

QUI CAI



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI SARZANA

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

Distribuzione gratuita ai soci. Poste Italiane SpA Spediz. Abbon. Postale 70% - DCB - La Spezia. Iscritto al n.° 3/98 del Registro delle Pubblicazioni periodiche - Tribunale di La Spezia in data 10/02/98 - Direttore Responsabile: Manuel Cecchinelli

Anno 16 - numero 41

Periodico Trimestrale

Dicembre 2014



ATTIVITÀ 2015



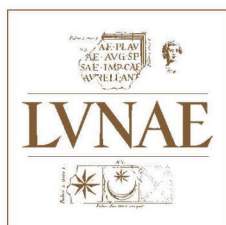
Organizzate con il contributo
della Provincia della Spezia
su delega della Regione Liguria



Crediamo che il vino
sia frutto della natura e dell'uomo, del suo fare.
Crediamo che il vino sia materia viva,
il risultante di azioni fisiche ed energie sottili,
che ne formano la struttura, il carattere,
per farne l'immagine
del territorio di provenienza.
Immagine della tradizione vitvinicola
dell'uomo nel proprio luogo.
A questo modo di fare,
noi di Lvnæ ci atteniamo,
in ogni fase del nostro lavoro.
Lavoro che è fatto di rispetto
e qualità di relazioni.

Relazioni con la natura...

...Relazioni umane



LVNAE BOSONI
VITICOLTORI NEI COLLI DI LUNI

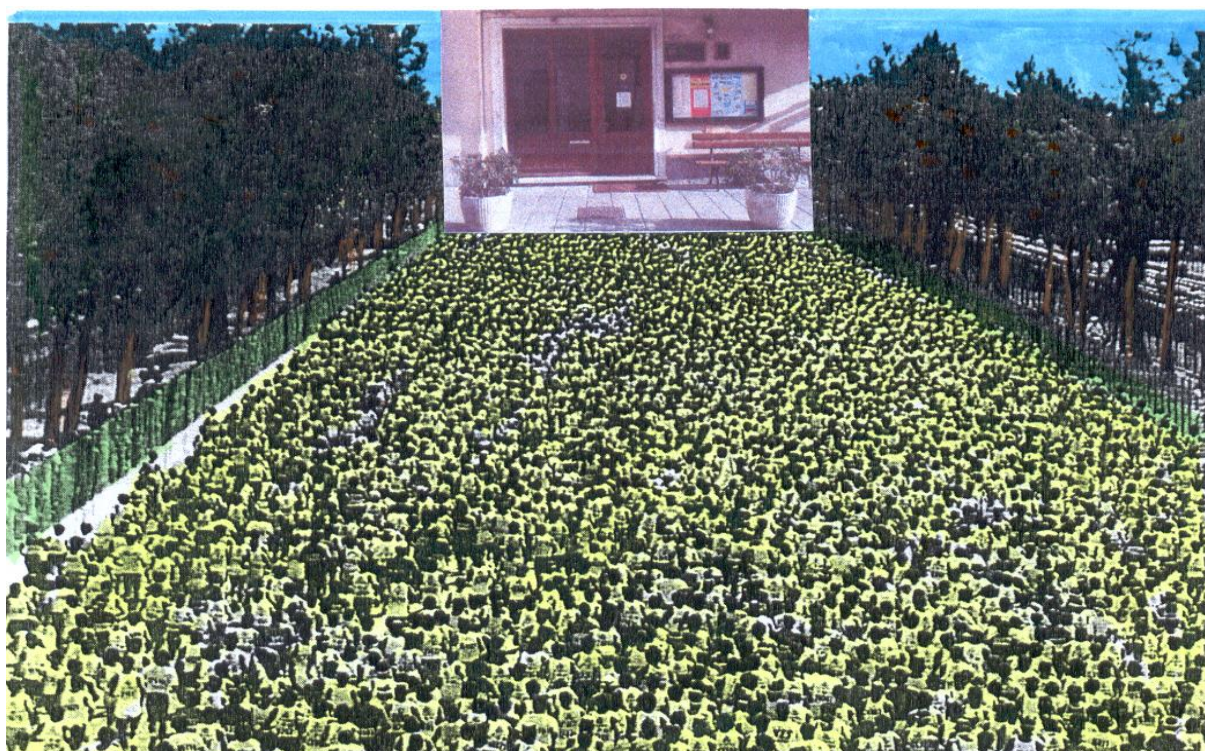
WWW.CANTINELUNAE.COM

ORTONOVO - LA SPEZIA - LIGURIA



Foto di copertina:
Vista della costa delle Cinque Terre dalle pareti del Muzzerone

TESSERAMENTO 2015



Coda interminabile davanti alla sede del CAI per accaparrarsi il bollino 2015

Rammentiamo le quote sociali 2015

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1990 al 1997.....	"	22
Soci famigliari.....	"	22
Soci Giovani (nati dal 1997.....	"	16
Contributo nuove iscrizioni.....	"	5

Ricordiamo che, per rinnovare il tesseramento è possibile utilizzare le seguenti forme di pagamento:

- Venire direttamente in sede durante gli orari di apertura (17,00/19,00) –
- Fare un versamento sul **c.c.p. N° 13125190** intestato a CAI Sarzana –
- Effettuare un **Bonifico Bancario** sul conto CAI Sarzana acceso presso il Monte dei Paschi di Siena sul seguente **IBAN: IT 59 T 01030 49843 000063121274**

ALCUNI VANTAGGI DEI SOCI DELLA NOSTRA SEZIONE

- Dal compimento dell'80° compleanno, il Socio che ne farà richiesta, sarà iscritto gratuitamente alla nostra Sezione
- Le coppie che hanno iscritti due o più figli giovani, paga solo il primo figlio.
- Alla coppia di soci alla quale nasce un figlio, la prima tessera è gratuita
- Al socio che compie 25 anni di iscrizione, oltre al distintivo dorato venticinquennale, viene data anche una bella targa ricordo.

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari soci ed amici,

eccomi arrivato alla scadenza del mio primo triennio in qualità di Presidente della nostra Sezione e pronto, insieme a tutti voi, ad iniziare un nuovo anno sociale. Penso che sia compito del Presidente mediare e conferire la giusta ed analoga importanza a tutte le anime della nostra Sezione ed eventualmente promuoverne ed accettarne le diversità come arricchimento culturale a vantaggio del sodalizio.

Dovere del Presidente è anche responsabilizzare il Consiglio Direttivo nella stesura del programma di attività e nella organizzazione e partecipazione alle iniziative e manifestazioni della Sezione quali: l'Assemblea Generale dei Soci, la Castagnata ed il Pranzo Sociale, come è altrettanto importante è la presenza, a turno, degli stessi in Sede e del contatto personale fra i Dirigenti ed i Soci.

Per quanto riguarda l'attività sociale, essa è da considerarsi tale solo se riesce a promuovere l'interesse e quindi la partecipazione di un numero sempre maggiore di soci, senza, ovviamente, mortificare le possibilità, le abilità e la preparazione tecnica e fisica di coloro che si cimenteranno, invece, in prove più specializzate ed impegnative consone alle loro capacità individuali.

Come tradizione vuole, nel presente libretto abbiamo inserito un consistente numero di iniziative (circa 80) volte a soddisfare le varie "anime" degli iscritti alla nostra Sezione, affinché ognuno sia libero di scegliere l'iniziativa che più si adatta ai suoi gusti o al suo grado di allenamento: gite sociali, trekking, soggiorni estivi, ciaspolate, sci nordico e di discesa, gite estere, ferrate, canyon, speleologia, corsi propedeutici, ciclo escursionismo oppure, seguire le iniziative delle Terre Alte o del Gruppo Micologico o, per chi ha l'età (beati loro!), le svariate proposte dell'alpinismo giovanile.

Per il secondo anno consecutivo, abbiamo avuto un calo di iscrizioni (-45), inferiore a quello dell'anno precedente assestandoci a 1103 soci, consolandoci con il fatto che è un fenomeno diffuso fra tutte le Sezioni dovuto, verosimilmente, al momento economico difficile per molte famiglie. Di positivo c'è che, nonostante il calo di iscritti, siamo passati da terza a seconda sezione CAI più numerosa della Liguria (per una città di 20.000 abitanti, è tanta roba....)

Per quanto riguarda il Corpo Istruttori della nostra Sezione, esso si è ampliato ulteriormente con quattro nuovi titolari: Lorenzo Taponecco: ISA (Istruttore di Sci-Alpinismo), Michele Sarcinelli: AEI (Accompagnatore Escursionismo Invernale) e la coppia Roberto Brondi e Patrizia Carboni ONC (Operatori Naturalistici e Culturali).

Un capitolo a parte merita l'attività svolta nell'anno trascorso e, proprio perché essa è considerevole, sia dal punto quantitativo che qualitativo, rimando al prossimo numero di QUI CAI dove l'argomento sarà trattato più approfonditamente. Riassumo brevemente le attività che hanno dato più lustro alla nostra Sezione:

Oltre al buon lavoro delle varie Commissioni e Gruppi (Alpinismo Giovanile, Terre Alte, Speleologico e Micologico/Naturalistico) una particolare menzione meritano le seguenti attività svolte: Settimana Bianca in Val Gardena, Deserto des Agriates in Corsica, Islanda, Val Pusteria, da Chamois a St. Jacques in Val d'Aosta, Soggiorno Estivo a Cortina, trekking nel Parco Nazionale dello Stelvio, i Castelli Catari in Francia con gli amici francesi di Villefranche de Rouergue e, "dulcis in fundo", il trekking in Ladakh, con la salita al Kangyatse (mt.6200) e allo Stok Kangri (mt.6150).

Concludo, invitandovi a sfogliare, con attenzione, questo opuscolo, tenendo presente che dietro a tutte le iniziative presenti in questo "Programma di Attività 2015" c'è un lavoro svolto da persone volontarie che hanno un solo unico scopo: esaudire le aspettative del più vasto numero possibile di soci, affinché ognuno possa trovare la proposta più confacente alle sue possibilità e a provare il piacere di "conquistare" la "sua" montagna con le motivazioni che gli sono più congeniali.

Il presente "Programma di Attività 2015" è stato elaborato dalle Commissione Gite del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla corrispondente Commissione del CAI di Carrara. Sperando che le proposte contenute in questo libretto ottengano il gradimento dei nostri soci, auguriamo a tutti un "buone escursioni 2015"

Responsabile elaborazione del presente "Programma Attività 2015": C. Codeluppi

CONSIGLIO DIRETTIVO 2012/2014

Presidente: Giuliano Vanacore

Vice Presidente: Rizieri Castagna

Segretario: Cesare Codeluppi

Vice segretaria: Stefania Cavallini

Tesoriere: Michele Sarcinelli

Consiglieri: Nilo Giannini, Nello Lombardi, Giorgio Nicolini, Lorenzo Taponecco

Sindaci Revisori: Gabriella Diani, Filippo Patanè, Laila Veneri

Delegati Assemblee: Giuliano Vanacore, Giovanni Moruzzo, Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

COMMISSIONI

Affari Generali:

Rizieri Castagna (ref. C.D.)
Liana Vaccà

Escursionismo:

Nilo Giannini (ref. C.D.)

Stampa propaganda:

Cesare Codeluppi

Alpinismo

Maurizio Dadà
Primo Tonelli

Alpinismo Giovanile:

Massimo Del Forno

Scuola:

Rizieri Castagna

Sci:

Cesare Codeluppi (ref.C.D.)

Speleologica

Licia Lotti

Rapporti Istituzioni:

Giovanni Moruzzo
Giuliano Vanacore

Biblioteca

Liana Vaccà

Sentieri

Ugo Ferri
Antonio Cocco

Tutela Ambiente Montano:

Stefania Cavallini

GRUPPI:

Sci Fondo Escursionismo

Mario Mori
Stefano Navone

Micologico e Naturalistico

Remigio Pagliari

Cicloescursionismo

Sergio Loiacono

Nordic Walking:

Nino Santanzelmo

Escursionismo:

Nilo Giannini

Coro sezionale:

Cesare Codeluppi

Speleologico:

Massimo Baruzzo
Licia Lotti
Andrea Venuta

Terre Alte:

Nello Lombardi

Micologico e naturalistico

Remigio Pagliari

Cicloescursionismo

Sergio Loiacono

Nordic Walking:

Nino Santanzelmo

SCUOLE

Scuola Sci FondoEscursion.

Ferri Martino
Alessandro Righi
Nino Santanzelmo

Scuola di Escursionismo

Nilo Giannini

CORPO ISTRUTTORI

Accompagn.

Escursionismo

Nilo Giannini (AEI)
Alberto Passalacqua (AE)
Massimo Pegazzano (ASE)
Michele Sarcinelli (AEI)
Primo Tonelli (AE)
Diego Valtriani (ASE)
Laila Veneri (AE)
Edoardo Voglino (AE)

Accomp. Alpinismo Giovanile

Magd Nadia Al Sabbagh
Massimo Del Forno
Giuliana Diani
Moreno Marchi

Istrutt. di Arramp. libera

Lorenzo Taponecco (IAL)

Istrutt. di Sci Alpinismo

Lorenzo Taponecco (ISA)

A. di Cicloescursionismo

Sergio Loiacono (AC/LPV)

Istrutt. Sci Fondo Escurs.

Martino Ferri (INSFE)
Nino Santanzelmo (ISFE)

Istruttori di Nordic Walking

Stefano Navone
Nino Santanzelmo

Istruttore di speleologia

Andrea Brondi

Tutela Ambiente Montano

Roberto Brondi (ONC)
Patrizia Carboni (ONC)
Stefania Cavallini
Mirco Ferretti
Davide Tenerini

RESOCONTO BREVE DELL'ATTIVITA' SVOLTA NEL 2014

(per un resoconto più approfondito, si rimanda al prossimo numero di "QUI CAI")

• Tesseramento

Alla chiusura del tesseramento 2014, il numero dei nostri iscritti si è attestato a 1103, con una flessione, per il secondo anno consecutivo, di 45 unità. Vi sono state 152 nuove iscrizioni, ma ben 197 soci non hanno rinnovato. Comunque, nonostante questo decremento, siamo passati da terza a seconda sezione più numerosa della Liguria dopo la ULE di Genova.

• Commissione Gite

E' l'attività trainante della Sezione che, quest'anno, ha visto la partecipazione alle varie iniziative di quasi 2000 soci. L'attività, come è ormai tradizione consolidata, è iniziata con una gita "marina": l'anello di Levante, andato finalmente in porto dopo tre anni di tentativi, sempre annullati per le avverse condizioni meteorologiche o a causa della disastrosa alluvione che aveva colpito i paesi delle Cinque Terre. Successivamente, dopo alcune "ciaspolate", le gite si sono alternate fra Apuane e Appennino, con qualche sporadica uscita nel genovesato (anello di Sori, laghi del Gorzente e Parco di Portofino) e questo, per quanto riguarda le gite domenicali..

Per le gite di più giorni, è stata una annata veramente intensa. In ordine cronologico, la prima uscita dall'1 al 4 Maggio è stata al trekking del Deserto des Agriates in Corsica (29 partecipanti), seguita dalla gita in Islanda dall'8 al 15 Giugno (42 partecipanti) e, nello stesso mese, dal 19 al 22, la Val Pusteria a sentire cori, camminare e pedalare (eravamo in 25). A Luglio, le iniziative "a lungo raggio" sono state diverse: ha aperto dal 4 al 6 la "Gran balconata del Cervino, da Chamois a St. Jacques, con il pienone del pullman (50), seguita dal Soggiorno Estivo a Cortina dal 6 al 20 nel quale i 68 partecipanti si sono divisi nei vari periodi a disposizione (1 o 2 settimane, 10 giorni) e il trekking da rifugio a rifugio svolto nel Parco Nazionale dello Stelvio (15 infaticabili camminatori). Nel mese di Agosto c'è stata la spedizione in Ladakh nella quale il vessillo della nostra Sezione è sventolato in vetta al Kangyatse (6200m) e sullo Stok Kangri (6150m) e, verso la fine del mese, la traversata delle Apuane compiuta, in quattro giorni, da 16 nostri soci). La conclusione delle cosiddette "gite a lungo raggio", si è avuta a Settembre, dal 6 al 15, con i 25 soci che sono andati in Francia ai "Chateaux Cathares" con gli amici francesi del Club Lo Caminaire di Villefranche de Rouergue nell'ambito del gemellaggio.

altre commissioni

Commissione Sci. E' stata organizzata, dal 15 al 25 Febbraio la Settimana Bianca a Selva di Val Gardena ed alla quale hanno preso parte 70 "discesisti". Gli amanti dello sci nordico, sono andati a sciare in ordine sparso o in piccoli gruppi.

Commissione Giovanile. Il trio di Accompagnatori è diventato un quartetto, con l'entrata di Magd Nadia. Sotto la loro guida, gli "aquilotti" hanno dato del filo da torcere ai "veci": ciaspolate, arrampicate, discese in corda doppia, ferrate, torrentismo, speleologia, trekking in Dolomiti, notti sotto le stelle, e chi più ne ha più ne metta; penso ce ne sia abbastanza....

Gruppo Terre Alte. Oltre ai classici appuntamenti a Cassego con Don Sandro (SS Trinità e festa della Castagna,) e la prosecuzione della campagna di scavi al sito della Brina, il Gruppo ha organizzato una due giorni sulla Via Francigena in Toscana, una gita nel Parco di Montemarcello con l'Associazione "Libera" e l'anello del millenario Castello di Volpiglione.

Gruppo Micologico. Il gruppo ha organizzato la ricerca, riconoscimento e raccolta degli "Erbi" a Sarzana, Ponzano Magra e Arcola. Ha organizzato visite a Orti Botanici e Mostre micologiche. A Sarzana, poi, ha allestito presso la Fortezza Firmafede, la 7^a Mostra Micologica che ha raccolto un lusinghiero successo e un notevole consenso, sia di critica che di pubblico.

Gruppo Speleologico. Ha organizzato e portato a termine il Corso di speleologia di 1° Livello e ha svolto una notevole attività di gruppo con uscite a cadenza quasi settimanale.

Gruppo Cicloescursionismo. Questo gruppo, il cui programma è elaborato in sinergia con gli amici cicloescursionisti del CAI di Massa, zitto zitto, senza clamori, si è fatto le sue pedalatine sui sentieri delle Apuane, dell'Appennino e sul retroterra di Sestri Levante.

Corso di Orientamento. Il Corso, giunto alla sua 19^a edizione, è stato effettuato regolarmente e con un notevole numero di iscritti.

PERCHÈ ISCRIVERSI AL CAI: I VANTAGGI DELL'ISCRIZIONE

Resoconto sommario dei vantaggi che scaturiscono dall'iscrizione al Club Alpino Italiano:

- **Assicurazione**

Dal 1° Gennaio 2009, comprese nella quota associativa, vi sono comprese due polizze assicurative: la prima, riguarda il Soccorso Alpino e tutela i soci dalle spese occorrenti per interventi di soccorso, elicottero compreso, fino ad un massimale di € 45.000,00. La seconda, assicura tutti i soci durante la loro partecipazione alle attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, con i seguenti massimali: morte € 55.000,00 – invalidità permanente € 80.000, spese di cura € 1.600,00.

Si rammenta che, all'atto dell'iscrizione al CAI o del rinnovo del bollino, pagando un sovrapprezzo di 4 euro, si raddoppiano i massimali assicurativi che coprono la partecipazione alle attività sociali.

- **Rifugi**

Per chi pernotta nei rifugi di proprietà del Club Alpino Italiano, il socio usufruisce di uno sconto di circa il 40% sul pernottamento e di sconti particolari sul trattamento di 1/2 pensione o pensione completa. Gode inoltre delle stesse condizioni di favore nei rifugi dei Club Alpini esteri che applicano la convenzione di reciprocità.

- **Sconti nei negozi convenzionati:**

I soci godono dello sconto del 10/15% in alcuni negozi di articoli sportivi. All'atto della stampa del libretto, abbiamo rinnovato la convenzione con Sport Life e Ronchieri Sport a Massa. Con gli altri negozi di articoli sportivi, stiamo ricontrattando la convenzione.

- **Sconti nei musei spezzini:**

Palazzina delle Arti – Museo Etnografico – Centro Arte Moderna e Contemporanea – Museo del Castello. Presentando la tessera CAI, i soci potranno acquistare i biglietti direttamente ai Musei.

- **Cinque Terre:**

Dietro presentazione della tessera CAI, i soci avranno diritto al transito gratuito sul sentiero “verdeazzurro” delle Cinque Terre.

- **Altre agevolazioni:**

Partecipazione alle attività sociali – Possibilità di accedere al noleggio delle attrezzature presenti in sede (ciaspole, ramponi, piccozze, kit da ferrata, ecc.). Consultazione e prestito di libri, guide e cartine della biblioteca sezionale e accesso al prestito dei volumi della Biblioteca Nazionale

ALTRI VANTAGGI DEI SOCI ISCRITTI ALLA NOSTRA SEZIONE

Oltre ai benefici derivanti dall'iscrizione al CAI, i soci della nostra Sezione hanno anche i vantaggi:

- **Il socio ultraottantenne,** se richiede l'iscrizione, continuerà ad essere iscritto gratuitamente presso la nostra Sezione.
- **Le coppie di soci che hanno iscritti due o più figli giovani,** paga solo il primo figlio, i rimanenti figli avranno il bollino gratis finché rimarranno nella categoria “giovani”.
- **Alle coppie di soci della sezione alle quali nasce un figlio,** la tessera e la quota associativa del primo anno viene offerta dalla Sezione.
- **Al socio che compie 25 anni di iscrizione al CAI,** viene dato, oltre che il distintivo dorato, anche una targa ricordo
- **I soci della nostra sezione** hanno la possibilità di noleggiare il materiale alpinistico sezionale (imbraghi, set da ferrata omologati, caschi, ciaspole, ramponi, piccozze, ecc.)

ASSICURAZIONE E SOCCORSO ALPINO

Nella quota di iscrizione al CAI vi è compresa, oltre all'abituale assicurazione sul Soccorso Alpino, anche una polizza infortuni che copre tutti i soci nell'espletamento delle attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI.

La polizza infortuni, oltre a coprire i soci che fanno manutenzione su sentieri e rifugi o che vanno alle riunioni organizzate dalle Sezioni o da altri organi istituzionali, copre tutte le attività che sono scritte nel presente "Programma di Attività 2013"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

- morte€ **55.000,00**
- invalidità permanente€ **80.000,00**
- spese di cura€ **1.600,00**

La copertura per le richieste di intervento di una squadra del Soccorso Alpino o dell'elicottero, ha i seguenti massimali:

- Massimale catastrofale€ **45.000,00**
- Massimale socio€ **20.000,00**
- Diaria guida o portatore € **78,00**
- Diaria istruttore CNSAS € **52,00**

- **Oggetto dell'assicurazione**

Il CAI, per legge dello Stato, organizza il soccorso alpino provvedendo, direttamente o indirettamente, alla ricerca, al salvataggio ed al recupero delle persone ferite, morte, disperse, e comunque, in pericolo di vita, durante la pratica dell'alpinismo, non agonistico o di spettacolo, e dell'escursionismo. I soci, con la semplice iscrizione annuale, sono garantiti nel rimborso delle spese tutte, incontrate nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta, ivi compreso l'intervento dell'elicottero nei limiti dei massimali concordati.

- **Scadenza o decorrenza dell'assicurazione**

Il periodo assicurativo scade il 31 Marzo dell'anno successivo alla nuova iscrizione o al rinnovo della medesima. Dopo questa data il socio che rinnova, rimane scoperto per circa 10 giorni (è il tempo necessario per la trasmissione del nominativo alla Sede Centrale); Per i nuovi iscritti, lo stesso discorso vale per tutto l'arco dell'anno.

- **Denuncia sinistri**

In caso di intervento di una squadra del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) sul territorio nazionale, non è necessaria alcuna segnalazione da parte dell'iscritto o della Sezione, purché, all'atto dell'intervento vengano comunicati, al personale di soccorso, i dati anagrafici, la Sezione di appartenenza e venga dimostrata la regolarità dell'iscrizione.

In caso di interventi effettuati da strutture diverse dal CNSAS, sia sul territorio nazionale che in altri paesi europei, il socio è tenuto ad informare la Presidenza del CNSAS, via E. Petrella, 19 - 20124 Milano, immediatamente dopo l'intervento, precisando la meccanica dell'incidente, la località, il tipo di soccorso ottenuto e tutti i particolari relativi.

Alla suddetta segnalazione dovrà seguire, in tempi brevi, la trasmissione della fattura che verrà rimborsata soltanto nel rispetto delle tariffe e dei massimali previsti. In caso di fatture estere il rimborso al socio verrà effettuato in euro al cambio in vigore alla data della fattura, la quale dovrà essere presentata in originale, se emessa da strutture nazionali, in fotocopia se da strutture estere.

IL SENTIERO – DEFINIZIONI E GRADI DI DIFFICOLTÀ

Secondo il vocabolario per sentiero si intende, una via stretta ed appena tracciata tra prati, boschi, rocce, ambiti naturalistici o paesaggi antropici, in pianura o montagna.

Per il CAI, allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero riscontrabili e suggerire, al contempo, l'interesse prevalente ed il grado di difficoltà nelle percorrenze, è stata individuata la seguente classificazione:

• Sentiero Escursionistico (E)

Itinerario segnalato secondo le presenti direttive, tra un punto di partenza ed una meta, privo di difficoltà tecniche ed indipendente dall'altimetria. Corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine.

• Sentiero Alpinistico (EE)

Itinerario segnalato secondo le precedenti direttive che si sviluppa in zone impervie e con passaggi che richiedono all'escursionista una buona conoscenza della montagna ed un equipaggiamento adeguato. Corrisponde generalmente ad un sentiero di montagna che può presentare tratti attrezzati con infissi (funi corrimano e brevi scale) che però non snaturano la continuità del percorso.

• Via ferrata o attrezzata (EEA - escursionisti esperti con attrezzatura)

Itinerario che conduce l'alpinista su pareti rocciose o su aeree creste e cenge, preventivamente attrezzate con funi e/o scale, senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata. Richiede adeguata preparazione ed attrezzatura per vie ferrate, casco e imbrago.

• Sentiero Turistico (T)

Itinerario di ambito locale su stradine pedonali, carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri. Si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale o turistico - ricreativo.

• Sentiero Storico (S)

Itinerario escursionistico segnalato secondo le presenti direttive che ripercorre "antiche vie" con finalità di stimolo alla conoscenza e valorizzazione storica dei luoghi visitati.

• Sentiero Natura (N)

Itinerario naturalistico usualmente attrezzato con apposita tabellatura e punti predisposti per l'osservazione, che si svolge in zone di particolare interesse paesaggistico, botanico, geologico, ecc. Concludiamo con la classificazione, sempre con lettere, dei primi gradi di difficoltà che si possono incontrare nella pratica dell'alpinismo e in qualche gita alpinistica:

- **F** - Facile = (I°)
- **PD** - Poco Difficile (II°)
- **AD** - Abbastanza Difficile (III°)
- **D** - Difficile (IV°)
- **TD** - Molto difficile (V°)
- **ED** - Estremamente difficile (VI°)
- **EX** - Eccezionalmente difficile (VII°)

note:

allo scopo di dare un immediato risalto a ciascuna escursione, la stessa viene anche identificata con una lettera come da quanto elencato sopra.

TROPPO IN ALTO, TROPPO IN FRETTA!

IL MAL DI MONTAGNA

Salendo in quota la disponibilità di ossigeno si riduce (ipossia). L'ossigeno è fondamentale per la sopravvivenza; infatti, tutte le cellule dell'organismo devono poterne disporre in quantità sufficiente a coprire le loro necessità.

La riduzione della quantità di ossigeno diventa evidente sopra i 3000 metri e obbliga l'organismo ad attivare meccanismi di compenso per affrontare la nuova situazione.

Il mal di montagna è causato da una scarsa tolleranza all'ipossia; colpisce, in genere, dopo qualche ora di permanenza in alta quota, soprattutto se si trascorre la notte in quota. Il mal di montagna può anche colpire nel corso di una lunga permanenza ad alte quote (spedizione).

La gravità del quadro è variabile; da lieve, sino a complicazioni che mettono in pericolo la vita.

Quadro lieve: inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, stanchezza eccessiva, vertigini, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3500m e il 50% a 4500m. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti, però, che sono riconducibili anche alla sola fatica, in particolare se associata a insufficiente apporto alimentare.

Quadro Grave: è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita.

L'edema polmonare è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave di insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e successivamente con sputo rosa e schiumoso, respiro rugeoroso (rantolo), oppressione toracica, grave prostrazione.

Nell'edema cerebrale (rigonfiamento dell'encefalo) si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo torpore fino al coma.

PREVENZIONE

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente ma è utile in quanto il soggetto fa meno fatica a salire.

- Sopra i 3000 metri salire molto lentamente (non bisogna accusare intensa fatica).
- Dovendo trascorrere la notte sopra i 3000m, si consiglia l'avvicinamento a piedi (più faticoso ma più utile per la prevenzione del mal di montagna).
- Se si usano impianti di risalita, programmare una notte a quota intermedia.
- Non assumere sonniferi e limitare gli alcoolici: favoriscono la comparsa del mal di montagna.
- Bere liquidi (almeno 1,5 lt al giorno) e alimentarsi regolarmente. Una forte riduzione del volume di urine è segno di aggravamento.
- Se i sintomi persistono o si aggravano, il consiglio medico è quello di scendere. La sintomatologia, spesso non migliora nel corso della notte.
- La perdita di quota (anche solo 500m) può risolvere il quadro. Prendere sempre una decisione prudente, tenendo anche conto delle eventuali difficoltà alpinistiche della discesa.
- Ricordare che l'alpinismo comporta un buon grado di fatica e molti disagi.

La conoscenza dei propri limiti è fondamentale per un corretto comportamento. Occorre saper rinunciare a una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli.

Ricordate che le montagne ci attendono sempre!

Club Alpino Italiano
Commissione Centrale Medica

I CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA CON MAGGIOR SICUREZZA

- **Conoscere**

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

- **Informare**

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

- **Preparazione fisica**

L'attività escursionistico/alpinistica richiede un buono stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

- **Preparazione tecnica**

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

- **Abbigliamento**

Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **Alimentazione**

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

- **Emergenze**

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali:

CHIAMATA: lanciare **SEI** volte entro lo spazio d'un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere gli stessi segnali dopo trascorso un minuto.

ooooo ooooo ooooo

RISPOSTA: lanciare **TRE** volte in un minuto un segnale acustico od ottico e ripeterlo dopo un minuto d'intervallo.

ooo ... ooo ... ooo

Chiunque venga a conoscenza di un incidente alpinistico o speleologico o intercetti un segnale di soccorso, è tenuto ad informare direttamente la Stazione di Soccorso più vicina o il custode del Rifugio o i Carabinieri, fornendo ragguagli possibili sulla località dove ha raccolto i segnali e sulla provenienza degli stessi

Segnali per elicotteri

SI



NO



SI, abbiamo bisogno di aiuto

NO, non abbiamo bisogno di aiuto

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

XVII Delegazione Alpi Apuane

Chiamata unica di soccorso: tel. 118

ESCURSIONI DI PIU' GIORNI: cosa mettere nello zaino

Zaino di circa 45 litri – asciugamano piccolo – bandana o berretto – calze – guanti di lana - camicia – Giacca a vento leggera – ghette – maglione in pile - t.shirt (3) - pantaloni lunghi e corti – slip tecnici (3) – sandali – sacchetti plastica per biancheria sporca – copri pantaloni impermeabili – mantella - borraccia – coltellino – coprizaino – crema solare – stik labbra - fazzoletti di carta – occhiali da sole – sacco letto - torcia frontale (con lampadine e pile di ricambio) - occorrente per la pulizia personale (sapone, spazzolino e dentifricio) – kit di medicazione (minimo, disinfettante, cerotti, garza, compeed per vesciche) - denaro in biglietti di piccolo taglio – tappi per le orecchie (per chi non vuol sentire russare!) – tessera CAI.

