



**CLUB  
ALPINO  
ITALIANO**

**SEZIONE DI VERONA**

**Commissione  
Escursionismo  
SENIORES**



**Gruppo Cai d'Argento**

**Da QUINZANO a POIANO**  
*Le colline della nostra città*  
**GIOVEDÌ, 26 marzo 2020**

Da Quinzano, scavalcando le nostre Torricelle, fino in Valpantena.

Si parte dal parcheggio delle piscine a Quinzano e, una volta cambiate le scarpe, ci si incammina lungo la pista pedonale per raggiungere Avesa. Poco dopo la chiesa, ci dirigiamo verso una salita che ci porterà alla rotonda della chiesetta di S. Mattia. Prenderemo un sentiero più avanti sulla destra che, in vista della Valdonega, ci porterà alla fontana di Somnavalle. Si tratta di una sorgente la cui conformazione sembra risalire all'epoca romana.

*“Al piede del costone naturale di roccia calcarea, è stata ricavata una grotta con due aperture sovrapposte nella roccia, probabilmente per salvaguardare il corretto uso dell'acqua. Sopra le finestre si possono individuare i resti di una scritta romana scolpita nella pietra o forse su una targa”.*

Può essere questa la sorgente del torrente Onega di antica memoria che ha dato il nome alla vallata sottostante?

Comunque sia, riprendiamo il nostro cammino su per la salita a Nord che ci condurrà sulla strada panoramica dove si trovano le 4 Torri Massimiliane, da sempre chiamate dai veronesi “Toresèle”.

Un breve tratto asfaltato ci porterà a prendere il sentiero in discesa verso Poiano dove ci sarà la pausa pranzo.

Riprenderemo poi il nostro cammino lungo la “castellana” per poi prendere un sentiero ancora verso la fontana di Somnavalle in vista della città.

Da S. Mattia, proseguendo sulla “lasagna”, raggiungeremo Avesa e poi le nostre macchine.



**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, SUL SITO WEB DEL CAI SENIORES** entro le ore 17 del giorno 25/03/202

**RADUNO:** Lungadige Attiraglio h 08:45

**SOSTA CAFFÈ:** libera

**DIFFICOLTA':** E

**LUNGHEZZA:** ca 13 km

**DISLIVELLO TOTALE:** 300 m

**TEMPO DI PERCORRENZA PREVISTO:** 4,5 h, escluse le soste

**OBBLIGATORI:** pedule alte alla caviglia e munite di suola adeguata tipo VIBRAM

**CONSIGLIATI:** bastoncini

**PRANZO:** presso il ristorante “LA POIANA” a Poiano, con menu concordato (tel.045/8701232), possibile il pranzo al sacco presso il ristorante, previa consumazione

**Accompagnatori:** Renata Belleri (347 2486933), Bruno Righetti, Lelio La Verde

**PER PARTECIPARE ALLA GIORNATA E' NECESSARIO ESSERE SOCI CAI, con tessera valida.**

Coloro che non lo sono devono fornire i dati personali, entro le 16.00 del giorno precedente la gita, alla Segreteria CAI – tel. 045 8030555 per la procedura del caso. Chi non è in regola si deve ritenere escluso dalla gita.

**La partecipazione alle escursioni implica la lettura delle locandine:** i partecipanti confermano di essere stati puntualmente informati sulle caratteristiche dell'itinerario da percorrere e sul livello di difficoltà tecniche del percorso; di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a proprio carico; di non avere alcuna patologia che possa impedire o compromettere il buon andamento dell'escursione o mettere a rischio la propria incolumità o quella di altri partecipanti.

**Coloro che si allontanano dal percorso programmato** senza l'autorizzazione degli accompagnatori devono ritenersi esclusi dal gruppo e lo fanno a loro rischio e pericolo.