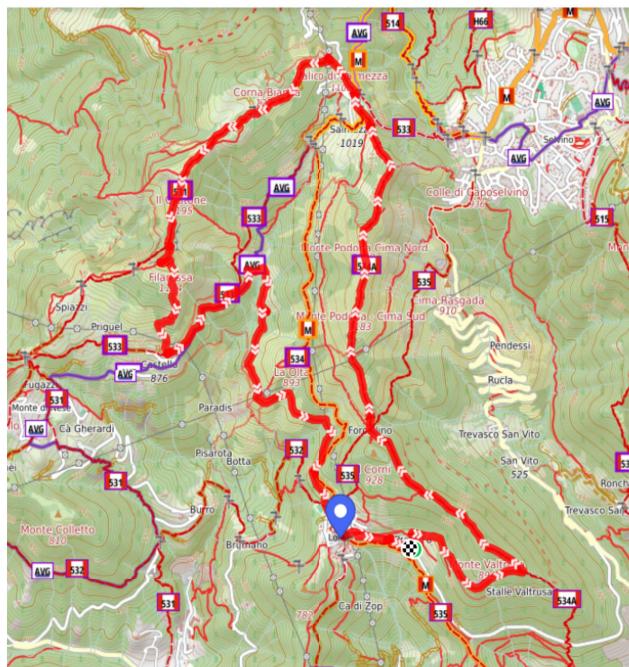
DOMENICA 22-03-2026

TOUR DELLE 5 CIME – LONNO (BG)



Sezione di Crema

Difficoltà	Dislivello	Quota	Tempi	Percorso		
E-EE	D+ 950 mt D- 950 mt	Min 700 mt Max 1220 mt	Salita 3h Discesa 2,30h	13km A/R		
Iscrizioni	n. partecipanti - limiti	Ritrovo/Partenza		Trasporto		
In sede martedì - venerdì	NESSUN LIMITE	PIAZZALE SCUOLE GALMOZZI RITROVO H6,15 PARTENZA H6,30		Auto propria 110 KM A/R		
Coordinatore/i	Equipaggiamento			Costi		
Giamba Festari 3406431239 Antonella Groppelli 3494917808	MEDIA MONTAGNA, IN BASE ALLA STAGIONE, SCARPONCINI DA TREKKING, BASTONCINI, PRANZO AL SACCO			CONDIVISIONE SPESE AUTO		



Attraversata la contrada di Prato Fò seguiamo a dx l'indicazione Monte di Valtrusa-croce e dopo un breve tratto cementato proseguiamo e al bivio svoltiamo a sx (cartello Valtrusa-croce) e inoltrandoci nei boschi di castagni, risaliamo la dorsale fino a raggiungere la croce di vetta del Monte Valtrusa (897 m). Da qui, scendiamo in continui saliscendi, a volte usando le mani, per poi proseguire in falsopiano fino a raggiungere il Forcellino (864 m).

Prendiamo a sx seguendo il segnavia CAI 534A per il Monte Podona che ha antecima e cima (le Podone, così i nembresi chiamano il loro monte) e il cui sentiero sale ripidamente tra alcuni affioramenti rocciosi: questo tratto è particolarmente faticoso! Man mano la pendenza diminuisce fino a raggiungere un grande traliccio. Si prosegue lungo il crinale arrivando sulla cima sud del Monte Podona (antecima 1183 m). Si scende su un sentiero roccioso fino alla piccola croce che sormonta la cima nord (1225 m). Si scende lungo la cresta settentrionale fino a Salmezza (1063 m). Sul sagrato guardando la chiesa proseguiamo a sx fino ad incontrare una strada asfaltata che attraversiamo per imboccare il sentiero CAI 531 che sale per un breve tratto per incontrare nuovamente la stessa strada che attraversiamo. Proseguiamo, passando dal Costone mt. 1195, giunti al bivio (cartello Filaressa difficile) saliamo per un ripido canalino eventualmente, aiutandoci con le mani, mentre, nella parte finale, un cavetto d'acciaio ci potrà essere d'aiuto, raggiungiamo la croce della Corna Filaressa (1133 m). Da qui, scendiamo per un ripido sentiero (fare attenzione) in direzione della frazione di Castello (870m) con bella vista sulla valle. Il cartello Loc. Salmezza CAI 533 ci indica la dx, saliamo alcuni gradini e imbocciamo il sentiero fino al cartello con scritto Lonno. Superato il torrente, entriamo nella selvaggia Val Formica che percorriamo in tutta la sua lunghezza per raggiungere Lonno. Dietro la chiesa, una stradina a dx ci riporterà a Prato Fò e al parcheggio.

Avvertenze

Iscrivendosi all'escursione si conferma di aver letto e compreso il regolamento della commissione escursionismo al seguente link: <https://caicrema.it/regolamento-iscrizioni/>