Inoltre si consiglia di chiudere i capi di abbigliamento in sacchetti di plastica impermeabili.

Ovviamente, il “fare lo zaino” dipende da due cose fondamentali: una, legata alla durata del trekking che ci aspetta; l'altra, invece è “soggettiva”, nel senso che ognuno si porta dietro quello che vuole!

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

Imbracatura completa – due moschettoni a base larga con ghiera – uno spezzone di corda, diametro 9 mm, lungo 1,5 metri per chiudere l'imbracatura – due spezzoni di cordino, diametro 7 mm, lunghi rispettivamente 1,6 e 2,6 metri, per nodi Prusik – piccozza – ramponi – ghette – lampada frontale.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

Imbracatura – casco da roccia – guanti da ferrata (consigliati) – kit completo per vie ferrate, costituito da:

- Due moschettoni a base larga con ghiera a scatto –
- Uno spezzone di corda da cui si dipartono due “bracci” che vanno ai moschettoni –
- Un dissipatore

Si ricorda che, per fini assicurativi, nelle attività organizzate dalla Sezione e nelle quali è previsto l'uso di set da ferrata, **i set da ferrata autocostruiti non sono a norma** (anche se i loro singoli componenti lo sono), in quanto da un punto di vista tecnico, **“solo un set omologato dà completa garanzia del corretto funzionamento”**



Attrezzatura obbligatoria per vie ferrate, con kit da ferrata a norma

REGOLAMENTO DELLE GITE

(da leggere con attenzione)

La partecipazione alle gite e alle altre attività sociali è riservata ai soci del CAI, a qualunque Sezione essi appartengono, in regola con la quota sociale relativa all'anno in corso.

Le iscrizioni alle gite domenicali si accettano anche telefonicamente o via e-mail, dal Lunedì precedente la gita e fino all'esaurimento dei posti disponibili. **Coloro che si prenotano ma non comunicano la loro rinuncia entro le ore 18 del Venerdì, dovranno versare il 50% della quota stabilita e saranno ammessi alle gite successive solo se in regola con la presente disposizione.**

L'adesione implica, da parte dei partecipanti, la piena osservanza del presente regolamento, il rispetto degli orari stabiliti e delle disposizioni che il capogita riterrà opportuno adottare per il regolare svolgimento della gita.

Si raccomanda, prima di iscriversi ad una gita, di leggere con attenzione itinerario, dislivelli, tempi di percorrenza e difficoltà e di valutare la propria preparazione e allenamento.

I partecipanti non devono superare il capogita in quanto esso è responsabile di tutto il gruppo e, come tale, ha la facoltà di apportare le variazioni all'itinerario che riterrà più opportune.

Per le escursioni che presentano difficoltà tecniche, l'attrezzatura necessaria verrà specificata sul programma ed i partecipanti dovranno esserne muniti (si ricorda che per l'attività sociale, tutta l'attrezzatura deve essere a norma). Inoltre, il capogita ha la facoltà di escludere dalle escursioni i gitanti non ritenuti idonei o male equipaggiati.

La Commissione Gite si riserva di apportare al programma tutte quelle modifiche che si rendessero necessarie per il miglior svolgimento della gita.

ISCRIZIONI ALLE GITE DI PIU' GIORNI

Onde evitare spiacevoli discussioni e incomprensioni che puntualmente si verificano nel giorno stabilito per l'inizio delle prenotazioni alle gite di più giorni ed in cui i soci si presentano molto tempo prima dell'orario di apertura della sede, vengono stabilite le seguenti regole:

- Dette gite, come tutte quelle inserite nel "Programma 2015" sono riservate ai soli soci CAI –
- Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni –
- Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a se stesso anche i propri familiari ed una coppia di altri soci fuori dell'ambito familiare.
- All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa (**questi ultimi non restituibili**). In caso contrario, l'iscrizione non è valida –
- In via eccezionale, verranno accettate prenotazioni telefoniche dai nostri iscritti residenti fuori dalle province di La Spezia e Massa Carrara –
- Nel giorno prestabilito, le iscrizioni, sempre nel rispetto delle condizioni sopra indicate, **avranno luogo a partire dalle ore 17,00**, orario d'apertura della sede;
- Nel caso di particolare affluenza, in cui i soci si presentano prima dell'orario stabilito, onde evitare che stazionino all'esterno, l'apertura della sede potrà essere anticipata ed ai soci che entrano verrà consegnato un numero progressivo secondo l'ordine di arrivo. Resta inteso che le iscrizioni inizieranno tassativamente **alle ore 17.00**.
- in caso di rinuncia subentra il 1° degli iscritti in lista d'attesa. Se la rinuncia riguarda una coppia, per ragioni di organizzazione logistica, la sostituzione riguarderà la prima coppia iscritta nella lista di attesa o con due persone disposte ad occupare la stessa camera.
- **Caparre (importante)**
Per le gite di più giorni, la caparra stabilita sarà restituita al socio che ha disdetto (**dedotti i 20 euro dell'iscrizione**) solo se il posto lasciato libero verrà occupato da altro iscritto.



LE PROPOSTE DELLE COMMISSIONI





COMMISSIONE GITE SOMMARIO ATTIVITA' 2015

11 GENNAIO: Parco di Montemarcello e colline sarzanesi

La Ferrara-Foce di Lizzano-Ameglia-Rocchetta-La Serra-Lerici (CG)

A spasso per le Colline sarzanesi (AG)

18 GENNAIO: Appennino tosco-emiliano

Ciaspolata: Passo di Sillara-Passo di Cirone-Monte Tavola-Monte Fosco-Lagdei (CG)

GENNAIO (data da definire): Sarzana

Inaugurazione dei lavori di sistemazione del sito archeologico della Brina (TA)

01 FEBBRAIO: Parco Nazionale delle Cinque Terre

Fezzano-bivio Campiglia-Il Persico-Navone S. Antonio-Fossola-galleria Litoranea (CG)

08 FEBBRAIO: Colline sarzanesi e Appennino Tosco-emiliano

Fosdinovo-Gignago-Capriignano-Vallecchia-Castelnuovo Magra- Molin del Piano (CG)

Lagdei-Monte Marmagna con ciaspole e ramponi (AG)

14/21 FEBBRAIO: Val di Fassa e altopiano di Asiago

34^ Settimana Bianca di discesa a Campitello di Fassa (CG)

Settimana di sci nordico ad Asiago

22 FEBBRAIO: Appennino Tosco-emiliano

Ciaspolata: Ventasso Laghi-Lago Calamone-Fontana delle Cadoniche-Cervarezza (CG)

28 FEBBRAIO: Sede sociale

Inizio 20° Corso di Orienteering (CG)

01 MARZO: Parco Nazionale delle Cinque Terre

Costa Corniolo-Sella M. Galera- Telegrafo- Santuario di Montallegro- Riomaggiore (CG)

05 MARZO (Giovedì) : Sede sociale

Inizio Corso di Speleologia di 1° Livello (GSCS)

08 MARZO: Appennino Tosco-emiliano

Ciaspolata dal Casone di Profecchia al Passo delle Radici (CG)

14/15 MARZO: Colline sarzanesi: - "i nostri erbi"

Sabato 14: incontro e presentazione della giornata di raccolta (GM)

Domenica 15: ricerca e raccolta degli erbi (GM)

15 MARZO: Parco di Montemarcello

Pedalando nel Promontorio del Caprione (MTB)

22 MARZO: Colline di Genova e Appennino Tosco-emiliano

Da Campi a Castelletto attraverso i Forti di Genova (CG)

Appennino Tosco-emiliano: Ciaspolata-Lagastrello-Monte Bocco-Prato Spilla (AG)

27/28/29 MARZO: Valle d'Aosta

Ciaspolare a Chamois (CG)

PRIMAVERA (data da definire): Sarzana

Presentazione libro scavi Brina , curato da Monica Baldassarri (TA)

12 APRILE: Alpi Apuane, Parco S. Rossore e Alpi liguri

Gallena-Foce di Sant'Anna-Monte Lieto-Farnocchia-Culerchia (CG)

Parco di Migliarino-San Rossore (TA)

Monte Beigua (Alpi Liguri), con CAI Novi Ligure (MTB)

18 APRILE (Sabato): località da definire

Visita ad un Orto Botanico a media quota (GM)

19 APRILE: Parco di Portofino e Appennino ligure

Da Camogli a Santa Margherita per il "sentiero dei tubi" (CG)

Appennino ligure: Crocefieschi (GE): ferrata "Deanna Orlandini" (AG)

26 APRILE: Colline Sarzanesi

Camminata sui sentieri della Resistenza, dalle Prade a Sarzana (CG/ANPI)

APRILE/MAGGIO (data da definire): Valle del Magra

Escursione nella Valle del Verde (TA)

01 MAGGIO: Riviera Ligure

Lavagna-Monte Capenardo-Sestri Levante (CG)

2/3 MAGGIO: Toscana/Lazio

Via Francigena: da Orvieto a Civita di Bagnoregio (TA)

10 MAGGIO: Alpi Apuane

Stazzema-Callare del Matanna-Monte Nona-Foce delle Porchette-Cardoso (CG)

11/18 MAGGIO: Grecia

Tour della Grecia classica e delle Meteore (CG)

17 MAGGIO: Località varie

Giornata dell'escursionismo (CG)

37^a edizione della marcia podistica dell'AVIS

Alpi Apuane: Lizza della Canalonga (AG)

"Benvenuto Vermentino": passeggiata tra i vigneti di Castelnuovo Magra (CG)

Appennino Tosco-emiliano: anello Passo del Lagastrello-Alpe di Succiso (MTB)

24 MAGGIO: Appennino ligure

Anello da Lerca al Monte Rama (CG)

31 MAGGIO: Val di Vara

"Camminando con gli amici di Don Sandro" (TA)

31 MAGGIO-1/2 GIUGNO: Parco del Circeo

Isola di Ponza, Zannone, Gaeta, Terracina e Sperlonga (CG)

02 GIUGNO: Località da definire

Escursione con i giovani dell'Associazione "Libera" (TA)

07 GIUGNO: Alpi Apuane

Colonnata-Cima d'Uomo-Foci Luccica,Faggiola e Pianza-Campoecina (CG)

14 GIUGNO: Alpe Apuane

Foce di Mosceta con concerto finale (MTB)

21 GIUGNO: Appennino Ligure

Passo dei Ghiffi-Passo dell'Incisa-Monte Penna e ritorno (CG)

25/28 GIUGNO: Prealpi venete

Monte Grappa nel centenario dello scoppio della "Grande Guerra" (CG)

27/30 GIUGNO: Sardegna

Torrentismo (CG)

27GIUGNO/01 LUGLIO: Dolomiti

Trekking Alpinismo Giovanile da rifugio a rifugio (AG)

28GIUGNO: Appennino Tosco-Emiliano

Monte Cusna da Ligonchio (MTB)

04/05 LUGLIO: Isola d'Elba

“Notturna” al Monte Capanne e traversata da Marciana a Seccheto (CG)

05/19 LUGLIO: Dolomiti

37° Soggiorno Estivo (CG)

18/24 LUGLIO: Alpi Marittime

Gruppo dell'Argentera: 28° Trekking da rifugio a rifugio (CG)

25/26 LUGLIO: Valle d'Aosta

In MTB al Passo dell'Invergneux (MTB)

29 LUGLIO (Mercoledì): Golfo di La Spezia

Notte sotto le stelle alla Baia Blu.... (5^ edizione) (AG)

07 AGOSTO (Venerdì): ...destinazione incerta

Canyoning (AG)

7/8/9/ AGOSTO: Alpi Cozie

Monte Rocciamelone e Gorge di San Gervasio a Claviere (CG)

21/22/23 AGOSTO: Trentino

“Canyoning” in Val di Non: canyon di San Romedio, Rio Novella e Rio Sass (CG)

21/27 AGOSTO: Corsica

Grande Randonnée della Corsica: da Conca a Col Verde (CG)

05/14 SETTEMBRE: Toscana

Firenze e dintorni: il Gemellaggio continua..... (CG)

11 SETTEMBRE: Lombardia

Visita all'Expo Universale a Milano

13 SETTEMBRE: Appennino Tosco-emiliano

Ponte Baron-Monte Casarola-Passo del Cerreto (CG)

Albareto (PR): visita alla mostra dei funghi (GM)

Monte Prado da Civago (raduno regionale Emilia Romagna) (MTB)

19 SETTEMBRE: Appennino Tosco-emiliano

Monte Gennaio (raduno regionale Toscana) (MTB)

20 SETTEMBRE: Alpi Apuane e Appennino Tosco-emiliano

Speleogita per adulti alla “Tana che urla” a Vergemoli (GSCS)

Appennino Tosco-Emiliano: Parco dell'Orecchiella: salita alla Pania di Corfino (AG)

27 SETTEMBRE: Alpi Apuane

Resceto-Lizza del Padulello-Passo della Focolaccia-Foce di Cardeto-Serenaia (CG)

FINE SETTEMBRE/INIZIO OTTOBRE: Val di Vara

Sesta Godano: visita alla mostra dei funghi (GM)

09/10/11 OTTOBRE: Abruzzo

Raduno Nazionale di Cicloescursionismo (MTB)

09/10/11/12 OTTOBRE: Sarzana

Fortezza Firmafede: 8^ Mostra Micologica “Città di Sarzana” (GM)

10/17 OTTOBRE: Sardegna

Torrentismo (CG)

11 OTTOBRE: Alpi Apuane e colline di Castelnuovo Magra

Le Gobbie- Pasquilio-Monte Folgorito-Ripa: lungo la Linea Gotica (CG)
“Sapori di Autunno”: camminata tra gli oliveti di Castelnuovo Magra (CG)

18 OTTOBRE: Alpi Apuane e colline livornesi

Castagnata Sociale a Campocecina (CG)
Castelpoggio-Monte Borla (gita in occasione della Castagnata Sociale) (CG)
Colline livornesi (MTB)

25 OTTOBRE: Val di Vara

Festa della Castagna a Cassego (TA)
Alpi Apuane: Arni-Monte Fiocca (AG)

08 NOVEMBRE: Alpi Apuane

Giro del Monte Freddone (CG)

22 NOVEMBRE: Alpi Apuane e riviera ligure

Forno-Monte Castagnolo-Resceto (CG)
Riviera ligure: Monte Capenardo (AG)

29 NOVEMBRE: Alpi Apuane

46° Pranzo Sociale al Rifugio “Carrara” a Campocecina (CG)

13 DICEMBRE: Riviera ligure

Da Deiva Marina a Moneglia lungo il “Sentiero Verdeazzurro” (CG)

19 DICEMBRE: Sarzana

14^ “Serata degli Auguri”

20 DICEMBRE: Marola-Portovenere (golfo di La Spezia)

Gita con i genitori e auguri di Natale (è ammesso il panettone nello zaino) (AG)

Significato delle sigle

CG: Commissione Gite - **AG:** Alpinismo Giovanile

GM: Gruppo Micologico - **(MTB)** Gruppo Cicloescursionismo

TA: Gruppo Terre Alte - **(GSCS):** Gruppo Speleologico Cai Sarzana



NOVITA' 2014/15: CORSI IN ACQUA

aquagym - aquasoft - aquazumba - nuoto bimbi

PALESTRA AMPLIATA CON NUOVE SALE

CORSI: posturale - tonificazione - pilates - easyfit
yoga pilatness - zumba fitness - krav maga - circuiti
functional training - spinning - kickboxe adulti e
bambini - nordic walking (attività outdoor)

SEDE: via del Murello, 4 - SARZANA

CONTATTI: 334 2366857

ORARI:

lun / ven: 8,00 - 22,00

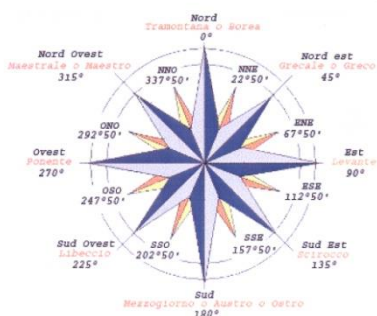
mar/mer/gio: 8,30 - 22,00

sab: 8,30 - 20,00

dom: 9,00 - 13,00

Abbonamenti scontati per Soci CAI





VENERDI' 27 FEBBRAIO INIZIO 20° CORSO DI ORIENTEERING

CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI

In montagna sapersi orientare è altrettanto importante che sapere ben praticare le varie attività inerenti la pratica dell'alpinismo, escursionismo, sci, trekking, ecc.

Significa, in sostanza, appropriarsi dello spazio in cui ci muoviamo e comporta la capacità di saper usare correttamente i vari strumenti che servono per orientarci: bussola, altimetro, GPS, cartina, ecc.

PROGRAMMA DEL CORSO

• La Carta topografica

- 1) Come nasce una carta topografica
- 2) La deformazione
- 3) La scala:
 - a) uso della scala numerica
 - b) uso della scala grafica
 - c) misura di percorsi non rettilinei
 - d) il curvimetro

• Altimetria

- 1) I punti quotati
- 2) Le curve di livello
- 3) Curve di livello e forme del terreno
- 4) Il dislivello e la pendenza

• Sistemi di riferimento

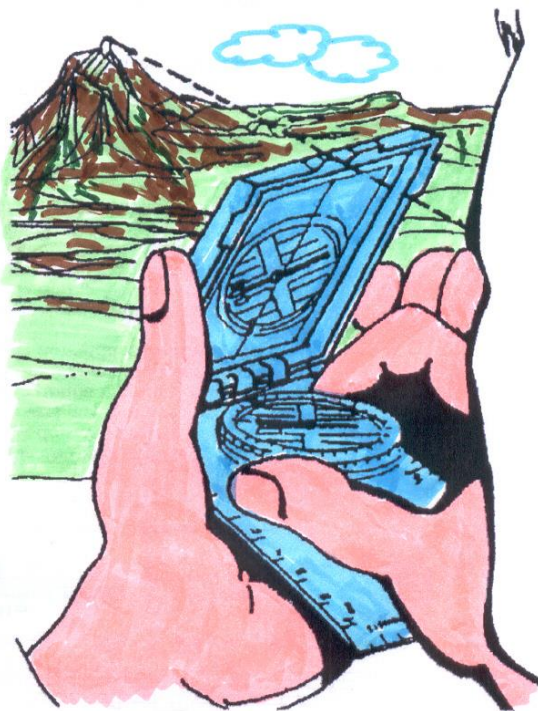
- 1) Le coordinate: cartesiane, polari, geografiche, chilometriche
- 2) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

• Gli strumenti

- 1) La bussola
- 2) Lo scalimetro rapportatore
- 3) L'altimetro
- 4) Il GPS

• L'orientamento "alternativo"

- 1) L'orologio
- 2) Il sole
- 3) Le stelle



Il corso prevede quattro lezioni teoriche, supportate da esercitazioni pratiche che si terranno di Venerdì presso la Sede Sociale, con inizio alle ore 21 e due uscite sul terreno per applicare le tecniche acquisite con le lezioni teoriche.

L'inizio del Corso di Orientamento è fissato per **Venerdì 27 Febbraio alle ore 21.00** presso la Sede. La quota di partecipazione è stabilita in € **20,00**.

Direttore del corso: Roberto Brondi



COMMISSIONE GIOVANILE

Anche quest'anno, la Commissione AG, composta dai nostri Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, Massimo Dal Forno, Giuliana Diani e Moreno Marchi, ha preparato una serie di proposte rivolte ai giovani compresi nella **fascia di età** che va dai **10 ai 17 anni**. Le escursioni prevedono una gita con cadenza mensile, più un trekking in Dolomiti di 4/5 giorni per la fine di Giugno/inizio Luglio.

Ecco il calendario delle uscite:

- **Domenica 11 Gennaio:**
A spasso per le colline sarzanesi
- **Domenica 08 Febbraio: Appennino Tosco-emiliano**
Monte Marmagna: ciaspole /ramponi
- **Domenica 22 Marzo: Appennino Tosco-emiliano**
Ciaspolata: Lagastrello-M.Bocco-PratoSpilla
- **Domenica 19 Aprile: Appennino Ligure**
Crocefieschi (GE): ferrata Deanna Orlandini
- **Domenica 17 Maggio: Alpi Apuane**
Lizza della Canalonga
- **Da Sabato 27 Giugno a Mercoledì 1 Luglio**
Trekking sulle Dolomiti
- **Mercoledì 29 Luglio: Baia Blu (Golfo di La Spezia)**
Notte sotto le stelle...(5^ edizione)
- **Venerdì 7 Agostodestinazione incerta**
Canyoning
- **Domenica 27 Settembre: Appennino Tosco-emiliano**
Parco dell'Orecchiella: Salita alla Pania di Corfino
- **Domenica 25 Ottobre: Alpi Apuane**
Arni – Monte Fiocca
- **Domenica 22 Novembre: Liguria**
Lavagna-Monte Capenardo-Sestri Levante
- **Domenica 20 Dicembre: Marola-Portovenere**
Gita con i genitori e Auguri di Natale (è ammesso il panettone nello zaino!!!)





GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Il gruppo micologico e naturalistico si è costituito nel 2008 nell'ambito della Sezione CAI di Sarzana. L'intento che anima il gruppo si inserisce perfettamente nello spirito dell'attività del CAI, imperniata sulla valorizzazione del connubio uomo-natura. Lo scopo a cui si tende è quello di unire la gioia della passeggiata in campagna e dell'escursione nel bosco, lontano dall'inquinamento e dallo stress cittadino, con il piacere della raccolta che la natura ci offre spontaneamente: dai funghi più prelibati (spesso sconosciuti), alle erbe commestibili, assai più saporite e sane di quelle che sono in commercio.

Ed è proprio per saperne di più ed essere in grado di apprezzare maggiormente le qualità di questi prodotti spontanei, oltre che per scoprire gli eventuali rischi che può presentare il loro consumo, che il Gruppo si riunisce settimanalmente, tutti i Lunedì. In questi incontri, si parla di funghi e di erbe, si esaminano gli esemplari portati dai partecipanti e si pongono le basi per attività future. Il successo e la crescente affluenza a questi appuntamenti è tale che si è deciso di utilizzare una sala della sede dell'ARCI UISP, messi a disposizione



dai suoi dirigenti ed ai quali va il nostro più sentito ringraziamento per la concessione dello spazio per questi incontri.

Nel 2014, sono state effettuate 3 uscite sugli "erbi", a Sarzana, Arcola e S.Stefano di Magra; la partecipazione alla Mostra micologica di Albareto (PR) e di Chiusola e la 7^a Mostra Micologica "Città di Sarzana", alla Fortezza Firmafede di Sarzana, dall'11 al 13 Ottobre (la mattinata per le scuole è stata annullata a causa dell'allerta meteo).

Di particolare interesse e rilevanza, infine, è stata la pubblicazione, da parte del Gruppo, della ristampa del libro sugli "ERBI" della Lunigiana e Val di Vara e l'uscita di un CD di esercizi sul riconoscimento degli "erbi". Il libro è in vendita al costo di € 10,00

ed il CD al costo di € 5,00. L'abbinamento delle due pubblicazioni costa € 13,00

Programma 2015

Iniziative per l'8° anno di attività del Gruppo Micologico e Naturalistico del CAI Sarzana:

- **Tutti i Lunedì** – Incontri settimanali presso la sede dell'ARCI UISP Comitato Valdimagra (g.c.) sita in via Landinelli (Casa del Mutilato, vicino alle Poste)
- **Sabato 14 e Domenica 15 Marzo:** Sarzana: uscita teorico-pratica sugli "erbi"
- **Sabato 18 Aprile** Visita ad un Orto Botanico a media quota.
- **Domenica 13 Settembre:** Albareto (PR): visita alla Mostra dei funghi .
- **Fine Settembre/primi Ottobre:** Sesta Godano (SP): visita alla mostra dei funghi
- **Dal 9 al 12 Ottobre:** Sarzana: 8^{va} mostra micologica "Città di Sarzana".
- **Altre iniziative:** In Primavera ci saranno uscite per erbi in varie località, mentre in Primavera avanzata e in Autunno, ci saranno uscite didattiche per i funghi. Le località delle uscite, per evidenti ragioni "micologiche", verranno determinate tenendo conto delle condizioni climatiche ed ambientali del periodo e saranno comunicate tramite le periodiche **newsletter**..



GRUPPO DI LAVORO “TERRE ALTE”

L'iniziativa del CAI per lo studio dei segni dell'uomo nelle “Terre Alte”

La Sede Centrale del Club Alpino, diversi anni fa volle lanciare questa iniziativa mirante a reperire e catalogare i segni della presenza dell'uomo sulle montagne per tramandare alle future generazioni un patrimonio di civiltà e cultura insediativi di grande interesse storico, artistico e architettonico.

Attualmente, questo patrimonio è in pericolo; l'esodo dalla montagna ha determinato l'abbandono di numerosi insediamenti storici che rimangono così esposti all'inclemenza del tempo e condannati ad una rapida scomparsa.

Stiamo assistendo alla progressiva distruzione di gran parte di questi beni e tra non molti anni le generazioni che verranno potrebbero esserne del tutto prive. L'ambito di ricerca comprende tutto il territorio alpino ed appenninico, dove un tempo l'uomo ha manifestato la sua presenza, e che ora ha abbandonato.

Nel nostro territorio, secondo le modalità stabilite a livello nazionale, vengono rilevati insediamenti stabili e precari, edifici di culto, manufatti ed ogni altro segno che l'uomo ha lasciato (ad esempio: ricoveri, maestà, fontane, cippi, pietre incise, mulattiere ecc.).

Capita altresì che la ricerca permetta di imbattersi in testimonianze archeologiche, talvolta inedite, che dimostrano non soltanto l'importanza culturale dell'iniziativa ma anche che tanta strada è ancora da percorrere nel campo dell'archeologia di montagna.

Il gruppo di lavoro “TERRE ALTE” del CAI di Sarzana è impegnato in questa iniziativa sia con attività di ricerca “mirate” sia con uscite sul territorio che permettano di scoprire realtà ancora presenti, ma così poco valorizzate, dei “segni dell'uomo” lasciati nel corso del suo passaggio.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA' 2015

- **Gennaio:** Inaugurazione lavori sistemazione del sito della Brina (data da definire).
- **Primavera** Presentazione del libro sugli scavi al sito della Brina curato da Monica Baldassarri (data da definire)
- **12 Aprile:** Gita al Parco di Migliarino-San Rossore
- **Aprile-Maggio:** Escursione nella Valle del Verde con il seguente itinerario: Guinadi-paesi di Baselica-Monti-Strada-Farfarà-Lago Verde-Cervara-Borgallo
- **2/3 Maggio:** Tratto della Via Francigena da Orvieto a Bolsena e a Civita di Bagnoregio
- **31 Maggio** Alta Val di Vara: “Camminando con gli amici di Don Sandro”
- **2 Giugno :** Camminata con gli amici dell'Associazione “Libera”.
- **27 Ottobre:** Cassego: appuntamento con l'annuale “Festa della castagna”,

E' stata fatta richiesta di una gita all'Isola di Montecristo e stiamo aspettando l'autorizzazione

Prosegue, inoltre, l'attività di ricerca alla scoperta, riscoperta, censimento e catalogazione di incisioni, graffiti, coppelle, disegni e quant'altro possa testimoniare la frequentazione delle nostre montagne fin dai tempi più remoti. I soci interessati sono pregati di mettersi in contatto con il gruppo di coordinamento al fine di poter stabilire modalità e strategie di ricerca.



GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2015

Da gennaio 2015 anche nella nostra sezione avremo la figura dell'istruttore speleologia (IS) del CAI. Andrea Brondi ha infatti completato questa estate il lungo percorso per diventare istruttore titolato del CAI. Però non basta ancora per poter fare un corso di avvicinamento alla speleologia omologato CAI, dobbiamo fare l'esame per istruttore sezionale CAI. Questo ulteriore passo è previsto per l'inizio del prossimo anno. Quindi ancora per il 2015 proporrò nel seguente periodo:

da Giovedì 5 a Giovedì 29 Marzo **Corso di Primo Livello di speleologia**

ma con l'omologazione SSI (Società Speleologica Italiana) che vede comunque, nel corpo istruttori, anche l'IS CAI.

Il corso si svilupperà per tutto il mese di marzo a partire da giovedì 5 marzo fino al 29 marzo. Il giovedì sera si terranno le lezioni teoriche in sede per conoscere l'ambiente in cui ci si andrà a muovere e le attrezzature che si usano (geologia, tecnica, biospeleologia, ecc.). Nei fine settimana sabato e domenica si imparerà ad utilizzare l'attrezzatura per la progressione su corda, indispensabile in grotta, all'aperto e si andrà in grotta. Le prime saranno grotte più semplici e brevi, le ultime più difficili e lunghe. Le grotte che si prevede di utilizzare per il corso sono tutte in Apuane. Abbiamo deciso quest'anno di aggiungere una ulteriore "ultimissima" uscita di corso il fine settimana 11 e 12 aprile.

Le attrezzature specifiche saranno fornite a tutti i partecipanti (il costo delle attività serve per coprire le spese di noleggio e di assicurazione) che dovranno preoccuparsi solo del proprio abbigliamento e del cibo.

Il direttore corso è Baruzzo Massimo. Il costo è di 150 euro. Numero max di partecipanti : 10



Per chi vuole solo provare la sensazione di andare in grotta senza utilizzare le passerelle e le luci tipiche delle grotte turistiche proponiamo una gita **il 20 settembre alla "Tana che urla" a Vergemoli (LU).**

Si farà lo stesso percorso dell'acqua, camminando quasi sempre a fianco del ruscello, fino al laghetto terminale. Si visiterà anche il ramo fossile laterale ricco di concrezioni.

Responsabile gita sarà l'IS Brondi Andrea.

A tutti i partecipanti verranno fornite le attrezzature specifiche. È richiesto solo l'abbigliamento da montagna e gli scarponcini con suola in buono stato.

Alla macchina si lascerà un cambio completo di vestiario.

L'iscrizione al Gruppo, riservata ai soli soci CAI, consente l'accesso al materiale personale e di gruppo necessario per la progressione speleologica, oltre al materiale bibliografico specifico.

Il Gruppo si riunisce in sede tutti i giovedì sera dalle 21 in poi



GRUPPO CICLOESCURSIONISMO (MTB)



Da molti anni la mountain bike è entrata a far parte del mondo della montagna e ormai viene considerata un mezzo per la frequentazione dell'ambiente montano, alla stregua di sci, ciaspole e altro. Il modo di andare in montagna in sella a un mezzo a pedali, non si discosta molto dal camminare per sentieri, almeno negli intenti e nelle modalità dove tutto deve essere improntato al rispetto, sia per la natura in tutte le sue forme, che per gli escursionisti a piedi che, con buon diritto, percorrono la nostra stessa strada. Anche quest'anno, le escursioni programmate saranno effettuate in comune con il Gruppo Mtb del Cai di

Massa consolidando la collaborazione iniziata nel corso della stagione 2010.

