

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



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI CREMA**



SABATO 25 APRILE 2026 - ORE 09.30  
RIGOLO CHIESA (PC)



# VAL NURE SENTIERI DELLA LIBERTA' IL SENTIERO DELLA BANDA DI RIGOLO MUSEO DELLA RESISTENZA PIACENTINA

FOREST BATHING - GUIDATI DA ELISABETTA PUGLIESE  
ISTRUTTRICE E SOCIA CAI

## ATTREZZATURA OBBLIGATORIA

Abbigliamento a strati adeguato alla stagione, all'altitudine e alle previsioni meteo

Scarponi da trekking con suola scolpita

Bastoncini telescopici

1,5 litri d'acqua

Pranzo al sacco

Partecipanti: max 18

Sentieri: CAI 029 - Trail Valley - Tracce

## DATI TECNICI DELL'ESCURSIONE

Escursione tipo E, adatta a persone in buona forma fisica ed abituate al cammino

Altitudine: ▲ 1090m ▼ 620m

Sviluppo: 10km circa

Dislivello: + 480/- 480m circa

Durata: 4.30h soste escluse

Viaggio: con mezzi propri e spese condivise, A/R 200km

Coordinatore escursione: Beppe Ruffo Operatore Reg.le ONC-TAM - Cell. 3400583639

Iscrizioni: martedì 21 aprile - ore 21/22.00

Regolamento iscrizioni: <https://caicrema.it/regolamento-iscrizioni-tam/>