



CLUB  
ALPINO  
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione  
Escursionismo



Gruppo Seniores Cai d'Argento

**GIOVEDI' 11 agosto 2022** (*gita tradizionale*)

### **San Zeno di Montagna-Lumini**

**Carpooling:** ore 8.30 in Lung'Adige Attiraglio

**Partenza:** ore 9.30 dal parcheggio di Via Pineta Sperane a San Zeno (per raggiungere il parcheggio, una volta arrivati all'Hotel Miralago a S.Zeno, si prende la strada sulla destra, si prosegue per circa 1,5 km e si arriva davanti al Jungle Adventure Park).

Da qui parte la nostra gira su sentiero S20 che ci porta all'interno della Pineta Sperane, per poi arrivare in località Sperane. Si prosegue in saliscendi su strada forestale S30 che, girando intorno al monte Belpo, ci conduce in prossimità di Lumini. Dopo un chilometro su strada asfaltata, arriviamo all'Agriturismo Ca' Longa dove pranzeremo (prezzo concordato o al sacco). Dopo il pranzo prendiamo il sentiero S32 che si trova in centro a Lumini, dopo una leggera salita incrociamo il sentiero S31 che ci riporta in località Sperane. Infine per il sentiero S22 arriviamo al parcheggio.

### **Avvertenze importanti**

- **PRENOTAZIONE:** Obbligatoria, sul sito web CAI Seniores entro le ore 17 del giorno precedente l'escursione ; in caso di necessità telefonare al capogita entro tale orario.
- **RADUNO:** ore **9.30** – **LOCALITA'** Via Pineta Sperane a San Zeno di Montagna
- **DIFFICOLTA':** E **DISLIVELLO TOTALE:** m 300      **LUNGHEZZA:** 10,5 km
- **TEMPO DI PERCORRENZA PREVISTO:** 4 ore (escluse soste)
- **EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO:** pedule (preferibilmente alte alla caviglia) munite di suola adeguata tipo VIBRAM, consigliati i bastoncini (utili alla progressione sia in salita sia in discesa); vestiario adeguato alla quota e alla stagione; protezioni antipioggia/antifreddo, provviste di acqua e generi di conforto
- **PRANZO:** ristorante o al sacco
- **Km 40 + 40**

**Accompagnatori: FARINATI GIUSEPPE cell. 3478174153**

**RIELLI GIUSEPPE cell. 3388776699**

**Per partecipare all'escursione è 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; **di aver preso visione delle misure di sicurezza Anti-Coronavirus in escursione reperibili sul sito alla pagina "Programmazione Gite".**

**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.