Il programma delle escursioni è il seguente:

- ❖ **15 MARZO:** Parco di Montemarcello
- ❖ **12 APRILE:** Monte Beigua (con CAI Novi Ligure)
- ❖ **17 MAGGIO:** Anello Passo del Lagastrello-Alpe di Succiso
- ❖ **14 GIUGNO:** Foce di Mosceta con concerto finale
- ❖ **25 e 26 UGLIO:** Valle d'Aosta: Passo dell'Invergneux
- ❖ **13 SETTEMBRE:** Monte Prado da Civago (raduno regionale Emilia Romagna)
- ❖ **19 SETTEMBRE:** Monte Gennaio (raduno regionale Toscana)
- ❖ **09/10/11 OTTOBRE:** Abruzzo: Raduno Nazionale

Prevediamo già, senza fissare le date, altri eventi per il 2015 extra gite: notturne, serate di meccanica, pulizia sentieri, ecc...

Le difficoltà delle escursioni proposte saranno contenute sempre in MC e BC (vedi tabella)

Referenti per il Gruppo Mtb:

Sergio 338.5440524 – Marco 328.4181237

Scala delle difficoltà in MTB

TC	(turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile
MC	(per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole
BC	(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)
OC	(per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli



TORRENTISMO in SARDEGNA **con la COOPERATIVA GOLORITZE'**

Dal 27 giugno al 30 giugno 2015

4 giorni (Codula Fuili - Rio Flumineddu - Codula Orbisi - Gola Gorropu - Canyon Badde Pentumas)

Costo: 8 persone 450,00 euro - 6 persone 500,00 euro

Dal 10 ottobre al 17 ottobre 2015

8 giorni (Cala Biriala - Ferrata Plummare - Bacu S'orruargiu - Bacu Esone - Rio Flumineddu Codula Orbisi - Gola Gorropu - Codula Fuili)

Costo: minimo 7 persone, massimo 8 750,00 euro



“Torrentismo”: disciplina sportiva che consiste nella discesa di strette gole, utilizzando corda, imbrago e moschettoni e dove possibile attraversare alcuni tratti a nuoto o tuffarsi nelle pozze.

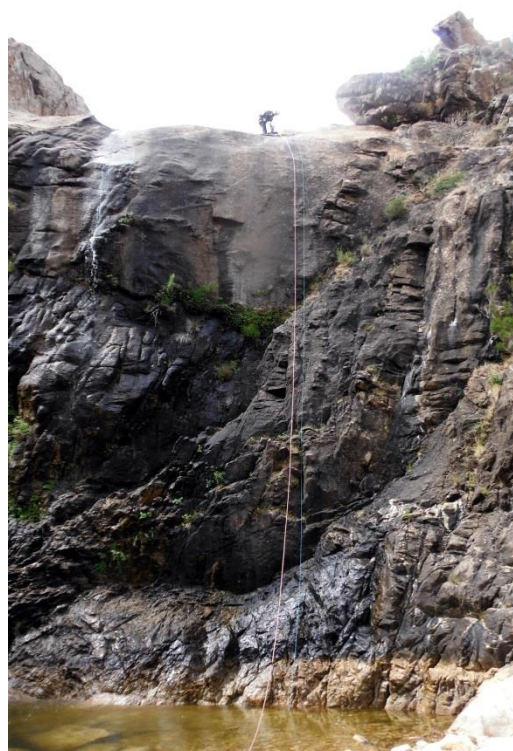
Particolarità di questa disciplina è che una volta intrapresa la prima discesa non è più possibile tornare indietro, per questo occorre **ottima preparazione tecnica e fisica**.

La Sardegna offre una bellezza dei paesaggi e degli ambienti attraversati unica che sopperisce alla non sempre ricchezza d'acqua.



La discesa nelle gole consente un taglio netto con la quotidianità, un contatto diretto con un mondo affascinante: quando la roccia sotto i piedi sparisce ed al suo posto si aprono una serie di vuoti in un susseguirsi di emozionanti discese è veramente difficile sottrarsi al suo fascino selvaggio.

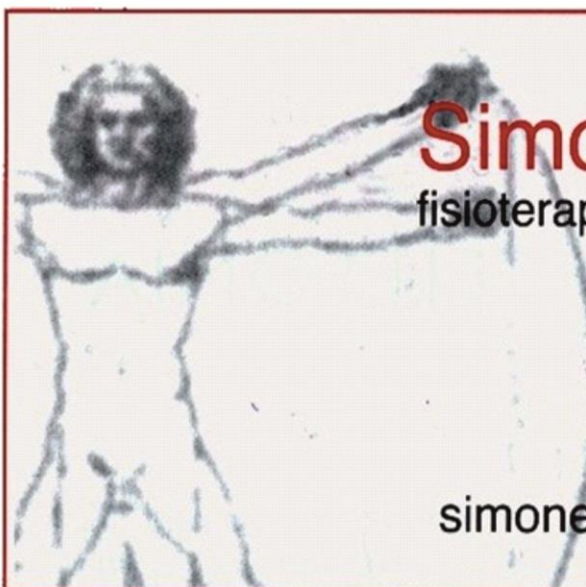
La Cooperativa con Antonio innamorato della sua terra e impegnato a valorizzarne la totalità dei suoi aspetti dalla natura alla tradizione, ci aiuta a proporre due programmi di torrentismo.



Considerata la complessità dei percorsi, i partecipanti non potranno superare le 8 unità e all'atto dell'iscrizione deve essere versata una caparra di 50,00 euro.

Programmi cartacei più dettagliati in sede CAI Sarzana

Referente Stefania Cavallini 3404637465



Simone Vanacore
 fisioterapia e tecniche osteopatiche

328 8823994
 simonevanacore@katamail.com

Studi Odontoiatrici Riuniti

Dott. Alberto Passalacqua

19126 La Spezia
 Trav. C.so Nazionale 140, 142
 Tel. 0187.510.312

154011 Aulla
 Via Cerri, 20
 Tel. 0187. 09.095

SCONTO AI SOCI CAI



INFONET di Rabaglietti Riccardo Gabriele
 Viale Mazzini 11, 19038 Sarzana (SP)
 Tel. 0187/603070 Cel. 340/1589633
 Web: www.infonetworld.it
 Email: info@infonetworld.it



VENDITA E ASSISTENZA COMPUTER
 Pc-Mac - Tablet - Smartphone
 Iphone - Ipad - Videogames
 Corsi Pc - Siti web - Gestionali
 Servizi internet - Email - Stampa



Apriamo l'anno con un percorso inedito nel Parco di Montemarcello-Magra: dalla Ferrara a Lerici. Il Parco di Montemarcello occupa il promontorio del Caprione, quel sistema collinare che separa le acque sud-orientali del Golfo della Spezia dalla pianura alluvionale della Magra a partire dalla suggestiva Punta Bianca. Il versante occidentale, più ripido e meno verde di quello orientale dove domina il pino d'Aleppo, presenta alte pareti rocciose a picco sul mare alternate a brevi spiagge

(Punta Corvo, Zezziggiola e Marosa).

COMITIVA UNICA (E)

Dalla Ferrara, località situata ad alcune centinaia di metri dall'inizio della strada panoramica, imbocchiamo il sentiero n. 422 che sale nel bosco, prima a risvolte, poi con pendenza accentuata fra le vallette di Grifonara e Riccadonna, fino ad incontrare un paio di antiche vasche di arenaria. Continuiamo a salire fino ad incontrare il bivio con il sentiero n. 423 (anello del Monte Marana). Andiamo a destra e, con pendenza moderata usciamo sulla provinciale in corrispondenza del cimitero di Montemarcello (Foce di Lizzano).

Traversata la strada, riprendiamo il sentiero n. 422 che, dopo una leggera salita, prosegue pianeggiante, con belle vedute sulla valle del Magra e le Alpi Apuane. Scendiamo nel bosco, attraversiamo la strada provinciale e continuiamo la discesa nella pineta ad alto fusto, macchiata da felci, fino ad arrivare al Canale del Sòrbolo e risalire al paese di Ameglia dove sbuchiamo in Piazza della Libertà.

Percorso un breve tratto della provinciale che porta a Montemarcello, la abbandoniamo per dirigerci in direzione di una curiosa torretta dove, a sinistra, si stacca il sentiero per Zanego. Noi andiamo a destra e dopo una ripida salita, ci inoltriamo nella lecceta mista a roverelle iniziando una lunga traversata della costa boscosa che ammantava i rilievi dei monti Rocchetta, Gruzza e Borella. Scavalcato il rio Tinello, proseguiamo fino ad incontrare le prime abitazioni (Crissmasson, Bozzi Marini e Cambià) per poi sbucare alla località della Rocchetta.

Dalla Rocchetta, il sentiero, a tratti ancora acciottolato, scende decisamente in direzione della Serra, regalandoci alcuni panorami meravigliosi sul Golfo. Giunti alla Serra, scendiamo per le sue caratteristiche stradine, attraversiamo la provinciale e ci immettiamo nel sentiero n. 463 che, in circa 20' ci porterà a Lerici, termine della gita.

Itinerario:

La Ferrara 10m – Foce di Lizzano 209m – Canale del Sòrbolo 35m – Ameglia 71m – Rocchetta 350m – La Serra 175m – Lerici s.l.m.

Dislivelli:

Salita mt. 540, discesa mt. 550

Tempi:

Ore di cammino: 4,30/5,00

Direttori di gita:

G. Moruzzo (328.3666888)

D. Valtriani (339.5944034)

Ref. CAI Carrara: V. Fiorentini

Orario di partenza:

Carrara ore 7.30,

Sarzana ore 8.00





Come prima ciaspolata dell'anno, abbiamo scelto la traversata dal Passo di Sillara a Lagdei, passando per lo storico valico di Cirone. Questo valico si trova lungo la Via del Sale, cioè quel percorso che attraversava gli Appennini e che nel **medioevo** era utilizzato per contrabbandare il sale dalla Toscana all'Emilia. In realtà la Via del Sale non era costituita da una unica strada chiaramente identificabile, ma piuttosto da una ragnatela di sentieri che si intersecavano in più punti, utilizzati anche da viandanti e pellegrini e dotata di diversi punti di ristoro e ricovero, detti ospitali. È proprio la localizzazione di questi ultimi che ha consentito di ricostruire uno dei tracciati principali della Via del Sale che da Parma portava in Val di Magra

COMITIVA UNICA (E)

La gita prende l'avvio dal Passo di Sillara, valico che divide le valli del Parma e del Baganza. Imbocchiamo il sentiero 741 che sale lungo le pendici settentrionali del Monte Castagnole. Superata la vetta, il sentiero fa un'ampia forbice per poi riportarsi sullo spartiacque. Oltrepassa il Groppo Albero, scende ad un'ampia sella, taglia i pendii orientali del Monte Borgognone e cala al passo di Cirone.



Dal passo imbocchiamo il sentiero 00 che va a superare un primo poggio su cui è stata eretta di recente una chiesetta. Entriamo nel bosco, superiamo il bivio per Rocca Sigillina ("Strada Lombarda") proseguendo fino ad uscire sulle ampie

I prati del Monte Tavola ed amene praterie innevate del monte Tavola, dirigendoci verso l'omonima Bocchetta. Saliamo direttamente e faticosamente le pendici ricoperte dalla fitta abetaia del Monte Fosco per poi scendere brevemente alla Sella omonima e, per il sentiero 725 che si snoda in una bella faggeta, scenderemo a Lagdei, termine della ciaspolata.

Itinerario:

Passo Sillara 1199m – Monte Castagnole 1259m – Groppo Albero 1383m – Passo di Cirone 1246m – Bocchetta del Tavola 1444 – Monte Fosco 1683m – Sella Monte Fosco 1617m – Lagdei 1254m

Dislivelli:

Salita mt. 650, discesa mt. 600

Tempi:

Ore di cammino: 5,30/6,00

Direttori di gita:

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



In preparazione alla ciaspolata:

Venerdì 16 alle ore 21 in sede lezione sull'utilizzo degli ARTVA e autosoccorso in valanga.

Sabato 17 uscita in ambiente sull'uso dell'ARTVA, sondaggio e ricerca sepolto in valanga.

(La partecipazione non è obbligatoria)



Potremmo definire questa escursione “Cinque Terre sconosciute”, perché la parte centrale del percorso è discosto dai tradizionali tracciati seguiti dagli escursionisti. Ed è per questa ragione che, benché la camminata in programma sia considerata “marina”, abbiamo dovuto classificarla come gita EE (escursionisti esperti) a causa del tratto di percorso sul mare, bello, panoramico ma accidentato, che dalla Costa dell’Albana porta alla Fontana di Nozzano e che passa sui cigli di antichi muretti a secco.

COMITIVA UNICA (EE)

La gita ha inizio dalla frazione di Fezzano nel Golfo della Spezia dove si prenderà la seconda scalinata a destra per proseguire, con un percorso che attraversa prima una zona terrazzata con uliveti e poi pendii boscati, verso le pendici del monte Castellana. Incrociato il sentiero dell’Alta Via del Golfo (AVG), lo si seguirà in direzione Campiglia, incontrando i siti di cave abbandonate per l’estrazione del “Marmo Portoro” e fitti boschi. Prima di arrivare in paese a

Campiglia devieremo per una strada privata che ci condurrà verso la costa dell’Albana, caratteristica falesia conosciuta come “Le Rosse”.

Arrivati ad una quota di circa 200 m. s.l.m. imboccheremo un sentiero trasversale che, tra la vegetazione mediterranea, ci condurrà alla frazione di Persico sulla via Tramonti. Attraverseremo, quindi, i terrazzamenti sul mare verso il nucleo di case denominato il “Navone” percorrendo antichi percorsi pubblici tra il ciglio dei muretti a secco e i bassi vigneti. Raggiunto il piccolo insediamento di Navone proseguiremo per raggiungere la Fontana di Nozzano sopra la frazione di Schiara.

Da qui iniziamo a salire verso il crinale per una variante al sentiero principale e successivamente con il sentiero n. 504, in mezzo ad un fitto bosco, per poi raggiungere il valico di San Antonio.

Da qui si scenderemo verso la frazione di Fossola con una scalinata dalla vista panoramica aperta sul mare fino ad arrivare alla Chiesetta dell’Angelo Custode per poi risalire al bivio che ci condurrà per una strada sterrata all’uscita della galleria della strada Litoranea dove a termine l’escursione.

Itinerario:

Fezzano s.l.m. – “Quattro Strade” (incrocio AVG) 379m – bivio Campiglia 351m – Il Persico 120m – Navone 136m – Fontana di Nozzano 344m – Valico di S. Antonio 509m – Fossola 212m – uscita galleria Litoranea 299m

Dislivelli:

Salita mt. 800, discesa mt. 500 –

Tempi:

Ore di cammino: 5,00/5,30

Direttori di gita:

E. Voglino (328.4597542),

D. Bellandi (340.8661543).

M. Guastini

Orario di partenza:

Sarzana ore 8.00





rappresentato, quest'ultimo, da Dante Alighieri.

COMITIVA UNICA (E)

Il punto di partenza è sotto le imponenti mura del castello dei Malaspina a Fosdinovo. Attraversiamo, nella sua lunghezza, tutto il paese fino ad arrivare all'imbocco di una vecchia mulattiera che scende lungo la costa del Rio di Ceresedolo. Giunti ad un bivio, prendiamo a sinistra andando a scavalcare un antico ponticello sul Rio Ceresedolo per poi salire a Gignago.

Per una stradina asfaltata andiamo in direzione di Caprignano di Sotto e, senza toccare l'agglomerato di case, giunti ad un bivio con un monumento partigiano, saliamo a sinistra a Casale e, per sterrata, alla località "Tofo", ottimo punto panoramico.

Passati fra due vecchi capannoni, imbocchiamo un sentiero tutto in piano che si va ad immettere, in località "La Poggia", su una sterrata che seguiamo a sinistra (a destra si può scendere direttamente a Castelnuovo) e che sale leggermente ad aggirare i pendii meridionali del Monte Doglio. Giunti ad un quadrivio, scendiamo a destra a superare Casa Pucci fino ad arrivare alla strada asfaltata che porta alla "Spolverina", traversata la quale, ci immettiamo nel sentiero che porta a Vallecchia..

Scendiamo per una stradina e poi per il sentiero che digrada lungo il panoramico fianco della collina ricoperta di ulivi, fino ad arrivare ad una sterrata che seguiremo a destra.

Percorriamo questa strada fino al suo termine dove ritorna sentiero che, in piano o con leggere salite ci porta a ci porta a Castelnuovo Magra.

Attraversato il paese, con un'ultima discesa per la vecchia "Montata" arriveremo a Molino del Piano dove avremo lasciato le auto.

Itinerario:

Fosdinovo 500m – ponte Rio Ceresolo – Gignago 283m – Caprignano 230m – Casale 275m – Tofo 300m – La Poggia - Casa Pucci 370m – Vallecchia 343m – Castelnuovo Magra 190m – "La Montà" Molino del Piano 30m

Dislivelli e tempi

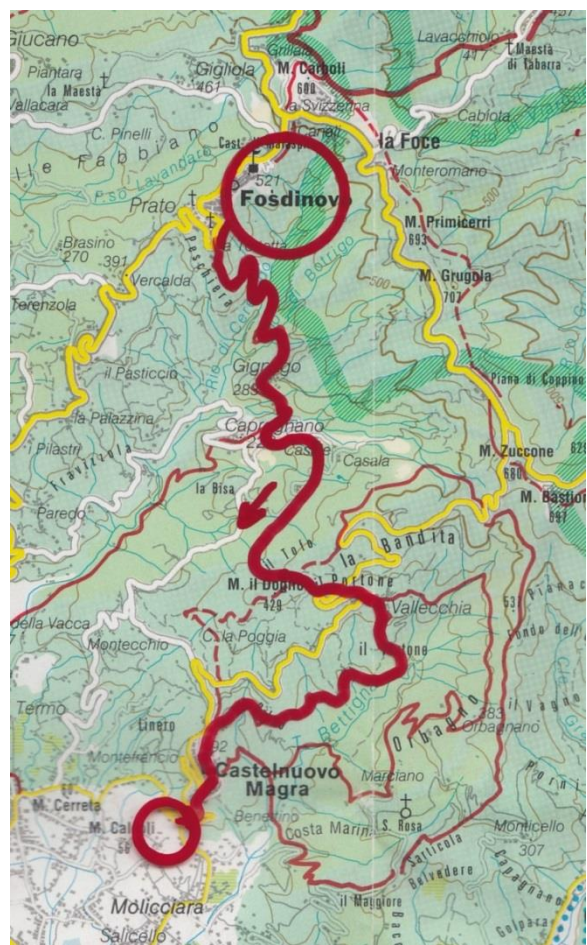
Salita mt. 250, discesa mt. 680 –
Ore di cammino: 4.00/4.30

Direttori di gita:

C. Codeluppi (320.0877213)
D. Valtriani (339.5944034)

Orario di partenza:

Ore 8.30: ritrovo a Molino del Piano



14-21 FEBBRAIO

SETTIMANA BIANCA



SCI DI DISCESA A CAMPITELLO DI FASSA

Per gli amanti della discesa, l'alloggio è previsto presso l'hotel Alaska*** posizionato al centro di Campitello di Fassa a circa 300m di distanza dagli impianti di risalita del Col Rodella. Il prezzo, per il trattamento di mezza pensione in camera doppia è di **€ 545**, in camera singola **€ 601** (bambini fino a 3 anni **€ 263**, fino a 12 anni **€ 420** — famiglia 2 adulti+2 bambini fino a 16 anni **€ 473** a persona — famiglia 2 adulti+1 bambino fino a 16 anni **€ 490** a persona — famiglia 2 adulti+2 bambini fino a 12 anni **€ 436** a persona).

La colazione è a buffet, la cena è con tre menu a scelta, buffet di verdure, scelta di dessert, 1 cena tipica con piatti ladini. Entrata gratuita al Centrowellness Vela. Dall'Hotel si può accedere direttamente agli impianti del comprensorio del superski Dolomiti dalla funivia del Col Rodella, oppure, con l'autobus, alla fermata di fianco all'Hotel per raggiungere Canazei.

Prezzi skipass: Adulti € 270, Junior 16 € 189, over 65 € 243, bambini fino a 8 anni gratis.

Referenti: Patrizia cell 333.1206533—Roberto cell. 3337136323



SCI DI FONDO AD ASIAGO

Per gli appassionati dello sci nordico, abbiamo scelto l'Altopiano di Asiago. Esso costituisce una culla del fondo italiano. Vi si disputano competizioni famose che hanno trasformato il fondo in uno sport di massa. L'altopiano dei Sette Comuni o di Asiago è formato da un sorta di vasto catino di alcune centinaia di chilometri quadrati, che costituisce l'ambiente più adatto per lo sci di fondo. Oltre al terreno favorevole, la zona è percorsa da centinaia di

chilometri di strade forestali lungo le quali sono tracciate alcune delle piste escursionistiche più belle di tutte le Alpi".

Alloggeremo presso l'hotel Erica*** di Asiago. Il costo della mezza pensione settimanale è di **€ 350**, comprensivo di trattamento in mezza pensione compreso acqua minerale, vino e caffè ai pasti. Supplemento camera singola **€ 70**. Riduzione terzo letto adulto 10%. Tutte le camere, arredate in stile tirolese, sono dotate di bagno, telefono, cassaforte e phon. Particolare attenzione viene dedicata alla cucina con menù a scelta tra specialità della gastronomia locale e nazionale. Il buffet delle colazioni è ricco di appetitosi prodotti sia dolci che salati.

Dispone di parcheggio gratuito, garage (€ 10 a notte) , deposito sci, ascensore, sala fitness.



Considerando che il Programma Annuale viene stampato alla fine del mese di Novembre e che la Settimana Bianca, per evidenti ragioni organizzative, viene organizzata nel periodo fine Settembre/inizio Ottobre, rammentiamo ai soci interessati alla Settimana Bianca del 2016 (probabilmente ritorneremo a Pontresina) di prenotarsi entro il mese di Ottobre 2015.



Inedita e non faticosa ciaspolata nel reggiano. Di particolare interesse, in questa gita è il lago Calamone che lambiremo poco dopo la partenza. Lo specchio d'acqua è dominato dall'imponente profilo del Monte Ventasso. Il lago, di origine glaciale è alimentato da tre sorgenti naturali ed è il più vasto lago naturale della provincia di Reggio Emilia. È circondato da ampi boschi di faggio con alcuni esemplari secolari e conifere in ottimo stato di conservazione. Sulle rive si trova un nucleo di esemplari di abete bianco. Inoltre, esso costituisce uno dei biotopi più importanti della zona per la presenza della giuncastrella alpina e del trifolium fibrino.

COMITIVA UNICA (E)

Neve permettendo, calzeremo le ciaspole a Ventasso Laghi. Da questa località imbocchiamo lo stradello, chiuso da una sbarra che porta al Lago Calamone (sentiero 663). Giunti al lago, ne contorniamo la sponda sinistra, toccando alcuni begli esemplari di faggi secolari per poi salire ad un bivio: il sentiero 663 prosegue per il bivacco-oratorio di Santa Maria Maddalena. Svoltiamo a sinistra seguendo il segnavia 665 che, tramite una piccola cresta, porta alla quota 1485, massima elevazione della giornata, per poi scendere fino ad incontrare una strada forestale in zona aperta..

Proseguendo, arriviamo ad una sorgente, la Fontana delle Cadoniche, con adiacente una piccola costruzione: il Bivacco delle Cadoniche. La ciaspolata continua ora, in leggera discesa, fino a toccare la cima boscosa del Monte Volparino per poi scendere decisamente nella faggeta, attraversare il Fosso Rumoroso ed arrivare alla zona prativa che sovrasta Cervarezza, termine della gita.

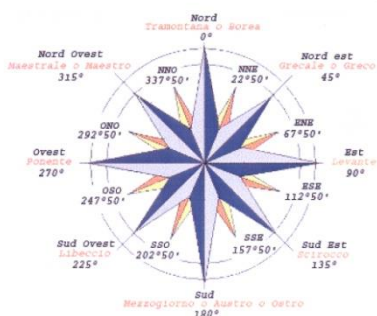


Lago Calamone e Monte Ventasso

Itinerario:	Ventasso Laghi 1335m – Lago Calamone 1398 – quota 1485m – Fontana e bivacco delle Cadoniche 1370m – Monte Volparino 1337m – Cervarezza 900m ca
Dislivelli e tempi:	Salita mt. 200, discesa mt. 600 – Ore di cammino: 5,00/5,30
Direttori di gita:	N. Giannini (338.9081568), M. Sarcinelli (347.7032513)
Orario di partenza:	Sarzana ore 7.30

In preparazione alla ciaspolata, **Venerdì 20 alle ore 21**, in sede, lezione sull'utilizzo degli ARTVA e autosoccorso in valanga. **Sabato 21** uscita in ambiente sull'uso dell'ARTVA, sondaggio e ricerca sepolto in valanga. (La partecipazione non è obbligatoria)





VENERDI' 27 FEBBRAIO INIZIO 20° CORSO DI ORIENTEERING

CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI

In montagna sapersi orientare è altrettanto importante che sapere ben praticare le varie attività inerenti la pratica dell'alpinismo, escursionismo, sci, trekking, ecc.

Significa, in sostanza, appropriarsi dello spazio in cui ci muoviamo e comporta la capacità di saper usare correttamente i vari strumenti che servono per orientarci: bussola, altimetro, GPS, cartina, ecc.

PROGRAMMA DEL CORSO

- **La Carta topografica**

- 4) Come nasce una carta topografica
- 5) La deformazione
- 6) La scala:
 - a) uso della scala numerica
 - b) uso della scala grafica
 - c) misura di percorsi non rettilinei
 - d) il curvimetro

- **Altimetria**

- 5) I punti quotati
- 6) Le curve di livello
- 7) Curve di livello e forme del terreno
- 8) Il dislivello e la pendenza

- **Sistemi di riferimento**

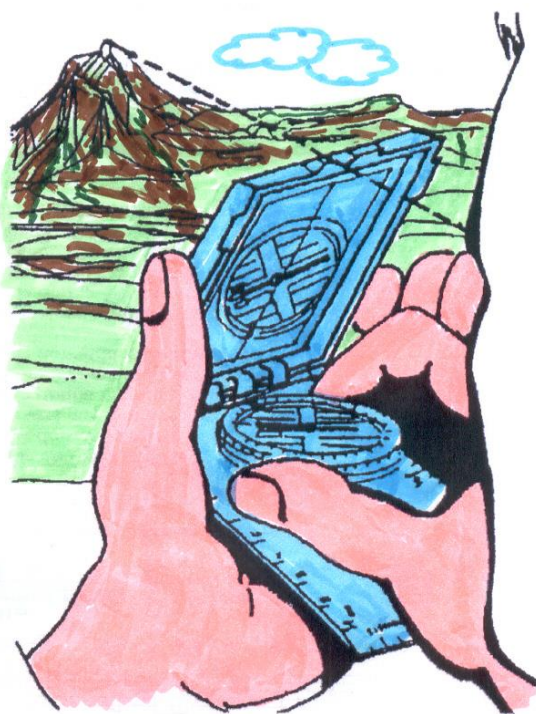
- 3) Le coordinate: cartesiane, polari, geografiche, chilometriche
- 4) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

- **Gli strumenti**

- 5) La bussola
- 6) Lo scalimetro rapportatore
- 7) L'altimetro
- 8) Il GPS

- **L'orientamento "alternativo"**

- 4) L'orologio
- 5) Il sole
- 6) Le stelle



Il corso prevede quattro lezioni teoriche, supportate da esercitazioni pratiche che si terranno di Venerdì presso la Sede Sociale, con inizio alle ore 21 e due uscite sul terreno per applicare le tecniche acquisite con le lezioni teoriche.

L'inizio del Corso di Orientamento è fissato per **Venerdì 27 Febbraio alle ore 21.00** presso la Sede. La quota di partecipazione è stabilita in € **20,00**.

Direttore del corso: Roberto Brondi



Manarola e, dietro, la Costa Corniolo

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre è conosciuto in tutto il mondo soprattutto per gli splendidi paesini dal quale prende il nome e per il “Sentiero Verdeazzurro” che li collega. Quest’ultimo sentiero è una delle maggiori attrattive che spinge folle di escursionisti di tutto il mondo a percorrerli. Noi, invece, grazie a questa gita, percorreremo alcuni “sentieri trasversali”, magari più faticosi, ma certamente non meno belli e panoramici del classico e affollato “Verdeazzurro”.

COMITIVA UNICA (E)

La partenza di questa escursione è poco prima della galleria della litoranea che porta a Manarola. Scesi dal pullman, imbocchiamo il sentiero contrassegnato dal segnavia 531c che scende ad immettersi sul sentiero n. 531 che collega Riomaggiore con Manarola. Andiamo a destra in direzione di Manarola finché, a quota 249, saliremo, a destra, lungo la Costa Corniolo con il sentiero n. 532.

Il sentiero sale lungamente, regalando scorci suggestivi sulla costa delle Cinque Terre, fino ad attraversare la “Strada dei Santuari”, oltre la quale il segnavia diventa 502. Procediamo, sempre in salita, fra i Fossi Galera e Crora per poi tagliare le pendici boschive del Monte Galera ed uscire alla sua sella Nord dove transita l’AV5T (Alta Via delle Cinque Terre).

Seguiamo questo itinerario in direzione sud, superando il Monte Galera, la Sella La Croce, il Monte Grosso, le pendici del Monte Verrugoli, il Bivio Bramapane ed arrivare al Colle del Telegrafo.

Qui lasciamo l’AV5T che prosegue per Portovenere, per imboccare il “Sentiero Verdeazzurro” che scende sulla destra in direzione di Riomaggiore. Il percorso alterna tratti nella vegetazione più folta a macchia e vigneti abbandonati, fino ad arrivare al gruppo di case di Lemmen. Oltre il gruppo di case il sentiero diventa a tratti pianeggiante con un’ampia vista sul mare e sugli straordinari terrazzamenti che hanno reso famose le 5 Terre. Segue un tratto bellissimo in cresta, fra bassi cespugli di erica e ginestra, fino ad arrivare al Santuario di Montenero dal quale scenderemo a Riomaggiore, termine della gita.

Itinerario:

Strada Litoranea 240m ca – Costa Corniolo
– strada dei Santuari 409m – Sella M. Galera
708m – AV5T – Sella La Croce 637m –
Monte Grosso 663m – Bivio Bramapane
626m – Colle del Telegrafo 513m –
Santuario Madonna di Montenero 342m –
Riomaggiore s.l.m.

Dislivelli:

Salita mt. 500, discesa mt. 700

Tempi:

Ore di cammino: 5,00

Direttori di gita:

M. Betta

D. Valtriani (339.5944034)

Orario di partenza:

Sarzana ore 8.00



SEDE SOCIALE
INIZIO CORSO DI SPELEOLOGIA

5
MARZO



da Giovedì 5 a Giovedì 29 Marzo
Corso di 1° Livello di speleologia

Con l'omologazione SSI (Società Speleologica Italiana), Giovedì 5 Marzo, alle ore 21,00 presso la Sede Sociale, avrà inizio il Corso di 1° Livello di Speleologia..

Il corso si svilupperà per tutto il mese di marzo a partire da giovedì 5 marzo fino al 29 marzo. Il giovedì sera si terranno le lezioni teoriche in sede per conoscere l'ambiente in cui ci si andrà a muovere e le attrezzature che si usano (geologia, biospeleologia, tecnica, ecc.).



Nei fine settimana, sabato e domenica

si imparerà ad utilizzare l'attrezzatura per la progressione su corda, indispensabile in grotta, all'aperto e si andrà in grotta. Le prime saranno grotte più semplici e brevi, le ultime più difficili e lunghe. Le grotte che si prevede di utilizzare per il corso sono tutte in Apuane. Abbiamo deciso quest'anno di aggiungere una ulteriore "ultimissima" uscita di

corso il fine settimana 11 e 12 aprile.

Le attrezzature specifiche saranno fornite a tutti i partecipanti (il costo delle attività serve per coprire le spese di noleggio e di assicurazione) che dovranno preoccuparsi del proprio abbigliamento e del cibo.

Il direttore del corso è Baruzzo Massimo. **Il costo è di 150 euro.** Numero max di partecipanti : 10



*Aperto a pranzo e
cena*
*Piatti tipici di terra
e di mare*
*Cucina per
vegetariani, vegani e
celiaci*
Sconto ai soci CAI

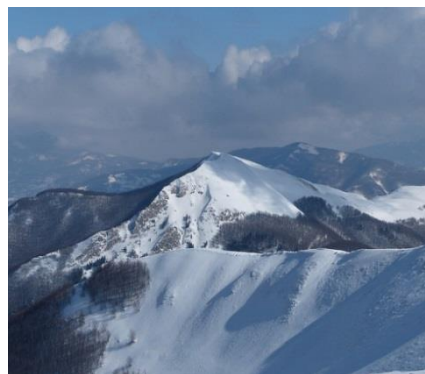


L'itinerario di questa ciaspolata che percorre l'ultimo tratto dell'Appennino reggiano, prima di quello modenese e la cui massima elevazione è costituita dai 1760 metri del Monte Giovarello ci consente di collegare due luoghi storici: il Casone di Profecchia e il Passo delle Radici. Il primo è un'antica stazione di posta per il cambio dei cavalli fatta costruire dal Duca di Modena, Francesco IV d'Este, nel 1845; il secondo è un valico che fu attraversato dalla Via Bibulca e, nel '700, dalla Via Vandelli che collegava Modena con Massa. Detto valico fu aperto nella prima metà dell'VIII secolo, sotto Liutprando, per collegare la montagna modenese, strappata ai Bizantini, con i possedimenti longobardi della Garfagnana.

COMITIVA UNICA (E)

Dal Casone di Profecchia risaliamo lungo la pista da sci fino ad intercettare uno stradello forestale (segnavia 54) che seguiamo sulla destra. Dopo poche centinaia di metri, lasciamo il segnavia 54 che sale sulla sinistra in direzione del rifugio Cella e Bocca di Massa, per proseguire lungo lo stradello che sale nella bella faggeta e con moderata pendenza, fino al Passo delle Forbici, sottostante il Monte Giovarello, dove ci immettiamo nell'itinerario in comune alla GEA (Grande Escursione Appenninica), GT (Garfagnana Trekking) e SSP (Sentiero Spallanzani).

Saliamo a tagliare il versante meridionale del Monte Giovarello, fino ad arrivare al passo omonimo posto sul crinale spartiacque dell'Appennino che divide il Frignano (Emilia) dalla Garfagnana (Toscana). Dal Passo del Giovarello l'itinerario della ciaspolata seguirà fedelmente lo spartiacque, fino al Passo delle Radici, inizialmente, con un'ultima salita alla Cima La Nuda e, successivamente, abbassandosi gradatamente verso il Passo delle Radici dopo aver superato, in successione, il Colle dei Laghi e l'Alpicella delle Radici.



Itinerario:

Casone di Profecchia 1314m Passo delle Forbici 1586m – Passo del Giovarello 1663m– Cima La Nuda 1705m– Colle dei Laghi 1692m – Alpicella delle Radici 1678 – Passo delle Radici 1529

Dislivelli:

Salita mt. 400,
discesa mt. 200

Tempi:

Ore di cammino: 5,00/5,30

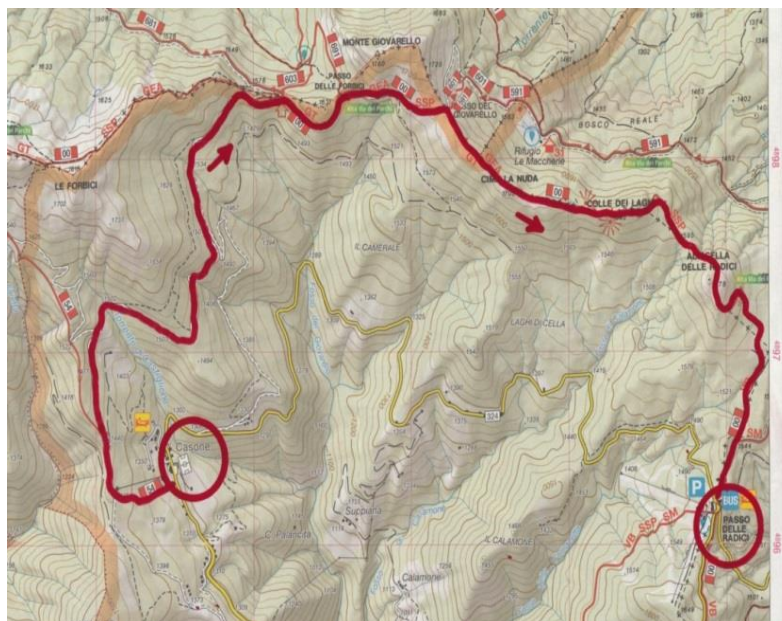
Direttori di gita:

N. Giannini (338.9081568),
M. Sarcinelli (347.7032513)

Ref. CAI Carrara: A. Piccini

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00, Carrara ore 7,30



GLI “ERBI” NELLA TRADIZIONE ALIMENTARE DELLA LUNIGIANA STORICA

14/15
MARZO

In una fase storica di rapide trasformazioni e comunicazione globale, a causa del sovrapporsi di immagini e notizie, l'enorme bagaglio di conoscenze ed esperienze che abbiamo ricevuto in eredità, rischia di depauperarsi in pochi anni.

Quando si parla di conoscenze ed esperienze ci si riferisce in particolare all'insieme dei saperi che la nostra generazione ha ereditato dai nostri nonni, quando la vita, specialmente in ambito rurale, non aveva subito quelle decisive trasformazioni nei modi di produzione e nelle abitudini delle popolazioni.

Nel settore alimentare, che è quello di nostro interesse, viviamo una fase nella quale le multinazionali stanno aumentando considerevolmente i loro fatturati anche in ragione della loro capacità di influenzare scelte dei consumatori.

La cucina tradizionale del nostro territorio, per le sue origini, condizioni climatiche e materiali, è una cucina molto salubre, di grande tradizione e gusto. L'uso delle verdure, del pesce, dell'olio extravergine d'oliva, del vino, delle carni bianche, ne fanno una “dieta mediterranea” antelitteram. In particolare si contraddistingue per l'uso diffuso degli “erbi”, le erbe commestibili spontanee che hanno accompagnato le nostre tavole per generazioni, e rappresentano la straordinaria eredità dei nostri avi che purtroppo sta scomparendo. Questi due incontri si pongono l'obiettivo di trasmettere, al massimo possibile, queste conoscenze.



Il programma è il seguente:

Sabato 14 Marzo – Ore 16.00 Centro Sociale Barontini: Lezione teorica sul riconoscimento delle erbe spontanee alimentari (“erbi”). In caso di indisponibilità della sala del Barontini, avviseremo dell'eventuale soluzione alternativa (lo scorso anno, il Barontini era praticamente insufficiente a contenere le persone interessate)

Domenica 15 Marzo – località da destinarsi in Val di Magra: uscita pratica per la raccolta e il riconoscimento degli “erbi”



Il dettaglio dei programmi di ogni singolo appuntamento (orari, luogo di svolgimento della parte teorica e luogo dell'uscita pratica per la raccolta, e il riconoscimento degli “erbi”, verranno resi noti in prossimità delle singole date delle iniziative.



cingono ancora oggi a corona le alture che costituiscono il primo contrafforte dell'ormai prossimo Appennino Ligure e rappresentano la più lunga cinta muraria dopo la Grande Muraglia cinese.

COMITIVA UNICA (E)

Da Campi, che raggiungeremo con il trenino Genova-Casella (se in esercizio) ci avviamo verso il crinale



guardando il mare, ci sono i Forti Fratello Maggiore e Minore. Percorrendo, a mezza costa, il versante sud della spalla su cui si trovano i cosiddetti "Forti Fratelli", ci riportiamo sul crinale e raggiungiamo il Forte Puin.

Lasciamo il Forte Puin camminando su un'agevole carrareccia e seguiamo puntando dritto verso il Forte Siano ormai nelle vicinanze di Genova. Infatti, da questo punto in avanti, si prosegue su strada asfaltata verso il Forte Castellaccio, proseguendo lungo la Via del Peralto, costeggiando le antiche mura per alcune centinaia di metri fino a raggiungere la funicolare Zecca-Righi, termine della gita.

I forti di Genova sono un insieme di fortificazioni militari risalenti a diverse epoche, che la Repubblica di Genova edificò a difesa del territorio urbano del capoluogo ligure nel corso della sua storia. I progetti di edificazione vennero inoltre ripresi e utilizzati in epoca napoleonica risorgimentale e durante la prima e la seconda guerra mondiale. Questo sistema difensivo scandisce gli eventi di buona parte della storia cittadina, quasi a punteggiare la complessa teoria delle sette cinte murarie che si sono sovrapposte nel tempo. Fra queste, le mura seicentesche che



imboccando la Via dell'Acquedotto, nel punto dove si scollina, sulla destra, inizia il sentiero propriamente detto. Percorrendo, prima in leggera salita e poi a stretti tornanti l'ampia dorsale, ben presto si raggiunge la caratteristica sagoma del Forte Diamante, che costituisce il punto più alto dell'escursione.

Proseguendo lasciando alle nostre spalle il Forte Diamante scendiamo sul versante sud su un capolavoro di arte militare, ovvero sui 14 tornanti che costituivano la strada di accesso al forte, per dirigerci verso il Forte Fratello Maggiore. A breve

distanza, sulla destra,



Itinerario: Campi 360m – Forte Diamante 667m – Forte Fratello Maggiore 633m e Fratello Minore 622m – Forte Puin 508m – Forte Sperone 489m – Forte Castellaccio – Righi 302m

Dislivelli e tempi: Salita mt. 650, discesa mt. 700 – Ore di cammino: 4,00/4,30

Direttori di gita: L. Veneri (347.4450847), G. Nicolini (333.8098602), G. Amore

Orario di partenza: Sarzana ore 7.30



27/28/29 MARZO

CIASPOLARE A CHAMOIS IN VALTOURNANCHE

Per il primo anno, grazie a un'idea di Michele, effettueremo una uscita con le ciaspole distanti dai luoghi che, per praticità e vicinanza vengono inseriti nel Programma Annuale (di regola l'Appennino) e ci porteremo sulle nevi della Valle d'Aosta andando a ciaspolare a Cheneil e Chamois, che sono stati meta, lo scorso anno, di una bellissima gita estiva

Chamois: situato a 1815m, nella media Valtournanche, sulla sinistra orografica del torrente Marmore, è il comune (96 persone) più alto della Valle d'Aosta. Dotata di una biblioteca comunale. Raggiungibile principalmente mediante una funivia che parte da Buisson, frazione di Antey-Saint-André.



In questa località non circolano le vetture; dal 2006 può fregiarsi dell'appellativo di "Perla delle Alpi" e fa parte di una costellazione di località dell'arco alpino che associa luoghi montani fra i più belli d'Europa, uniti dalla comune volontà di promuovere la tutela del territorio e gli spostamenti liberi dal vincolo dell'automobile. Il paese ha mantenuto intatte tutte le caratteristiche di piccolo borgo alpino, con le abitazioni in legno e pietra e le strette stradine che lo attraversano. Questa peculiarità è gelosamente difesa dai suoi abitanti, che ne apprezzano i benefici in termini di tranquillità e a cui non pesa la conseguente situazione di relativo isolamento.

PROGRAMMA

Venerdì 27: Sarzana Valle d'Aosta

Partenza in pullman alle ore 12.00 da Piazza Terzi alla volta della Valle d'Aosta. Giunti al paese di Valtournanche, ci sistemiamo, in camere multiple, presso l'albergo "La Villa del Seminario" posto in località Muranche: cena e pernottamento.

Sabato 28: anello di Corgnolaz

Dopo la sveglia e la colazione, andremo a Corgnolaz dove, inforcate le ciaspole, effettueremo un percorso ad anello con partenza e arrivo a Corgnolaz (mt. 1815m)

Dislivelli: salita mt. 550, discesa mt. 550 – ore di cammino 5 ore circa

Livello di difficoltà: (WT2) Escursione con racchette

Domenica 29: Ciaspolata Barmaz-Chamois e rientro a Sarzana

Dopo la sveglia e la colazione, trasferimento a Barmaz (2031m) per iniziare la ciaspolata che ci porterà fino a Chamois (1815m). Al termine, rientro in pullman a Sarzana

Dislivelli: salita mt. 250, discesa mt. 470 – Ore di cammino: 4 circa

Livello di difficoltà: (WT2) Escursione con racchette

Ricordarsi di portare un sacco lenzuolo o lenzuola, asciugamano, uno zaino piccolo da portare nel corso delle ciaspolate in programma e una borsa con il vestiario da lasciare in albergo. Il numero di partecipanti, a causa della ristretta ricettività dell'albergo, è limitato a 32.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 120,00** inizieranno **Sabato 17 Gennaio**
Direttori di gita: N. Giannini (338.9081568), M. Sarcinelli (347.7032513)



Il Monte Lieto, altura compresa tra la Foce di Sant'Anna e le Focette, domina l'abitato di Sant'Anna di Stazzema, paese noto per la strage nazista del 12 Agosto 1944. La sua cima ha qualcosa che la contraddistingue da tutte le altre vette delle Alpi Apuane: infatti, vi sono stati rinvenuti reperti riferibili addirittura all'età del Bronzo (XVIII-IX secolo a.C.) e all'età del Ferro (VIII-V secolo a.C.). Sicuramente questa montagna è sempre stata ritenuta sacra dalle antiche popolazioni: fra il III ed il II secolo a.C., anche i Liguri Apuani si stabilirono sulla vetta.

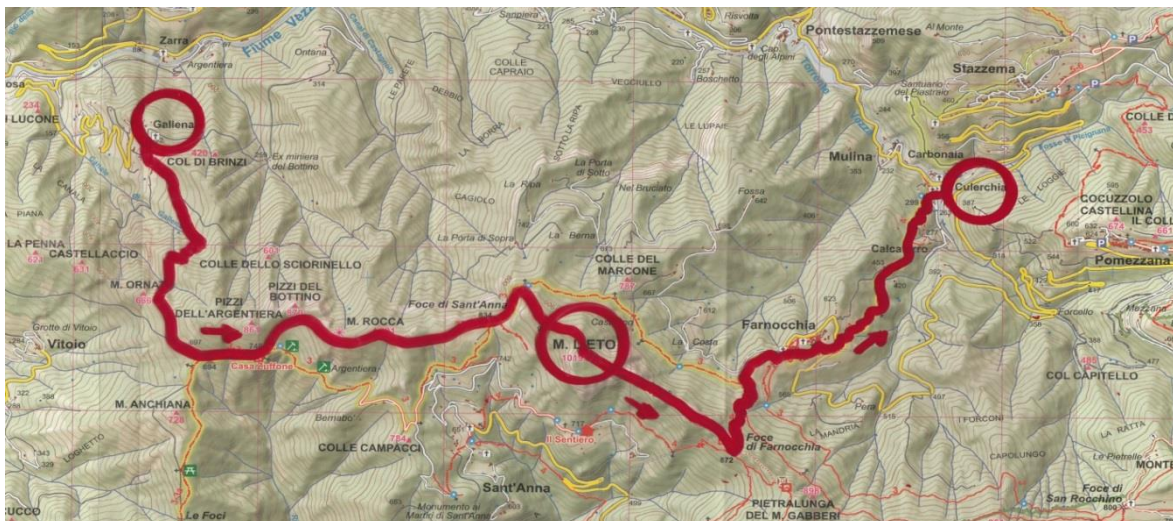
COMITIVA UNICA (E)

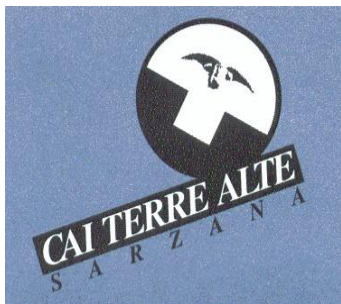
Dal paesino di Gallena, in posizione soleggiata posto sulla costa fra il Canale di Gallena e il Fosso del Bottino imbocchiamo un sentiero che sale in direzione della presa dell'acquedotto, oltre la quale, continuando, con ripide svolte, arriviamo sulla modesta quota del Monte Ornato.

Proseguiamo, ora, in direzione sud passando vicino alle Case di Monte Ornato, oltre le quali, ci immettiamo nella mulattiera che collega Capezzano con Farnocchia. Andiamo a sinistra passando sotto il Monte Anchiana (Pizzi dell'Argentiera e del Bottino) e il Monte Rocca, fino ad arrivare alla Foce di Sant'Anna. Dalla Foce, per una traccia di sentiero che sale attraverso il folto boschetto che ricopre la sua cresta Nord-Ovest, saliremo in vetta al Monte Lieto.

Abbandonata la vetta, proseguiamo per la cresta Sud-Est, pianeggiante nel tratto mediano, che scende al valico delle Focette o Gola di Farnocchia. Dove troviamo il sentiero n. 4 proveniente da Sant'Anna e diretto a Farnocchia. Scendiamo a sinistra scendendo nel versante di Farnocchia giungendo al paese in circa 20' (una eventuale comitiva che non vuole salire il Monte Lieto, può arrivare a Farnocchia direttamente dalla Foce di Sant'Anna seguendo il sentiero n. 3). Dal paese, imbocchiamo il sentiero contraddistinto dal segnavia 4, che fa parte dell'anello SAV (Sentieri Alta Versilia) che scende lungo il versante boscoso del Canale della radice, fino ad arrivare a Culerchia, termine dell'escursione.

Itinerario: Gallena 358m – Monte Ornato 656m – Foce di Sant'Anna 834m – Monte Lieto 1019 – Le Focette 872m – Farnocchia 652m – Culerchia 247m
Dislivelli e tempi: Salita mt. 700, discesa mt. 800 – ore di cammino 5,30/6,00
Direttori di gita: R. Martini – A. Solieri **Referente CAI Sarzana:** P. G. Vilardo
Orario di partenza: Sarzana ore 7,00, Carrara 7,30





La Tenuta di San Rossore costituisce, con i suoi 4800 ha di superficie, il più importante ambiente naturale all'interno del Parco. Il nome della Tenuta ha origine dalla deformazione lessicale di Lussorio, martire cristiano ucciso in Sardegna sotto Diocleziano, i cui resti, nel 1080, furono trasportati a Pisa nella chiesa che sorgeva presso l'attuale località Cascine Nuove. Nel Medioevo il territorio fu donato da Enrico IV al Capitolo dei Canonici di Pisa, che ne mantenne il possesso fino all'avvento dei Lorena, che avviarono un'azione di riforestazione ed iniziarono il riassetto idraulico complessivo della Tenuta, comprendente anche la colmata delle principali zone umide.

Con l'Unità d'Italia, i Savoia, venuti in possesso della Tenuta nel 1862, si adoperarono per completare la riorganizzazione del territorio, modificando edifici esistenti e edificando nuove strutture, facendone la loro residenza estiva e riserva esclusiva di caccia. Caduta la monarchia, la Tenuta entrò a far parte del demanio e nel 1999, alla Regione Toscana e quindi all'Ente Parco.

La Tenuta di San Rossore costituisce il più significativo residuo della foresta planiziaria "Selva Palatina" che, fino al Medioevo, si estendeva lungo la costa toscana, dalla foce del Magra all'attuale limite litoraneo sud della provincia di Pisa. E' una vasta piana alluvionale, inizialmente colonizzata da caducifoglie quali farnie, frassini, olmi, ontani, pioppi e poi da conifere come il pino marittimo, che ha quasi del tutto sostituito la preesistente vegetazione di tipo nordico.

La vegetazione spontanea si è molto differenziata secondo le zone: nei "tomboli" (dune antiche mobilizzate e colonizzate da vegetazione di tipo mediterraneo) si caratterizza come sub mediterranea con la lecceta-pineta;



nelle "lame" (terreni depressi che si trasformano in palude o acquitrino per il ristagno di acque temporaneo o perenne anche a causa della superficialità della falda freatica) come bosco meso-igrofilo (bosco sviluppatosi in condizioni di umidità costante grazie alla disponibilità di acqua sul terreno, atipico nel contesto dell'ambiente mediterraneo) di caducifoglie tipiche delle originarie foreste.

Fra gli animali facilmente osservabili, il daino ed il cinghiale, introdotti quando la Tenuta era una Riserva di Caccia.

Avvicinandosi alla linea di costa in direzione di Bocca d'Arno, si incontrano le zone umide più rinomate: le "Lame di Fuori", con elevata presenza di avifauna, soprattutto nel periodo di svernamento (anche migliaia di anatidi) e durante la migrazione primaverile (punto privilegiato di sosta per i trampolieri). Lungo tutta la linea di costa tra le foci dei due fiumi, la Tenuta è cinta dalle sue alte dune aperte alla minaccia dell'erosione.

Il programma dettagliato della gita verrà reso noto a tempo debito tramite newsletter.





Il Parco del Monte di Portofino è conosciuto soprattutto per il paese di Portofino, per la baia di San Fruttuoso con l'Abbazia dei Fieschi e il classico e sovraffollato sentiero "Verdeazzurro", che collega Camogli con Portofino. Nel Parco, però, esiste un dei percorsi più spettacolari ed emozionanti del Promontorio: il sentiero denominato "dei Tubi" che segue l'antico tracciato dell'acquedotto delle Caselle, località dove sgorgavano cinque sorgenti che approvvigionavano l'acquedotto di Camogli e che adesso, ormai dismesso, rifornisce soltanto l'abitato di Fruttuoso

COMITIVA "A" (EE)

Questa comitiva effettuerà il percorso detto "Sentiero dei Tubi". L'emozione sarà la protagonista di questa giornata e il passaggio dalle finestre sul mare, all'immersione nel buio delle gallerie scavate nel conglomerato e a diversi passaggi stretti e a strapiombo, renderanno la partecipazione a questa gita indimenticabile per tutti i partecipanti. L'itinerario si snoda sull'antico tracciato dell'acquedotto di fine '800. Il percorso, altamente spettacolare ed emozionante, è impegnativo ed è adatto solo ad escursionisti esperti e in buona forma fisica e comprende, oltre a diversi passaggi esposti, una ripida scala in ferro, tratti attrezzati con catene e l'attraversamento di quattro gallerie, una delle quali di 200 metri dalle cui pareti pendono alcune stalattiti. Munirsi di torcia elettrica o frontalino

COMITIVA "B" (E)

Il percorso di questo secondo gruppo, ricalca uno dei tanti itinerari presenti nel Parco, percorribili con una certa tranquillità. Il gruppo seguirà il sentiero "Verdeazzurro" dalla partenza da Camogli a San Rocco e alle Case di Mortola. Seperate le Case, lasceremo il "Verdeazzurro" per salire a sinistra verso il Semaforo Nuovo, tagliare il versante Sud del Monte di Portofino ed uscire alle "Pietre Strette", dove ci riuniremo alla comitiva "dei Tubi". Da qui scenderemo a destra in direzione del mare, ignorando due bivi sulla destra posti a breve distanza (il primo porta a San Fruttuoso e il secondo a Portofino). Da quest'ultimo bivio andremo a sinistra seguendo il segnavia composto da due losanghe rosse che ci porterà fino a Santa Margherita Ligure, termine escursione.

Itinerario: Camogli s.l.m. – San Rocco 220 – (sentiero dei Tubi) – Semaforo Nuovo 415m – Pietre Strette 465m – Santa Margherita Ligure s.l.m.

Dislivelli e tempi: Salita mt. 465, discesa mt. 465 – Ore di cammino: 5,00/6,00 (secondo comitiva)

Direttori di gita: P. Tonelli (338.9158389), E. Voglino (328.4597542), D. Bellandi, M. Guastini.

Orario di partenza: Sarzana ore 7,30,





Il 23 Aprile 1945, Sarzana, ferita dai bombardamenti subiti nella sciagurata guerra voluta da Mussolini e dai fascisti che per vent'anni avevano oppresso, con la loro dittatura, l'Italia e gli italiani, veniva liberata dall'occupazione nazifascista che tanti lutti, stragi e rovine aveva causato a Sarzana e in tutto il territorio circostante

Nella ricorrenza del 70° anniversario della liberazione, di Sarzana, la nostra Sezione, insieme all'ANPI Giovani di Sarzana collabora, da alcuni anni, alla "Camminata sui Sentieri della Resistenza" giunta alla sua 11^a edizione. E' una camminata che è diventata anche l'occasione per ripercorrere i vecchi sentieri che, numerosi, si snodano sulle colline sarzanesi; sentieri percorsi un tempo dai nostri nonni e, nell'ultima guerra, dalle staffette partigiane e da chi combatteva contro l'usurpatore e la dittatura.

Programma di massima

Considerato che ricorre il 70° anniversario della Liberazione, è possibile che si decida di fare un programma un po' diverso da quello tradizionale (fare un itinerario di due giorni che colleghi i vari luoghi più significativi della Resistenza, oppure un'escursione alla Linea Gotica e al Monte Folgorito, ecc.). altrimenti, il programma ricalcherà, a grandi linee, quello svolto negli anni passati e che ha i seguenti punti fissi:

Partenza da Sarzana (ore 8,30) da Piazza Terzi con pullman messi gratuitamente a disposizione dei partecipanti.

Arrivo al Museo della Resistenza delle Prade di Fosdinovo: saluto da parte delle autorità e testimonianza di un vecchio partigiano.

Partenza per Canepari, sede del Comando Partigiano. Testimonianza e ricordi di un vecchio partigiano

"Pranzo Partigiano" a Canepari

Partenza per Sarzana con arrivo in piazza Matteotti, saluto delle autorità e termine della manifestazione.

Itinerario:

Museo della Resistenza – Bivio Ponzanello – costa dei Cerri – Canepari – Prulla – Sarzana.

Ore di cammino:

Calcolare le ore è un po' problematico, nel senso che se uno fa il tragitto da solo e senza soste, la durata è di circa 4 ore, ma se vi sono 200/300 persone i tempi sballano. Di solito, si parte dal Museo della Resistenza alle 10,00 e si arriva a Sarzana verso le ore 17,30/18,00 (C'è da calcolare, le testimonianze dei vecchi partigiani, il pranzo, soste varie ecc. il percorso, salvo la salita della Costa dei Cerri è quasi tutto in discesa)



Il programma dettagliato, con orari, percorso, soste partigiane, complesso musicale che accompagna, ecc., verrà stabilito per tempo e ne sarà data comunicazione tramite gli organi di stampa e con newsletter inviata ai soci.



Il Monte Capenardo è una modesta vetta che non arriva a 700 metri di altitudine ma che, per la sua posizione, è un punto panoramico eccezionale con la vista che spazia dal promontorio di Sestri Levante a Portofino. La gita permette anche una lettura storica del territorio: la prima parte del percorso, infatti, è detta delle “Camalle”, donne di Lavagna che, in assenza dei loro uomini imbarcati lo percorrevano trasportando le pesanti lastre di ardesia dalle cave di cui ancora si possono vedere le tracce in località Colletta fino porto di Lavagna, mentre l’ultima parte, ripercorre la strada detta dei “ponti romani”.

COMITIVA UNICA (E)

L’itinerario inizia dalla basilica dei Fieschi, poco fuori Lavagna, insigne monumento gotico del 1200. Il sentiero prende quota da subito, tagliando in più punti la strada che sale a Breccanacca. Gli ultimi 500 m. di carrozzabile, conducono alla cappella del Monte S. Giacomo.

Poco sotto l’Ostaia Cà da Gurpe, si stacca la “Via delle camalle”, per secoli calcata a piedi nudi dalle donne che poste sul capo le lastre di ardesia estratte dalle cave dei monti S. Giacomo e Capenardo, scendevano fino al mare per poi caricare le lastre sui leudi diretti a Camogli e a Genova: la via lastricata è particolarmente bella e piacevole da percorrere.

Si prosegue sul crinale che dal M. S. Giacomo porta al M. Rocchetta e al M. Capenardo, con vista costante sul golfo del Tigullio e Punta Manara.

Dal M. Capenardo, si scende al vicino M. Zucchetto fino ad immetterci su una sterrata. Superato un caseggiato, si prosegue in un’ampia traccia all’interno del bosco, lasciando il crinale principale in prossimità del M. Costello. Si scende a destra lungo la “Costa Serba” fino ad uscire dal bosco e proseguire sul crinale spoglio e sassoso, ma molto panoramico, fino a giungere, con una breve deviazione, ai ruderi della chiesa di S. Anna (XVI sec.). L’ultima parte del percorso, che scende nella Valle del Fico, si presenta molto interessante, in quanto, sono rinvenibili alcuni ponti e il lastricato della romana Via Emilia Scauri. Proseguendo, si sottopassa la ferrovia e si arriva sul lungomare di Sestri Levante, termine della gita.



Itinerario:

San Salvatore dei Fieschi 38m – Monte S. Giacomo 538m – M. Rocchetta 701m – Monte Capenardo 693m – Chiesa di S. Anna 104m – Sestri Levante s.l.m.

Dislivelli e tempi:

Salita mt. 700, discesa mt 750

Ore di cammino: 5.30

Direttori di gita

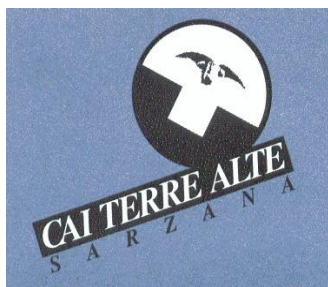
G. Nicolini (333.8098602)

A. Passalacqua (334.3635704)

P.G. Vilardo

Orario di partenza:

Sarzana ore 8.00



2-3- MAGGIO LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA E LAZIO: DA ORVIETO A CIVITA DI BAGNOREGIO



Annuale appuntamento con la Via Francigena, storico percorso che il vescovo di Canterbury, Sigerico, fece nel X sec. nel suo pellegrinaggio che lo condusse da Canterbury a Roma.

Ma fu soprattutto all'inizio del secondo millennio che l'Europa fu percorsa da una moltitudine di anime.



I calanchi

Questa via attesta l'importanza del pellegrinaggio in epoca medioevale: esso doveva compiersi prevalentemente a piedi (per ragioni penitenziali) con un percorso di 20-25 km al giorno e portava in sé un fondamentale aspetto devozionale: il pellegrinaggio ai Luoghi Santi della religione cristiana.

Il pellegrino inoltre non viaggiava isolato ma in gruppo e portava le insegne del pellegrinaggio (la conchiglia per Santiago de Compostela, la croce per Gerusalemme, la chiave per San Pietro a Roma). Va detto che queste vie di pellegrinaggio erano allo stesso tempo vie di intensi scambi commerci e che le stesse venivano percorse dagli eserciti nei loro spostamenti.

Programma da definire

Il percorso di quest'anno copre il tratto francigeno da Orvieto a Civita di Bagnoregio, passando per Bolsena. Il tragitto scelto verrà diviso in due tappe: Orvieto-Bolsena e Bolsena-Civita di Bagnoregio. Il senso di marcia di questo annuale "peregrinare" verrà scelto dopo aver fatto un sopralluogo nella zona oggetto della gita..

Molto caratteristica è Civita di Bagnoregio, situata in posizione isolata e raggiungibile solo attraverso un ponte pedonale. Causa del suo isolamento è la progressiva erosione della collina e della vallata circostante che ha dato vita alle tipiche formazioni dei calanchi e che continua ancora oggi, rischiando di far scomparire la frazione, che, per questo fenomeno viene anche chiamata "la città che muore".

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 20**, inizieranno **Sabato 28 Aprile**

Direttori di gita: R. Castagna (349.2303999), N. Lombardi (328.2162251)



Civita di Bagnoregio



Orvieto



Il Monte Nona è una montagna di calcare rossiccio situata sul crinale apuano poco a sud del “panettone” del Monte Procinto. Esso presenta due versanti molto diversi tra di loro: quello a est, erboso, discende in dolce declivio verso la Garfagnana, mentre gli altri versanti sono dirupati. Di questi ultimi, la parete sud-ovest è un enorme unico lastrone strapiombante che precipita per 300 metri. Il periodo scelto per questa gita corrisponde anche con la fioritura delle Giunchiglie.

COMITIVA UNICA (E)

Da sopra Stazzema, imbocchiamo la mulattiera che sale nel bosco di castagni. Ignorato un primo bivio, saliamo a sinistra (segnavia 6) fino ad attraversare la carraia che porta a Casa Giorgini. Continuiamo la salita finché, giunti alla “Casa del Pittore”, abbandoniamo la mulattiera che porta alla Foce di Petrosclana, per salire a destra (sentiero 5/a) giungendo, dopo circa 20’ al rifugio “Forte dei Marmi”.

Poco prima del Rifugio, saliamo a destra (sentiero 5) superando, a zig-zag, un primo gradino roccioso che porta al piede di lisce pareti strapiombanti sotto la parete SO del M. Nona. Dopo un lungo traverso, lasciamo, a sinistra, la diramazione per il Monte Procinto, per continuare a salire, tra gradini rocciosi ricoperti da arbusti, finché, passati accanto a un arco di roccia, giungeremo, in pochi minuti al Callare del Matanna, dal quale, per la facile ed erbosa Cresta Sud, arriveremo in vetta al Monte Nona.

Ridiscesi al Callare del Matanna, imbocchiamo il sentiero 199 che traversa, quasi in piano, tutto il versante orientale del Monte Nona, ricoperto di bosco ceduo. Infine, raggiunto un canale, con una ripida discesa, arriviamo alla Foce delle Porchette.

Imbocchiamo la mulattiera, a tratti acciottolata, che scende in un paesaggio roccioso, fino ad incontrare la mulattiera proveniente dalla Foce Petrosclana. Andiamo a sinistra seguendola fino alla Fonte Moscoso per abbandonarla ed imboccare il sentiero che scende sulla destra e che, con una lunga e faticosa discesa, ci porterà a Cardoso, termine dell’escursione.

Itinerario:

Stazzema 500m – Rifugio Forte dei Marmi 865m – Callare del Matanna 1130m – Monte Nona 1297m – Callare del Matanna 1130m – Foce delle Porchette 982m – Fonte Moscoso – Cardoso 270m

Dislivelli:

Salita mt. 800, discesa mt. 1050

Tempi:

Ore di cammino: 6,00/6,30

Direttori di gita:

A. Passalacqua (334.3635704)

D. Valtriani (339.5944034)

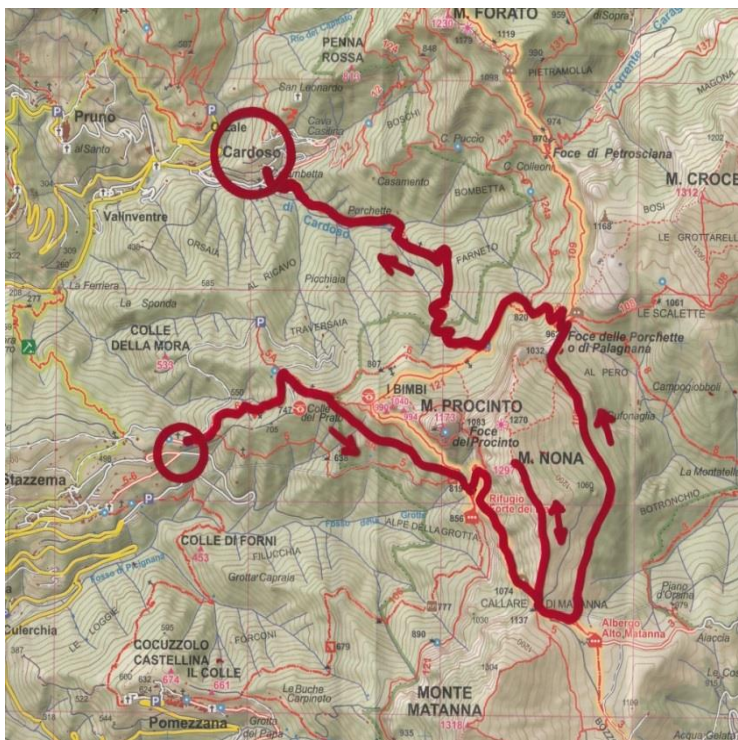
Referente CAI Carrara:

A. Branca, A. Ribollini.

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00,

Carrara ore 7,30





Per parlare della Grecia, ci vorrebbero pagine e pagine: dunque, diamo solo un breve cenno. La Grecia (*in greco* *Ελλάδα, Ellada, oppure Ελλάς, Hellas*), affonda le sue radici nella civiltà della Grecia antica, generalmente considerata la culla della civiltà occidentale. È infatti la patria della democrazia, della filosofia occidentale, dei Giochi olimpici, della letteratura occidentale e della storiografia, nonché di importanti principi matematici e geometrici del teatro e della medicina occidentali.

PROGRAMMA

1° giorno: Italia-Atene

Partenza da Sarzana alla volta di Milano-Malpensa ed imbarco sul volo per Atene. All'arrivo, incontro con il nostro corrispondente e trasferimento in Hotel: cena e pernottamento.

2° giorno: Atene

Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita della città (parlamento, stadio, l'Acropoli con il Partenone, ecc.). Pranzo in ristorante. Pomeriggio libero. Cena e pernottamento in Hotel.

3° giorno: Atene-Olimpia

Prima colazione in hotel. Partenza da Atene per l'Argolide con sosta al Canale di Corinto. Visita di Epidauro e Micene. Pranzo in ristorante. Partenza per Olimpia: cena e pernottamento in hotel.

4° giorno: Olimpia-Delfi

Prima colazione in hotel. Visita di Olimpia (Altis, le rovine del tempio di Zeus, l'officina di Fidia, l'antico stadio e il museo). Pranzo in ristorante e proseguimento per Delfi. Cena e pernottamento in Hotel

5° giorno: Delfi-Kalambaka

Prima colazione in hotel. Visita di Delfi (sito e museo), Pranzo in ristorante e partenza per Kalambaka. Sistemazione in hotel: cena e pernottamento..

6° giorno: Giornata dedicata alla visita dei monasteri.

Prima colazione in Hotel. Mattinata dedicata alla visita dei monasteri di Grande Meteora e Moni Varrlam. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio, visita guidata dei monasteri di Moni Rossou e Agios Nicolaus. Proseguimento in pullman, attraverso Kastraki per vedere, dalla strada, la grotta tempio di Angios Yeoryos Mandhilas (*la salita alla grotta non è inclusa nella quota del programma: viene quotata a parte e previa dichiarazione firmata per scarico di responsabilità*). Rientro in pullman: cena e pernottamento in hotel.



7° giorno: Kalambaka-Atene

Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita guidata dei monasteri di Agios Triada e Agios Stefanos. Pranzo in ristorante e proseguimento per Atene passando per le Termopili. Sistemazione in hotel: cena e pernottamento.

8° giorno: Atene-Italia

Prima colazione in hotel e trasferimento all'aeroporto per prendere il volo Easyjet per Milano-Malpensa. All'arrivo prenderemo il pullman che ci riporterà a Sarzana.

Note:

La quota di partecipazione è stabilita in **€ 850** ed è comprensiva di:

Trasferimento in pullman A/R per Milano Malpensa e volo A/R Easy Jet per Atene – tasse aeroportuali – franchigia bagaglio (20 kg) – sistemazione in hotel 3*** in camera doppia con trattamento di ½ pensione (supplemento singola: € 120) – 6 pranzi in ristorante – bevande ai pasti (1/2 acqua minerale+1/4 di vino) – servizio autobus da e per aeroporto e per tutto il tour – servizio guida parlante italiano – tutti gli ingressi ai monumenti e monasteri come da programma – assicurazione medico, bagaglio – mance

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 250**, inizieranno **dal 1° di Gennaio**

Accompagnatore: P. Cabano (cell. 335.329000)

GITA DI ESCURSIONISMO LPV 2015



Domenica 17 Maggio è la data fissata per lo svolgimento della gita intersezionale di escursionismo LPV 2015. L'itinerario della gita proposta dalla sezione CAI di Albenga, è il sentiero di cresta che da Albenga giunge a Laigueglia, denominato AVBS (Alta Via Baia del Sole), in un ambiente che spazia da tutto il Mar Ligure con l'isola di Gallinara in primo piano, fino alle Alpi Liguri e Marittime: Un sentiero di grande fascino e con un panorama veramente affascinante.

COMITIVA UNICA (E)

Da Albenga, prima per asfalto e poi per sentiero (segnavia due cerchi rossi), saliamo ad un pilone votivo, indi, seguendo il crinale, in leggera salita, raggiungiamo il "Bucchin di Erxi" (colletto dei lecci) e in breve il Monte Bignone.

Si percorre la cresta e dopo un brevissimo tratto di facili roccette si scende alla Sella del Bignone, ove si incrocia il sentiero che sale da Solva e dalla Variante Mare. Si aggira a nord-ovest il M. Pisciovino e, superata una caratteristica casella in pietra, seguendo il crinale si risale al Santuario della Madonna della Guardia. Da qui lo sguardo può spaziare dal mare alle Alpi Liguri.

Discesi al piazzale del santuario si imbecca il sentiero a destra che porta ad incrociare la strada che da Alassio conduce a Caso (segnavia due cerchi rossi). Di fronte, poco a destra, il sentiero con breve salita raggiunge la Torre Pisana per ridiscendere dal versante opposto alla Crocetta.

Attraversata la provinciale per Testico, per asfalto e un breve taglio di un tornante, si raggiungono i ruderi della chiesetta di San Bernardo, per poi risalire al Poggio Brea, con bella veduta sulla Baia del Sole e su tutta la parte dell'AVBS fin qui percorsa. Dal pilone votivo della cima scendiamo direttamente alla sella sottostante detta "quattro vie" (segnavia rombo rosso) dalla quale, seguendo il crinale, giungiamo alla pineta che sovrasta Laigueglia, in località Poggio.

Nuovamente su asfalto si raggiunge il caratteristico borgo di Colla Micheri e, con un'ultima discesa, terminare la gita a Laigueglia.

Itinerario:

Albenga s.l.m. – M. Bignone 520m
Santuario Madonna d.Guardia 587m
Crocetta 355m – Poggio Brea 371m
Colla Micheri – Laigueglia s.l.m.

Dislivelli:

Salita mt. 700, discesa mt. 700

Tempi:

Ore di cammino 6,00 circa

Direttori di gita:

CAI Albenga

Orario di partenza:

Da definire.



COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA “BENVENUTO VERMENTINO”

**17
MAGGIO**

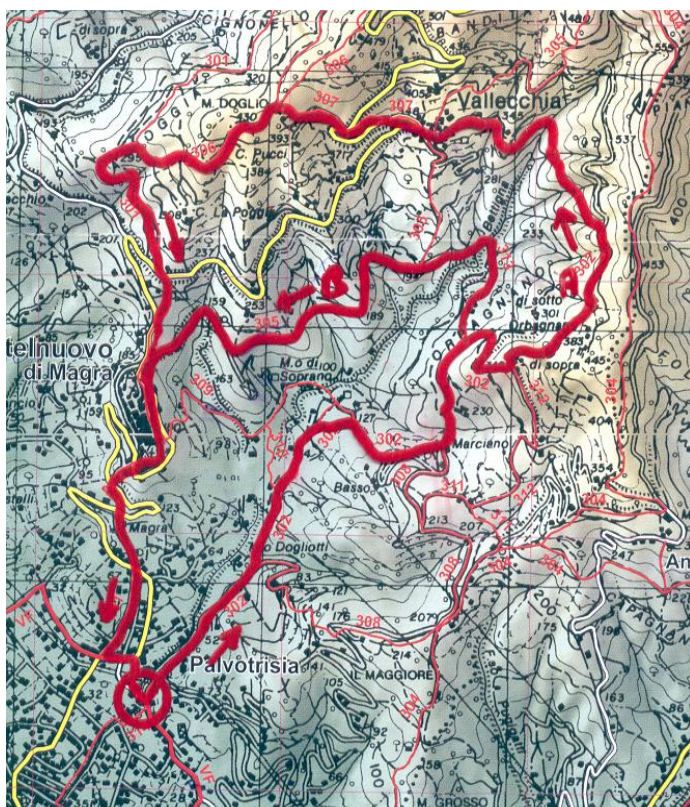
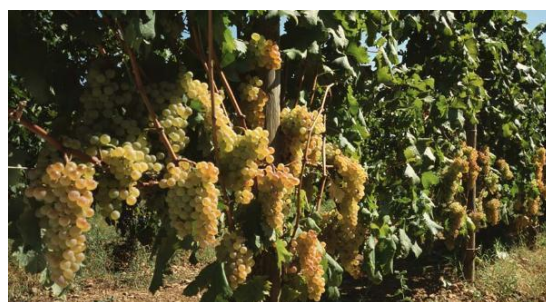


Castelnuovo Magra è un paese in posizione dominante sulla piana del fiume Magra, che gode di splendide viste sul Golfo dei Poeti. Documentato per la prima volta tra il 1187 e il 1203 in una citazione del codice Pelavicino, il borgo è ricco di storia e opere d'arte.

Nelle colline circostanti il paese, che degradano dolcemente verso la piana di Luni, nel corso dei secoli sono stati ricavati, scavando in piano parti collinari poi delimitate da muretti di pietra costruiti a secco, terrazzamenti o coltivazioni a terrazza che si prestano molto bene, grazie ad una buona esposizione, alla coltivazione dell'olivo e della vite, la cui

qualità predominante di quest'ultima è il Vermentino.

Ogni anno Castelnuovo Magra ospita diverse rassegne dedicate all'olivo e al vino. Anche quest'anno, in occasione della rassegna “Benvenuto Vermentino” che si terrà nei giorni 30/31 Maggio e 1 Giugno, nella quale saranno presenti stand gastronomici, degustazione dei prodotti tipici, e possibilità di ristoro, l'Assessorato al Turismo organizzerà una visita guidata attraverso il centro storico del paese. Per questa manifestazione la nostra Sezione ha avuto l'incarico di organizzare una camminata attraverso le colline circostanti Castelnuovo Magra. Per questa escursione, sono state previste due comitive, che percorreranno due itinerari diversi come lunghezza affinché la gente possa partecipare a seconda delle proprie capacità.



• **Comitiva “A”:**

Itinerario:

Molino del Piano 25m – Marciano 210m
Ristorante “Rizieri” 350m – Valleccchia
343m – Casa Pucci 400m - Castelnuovo
Magra 190m – Molino del Piano 25m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt 375

Tempi:

Ore di cammino: 3,30/4,00

• **Comitiva “B”:**

Itinerario:

Molino del Piano 25m – Marciano 201m
Castelnuovo Magra 190m – Molino
del Piano 25m.

Dislivelli:

salita e discesa mt. 180

Tempi:

Ore di cammino: 2,00

Direttori di gita:

U. Ferri, A. Cocco

Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano

Continuiamo a inserire nel nostro Programma di Attività annuale, questa manifestazione podistica organizzata dall'Associazione Donatori di Sangue di Sarzana (AVIS), giunta alla sua 36^a edizione.

I motivi per farlo sono principalmente due:

il primo, perché ci dà l'opportunità di contribuire, con questa pagina, a pubblicizzare questa Associazione volontaria che ha bisogno del contributo e delle donazioni di sangue di tutti noi –

il secondo perché è l'occasione per riscoprire l'entroterra di Sarzana, con i piccoli paesi adagiati sulle colline che degradano dolcemente verso la vallata del Magra, colline nella quali, nel corso dei secoli, e con il duro lavoro dei nostri avi, sono stati ricavati muretti di pietra costruiti a secco per ottenere terrazzamenti adatti alla coltivazione dell'olivo e della vite.

Il programma di questa manifestazione podistica, ludico motoria e a passo libero, che è a livello nazionale, prevede tre percorsi di km 6, 14, 28 km, per cui, ognuno può scegliere l'itinerario più adatto alle sue possibilità di cammino.

Gruppo Sportivo

AVIS arzana

organizza

DOMENICA 17 MAGGIO 2015

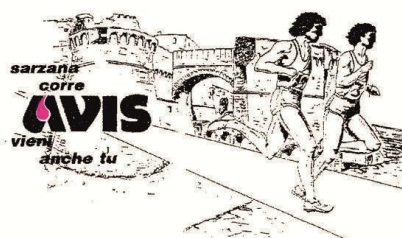
36° TROFEO AVIS

con il patrocinio dell'Assessorato Sport e Turismo del Comune di Sarzana

MANIFESTAZIONE PODISTICA

ludico motoria a passo libero
valida per i concorsi:

- Palio del Marciatore << Piede Alato 2015 >>
- Concorsi Internazionali I.V.V.
- Palio del Marciatore La Spezia e Lunigiana



PARTENZA dalle ore 7.00 alle ore 9.00

*L'itinerario parte da Sarzana e ritorna a Sarzana
passando da Carignano-Canepari-Prade-Fosdinovo*

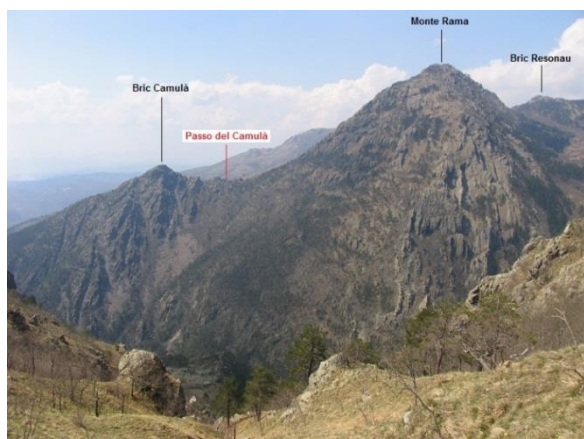


UNA GRANDE PARTITA DA VINCERE

AVIS SARZANA

**PER DONARE RECARSÌ A
DIGIUNO PRESSO:
CENTRO TRASFUSIONALE
OSPEDALE S. BARTOLOMEO
IL LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ
ALLE ORE 7,30**

Organizzazione: AVIS Sarzana



Visto da Lerca, il Monte Rama ha l'aspetto di un'imponente piramide, in gran parte rocciosa. In realtà, la sua vetta è il punto estremo di una lunga cresta che inizia da Lerca e che sale a dividere le valli del Rio Valconara da quella del Rio Rumaro.

La salita proposta per questa gita è sicuramente una tra le più belle escursioni che si possano effettuare nella zona dell'Appennino Ligure che sovrasta Arenzano. La parte alta del percorso si svolge in un ambiente decisamente alpestre, tra contrafforti rocciosi e boschetti di pini.

COMITIVA UNICA (E)

Dal paese di Lerca, poco sopra Arenzano, si segue, per circa due chilometri, una stradina asfaltata che porta alla Cappella di S. Anna e all'acquedotto. Abbandonata la stradina, prendiamo un sentiero che sale sulla destra (segnavia due linee rosse e un cerchio rosso pieno) fino ad incontrare una mulattiera che prosegue a mezza costa verso il Vallone del Rio di Lerca. Seguiamo questa mulattiera per poco meno di mezzo chilometro, dove incontriamo un bivio: noi prendiamo il sentiero che sale a sinistra, contraddistinto da un segnavia formato da un cerchio rosso pieno.

Raggiunta e superata Punta Coletta, proseguiamo, contornando a Ovest le pendici del Bric Camulà, fino a giungere ad un colletto. Continuiamo a procedere, tra boschetti di pini e pareti di roccia, finché, con un'ultima salita a zig-zag, raggiungiamo la vetta del Monte Rama.

Si segue ora la cresta sommitale, verso Ovest, fino ad un grande pianoro, crocevia di sentieri, compresa l'A.V.M.L.. Giriamo a destra (segnavia: due linee rosse) e, dopo circa 500 metri, ancora a destra, scendendo lungo il grande invaso del Rio di Lerca. Giunti in località Varsua, il sentiero segue il Vallone del Rio di Lerca, dominato dai versanti orientali del M. Rama, fino ad immetterci nella stradina asfaltata lasciata all'andata e, in breve, a Lerca.

Itinerario:

Lerca 125m. – Punta Coletta 498m.
– Monte Rama 1148m. – sella 1091m. – Bivio q. 932m – Vallone del Rio di Lerca – Lerca 125m

Dislivelli:

Salita mt 1025, discesa mt. 1025

Tempi

Ore di cammino 6.00/6.30

Direttori di gita:

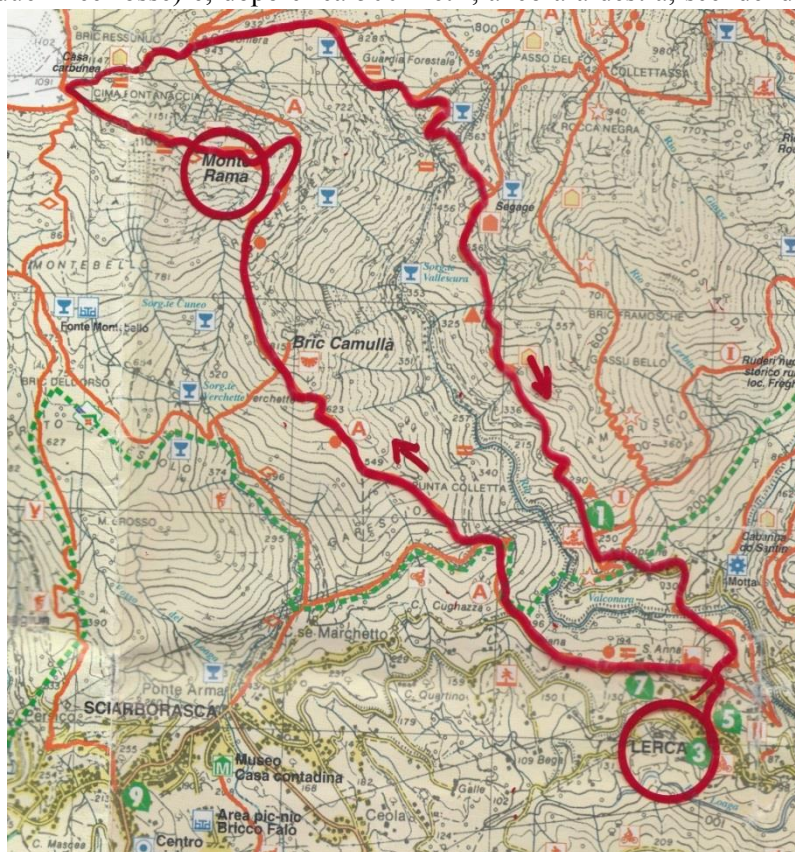
G. Moruzzo (328.3666888),

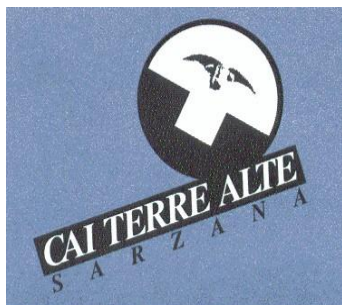
G. Vanacore (338.3185637)

N. Piretti, M. Pucci

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00,





Lungo il tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco, troviamo, qualche chilometro prima del passo, un gruppo di case con una chiesetta: è Cassego, antico paesino edificato nell'alto vallone del Torrente Scagliana, affluente del Fiume Vara e raggiungibile anche dai sentieri che scendono dall'AV dei Monti Liguri Liguri.

Con il parroco del Paese, Don Sandro Lagomarsini è in piedi una collaborazione pluriennale, fra il “Don” e il Gruppo “Terre Alte” della nostra Sezione che consiste nell'organizzare una camminata per il giorno della Santissima Trinità, che quest'anno cade il 31 Maggio..

Sarà l'occasione per confrontarci con un'esperienza pastorale di estremo interesse per gli abitanti della valle e per chi, come noi, vuole approfondire le tematiche relative alla vita sulle nostre montagne. La conoscenza del territorio, che Don Sandro ha maturato in tutti i suoi molteplici aspetti, è fonte di riflessione e crescita per chi ha a cuore i “segni” che l'uomo ha lasciato nel suo passare, generazione dopo generazione, sulle “Terre Alte”.

Come sempre, il nostro amico “intonacato” (nel senso che veste l'abito talare) ci proporrà una camminata sui vecchi sentieri che, numerosi, si intersecano nei monti che fanno da corona all'Alta Val di Vara e che Egli frequenta e percorre da parecchi anni, conoscendoli, dunque, molto bene. Il programma dettagliato sarà reso noto a tempo debito.

Accompagnatore: Don Sandro Lagomarsini

Orario di partenza: Sarzana ore 8.30

RONCHIERI SPORT

Alpinismo
Trekking

Riparazione scarpette
da arrampicata

Via Beatrice, 14 • MASSA



Tel./Fax 0585 47033

PARCO DEL CIRCEO **SULL'ISOLA DELLA MAGA CIRCE**

31 MAGGIO
1-2 GIUGNO



L'arcipelago delle isole ponziane si trova di fronte alla costa del Lazio, poco più a sud del Parco Nazionale del Circeo. Esso è composto dalle seguenti isole: Ponza, Palmarola, Zannone, Gavi, Ventotene e . Ponza è l'isola più popolata e nei suoi otto chilometri quadrati si concentrano spiagge, archi naturali, faraglioni, mare incontaminato, romantiche calette e un magnifico paesaggio roccioso e collinare. Ponza era l'antica Eea, la terra di Circe, colei che, secondo Omero, trasformò in porci gli uomini di Ulisse.

PROGRAMMA

Domenica 31 Maggio

Partenza da Sarzana (orario da definire) ed inizio del viaggio. Arrivo nel primo pomeriggio a Gaeta, incontro con la guida e visita della cittadina (la montagna spaccata, la via Crucis di Bruni, la Cappella di San Filippo Neri, la mano del turco, le porte, la Chiesa dell'Annunziata, la Grotta d'oro, la ruota degli esposti, ecc.). Al termine della visita, sistemazione in hotel: cena e pernottamento

Lunedì 1 Giugno

Prima colazione in hotel, incontro con la guida e partenza per il porto di Terracina. Imbarco, sull'aliscafo per l'isola di Ponza e, giunti sull'isola, saliremo a bordo su una motonave privata per la selvaggia isola di Zannone, che fa parte del Parco Nazionale del Circeo. Effettueremo una escursione, attraverso una fitta lecceta, fin sulla cima del Monte Pellegrino, (192m), punto più alto dell'Isola. Proseguiremo, poi, fino ai resti del monastero cistercense di S. Spirito, da dove si apre un immenso panorama su Ponza e Palmarola. termine dell'escursione, ci imbarcheremo nuovamente sulla motonave per ritornare sull'isola di Ponza per un pranzo in ristorante, sul mare, a base di pesce. Nel pomeriggio, visita dell'isola con i pullmini locali (il quartiere inglese, i faraglioni, lo scoglio della tartaruga, le fornaci, punta incenso, la spiaggia di Chiaia di Luna, il quartiere di Santa Maria. Al termine, rientro in aliscafo a Terracina e successivo proseguimento per l'Hotel: cena e pernottamento.

Martedì 2 Giugno

Prima colazione in hotel e partenza per Terracina per la visita del tempio di Giove, Anxur (la zona delle vergini vestali, le stanze dei sacerdoti e il tempietto). Proseguimento per Sperlonga per un giro nel centro storico, l'antro della villa dell'imperatore Tiberio e il museo archeologico. Pranzo in Hotel e, al termine, inizio del viaggio di rientro a Sarzana

Note

Il costo, del viaggio è di **€ 320** ed è comprensivo dei seguenti servizi:

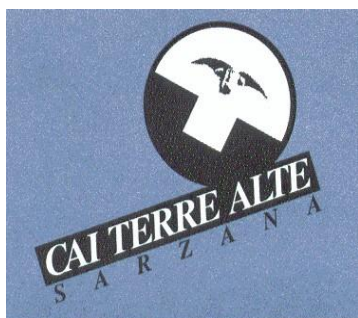
Viaggio A/R in pullman - sistemazione in hotel 3*** – tutti i pasti dalla cena del 1° giorno al pranzo del 3° giorno – bevande ai pasti – aliscafo A/R per Ponza e motonave per l'isola di Zannone – pullmini per il giro d'isola di Ponza – guide del Parco.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 120,00**, inizieranno **Sabato 14**

Marzo



Referenti: P. Carboni (333.1206533), R. Brondi (333.7136323)



“La memoria deve diventare impegno, non parole di circostanza”. Da questa frase di Don Luigi Ciotti si intuisce che l'escursione che verrà programmata verrà effettuata con i giovani di Libera. Si rinnova, così, per la quinta volta l'appuntamento annuale che vede protagonisti il CAI di Sarzana ed il presidio cittadino di Libera «Dario



Capolicchio». L'occasione dell'incontro è una camminata che si svolgerà su due percorsi paralleli: i sentieri della memoria e del ricordo di Dario Capolicchio e quelli montani tra Lerici, Montemarcello e Bocca di Magra.

Né la data né i luoghi scelti per quest'incontro sono casuali: il 2 Giugno è cronologicamente vicino al 27 Maggio, data in cui si commemora il 21° anniversario della strage di Via dei Georgofili, l'attentato mafioso avvenuto a Firenze nel 1993 per il quale persero la vita cinque persone, tra cui il nostro concittadino Dario Capolicchio. Ed è proprio in ricordo della grande passione per la montagna di Dario, esperto conoscitore dei monti che circondano il nostro territorio, che anche quest'anno si è deciso di ritrovarsi per percorrere quei sentieri che egli aveva tanto amato, impegnandoci a coltivare il suo ricordo e quello di tutte le altre vittime innocenti delle mafie.

All'atto della stesura di questo libretto, l'itinerario dell'escursione è ancora in fase di definizione. Comunque, prima della data stabilita per la gita, il programma dettagliato sarà affisso nella bacheca sezionale e divulgato tramite l'invio della newsletter.

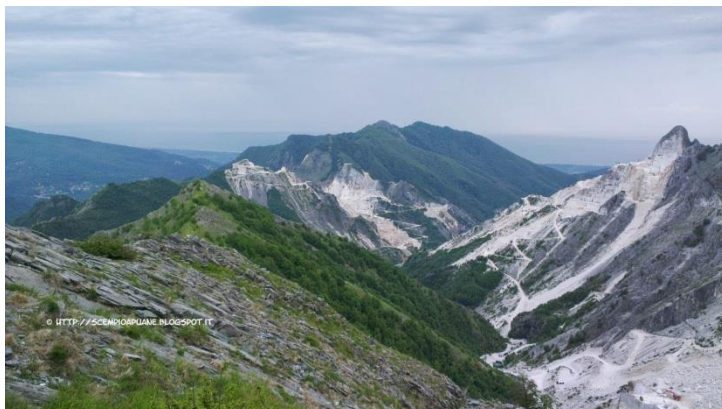


“LO SCOIATTOLO”

Di Miriam Lombardi
Via Biassa, 67 LA SPEZIA
Tel. 0187.257223

Abbigliamento, calzature, attrezzi per trekking, outdoor
Viaggi, alpinismo, montagna

SCONTO AI SOCI CAI
15% Abbigliamento
10 % Attrezzature



Questa traversata da Colonnata a Campocecina, ci riporta ai tempi dell'alpinismo "eroico", quando, lungo questi versanti, per la presenza di punti d'appoggio ormai scomparsi come il vecchio Rifugio Pisa, si svolgevano le lunghe marce di avvicinamento alle cime settentrionali della catena apuana.

Lungo il percorso, attraverseremo la Cima d'Uomo, vetta modesta ma con un panorama che spazia a 360° dal Grondilice all'Altissimo, al Picco di Navola e al Monte Rasori e alle sottostanti Cave dei Campanili.

COMITIVA UNICA (EE)

Partiamo dalla piazzetta presso la chiesa e dopo aver lasciato le ultime case saliamo per gradoni rocciosi che portano alla pineta detta "la Bandita" dopo aver superato una via di lizza che porta ad una vicina cava di pietra. Saliamo poi per il crinale che divide la valle del Canale del Vento da quella della Fossa del Canalone, superando qualche risalto di roccia e alcune placche che necessitano attenzione e passo fermo. Continuiamo mantenendoci in mezzo ad una vegetazione tipicamente mediterranea finché il panorama si apre ed in breve giungiamo sulla sommità di Cima d'Uomo.

Proseguiamo lungo la cresta fino ad immetterci nel sentiero n° 38 proveniente dalle Case del Vergheto. Lo seguiamo a sinistra finché, giunti alla Foce Luccica, lo lasciamo, sulla destra, per proseguire, con il segnavia 172 che taglia il versante meridionale del Monte Spallone. Si attraversa la vecchia via di lizza del "Padre Nostro" e si prosegue fino a giungere alla Cave dei Vallini del Sagro. Superata la cava, saliamo il ripido pendio erboso con rocce affioranti, fino a sbucare alla Foce della Faggiola, dalla quale, in circa 20' (ancora qualche tratto da percorrere con attenzione), arriveremo alla Foce di Pianza.

Dalla Foce percorreremo il sentiero 173, detto del "retro Borla", salendo inizialmente per i suoi brulli pendii orientali per poi, aggirarlo a settentrione arrivando, finalmente, al Rifugio Carrara, poco distante dal termine della gita e dove Gianni ci attenderà impaziente di stappare una bottiglia di "cancarone".

Itinerario:

Colonnata 538m – Cima d'Uomo 968m –
Foce Luccica 1029m – Foce della
Faggiola 1464m – Foce di Pianza 1289m
– retro Borla – Rifugio Carrara a
Campocecina 1320m – Acquasparta
1265m

Dislivelli:

Salita mt. 1050, discesa mt. 250

Tempi:

Ore di cammino 5,30/6,00

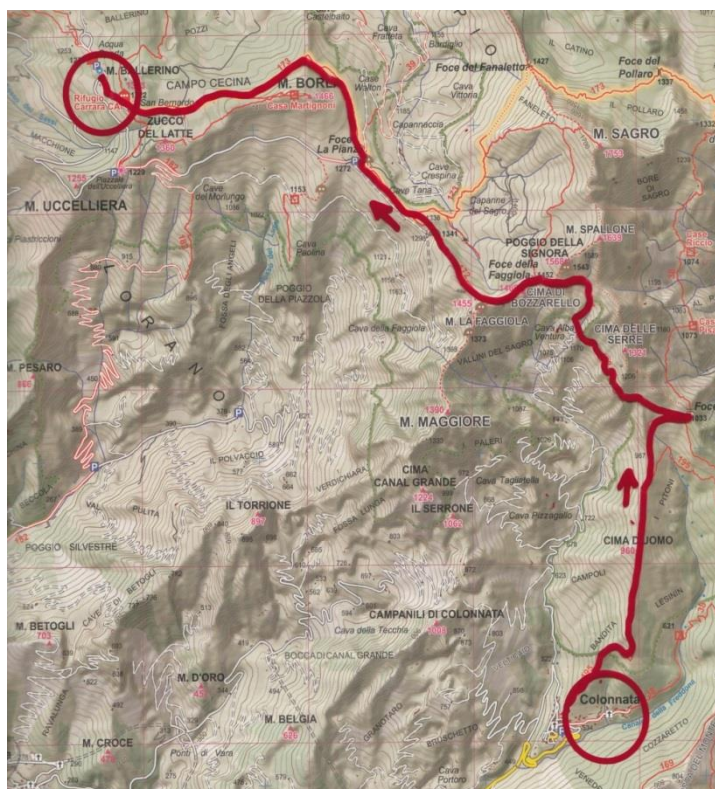
Direttori di gita:

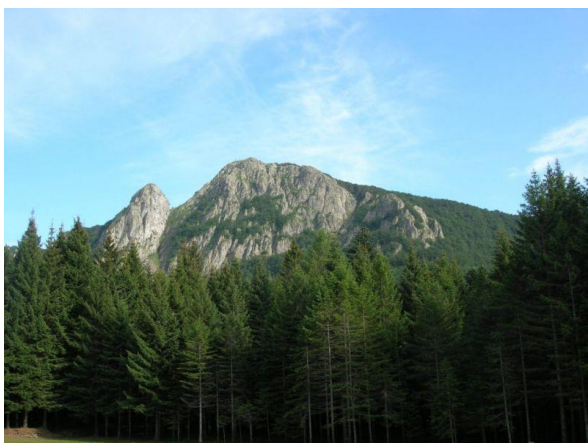
A. Passalacqua (334.3635704)

G. Vanacore (334.3635704)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30,





Il Monte Penna è forse il monte più rappresentativo dell'Appennino Ligure, elevandosi, roccioso e isolato nei pressi dello spartiacque principale ma, tuttavia, interamente sul versante padano, sovrastando le valli del Ceno e del Taro.. Da questa montagna si può godere di un panorama che spazia a 360° dal Mar Ligure alle Alpi Apuane e, all'orizzonte, la corona delle Alpi Occidentali. Per questo motivo, gli antichi Liguri lo ritenevano sede della divinità celtica Penn, dal quale prende il nome.

COMITIVA "A" (EE)- COMITIVA "B" (E)

successione, il M. Ghiffi, il M. Pertusa e La Rocchetta. Dopo aver oltrepassato un bosco di conifere giungiamo al Passo della Scaletta, dove il crinale diventa ripido e roccioso (volendo, si può evitare seguendo il sentiero a sinistra). Risaliamo questo crinale per tracce per poi scendere al Passo dei Porciletti e proseguire nella faggeta fino ad arrivare al Passo dell'Incisa, dove ci si dividerà in due comitive: una parte degli escursionisti (la Comitativa "B") seguirà la facile e boscosa costa nord-ovest del Monte Penna arrivando sulla sua vetta in circa 30'.

La Comitativa "A", che deve essere composta da persone con piede fermo, invece, seguirà lo stradello forestale che scende nella Foresta Demaniale del Monte Penna fino ad arrivare ad un bivio in prossimità della Casa Forestale a circa 1394m di quota. Si abbandona lo stradello e si risale a destra nel bosco in direzione SE ad aggirare la rocciosa mole del M. Pennino. Superata un'insellatura boscosa, pieghiamo a destra, raggiungendo la Forcella del Penna, dalla quale seguiamo una larga cengia, attrezzata con cavo metallico, che taglia in diagonale la parete N, fino al suo termine; pieghiamo a sinistra e, per un cengione appena sbizzato, raggiungiamo la vetta del Monte Penna.

Le due comitive riunite, scenderanno al Valico dell'Incisa per la via normale e ritorneranno al Passo dei Ghiffi seguendo lo stesso itinerario dell'andata.

Itinerario:

Passo dei Ghiffi 1068m - Passi della Scaletta 1240m, dei Porciletti 1466m e dell'Incisa 1463m – M. Penna 1735m – Passo dell'Incisa 1463m – e ritorno per lo stesso percorso al Passo dei Ghiffi 1068m

Dislivelli:

Salita mt. 700, discesa mt. 700

Tempi:

Ore di cammino 5,30/6,00

Direttori di gita:

G. Nicolini (333.8098602)

E. Voglino (328.4597542),

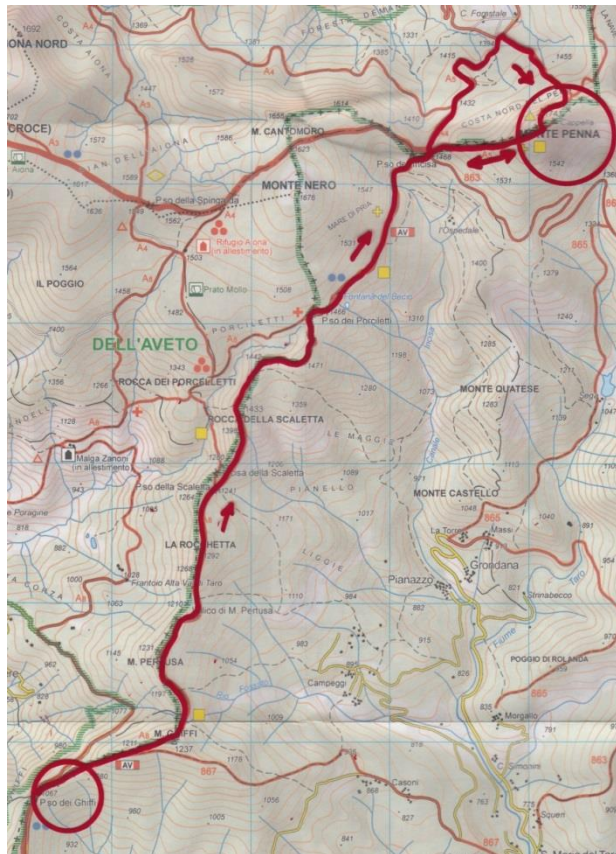
D. Bellandi (340.8661543E.

M. Guastini

Referente CAI Carrarra: C. Bogazzi

Orario di partenza:

Carrara ore 7,00, Sarzana ore 7,30,





Escursione sul massiccio del Grappa in occasione del centenario dello scoppio della grande guerra. Teatro di sanguinosi scontri, dopo la sconfitta di Caporetto la cima divenne il perno della difesa italiana, tanto che gli austriaci tentarono inutilmente di conquistarlo per poi avere accesso alla pianura Veneta.

Costruendo caverne nella roccia e postazioni fisse di artiglieria, dalla cima gli italiani tenevano sotto controllo il fronte sino al Montello. Battaglie

sanguinose si svolsero sui dossi e contrafforti che caratterizzano il massiccio.

Nel corso della Seconda Guerra mondiale, il Grappa fu rifugio delle formazioni partigiane e proprio sul Grappa venne effettuata una sanguinosa retata dai nazisti e dai fascisti della Repubblica di Salò forti di 15.000/20.000 uomini per scovare e affrontare 1.500 partigiani. Nel corso della battaglia i partigiani che non furono uccisi, vennero catturati e impiccati pubblicamente nella vicina Bassano del Grappa

Programma

Giovedì 25: Sarzana-Cismon del Grappa

Partenza da Sarzana (orario da definire) ed arrivo a Cima Grappa per il pranzo a sacco. Visita alla Galleria dell'ex Ossario, alle postazioni militari al Museo della Guerra. Visione del filmato sulla Grande Guerra. Salita all'Osservatorio e discesa per la Scalinata degli Eroi ed alla chiesetta della Madonnina del Grappa. Trasferimento in pullman all'Hotel Al Forcelletto di Cismon del Grappa: cena e pernottamento

Venerdì 26: Cima Grappa

Comitiva "A": Cima Grappa-I Salaròli-Val de Roa-Val delle Mure-Pian de la Bala-Casera Melin-Malga Val Vecchia-Cima Grappa. Ore di cammino: 5,30/6,00

Comitiva "B": Cima Grappa-Pian de la Bala-Boccaor-eventuale arrivo all'Archeson-Val delle Mure-Pian de la Bala-Casera Melin-Malga Val Vecchia-Cima Grappa. Ore di cammino: 4,30/5,00

Al termine delle escursioni le due comitive si ritroveranno a Cima Grappa per il rientro all'albergo.

Sabato 26: Val della Giara

Itinerario: Val della Giara-Malga Asolone-Monte Asolone-Col delle Farine-Croce del Termine-Monte Coston-Monte Rivon-Cima Grappa (chi è stanco, se c'è il pullman può rientrare in Hotel)-Cason dei Lebi-Cà Tasson-Rifugio Bocchette-Albergo il Forcelletto. Ore di cammino: 5,30/6,00

Domenica 27 Giugno: Campo Solagna e rientro a Sarzana

Partenza in pullman dall'Albergo per Campo Solagna. Escursione della durata di 3,30 ore circa a Col Campeggia per una visita alle vecchie postazioni militari. Pranzo a sacco e rientro a Sarzana.

Le iscrizioni si apriranno

Sabato 18 Aprile e dovranno essere accompagnate da una caparra di **€ 120.**

Direttori di gita:

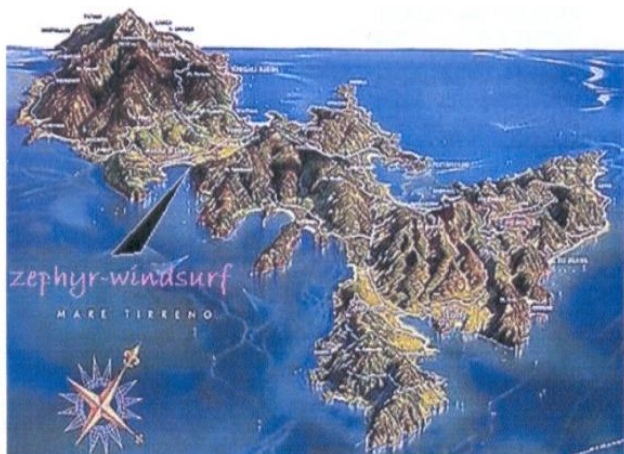
G. Moruzzo (328.5185637)

G. Vanacore (338.3185637)



ISOLA D'ELBA NOTTURNA AL MONTE CAPANNE

04-05
LUGLIO



Gita insolita che unisce il fascino del tramonto e dell'alba visti dal Monte Capanne, punto culminante dell'Isola d'Elba, dove dormiremo all'addiaccio.

La vetta, pur se deturpata da decine di antenne e dall'arrivo della cabinovia, permette una vastità di orizzonti a 360°: le isole di Pianosa, Capraia, Montecristo, Corsica, la linea di costa maremmana e, sotto di noi, tutta l'Isola d'Elba.

Se il tempo sarà favorevole, lo spettacolo inimitabile che vedremo dal Monte Capanne, ci

ripagherà ampiamente della fatica profusa dalle nostre gambe

PROGRAMMA

Sabato 04 Luglio

Partenza da Sarzana in treno (se gli orari ci garbano) alla volta di Piombino Marittima e imbarco sul primo traghetto utile alla volta dell'Isola d'Elba. All'arrivo a Portoferraio, dopo un'ora circa di navigazione, ed aver gironzolato un po' per la città, prenderemo un pullman di linea per Procchio, dove rimarremo spaparanzati sulla spiaggia fino a pomeriggio inoltrato per poi salire sul pullman di linea per Marciana.

Dal paese seguendo la vecchia mulattiera che passa per il Romitorio di San Cerbone, arriveremo, in circa 2h30' di cammino, sul Monte Capanne, dove avremo modo di vedere il tramonto e dove piazzeremo i nostri sacchi a pelo per prepararci per dormire all'addiaccio.

Domenica 05 Luglio

Dopo esserci svegliati in tempo per assistere al sorgere del sole, iniziamo gli oltre 1000 metri di discesa che ci porteranno a Seccheto o Fetovaia (dipenderà dallo stato dei sentieri) dove riprenderemo il pullman per Portoferraio e fare ritorno a Sarzana.

Avvertenze

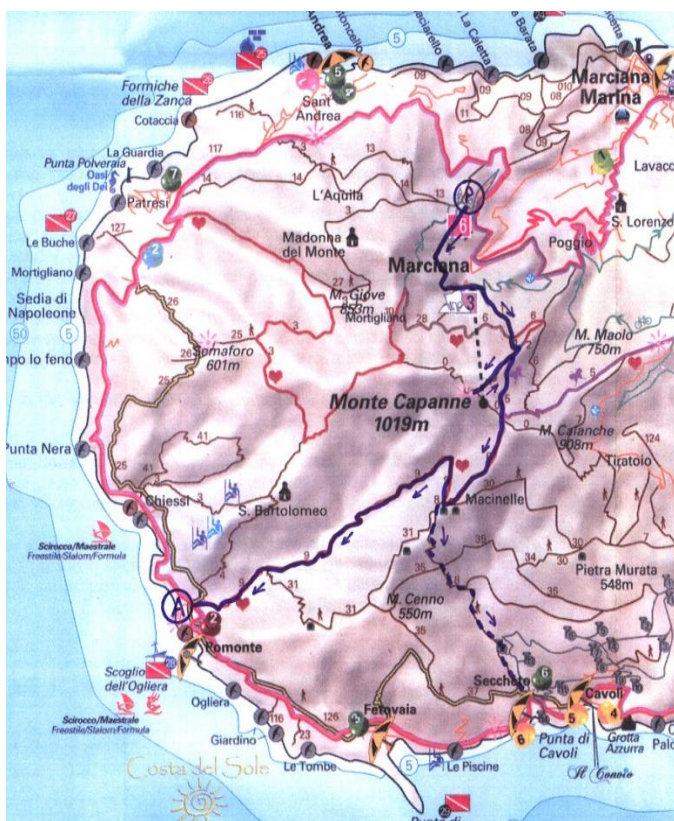
Considerato che dormiremo all'addiaccio, è indispensabile il sacco a pelo (anche se è Luglio, la notte fa freddino) e, per le schiene e fondoschiene più delicati, qualcosa da mettere fra il sacco a pelo e il terreno perché la vetta del M. Capanne non è certo un prato all'inglese. Conviene portarsi costume, magliette di ricambio, asciugamano, cappello da sole, giacca a vento e cazzate varie.

Per ovvie ragioni, la gita verrà effettuata solo in condizioni meteorologiche favorevoli e con almeno 5 partecipanti.

Prenotazioni: da **Sabato 20 Giugno.**

Direttore di gita:

C. Codeluppi (320.0877213)





Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 37^a edizione, ci capita, quasi sempre, quando diamo alle stampe il “Programma di Attività” annuale di non avere le idee ancora ben chiare in merito alla scelta della località dove verrà svolto il “Soggiorno Estivo”.

Diciamo che “pendiamo dalle labbra” del Dottor Cozzani, neo-pensionato e, quindi, con più tempo da perdere nell’organizzare questo soggiorno annuale, visto che è lui che da alcuni anni ha “all’anima” l’organizzazione del Soggiorno. Conoscendo i suoi gusti, pensiamo che, anche quest’anno la scelta sarà orientata in una località posizionata nel gruppo montuoso che ha preso il nome dal geologo francese Dèodat de Dolomieu.

Fatta questa doverosa premessa, rammentiamo, a chi parteciperà al Soggiorno Estivo che i periodi di permanenza sono improrogabilmente i seguenti tre:

1 settimana, 10 giorni, 2 settimane;

Detti periodi, previo accordo con l’albergatore dovranno avere la durata **1, 2 settimane o 10 giorni**. Si rammenta che, onde evitare spiacevoli discussioni, **non saranno accettate deroghe** a quanto stabilito per evitare quello che è successo nel 2009 quando i proprietari dell’Hotel Oswald di Selva di Val Gardena (e il segretario) si sono ritrovati alle prese con 11 periodi (5, 6 giorni, una settimana, 10 giorni, due settimane, chi voleva partire un giorno prima, chi un giorno dopo, ecc.).

Fatta questa precisazione, non resta altro che selezionare la struttura che ospiterà la comitiva della nostra Sezione, fiduciosi che la scelta cada su un albergo che fornisca un binomio accettabile qualità/prezzo e che abbia a portata di mano, anzi, di piede, la possibilità di effettuare escursioni che soddisfino le diverse velleità del popolo deambulante presente al Soggiorno Estivo.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 120**, comprensive della quota di iscrizione di **€ 20**, quest’ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno **Sabato 09 Maggio**.

Oltre all’organizzatore e neo-pensionato L. Cozzani (329.8563585), saranno presenti anche due AE P. Tonelli (338.9158389) nella prima settimana e M. Sarcinelli (347.7032513) nella seconda.



**MATERIALI DA COSTRUZIONE
CAMINI - BARBEQUE
PAVIMENTI E RIVESTIMENTI**

B.B.B. srl - 19038 SARZANA (SP) - Via Aurelia - S. Lazzaro Vecchio, 432
Tel. 0187 674200 / 0187 693000 r.a. - Fax 0187 670068
e-mail: bbsrl@alice.it



Il Monte Argentera (3297m) è la massima elevazione delle Alpi Marittime. Come altre vette delle Alpi Occidentali (Monviso, Rocciamelone, Gran Paradiso), essa si trova leggermente staccata dallo spartiacque principale e, dunque, completamente in territorio italiano. La vetta si trova nell'alta valle Gesso, su una dorsale secondaria che si diparte dallo spartiacque italo-francese in corrispondenza della cima Ghiliè e procede in direzione nord fino a culminare alla cima sud dell'Argentera.

Programma

Sabato 18: Sarzana-rifugio Soria-Ellena

Sarzana-San Giacomo (mt. 1213) in valle Gesso e salita al Rifugio Soria-Ellena (mt.1840)

Dislivello: salita mt. 627 – Ore di cammino: 2,00/2,30 **(E)**

Domenica 19: Rifugio Soria-Ellena (1840m) – Rifugio Genova-Figari (2015m)

Itinerario: Rifugio Soria-Ellena – Colle di Finestrelle – Rifugio Genova-Figari

Dislivelli: salita mt. 680, discesa mt. 450 – Ore di cammino: 3,30/4,00 **(EE)**

Lunedì 20: Rifugio Genova-Figari (2015m) – Rifugio Remondino (2430m)

Itinerario: Rifugio Genova-Figari – Lago Brocan – Colle di Brocan – Rifugio Remondino

Dislivelli: salita mt. 1050, discesa mt. 650 – Ore di cammino: 5,00/5,30 **(EE)**

Martedì 21: Rifugio Remondino (2430m)

Giornata di riposo o per escursioni varie in zona

Mercoledì 22: Rifugio Remondino (2430m) -Rifugio Questa (2388m)

Itinerario: Rifugio Remondino-Laghi di Fremamorta-Colletto di Falasco-Rifugio Questa

Dislivelli: salita mt.750, discesa mt.750 – Ore di cammino: 6,00/6,30 **(EE)**

Giovedì 23: Rifugio Questa (2388m) - Rifugio D.L.Bianco (1910m)

Itinerario: Rifugio Questa-Laghi di Valrossa-Colli del Pàur e Valletta-Laghi d.Sella-rifugio D.L. Bianco

Dislivelli: salita mt.899, discesa mt. 800 – Ore di cammino: 6,30/7,00 **(EE)**

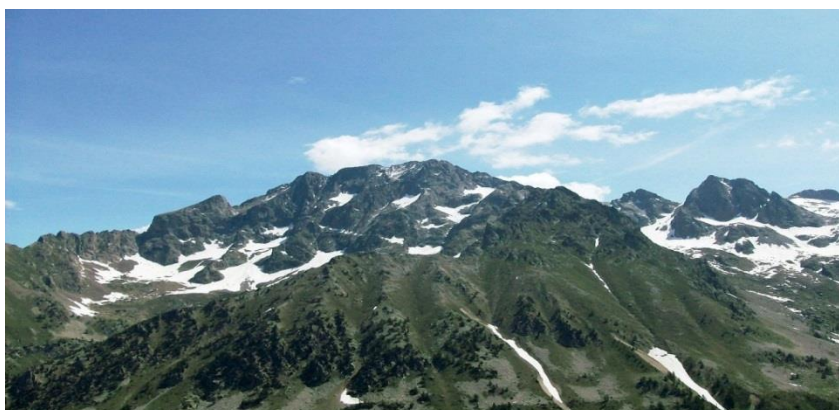
Venerdì 24: Rifugio D.L.Bianco (1910m)-S,Anna di Valdieri (1011m)-Sarzana

Itinerario: Rifugio D.L.Bianco-Gias del Prato-Sant'Anna di Valdieri e rientro a Sarzana

Dislivello in discesa mt. 950 – ore di cammino 2,00 **(E)**

Ricordiamo, ancora una volta, che chi partecipa al trekking deve avere un buon grado di allenamento e spirito di adattamento, perché, acqua, freddo, vento o neve...si va!. Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di **€ 120**, inizieranno **Sabato 9 Maggio** e si chiuderanno all'esaurimento dei 25 posti disponibili.

Direttori di gita: G. Moruzzo (328.3666888), P. Tonelli (338.9158389)



VALLE DI SUSA ROCCIAMELONE E GORGE DI S.GERVASIO

**7-8-9
AGOSTO**



Montagna da sempre ricca di storia e leggende, il Rocciamelone, nei secoli passati era considerata dalla popolazione locale, impressionata dalla sua mole, la più alta cima degli Stati Sabaudi. La sua vetta, facilmente raggiungibile, è molto frequentata dagli escursionisti e dai pellegrini particolarmente avventurosi, in particolare in occasione della festa della Madonna della Neve che si svolge ogni anno il 5 agosto. La sommità è quasi "affollata": vi si trovano il santuario più alto d'Europa, intitolato a Nostra

Signora del Rocciamelone e una statua in bronzo, dedicata sempre alla Madonna, realizzata nel 1899 ed inaugurata il 28 agosto di quell'anno. La statua, alta tre metri, venne preventivamente suddivisa in 8 pezzi e fu portata a spalle dagli alpini del battaglione "Susa" appartenenti al 4° Reggimento alpini.

Programma

Venerdì 7 Agosto: Sarzana-rifugio La Riposa

Località di partenza: Rifugio La Riposa (m.2205) Telefono 0122 622323

Arrivo: Rifugio Cà d'Asti (m.2854) Telefono 0122-622053 0122 33192

Dislivello: salita (m.650); discesa (m.000) – Ore di cammino: 2,00 – Difficoltà (E)

Sabato 8 Agosto: Rifugio La Riposa-Monte Rocciamelone

Località di partenza: Rifugio Cà d'Asti (m.2854) Telefono 0122-622053

Arrivo: Rifugio La Riposa (m.2205) Telefono 0122 622323 0122 33192

Dislivello: salita (m.685); discesa (m.1333) – Ore di cammino: 5,00 – Difficoltà (EE)

Domenica 9 Agosto: Claviere, Gorge di San Gervasio-Sarzana

Comitiva "A": Ponte Tibetano "Sergio Bompert" (EEA)

Comitiva "B": Ferrata del Bunker o dei Militari" (EEA). Al termine, rientro a Sarzana

Note

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno **Sabato 30 Maggio**.

Direttori di gita: N. Giannini (338.9081568), M. Sarcinelli (347.7032513)



Il ponte tibetano più lungo d'Europa

TRENTINO

CANYONING IN VAL DI NON

21-22-23
AGOSTO



I Canyon della Val di Non sono dei capolavori naturali creati dallo scorrere millenario dell'acqua. La Val di Non è attraversata dal torrente Noce ed è chiamata anche "la valle dei canyon", splendidi sentieri rimasti per molto tempo nascosti fra la ricca vegetazione e pertanto inaccessibili. Oggi è possibile ammirarli nella loro selvaggia bellezza, grazie a suggestivi percorsi costruiti nella roccia. Scopriremo tre canyon, poco lontani tra loro, con peculiarità geologiche e

naturalistiche diverse, che nel loro insieme possono costituire un unico itinerario attraverso questo affascinante spettacolo naturale costruito dall'acqua della Val di Non.

Programma

Venerdì 21 Agosto: Sarzana-Val di Non e Canyon di San Romedio

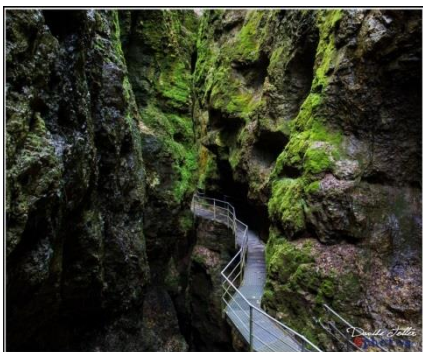
Partenza da Sarzana (orario da definire) alla volta della Val di Non per percorrere il Canyon di San Romedio. Dal paese di San Zeno il percorso si inoltra tra gallerie scavate nella pietra e una fitta vegetazione fino a raggiungere l'omonimo e suggestivo santuario arroccato su uno sperone roccioso proteso verso il cielo e a strapiombo sulla valle.

Ore di cammino: 2,00 circa



Sabato 22 Agosto: Canyon del Rio Novella e del Rio Sass

Questo percorso, che inizia da Dambel, si sviluppa per circa 3,5 km,



attrezzato con passerelle ed è sospeso a mezz'aria sulla forra fino all'eremo di San Biagio. Dall'eremo, in circa mezz'ora, arriveremo al Lago Smeraldo da dove parte un secondo percorso per lo spettacolare canyon del Rio Sass. È un percorso attrezzato che permette di inoltrarsi in un mondo ipogeo di straordinaria bellezza: l'orrido sprofonda per oltre cinquanta metri nel cuore storico del paese, dove le case sono state costruite a picco sul bordo della forra. L'escursione è un'elettrizzante avventura fatta di salti, cascate, passaggi e cunicoli accompagnata dall'incessante rombo dell'acqua che scorre negli anfratti.

Note: Canyon del Rio Novella: km. 3,5 – dislivello: 150m in salita – ore di cammino: 2,00 circa - Canyon del Rio Sass: lunghezza km. 3,00 – dislivello: 150 in salita – ore di cammino: 2,00 circa

Domenica 23 Agosto: Rifugio Larcher-giro dei laghi e rientro a Sarzana

Da Malga Mare (1970m), si sale a Pian Venezia e al rifugio Larcher (2608m). Dal rifugio si sale alla conca sovrastante per effettuare il giro dei laghi, che incontreremo nella seguente successione: Lago Marmotte (2701m), Lago Lungo (2553m), Lago Nero (2624m), Lago Careser (2603m) dal quale ritorneremo a Malga Mare dove ci attenderà il pullman che ci riporterà a Sarzana.

Dislivello in salita mt. 800, discesa mt. 800 – Ore di cammino: 4,00 circa

Note

Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno **Sabato 13 Giugno.**

Direttori di gita: M. Sarcinelli (347.7032513), A. Passalacqua (334.3635704)

GRANDE RANDONNEE DELLA CORSICA

DA CONCA A COL VERDE



Il “Sentier de grande randonnée 20” o GR 20, chiamato anche, in corso, “Fra li monti”, è un percorso escursionistico lungo 180 Km, che attraversa la Corsica da nord-ovest a sud-est lungo la sua dorsale montuosa, da Calenzana (dipartimento Corsica Nord) a Conca (Dipartimento Corsica Sud).

Il percorso è diviso in due parti GRNord e GRSud ed è percorribile in 16 tappe. Esso fa parte del circuito Grande Randonnée, ed è stato definito dallo scrittore Paddy Dillon come "uno dei più bei percorsi del mondo" ed è spesso classificato come il "cammino più difficile d'Europa", adatto quindi solo ad escursionisti esperti.

Il percorso scelto dagli accompagnatori parte da Conca (Sud della Corsica) e raggiunge, in 5 tappe, Col Verde, comodo rifugio all'interno della dorsale montuosa della Corsica.

La parte Sud è ritenuta più facile e presenta dislivelli minori rispetto alla parte Nord, ma non per questo è meno bella e comunque meno faticosa e impegnativa da percorrere.

Il GR 20 è considerato il trekking più bello ma anche il più duro d'Europa. E' intenzione della Sezione completare il trekking negli anni seguenti, dividendo l'intero percorso, ogni anno, in cinque/sei tappe.

Il percorso verrà svolto in totale autonomia, (si ricorda che i rifugi sono molto spartani, a parte poche eccezioni) e la cena nei rifugi non sempre è garantita.

Il pernottamento è quindi previsto in tenda, in aree attrezzate poste nelle strette vicinanze del rifugio; colazione e pranzo devono costituire equipaggiamento dello zaino (nei rifugi è possibile comunque effettuare acquisti di salumi e formaggi locali).

Ogni tappa si svolge su terreno impervio, con una media di sei ore di cammino al giorno, con partenza al mattino molto presto se si vuole avere garantita doccia, cena e buon terreno per la tenda.

Il peso dello zaino, la durezza e la lunghezza del percorso, impongono ottima forma fisica, buon allenamento, grande capacità di adattamento alle difficoltà ma, soprattutto, spirito solidaristico tra i partecipanti, che dovranno dividere attrezzatura ed equipaggiamento.

Per questi motivi il numero dei partecipanti è ridotto a 14 persone max, e sarà a totale discrezione degli accompagnatori, che valuteranno capacità e condizioni fisiche, accettare la iscrizione al trekking.

Le iscrizioni (limitate a 14 partecipanti), che dovranno essere accompagnate da una caparra di € 100, inizieranno **Sabato 30 Maggio**

Direttori di gita: L. Veneri (347.4450847)

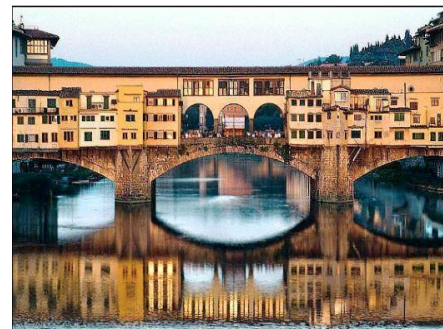


Il tema di quest'anno proposto agli amici francesi sarà:

Firenze e i suoi dintorni



Quest'anno, 2015, è il 28° anno di gemellaggio con gli amici di Villefranche de Rouergue. Seguendo la formula consolidata dell'alternanza (un anno vieni da me e l'anno successivo io vengo da te), tocca a noi ospitarli e, visto che nella nostra ultima visita a Villefranche i nostri amici transalpini avevano espresso il



desiderio di visitare Firenze, abbiamo pensato di portarli quattro giorni in questa stupenda città d'arte.

Il programma per la visita di Firenze e dintorni è in corso di definizione, in quanto abbiamo contattato alcune Agenzie di Guide fiorentine richiedendo alcune proposte di visite che comprendano monumenti e musei fiorentini e alcuni percorsi interessanti nei dintorni di Firenze.

Il programma di questi dieci giorni di gemellaggio è quello che seguiamo da alcuni anni: quattro giorni in una località fuori regione (quest'anno la scelta è caduta su Firenze) e il resto dei giorni dedicati a Sarzana e al suo paesaggio limitrofo.

Programma di massima

Sabato 05 Settembre

Arrivo, nel tardo pomeriggio, degli amici di Villefranche e sistemazione presso l'Hotel Al Santandrea di Sarzana. Cena e pernottamento.

Domenica 06 Settembre

Partenza in mattinata alla volta di Firenze. Eventuali visite pomeridiane. All'arrivo, sistemazione in Hotel: cena e pernottamento.

Da Lunedì 07 a Mercoledì 09 Settembre

Tre giorni dedicati alla visita di Firenze, con le sue chiese, i palazzi, i musei, e dei suoi dintorni (il programma dettagliato sarà disponibile dal mese di Gennaio). Pensione completa

Giovedì 10 Settembre

Partenza per il rientro a Sarzana, con eventuali visite lungo il percorso. Cena e pernottamento presso l'Hotel Al Santandrea.

Da Venerdì 11 a Domenica 13 Settembre

Programma di escursioni "in zona" a corto e medio raggio. Per le destinazioni, si accettano consigli. Alcune idee possono essere le Cinque Terre, le Cave, la Lunigiana, qualche museo spezzino, Pisa e Lucca, ecc..

La sera di Domenica 29 Settembre, cena conviviale di saluto, insieme ai nostri amici francesi

Lunedì 14 Settembre

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri amici del Club "Lo Caminaire" e..... arrieverci al 2016

Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti, rammentiamo che **le prenotazioni per la gita a Firenze, accompagnate da una caparra di € 100, sono aperte dall'inizio dell'anno**, e si chiuderanno al raggiungimento del **numero massimo di 25 partecipanti**.
Direttore di gita: C. Codeluppi (320.0877213)



OPERATORI ONC SARZANA - LA SPEZIA

EVENTO CULTURALE



Gli operatori ONC di Sarzana e La Spezia propongono la partecipazione ad un evento culturale di importanza internazionale attorno a un tema decisivo che coinvolge il futuro del pianeta. Un vero e proprio viaggio intorno al mondo attraverso i sapori e le tradizioni dei popoli della Terra.

VISITA GUIDATA ALL'EXPO UNIVERSALE MILANO

Non solo una rassegna espositiva, ma anche un processo partecipativo che intende coinvolgere attivamente numerosi soggetti intorno a un tema decisivo: **Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita**.

L'Expo Milano 2015 sarà la prima Esposizione della storia a essere ricordata non solo per i manufatti realizzati ma soprattutto per il contributo al dibattito e all'educazione sull'alimentazione, sul cibo, sulle risorse a livello planetario.



La visita verrà effettuata in treno o pullman privato a seconda del numero dei partecipanti

Nei mesi di settembre o ottobre in data e costo da definirsi

Referenti:

CAI Sarzana

R. Brondi, P. Carboni

CAI La Spezia

L. Ciardelli, P. Ughetto, A. Bacchioni

Le prenotazioni si aprono

SABATO 14 MARZO

per permettere la prenotazione dei biglietti all'EXPO



Il Monte Casarola, caratterizzato da potenti stratificazioni di arenaria in giacitura sub-verticale, insieme al vicino Alpe di Succiso, era considerato un unico monte, con il nome di Alpe, nel significato di “alto pascolo degli uomini di Succiso”, in quanto tutti i suoi versanti appartenevano ad essi, mentre come montagna è sempre stato chiamato Casarola, con l’appendice occidentale più elevata ma meno evidente chiamata Spiaggia Bella. Sulle carte militari la situazione è stata capovolta e il M. Casarola è indicato come un’anticima orientale protesa sulle vallate del fiume Secchia.

COMITIVA UNICA (E)

L’itinerario inizia da Ponte Baron, 5 km oltre il Passo del Cerreto. Si sale a sinistra per un sentiero che si inoltra in un castagneto d’alto fusto, fino ad arrivare ad una selletta. Dopo una breve discesa, il percorso sale a serpentina all’interno di un fitto bosco ed arriva ad una carrareccia, seguendo la quale, arriviamo all’ampia radura ove scaturiscono le sorgenti di Capiola.

Proseguendo, si supera il greto di un torrente e si raggiunge una carrareccia. Si continua all’interno del bosco e si attraversano alcuni ruscelli stagionali fino ad arrivare ad un quadrivio di sentieri: siamo alla Buca del Moro. Proseguiamo per il sentiero 669, proveniente dal Passo della Scalucchia, salendo lungo il crinale che incrementa via via l’inclinazione, fino ad uscire dal bosco e risalire, tra la brughiera, il versante N della Costa del Mainasco. A q. 1700m il sentiero compie una larga svolta a sinistra e segue poi il filo di cresta fino a raggiungere l’anticima N e la vetta del M. Casarola.

Scesi alla vicina Sella, iniziamo la discesa del vallone sottostante con un lungo traverso in direzione di un canalone che lo si attraversa a quota 1750m c.. Si scende a lato del canalone fino ad inoltrarci nel bosco che ci porta al Pratone delle Sorgenti del Secchia: superatolo, ci addentriamo

nuovamente nel bosco fino ad uscirne e scendere al Passo dell’Ospedalaccio. Dal Passo, imbocchiamo il sentiero, che contorna a NE le pendici del Monte Ospedalaccio, fino ad arrivare al Passo del Cerreto, termine della gita.

Itinerario:

Ponte Baron 900m – Buca del Moro 1485m – M. Casarola 1979m
Passo dell’Ospedalaccio 1292m –
Passo del Cerreto 1261m.

Dislivelli:

Salita mt. 1080, discesa mt. 720

Tempi

Ore di cammino: 6,00/6,30

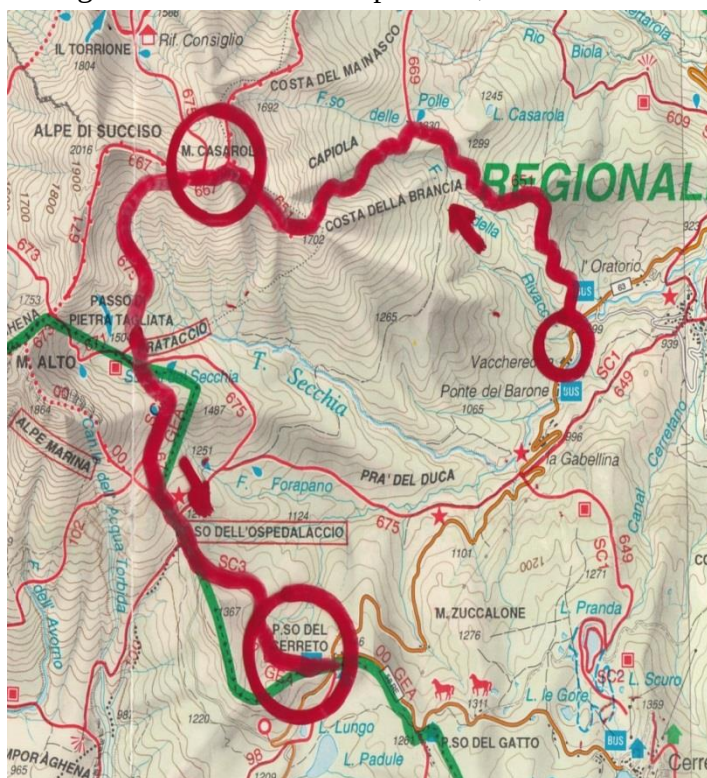
Direttori di gita:

G. Nicolini (333.8098602)

P. Tonelli (338.9158389)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30,



ALPI APUANE
SPELEOGITA ALLA "TANA CHE URLA"

20
SETTEMBRE



Il SCS (Gruppo Speleologico del CAI di Sarzana) organizza, per chi vuole solo provare la sensazione di andare in grotta senza utilizzare le passerelle e le luci tipiche delle grotte turistiche, una gita alla "Tana che urla" a Vergemoli (LU).

Qui a fianco la pianta del percorso che faremo. Si farà lo stesso percorso dell'acqua, camminando

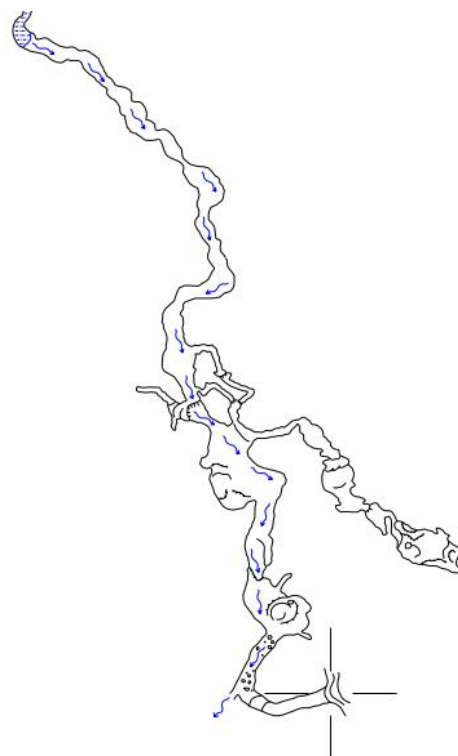
quasi sempre a fianco del ruscello, fino al laghetto terminale. Si visiterà anche il ramo fossile laterale ricco di concrezioni.

A tutti i partecipanti verranno fornite le attrezzature specifiche. È richiesto solo l'abbigliamento da montagna e gli scarponcini con suola in buono stato. Alla macchina si lascerà un cambio completo di vestiario.

L'iscrizione al Gruppo, riservata ai soli soci CAI, consente l'accesso al materiale personale e di gruppo necessario per la progressione speleologica, oltre al materiale bibliografico specifico.

Responsabile gita sarà l'IS Brondi Andrea.

**Per eventuali informazioni, telefonare in sede il
Giovedì dalle ore 21 alle ore 23 (tel. 0187.625154),**



**Via Arzelà
Santo Stefano Magra (SP)**



ORARI Da Lunedì a Domenica dalle 9.00 alle 21.00 - APERTO TUTTE LE DOMENICHE

Infoline: 0187 631411 - www.centrocommercialelafabbrica.com



bivacco Aronte, il più vecchio delle Apuane.

Questo itinerario è uno dei più duri ma anche dei più belli che si possano percorrere sulle Alpi Apuane. Ciò è dovuto al fatto che il percorso proposto, nella sua parte iniziale, ricalca una delle più famose vie di lizza delle Apuane: la lizza del Padulello, detta anche lizza Silvia o lizza Pellini, che dalle cave del Padulello, poste a q. 1414, scendeva con un percorso vertiginoso, che toccava pendenze dell'80-90%, fino alla casa del Fondo, vicino a Resceto a q. 627. Prima del passo della Focolaccia passeremo vicino alla caratteristica guglia scistosa della Punta Carina e del

COMITIVA UNICA (EE)

Da Resceto si prende la Via Vandelli fino ad arrivare alla casa del Fondo. Superatala, si abbandona la Via Vandelli e si percorre un tratto della lizza Magnani. Superato un costone, si sale per un sentierino che, poco più in alto si immette nella lizza Silvia. Affrontiamo la salita con determinazione e impegno perché la pendenza è subito impressionante (80-90%) ma è molto ben conservata. Dopo circa 1h30 di cammino si incrocia un sentiero che proviene da sinistra dalla Foce della Vettolina e si affronta la lastronata di marmo del Piastrone e, grazie a tacche intagliate nel marmo, giungiamo nei pressi delle Cave del Padulello, dalle quali saliamo a Piastra Marina e alla sovrastante strada di cava che seguiremo fino al Passo della Focolaccia, ormai abbassato di circa 50 metri a causa dell'estrazione del marmo.

Scendiamo per la marmifera seguendola per circa 00-300 metri per poi abbandonarla per un sentiero che procede orizzontalmente sotto al ripido versante NE del M. Cavallo, finché, lasciata sulla sinistra la Buca della Neve e oltrepassato l'imbocco del Cana Cambron, saliamo al pittoresco intaglio della Foce di Cardeto che si affaccia nella vallata di Orto di Donna.

Scendiamo, superando un piccolo risalto, in direzione di pendii verdi e ondulati, sparsi di massi dai quali, seguendo un largo crinale, scendiamo nel bosco di faggi e alla strada di Val Serenaia, termine della gita.

Itinerario:

Resceto 485m – Casa del Fondo 627m – Lizza Silvia – Piastra Marina 1450m – Passo della Focolaccia 1650m – Foce di Cardeto 1680m – Orto di Donna 1150m

Dislivelli:

Salita mt. 1250, discesa mt. 550

Tempi:

Ore di cammino: 5,30/6.00

Direttori di gita:

R. Martini, A. Solieri.

Referente CAI Sarzana:

M. Dadà

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00, Carrara 7,30





8^ MOSTRA MICOLOGICA "CITTÀ' DI SARZANA"



Presso gli **stalli della Fortezza Firmafede di Sarzana**, avrà luogo la 8^ Mostra Micologica "Città di Sarzana".

La Lunigiana è, storicamente, una regione a forte tradizione micologica. L'interesse verso i funghi è, per lo più, orientato alla raccolta delle principali specie eduli; in questa terra, i funghi hanno, fin dai tempi antichi, costituito una particolare fonte alimentare ed una integrazione allo scarso bilancio familiare.

Lo scopo della mostra è quello di divulgare, con una esposizione sistematica dal vero, le innumerevoli specie, commestibili e non, presenti nella nostra zona. L'ingresso all'esposizione, corredata anche da numerose foto, è gratuito. Gli orari delle visite sono i seguenti:

Sabato 10, giorno dell'inaugurazione: dalle 9,00 alle 19,00

Domenica 11: dalle ore 9,00 alle 19,00

Lunedì 12: la mostra sarà dedicata agli studenti.

Alcune immagini delle mostre precedenti:





La gita si propone di effettuare una traversata, per buona parte su crinale, percorrendo luoghi ove si fermò per molti mesi, nel 1944, la linea del fronte italiano nel corso della seconda guerra mondiale.

Durante lo svolgimento dell'escursione, se non invasi dalla vegetazione infestante, si potranno vedere i resti delle postazioni militari italo-tedesche che controllavano le non lontane posizioni della avanzata degli alleati attraverso il crinale apuano, nonché i luoghi ove avvenne poi lo sfondamento del fronte.

COMITIVA UNICA (EE)

Partiamo dalle “Gobbie” ed imbocchiamo il sentiero che sale nel bosco e che, a tratti, ricalca una vecchia via di lizza. Giunti al Passo degli Uncini, scendiamo il ripido canale che porta al Passo della Greppia e al vicino Passo del Pitone, valichi utilizzati dalle forze partigiane per superare la Linea Gotica.

Proseguiamo lungo il crinale arrivando, con una certa attenzione, al Passo della Focoraccia, dal quale, un tratto attrezzato con cavo metallico, ci aiuta a salire sui suoi declivi pratici. Il sentiero ora, corre quasi orizzontale a tagliare gli ameni prati sottostanti la dorsale che collega il M. Focoraccia al Monte Carchio: aggira quest'ultimo, la cui cima è devastata dalle cave, e arriva al Pasquilio in corrispondenza della lapide commemorativa della Linea Gotica.

Proseguiamo lungo una sterrata che, in circa 30' porta al cippo commemorativo della Linea Gotica posto nei prati sottostanti il Monte Folgorito (ci si può arrivare anche seguendo il crinale dove vi sono resti di postazione tedesche), e si può salire sulla sua panoramica vetta (*Calycotome spinosa* permettendo). Iniziamo ora una lunga discesa, in direzione SSE, verso Cerreta San Nicola, oltre la quale il sentiero prosegue poco sotto il crinale che collega le modeste quote dei monti Cerreto e Canala. Superato il bivio a sinistra per Serravezza, un'ultima discesa ci porterà a Ripa, nelle (nelle vicinanze della pasticceria di "Tom Lorenzi"...!)

Itinerario:

Le Gobbie 1037m – Passo degli Uncini 1380m
– Passo della Greppia 1200m – Passo del
Pitone 1151m – Passo Focoraccia 1059m –
Pasquilio 800m – Monte Folgorito 912m –
Cerreto S. Nicola 570m – Ripa 34m

Dislivelli:

Salita mt. 550, discesa mt. 1500

Tempi: Ore di cammino: 6.00/6,30

Direttori di gita:

G. Bogazzi, A. Ribollini

Referente CAI Sarzana:

G. Vanacore

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00, Carrara 7,30





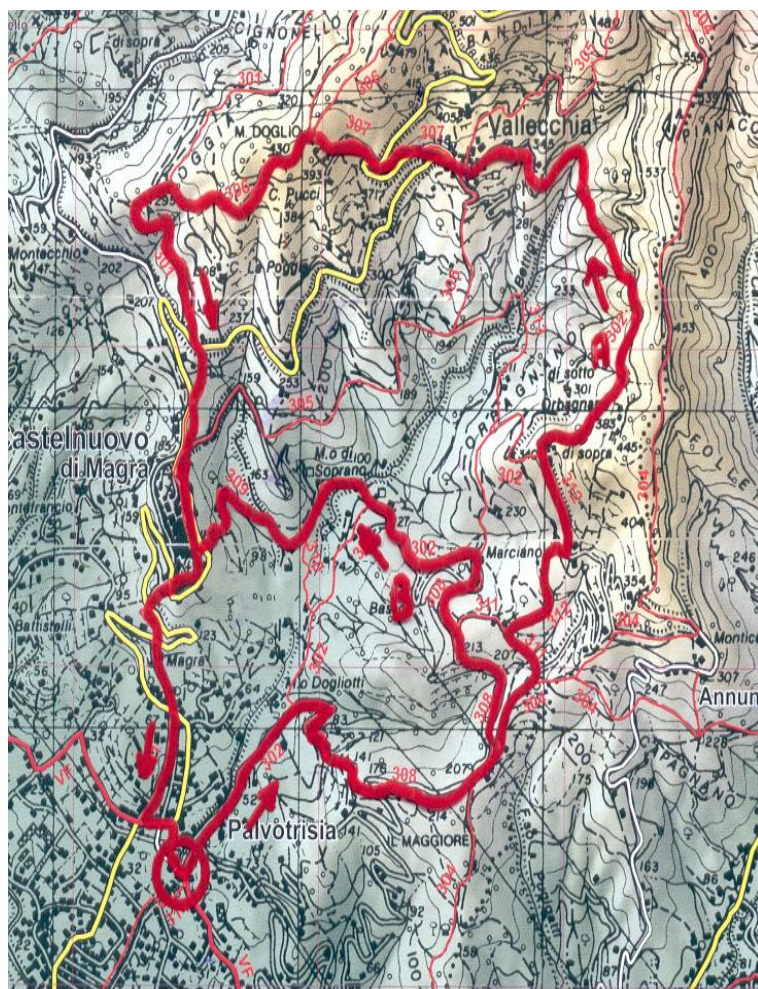
Questa giornata denominata “sapori d’autunno” ha, come scopo preminente, la valorizzazione dell’ulivo, che insieme al Vermentino, è una coltura dominante del territorio comunale di Castelnuovo Magra, soprattutto nelle zone collinari che degradano dolcemente verso la piana del Magra.

Il programma, oltre a varie iniziative, prevede una visita guidata del centro storico (chiesa di Santa Maria Maddalena, dipinto di Brueghel il Giovane "La Crocifissione", palazzo Comunale, Enoteca Pubblica della Liguria, palazzo dei Vescovi

Conti di Luni, Oratori dei Bianchi e dei Rossi, passeggiata tra le tipiche strade del borgo), Museo Multimediale del Vermentino, ecc.

Nella bellissima piazza Querciola per tutta la giornata saranno in funzione banchi gastronomici con menù tipici e stand con esposizione e vendita di prodotti locali.

Inoltre, su tutto il territorio comunale sarà possibile visitare cantine e vigneti in collaborazione con i produttori vitivinicoli locali e l'Enoteca Pubblica della Liguria, mentre la nostra Sezione organizzerà la tradizionale escursione, "Camminando tra gli ulivi" passeggiata sui sentieri del territorio castelnovese con difficoltà minima.



Itinerari delle escursioni:

Comitiva “A”:

Itinerario:

Molino del Piano 25m –
Sarticola 222m
Ristorante “Rizieri” 350m – Vallecchia
343m – Casa Pucci 400m –
Castelnuovo Magra 190m – Molino del
Piano 25m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt 375

Tempi:

Ore di cammino: 3,30/4,00

Comitiva “B”:

Itinerario:

Molino del Piano 25m – bivio Sarticola
212m - Marciano 201m – Castelnuovo
Magra 190m – Molino del Piano 25m.

Dislivelli:

salita e discesa mt. 180

Tempi:

Ore di cammino: 2,00

Direttori di gita:

U. Ferri, A. Cocco

Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano



Da alcuni anni le nostre Castagnate Sociali hanno lasciato le loro "sedi storiche" (inizialmente le "Capanne dei Fiorentini" a Vinca e, successivamente, il Rifugio "Mattei ai Prati di Logarghena) per trasferirsi, con griglie, pentoloni padelle sfioracchiate, ecc., al Rifugio "Carrara a Campocecina.

Il fatto è che la località ha tutti i requisiti (tranne uno: il gestore!) per consentirci di effettuare questo tradizionale appuntamento in questo luogo, e cioè:

splendida posizione, ottima attrezzatura per la preparazione della parte gastronomica, percorsi per fare una tranquilla camminata e,

cosa più importante, la vicinanza del rifugio che, in caso di maltempo (che ci colse nel 2010), offre un riparo sicuro dalle intemperie e dalle bizzie del tempo..

Per la buona riuscita di questa castagnata ci affidiamo, come sempre, al tempo atmosferico, alla presenza numerosa dei soci e all'ospitalità dei gestori, Grazia e Gianni (sempreché quest'ultimo continui a sopravvivere alle sue esperienze extraeuropee condivise con il suo "angelo custode" che gli fa anche da badante).

Contemporaneamente vogliamo tranquillizzare i partecipanti (speriamo che siano numerosi come lo scorso anno) sul menu che ci guarderemo bene dal variare e che ci verrà somministrato dai soliti "quattro gatti addetti ai lavori" (quelli, per intenderci, che si fanno "il mazzo" ad arrostiti, alla griglia, 80 kg fra rosticciate e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dalla "bassa manovalanza" addetta a pulire i "gamelloni" medesimi).

Menu

POLENTA (MOLLA, DURA, SCONDITA)

POLENTA OLIO E FORMAGGIO,

POLENTA AL SUGO DI FUNGHI PORCINI)

ROSTICCIANE ALLA BRACE,

SALSICCE ALLA BRACE

DOLCI NOSTRALI, CAFFÈ, AMMAZZACAFFÈ

H2O (LISCIA, GASSATA, DI RUBINETTO)

VINO BICOLORE: (BIANCO E ROSSO: PORTEME A CA')

E PER FINIRE IN BELLEZZA: VIN BRULÈ E MONDINE PER TUTTI.



In occasione della Castagnata Sociale la Sezione organizza una gita da Castelpoggio al Monte Borla (vedi il programma dettagliato nella pagina a fianco)



Quest'anno, in occasione della Castagnata Sociale, abbiamo deciso di inserire una gita un po' più lunga dei soliti "quattro passi" e la scelta è caduta sul Monte Borla: montagna non eccessivamente alta ma con un panorama che non ti aspetti. Questa montagna si trova nella parte settentrionale della catena apuana, in posizione distaccata dallo spartiacque principale. Sulla sua vetta passa il confine tra il comune di Carrara e quello di Fivizzano. Le sue pendici, quando è la stagione adatta, sono ricche di

belle fioriture e, in particolare, di *Centaurea Arachinoidea*, raro endemismo che esiste solo nel territorio di Carrara.

COMITIVA UNICA (EE)

Da Castelpoggio, imbocchiamo uno stradello (segnavia 185) che porta ad una maestà, dove diventa sentiero. Procediamo con moderata pendenza lungo i fianchi boscosi della Pizza fino ad arrivare al bivio con il sentiero 46 che sale da Ponte Storto. La salita ora si fa più accentuata; si transita sotto grandi pareti rocciose, percorse da diversi itinerari di arrampicata ed alla cui base si trovano grandi spelonche dove furono rinvenute tracce di antichi insediamenti. Poco sopra, si perviene al rudere della Dogana della Tecchia, alla Gabellaccia, posto sul crinale che determinava il confine fra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena ed oggi attraversato dalla strada di Campo Cecina.

Attraversata la strada, saliamo in direzione di un caratteristico arco di roccia e continuiamo nel bosco fino a giungere al bivio con il sentiero 40 che porta ai prati di Cardeto) Proseguiamo, sempre con il segnavia 185, che entra in una bellissima pineta, passa vicino all'imbocco di due grotte per poi sbucare, in alto, vicino alle case dell'Acquasparta e sul piazzale dedicato alla Shoah. Percorso un breve tratto di strada asfaltata, imbocchiamo lo stradello che sale a sinistra verso il rifugio Carrara. Senza toccare il rifugio, proseguiamo in direzione dell'estesa conca erbosa dei prati di Campo Cecina. Attraversiamo i prati e in pochi minuti siamo nel bosco. Ora il sentiero corre quasi in piano finché, lasciato il ramo principale che prosegue per la Foce di Pianza, saliamo a destra fino ad arrivare alla Casa Martignoni posta sotto la vetta.

Dopo aver goduto della vista splendida che ci offre il Borla, sulle Apuane, sul mare e le isole, sulle cave, riscendiamo ai prati di Campo Cecina e al Rifugio Carrara dove parteciperemo alla Castagnata Sociale.

Itinerario: Castelpoggio 547m – Gabellaccia 895m – Acquasparta 1265m Monte Borla 1469m – Rifugio Carrara 1320m – Acquasparta 1265m

Dislivelli e tempi: Salita mt. 920, discesa mt. 200 – ore di cammino 4,30/5,00

Direttori di gita: M. Betta, D. Valtriani (339.5944034)

Orario di partenza: Sarzana ore 8,00



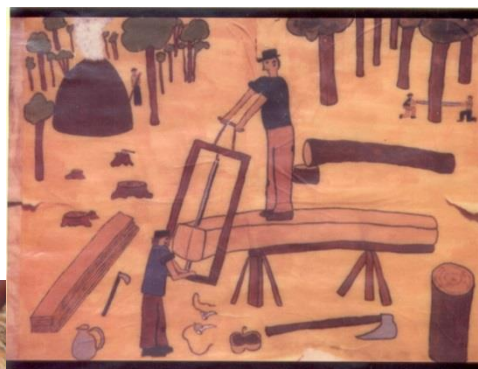
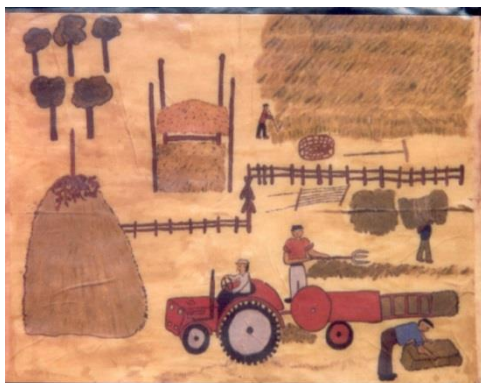


E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzino la "Festa della Castagna".

E' una "festa" che, oltre a noi coinvolge anche la popolazione locale. Il programma di massima, prevede una breve camminata (il programma del percorso ci verrà fatto pervenire, a suo tempo, da Don Sandro), un pranzo preparato dalla Comunità di Cassego presso la locale Casa Vacanze (a offerta libera) e, nel pomeriggio, la tradizionale "Festa della Castagna".

Nel corso della giornata, sarà inoltre possibile visitare l'interessante Museo Contadino annesso alla chiesa di Cassego e curato da Don Sandro (che ci farà anche da Cicerone) ed acquistare prodotti della gastronomia locale.

La partenza è fissata da Sarzana (vecchio mercato) alle ore 8.30 (attenzione al cambio di orario)



**Disegni dei ragazzi del
Doposcuola di Cassego**





Il Monte Freddone, conosciuto in passato come monte Lievora, è una impervia e isolata piramide piuttosto irregolare, con una cima bifida. Esso si affaccia sulla valle della Tùrrite Secca con il suo versante settentrionale, mentre a sud la sua cresta meridionale va ad innestarsi con la cresta settentrionale del monte Corchia da cui è separato dal valico di Fociomboli. Ad est il monte domina l'alpeggio del Puntato con i suoi antichi insediamenti, mentre ad ovest c'è una conca boschiva chiusa dal monte dei Ronchi che si trova alla base del monte Altissimo.

COMITIVA UNICA (E)

Partiamo da Tre Fiumi e ci incamminiamo lungo il sentiero 128 che risale gradatamente i pendii boschivi settentrionali del Monte Freddone fino a circa 1150 metri di quota, dove viene aggirata la sua cresta nord-est. Scendiamo ora, tra faggete e castagneti, fino al Canale delle Fredde, dove si trova il Rifugio “La Quietè” e, con breve salita, ai prati nei pressi del Puntato, dove si trova una chiesetta e delle vecchie case semiabbandonate con i tetti in ardesia.

Scendiamo a Col di Favilla e risaliamo il Canale delle Verge per la vecchia mulattiera che porta a Foce di Mosceta e al Rifugio Del Freo. Da qui imbocchiamo il sentiero per Fociomboli fino a raggiungere il colle omonimo, sovrastato dalle poderose Guglie del Corchia.

Scesi ad una grossa maestà, abbandoniamo la strada e imbocchiamo il sentiero 129 che si immerge nel fitto bosco che ricopre tutto il versante meridionale del Monte Freddone, fino a raggiungere l'ormai abbandonato alpeggio di Campanice, posto al centro della prateria omonima. Campanice significa letteralmente “*campo seminato a panico*” e, nell'area apuo-garfagnina sono molte le località derivanti da tale coltura (Vico Pancellorum, Panicate, Panigale, Panicata, Pampanicala, Pianpanicale, ecc.)

Fatto questo breve “excursus”, riprendiamo a scendere nel bosco fino a raggiungere la carrozzabile proveniente dal Cipollaio, all'altezza di Ponte Merletti e, seguendo quest'ultima, a Tre Fiumi.

Itinerario:

Tre Fiumi 750m – sella cresta NE del M. Freddone 1150m ca – Puntato 995m – Col di Favilla 940m – Rifugio del Freo 1180m – Fociomboli 1293m – Campanice 976m – Ponte Merletti 800m – Tre Fiumi 750m

Dislivelli:

Salita mt. 750, discesa mt. 750

Tempi:

Ore di cammino 5,30/6,00

Direttori di gita:

A Branca, A. Dazzi –

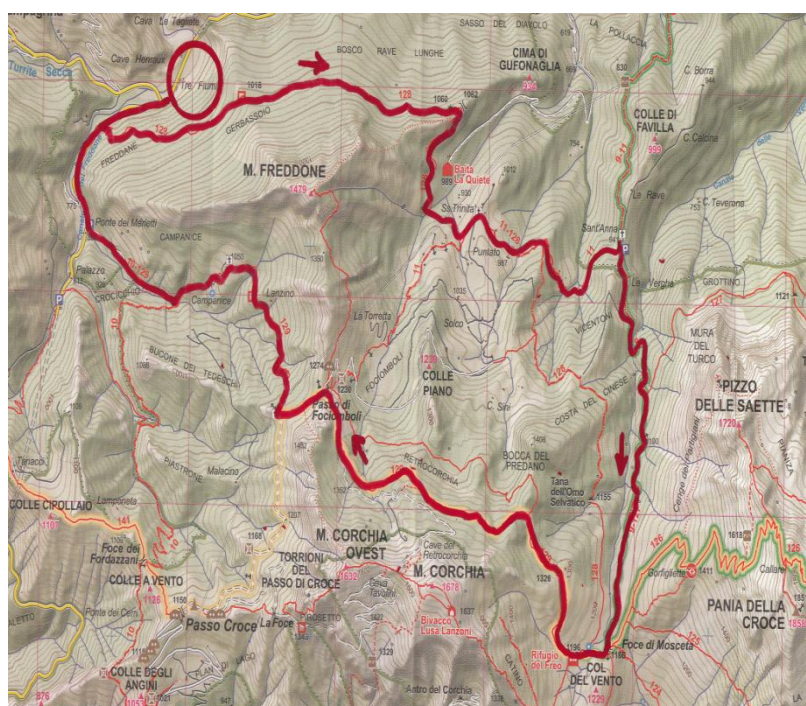
Referenti CAI Sarzana

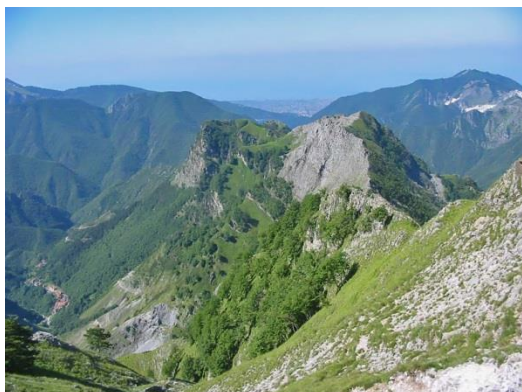
A. Passalacqua (334.3635704)

M. Guastini, N. Piretti

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00, Carrara 7.30





Facile e panoramica traversata sui contrafforti delle Apuane massesi, le più selvagge, le più aspre che dividono la vallata di Forno da quella di Resceto, alla scoperta di paesaggi di cui si ignorava l'esistenza. L'escursione, un po' fuori dei soliti schemi, permette di attraversare luoghi dove in passato l'attività dell'uomo, pastorizia, agricoltura e lavoro di cava, era fiorente e dava lavoro a molte persone, che, dai paesi sottostanti, salivano ogni giorno a svolgere il proprio mestiere. L'escursione si svolge su sentieri non molto frequentati e fuori dalle classiche mete escursionistiche e turistiche.

COMITIVA UNICA (E)

La gita inizia all'ingresso del paese di Forno (m. 250). Superiamo il fiume Frigido passando su un ponte in pietra detto "dell'Indugio", che risale alla fine del 1500. Attraversiamo un gruppo di case e cominciamo a salire, prima per una scalinata e poi per un ripido sentiero che risale le pendici occidentali del Monte Cipolla. Superata una casa (casa Forcola), arriviamo al crinale che divide il Fiume Frigido dal Torrente di Renara. Percorso un breve tratto e arrivati al bivio con il segnavia 154, andiamo a destra a tagliare il versante sud-orientale del Monte Cipolla e del Monte Girello (località Pian dei Santi).

Il sentiero taglia lungamente la dorsale che collega il Monte Girello al Monte Castagnolo; supera una Cava di Onice, in disuso dai primi anni '50 ed arriva al bivio per Resceto posto a q.780m. Lasciamo il ramo di destra che porta a Resceto e che seguiremo al ritorno e saliamo a sinistra verso una sella posta sulla dorsale spartiacque dalla quale, in breve, raggiungeremo la vetta del Monte Castagnolo.

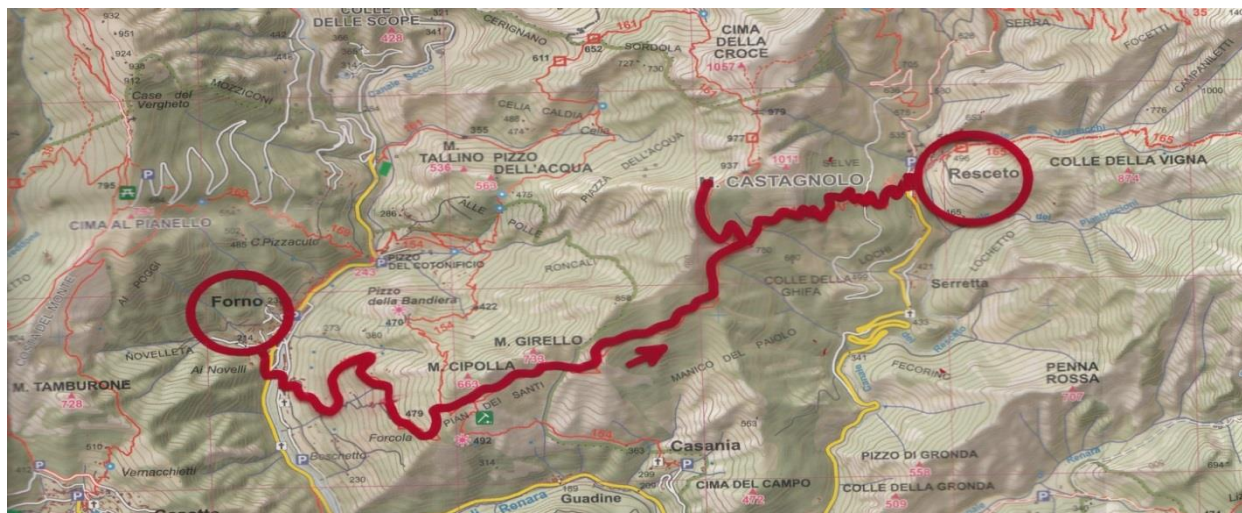
Ritornati alla sella, lasciamo definitivamente la valle di Forno e raggiungiamo di nuovo il bosco che si innalza ora proveniente dalla valle di Resceto che si vede in basso. Iniziamo la discesa che ci porta a superare il bivio per Forno toccato all'andata. Continuiamo la discesa formata da lunghe serpentine che si abbassano gradualmente e piacevolmente nel bosco nel quale compaiono anche degli ontani ed alcuni esemplari di conifere, fino ad arrivare a Resceto, termine dell'escursione.

Itinerario: Forno 250m –Piano dei Santi 576m – bivio 780m - Monte Castagnolo 1014m – bivio 780m - Resceto 485.

Dislivelli e tempi: Salita mt. 750, discesa mt. 550 – Ore di cammino: 4,30/5,00

Direttori di gita: G. Bogazzi, A. Piccini **Referente CAI Sarzana:** G. Moruzzo (328.3666888)

Orario di partenza: Sarzana ore 7,00, Carrara ore 7,30



46° PRANZO SOCIALE

Dopo 46 anni di Pranzi Sociali seguiti dalla dicitura "ristorante e località da definire", per la prima volta abbiamo deciso di fare uno strappo alla regola e di inserire, nel "Programma di Attività 2015", il nome del luogo dell'annuale luculliano e raffinato banchetto sociale che sarà svolto al:

Rifugio "Carrara" a Campo Cecina..

Se è assodato inequivocabilmente il luogo dove stenderemo le gambe sotto i tavoli (sempreché l'attuale tenentario goda buona salute), un po' torbido ed oscuro sarà il menù che Gianni e la Grazia vorranno propinarci (secondo lo scrivano, dipenderà dai rimasugli avanzati il giorno prima...!).

Scherzi a parte, conoscendo la generosità e disponibilità dell'"Orso" e la valentia della Grazia in cucina, questo Pranzo Sociale avrà tutti i requisiti per essere rimembrato da chi verrà dopo di noi ("ai posteri l'ardua sentenza"...) ed i presenti potranno dire, con un certo orgoglio: "io c'ero"..

Venuto a conoscenza della notizia (doveva restare segreta ma qualche "spia" ha informato Gianni) il corpulento gestore ha cominciato a darsi da fare per rinnovare le strutture che ci ospiteranno (e le foto presenti in questa pagina, sono abbastanza eloquenti...!)



Gianni, nel portare i viveri al rifugio per il Pranzo Sociale, si fa aiutare da un minore!



Gianni, nell'andare al rifugio, ha perso l'orientamento e consulta la cartina



La nuovissima sala da pranzo



Le moderne cucine



Qui a lato:

I nuovissimi servizi WC di ultima generazione che, in base alle recenti disposizioni igieniche diramate dal dipartimento sanitario, devono essere collocati ad almeno 1 km dal rifugio ed in posizione panoramica.

Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno **Lunedì 2 Novembre**. (affrettatevi, posti limitati!)



Come consuetudine, chiudiamo l'anno con una gita "marina". L'itinerario proposto percorre un tratto del sentiero "Verdeazzurro" che da Genova porta fino a Portovenere: quello che collega Deiva Marina a Moneglia. E' una gita di chiusura e, dunque, abbastanza tranquilla e non faticosa. Il paesaggio che ci regala questa escursione è tipico della costa ligure, con panorami stupendi verso il mare e l'attraversamento di ambienti ricoperti di una rigogliosa macchia mediterranea.

COMITIVA UNICA (E)

Partiamo da Deiva Marina, nei pressi della Chiesa di Sant'Antonio, nella cui piazzetta vi è una bella torre quadrata medievale: il segnava lungo il percorso sarà un segno azzurro. Imbocchiamo una stradina in cemento che sale, a tornanti, attraverso una lecceta, inframmezzata da passiflore e limoni. Proseguiamo seguendo la cementata che si snoda attraverso una rigogliosa macchia mediterranea formata da cisto, mirto e corbezzoli e punteggiata belle chiazze di pini neri e pini marittimi.

Dopo circa 40' di cammino arriviamo ad una teleferica a 155m ca s.l.m. e, poco oltre, ad una casa colonica dove finisce il cemento e inizia una sterrata che presto si fa sentiero. Ad un bivio ci teniamo sulla destra, seguendo sempre il bollo azzurro e la direzione Moneglia. Il sentiero, ora, si fa più ripido e più disagiata, dilavato com'è dalle acque piovane ed in mezzo ad una macchia fitta e un po' invadente.

Giunti ad un trivio a q. 318m, "tetto" del nostro itinerario (il sentiero a destra sale al Monte Incisa e alla SS Aurelia) e superata una piccola baracca-rifugio, iniziamo la nostra discesa verso Moneglia.

Il sentiero prosegue in leggera discesa ad aggirare la costa del Monte Crocetta, oltre la quale, la vista si apre sulla baia di Moneglia, fino a raggiungere la frazione di Lemeglia. Da qui, per scorciatoie a scalinata e strada asfaltata, scenderemo verso l'abitato di Moneglia, termine dell'escursione.

Itinerario:	Deiva Marina s.l.m. – bivio Monte Incisa 318m - Lemeglia 200m – Moneglia s.l.m.
Dislivelli e tempi:	Salita mt. 318, discesa mt. 318 – ore di cammino 3,30/4,00
Direttori di gita:	E. Voglino (328.45975429, D. Bellandi Referente CAI Carrara: V. Fiorentini
Orario di partenza:	Carrara ore 7,30, Sarzana ore 8,00





Questa simpatica manifestazione che ha preso l'avvio nel 2002, consiste nel passare una serata insieme per scambiarsi gli auguri, ascoltare il nostro Coro, festeggiare i soci che hanno raggiunto il traguardo delle ottanta primavere e quelli con 25 anni di iscrizione al CAI , e fare onore al rinfresco conclusivo.

Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2016", confidando che lo scrivano che lo redige e la Tipografia che lo stampa, abbiano rispettato i tempi di consegna previsti.

Se non vi saranno intoppi la manifestazione si svolgerà alla **"Sala delle Capriate"** sita nella Fortezza Firmafede (in caso contrario, potremmo considerare l'utilizzo della "Sala della Repubblica" o, in alternativa, un cambio di data)

Il programma, che ricalca a grandi linee quello degli anni scorsi, è il seguente:

Presentazione del "Programma Attività 2015" a cura di Giuliano Vanacore, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana

Omaggio del bollino 2016 ai seguenti soci nati nel 1936 che compiono ottant'anni:

Tiziano Boldrini, Adriano Cavazzuti, Giovanna Ceccarelli, Cristina Da Massa, Carlo Elisei, Giuseppe Del Ponte, Antonio Franciosi, Gabriella Lanzoni, Angela Mocchi, Remigio Pagliari

Premiazione dei seguenti Soci venticinquennali:

Novella Ambrosini, Lucia Antognetti, Roy Brizzi, Ettore Callegari, Rudi Casale, Antonio Cerone, Pietro Cerone, Antonio Cocco, Luca Galimberti, Mario Guastini, Luciano Luciani, Anna Maria Mongelli, Angela Paganini, Alberto Pericchio, Roberto Piccioli

Esibizione del Coro della nostra Sezione, che eseguirà un repertorio di canti di montagna, popolari e della tradizione natalizia (questa parte del programma è subordinata alla prosecuzione dell'attività del Coro).

Rinfresco offerto dalla Sezione, ma saranno bene accette anche torte, bevande, commestibili e liquidi vari, offerti dai singoli soci.

L'inizio è previsto per le ore 17.30.





BASILICO - PESTO ALLA GENOVESE
PASSATA DI POMODORO
FARINA DI MAIS

PRODUZIONE PROPRIA

Via Nerchia - 19038 SARZANA (SP)
TEL. 0187 624163

I nostri prodotti sono in vendita da:

PAN e DOZI

Via Mazzini, 65

SARZANA

Tel. 0187-624163

*specialità gastronomiche
pane cotto a legna
pasta fresca e dolci casarecci*



NUMERI UTILI DI ALCUNI RIFUGI



ALPI APUANE – RIFUGI CAI

Rif. Carrara – CAI Carrara -località Campocecina (mt. 1320) - 50 posti letto

Tel. 0585.841972 – 335.6750480

Rif. Nello Conti – CAI Massa - località Campaniletti (mt. 1442) – 24 posti letto

Tel. 0585.793059 – cell. 339.2429589 – 349.1751644 - <http://www.ilbivacco-toscana.it>

Rif. Adelmo Puliti – CAI Pietrasanta - località Arni (mt. 1013) – 12 posti letto

cell. 334.9889306 – 339.7046571

Rif. Del Freo-Pietrapana – CAI Viareggio - località Foce di Mosceta (mt. 1180) – 48 posti letto

Tel. 0584.778007 – cell. 333.7343419 – 331.2952106 – <http://www.rifugiodelfreo.it>

Rif. Enrico Rossi – CAI Lucca - località “Uomo Morto” (mt. 1608) – 22 posti letto

Tel. 0583.710386 - cell. 348.3898003 – 349.1332568 – <http://www.rifugiorossi.it>

Rif. Forte dei Marmi – CAI Forte dei Marmi - località Alpe della Grotta (mt. 865) – 35 posti letto

Tel. 0584.777051 - Cell. 331.3277741 (Arianna) – www.rifugiofortedeimarmi.it

Rif. Capanna Garnerone – CAI Carrara - località Vacchereccia (mt. 1260) – 18 posti letto

Deposito chiavi CAI Carrara – tel. 0585.776782 – www.caicarrara.it

Bivacco K2 – CAI Carrara - Pendici M. Contrario (mt. 1492) – 6 posti letto

Deposito chiavi CAI Carrara – tel. 0585.776782 – www.caicarrara.it

Bivacco Aronte - CAI Massa - Località Passo della Focolaccia (mt. 1642) – 6 posti letto

Informazioni: CAI Massa: tel. 0585.488081 – www.caimassa.it

ALPI APUANE – RIFUGI PRIVATI

Rif. Val Serenaia – località Serenaia (mt. 1100) – 20 posti letto

cell. 349.1424641 – www.rifugialpiapuane.it – info@rifugialpiapuane.it

Rif. Orto di Donna – località “Cava 27” (mt. 1500) – 30 posti letto

Cell.: 347.3663542 – www.rifugialpiapuane.it - info@rifugialpiapuane.it

Rif. Donegani – località val Serenaia (mt. 1150) – 50 posti letto

Cell. 329.2015805 – www.rifugiodonegani.it – info@rifugiodonegani.it

La buca dei Gracchi (Oasi WWF) – località Campocatino (mt.1000) – 20 posti letto

Tel. 0583.664103 – cell. 335.393744 - e-mail: info@campocatinobucadeigracchi.com

Rifugi La Quietè e Il Robbio – località Prati del Puntato (mt. 995) – 35 posti letto

Tel. 0585.45440 – cell. 338-9350953 – www.il-sentiero.it – ass.sentiero@tin.it

Baita Delio Barsi – località Colle della Poraglia (mt.800) – 20 posti letto

Cell. 339.4147102 – www.amicimontagna.com - info@amicimontagna.com

Rifugio Albergo Alto Matanna – Località Pian d’Orsina (mt. 1137)

Tel.: 0584.776005

APPENNINO TOSCO-LIGURE EMILIANO – RIFUGI CAI

- Rif. Mariotti** – CAI Parma - località Lago Santo Parmense (mt. 1508) – 40 posti letto
Tel. 0521.889334 – cell. 349.2260668 – e-mail: info@rifugiomariotti.it
- Rifugio C. Battisti** – CAI Reggio Emilia - località Lama Lite (mt. 1751) – 30 posti letto
Tel. 0522.897497–Cell. 348.5954241 - e-mail: info@rifugio-battisti.it
- Rifugi Mattei e Tifoni** –loc. Prati di Logarghena (mt. 1150) e Vallone della Rossa (mt. 1356) –
Deposito chiavi: Sezione CAI Pontremoli – tel. 0187.831155 – Cell. 338.2585707
- Rifugio Duca degli Abruzzi** – CAI Bologna – località Lago Scaffaiolo (mt.1775) – 28 posti letto
Tel. 0534.53390 – cell. 347-7129414, 338.4884782 - e-mail: info@rifugiolagoscaffaiolo.it
- Rifugio A. Rifugio A.Devoto** – CAI Chiavaria località Passo del Bocco (mt. 956)
Telefono: 0185/342 065 - e-mail: info@rifugiodelbocco.it

APPENNINO TOSCO-EMILIANO – RIFUGI PRIVATI

- Rif. Città di Sarzana** – CAI Sarzana - località Lago di M. Acuto (mt. 1580) – 25 posti letto
Cell.339.2245117– e-mail:rifugiosarzana@fastwebnet.it
- Rifugio Lagdei** – località Lagdei (mt.1250m)
Tel. 0521.889353, cell. 333.2443053 - e-mail info@rifugiolagdei.it .
- Rifugio P. Consiglio** – località Rio Pascolo (mt. 1570) – 23 posti letto
Deposito chiavi CTG Reggio Emilia - Tel./fax: 0522.511576 – e-mail: ctg.re@alice.it
- Rifugio Lagoni** – località Lagoni (mt. 1350) – 40 posti letto
Tel. 0521.889118, cell. 339.1776479 – e-mail: rif.lagoni@libero.it
- Albergo Prato Spilla** – località Prato Spilla mt. 1320 –
Tel. 0521-890194, cell. 331.9481820 – e-mail: pratospilla@gmail.com
- Rifugi al Lago Santo Modenese** (mt.1501)
Vittoria tel. 0536.71509 - Marchetti tel.0536-71253 –Giovio tel.0536.71556-71187
- Ostello della Gioventù** – località Abetone (mt. 1388) –
Tel. 0573.60117, cell. 338-9666011 - <http://www.ostelloabetone.it>
- Rifugi nella Riserva Naturale Orrido di Botri**
Casentini tel. 0583.809098, 349.1751644 – Gigi Casentini al Mercatello cell. 334.9418859

GROTTE, CANYON E SEDI ENTI PARCHI

- Antro del Corchia – Levigliani di Stazzema**
Telefono 0584.778405 – e-mail: info@antrocorchia.it – [http:// www.antrocorchia.it](http://www.antrocorchia.it)
- Grotte di Equi Terme – Equi Terme**
Cellulare: 338.5814482 – e-mail: info@lunigianasostenibile.it
- Grotta del Vento – Fornovolasco**
Telefono: 0583.722024– e-mail: info@grottadelvento.com – <http://www.grottadelvento.com>
- Orrido di Botri – località Ponte a Gaio**
Tel: 0583.800022, 0583.88346 – e-mail: info@orridodibotri.com
- Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano - via Comunale, 23 54010 SASSALBO (MS)**
Telefono: 0585.947200/1- Fax: 0585.948060 - e-mail: info@parcoappennino.it
- Parco delle Alpi Apuane – via Corrado del Greco, 11 55047 SERAVEZZA (LU)**
Tel: 0584.75821, Fax:0584.758203 orario Ma, Ve 9,00/13,00 e-mail: info@parcoapuane.it

I dati dei rifugi pubblicati in queste pagine sono stati estrapolati dai rispettivi siti internet ed ai quali si rimanda per avere ulteriori informazioni. La consultazione dei siti è stata effettuata nel mese di Ottobre 2013. Eventuali inesattezze, sono da imputare al mancato aggiornamento dei siti consultati.



INDIRIZZI E NUMERI UTILI DI ALCUNE SEZIONI CAI LIGURI-TOSCO-EMILIANE



SEZIONI DELLA LIGURIA

Club Alpino Italiano – Piazza Firmsafede, 13 C.P. 1 – 19038 SARZANA (SP)

Tel./fax 0187.625154 – cell 334.7738414 e-mail: caisarzana@libero.it – <http://www.caisarzana.com>

Apertura Sede: tutti i giorni feriali dalle ore 16.30 alle ore 19.00 – quando piove, la sede rimane aperta anche di mattina 9.00 alle ore 12.00

Club Alpino Italiano – Rione Risorgimento, 22 - 17031 ALBENGA (SV)

Cellulare: 339.2594500 – e-mail: albenga@cai.it – <http://www.caialbenga.it>

Apertura sede: Mercoledì e Venerdì dalle ore 21.00 alle 22,30

Club Alpino Italiano – vico Astigiano, 5 – 17041 ALTARE (SV)

Telefono/fax: 019.584811 – e-mail: cai.altare@tiscalinet.it – <http://web.tiscali.it/caialtare>

Apertura sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Club Alpino Italiano – Parco Villa mina – via Cesare Battisti, 3 16011 ARENZANO(GE)

Telefono/fax: 010.9127544 – <http://www.caiarenzano.it>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.00

Club Alpino Italiano – via Reta, 16 R – 16162 BOLZANETO (GE)

Telefono/fax: 010.7406104 – e-mail: segreteria@caibolzaneto.net – <http://www.caibolzaneto.net>

Apertura sede: Giovedì dalle 21,00 alle 23,00

Club Alpino Italiano – Corso Europa, 4 – 18012 BORDIGHERA (IM)

Tel./fax 0184.262797 – cell.348.2887687 – e-mail: cai.bordighera@libero.it– www.caibordighera.it

Apertura Sede: Mercoledì 9.30/12.00, Venerdì dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 21.00 alle 23.00

Club Alpino Italiano - via Capitano Renato Orsi, 29 – 16043 CHIAVARI (GE)

Telefono e fax: 0185.311851 – e-mail: info@caichiavari.it – <http://www.caichiavari.it>

Apertura Sede: Mercoledì 16.00/19.00 – Venerdì 21.00/23.00

Club Alpino Italiano – Piazza del Tribunale, 11 – 17024 FINALE LIGURE (SV)

Telefono: 019.694381 – e-mail: caifinale@libero.it – <http://www.caifinale.it>

Apertura sede: Venerdì dalle 21,00 alle 22,30

Club Alpino Italiano - Sezione LIGURE - Galleria Mazzini 7/3 - 16121 GENOVA

Tel. 010.592122 e-mail: segreteria.cailigure@fastwebnet.it - <http://www.cailiguregenova.it>

Apertura Sede: da martedì a venerdì 17.00/19.00, il giovedì anche dalle ore 21.00 alle 22.30.

Club Alpino Italiano – ULE – vico Carmagnola, 7/5 – 16121 GENOVA

Telefono/fax: 010.565564 – e-mail: caiulegenova@virgilio.it – <http://www.caiulegenova.it>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

Club Alpino Italiano – Piazza Ulisse Calvi, 8 – C.P. 519 18100 IMPERIA

Telefono/fax: 0183.273509 – e-mail: info@caiimperiam.it - <http://www.caiimperiam.com>

Apertura sede: Giovedì dalle 21,00 alle 22,30

Club Alpino Italiano – via Napoli, 156 – 19122 LA SPEZIA

Telefono: 0187.22873, cell. 346.8530803 - e-mail: cailaspezia@libero.it – <http://www.cailaspezia.it>

Apertura Sede: Giovedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 – Martedì e Venerdì dalle 17.00 alle 18.30

Club Alpino Italiano – Viale Libia, Torre Pentagonale – 17025 LOANO (SV)

Cell. 349.0917997 – e-mail: cailoano@Lnet.it – <http://www.cailoano.com>

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Club Alpino Italiano- via Mameli, 8/3 – 16035 RAPALLO (GE)

Telefono e fax: 0185.1835868 - e-mail: info@cairapallo.org, <http://www.cairapallo.org>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle 22.30 – Mercoledì dalle 17.00 alle 18.30

Club Alpino Italiano – via B. Agnese, 1 16151 SAMPIERDARENA (GE)

Telefono/fax 010.466709 – e-mail: caisampierdarena@inwind.it <http://caisampierdarena.org>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00, Giovedì dalle ore 17.00 alle 19.00

Club Alpino Italiano – Piazza Cassini, 13 – 18038 SANREMO

Telefono: 0184.505983 – e-mail: info@caisanremo.it – <http://www.caisanremo.it>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.30 alle 23.00, Mercoledì dalle ore 17.30 alle 19.00

Club Alpino Italiano- Corso Mazzini, 25 c/o asilo “delle Piramidi” C.P. 232 17100 SAVONA

Telefono: 019.854489 – e-mail: sezione@caisavona.it – <http://www.caisavona.it>

Apertura Sede: Mercoledì 18,00/19,30 - Venerdì 21,00/22,30

Club Alpino Italiano – Corso Colombo, 12 - 17019 VARAZZE (SV)

Telefono: 019.9399471 – e-mail: info@caivarazze.it – <http://www.caivarazze.it>

Apertura sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00

Club Alpino Italiano – via Roma, 63 – 18039 VENTIMIGLIA (IM)

Telefono: 0184.357784 – e-mail: caiventimiglia@libero.it - <http://web.tiscali.it/caiventimiglia>

ALCUNE SEZIONI DELLA TOSCANA

Club Alpino Italiano – via F. Filzi, 28/2 52100 AREZZO

Telefono/fax: 0575.360326 – e-mail: sezione@caiarezzo.it – <http://www.caiarezzo.it>

Apertura sede: Martedì, Giovedì, Venerdì dalle ore 18,00 alle ore 20,00

Club Alpino Italiano – via Apuana, 3/C – 54033 CARRARA (MS)

Telefono e fax: 0585.776782 – e-mail: caicarrara@virgilio.it – <http://www.caicarrara.it>

Apertura Sede: tutti i giorni dalle ore 19.00 alle 20.00

Club Alpino Italiano – via Vitt. Emanuele, 3 - 55032 CASTELNUOVO DI GARFAGNANA

Telefono e fax: 0583.65577 - e-mail: info@garfagnanacai.it – <http://www.garfagnanacai.it>

Apertura Sede: Giovedì dalle ore 21.00 alle 22.00 - sabato dalle ore 18.00 alle 19.00

Club Alpino Italiano – via del Mezzetta, 2/m – 50135 FIRENZE

Telefono/fax: 055-6120467 – e-mail: segreteria@caifirenze.it – <http://www.caifirenze.it>

Apertura Sede: tutti i giorni lavorativi dalle ore 16.30 alle ore 19.00

Club Alpino Italiano-via tretta,5 – 54013 FIVIZZANO (MS)

e-mail: caifivizzano@virgilio.it - <http://www.xoomer.virgilio.it/cai.fivizzano>

Apertura sede: Venerdì dalle ore 21.30

Club Alpino Italiano – via Michelangelo, 47 – 55042 FORTE DEI MARMI (LU)

E-mail : segreteria@caifortedeimarmi.it – <http://www.caifortedeimarmi.it>

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Club Alpino Italiano-casella postale 123 – 58100 GROSSETO

Cell. 333.4304110, Fax 0584.426883 – e-mail: infotiscali@caigrosseto.it – <http://www.caigrosseto.it>

Apertura sede: Mercoledì e Sabato dalle ore 18,00 alle ore 19,00

Club Alpino Italiano - via S. Fortunata, 31 – 57123 LIVORNO

Telefono e fax: 0586.897785 e-mail: livorno@cai.it - <http://www.cailivorno.it>

Apertura Sede: mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 - venerdì 17,30/19,30 e dalle 21,15/23,15

Club Alpino Italiano - Cortile Carrara - Palazzo Provincia, 18 - 55100 LUCCA

Telefono e fax: 0583.582669 - e-mail: segreteria@cailucca.it - <http://www.cailucca.it>

Apertura Sede: Da Lunedì a Venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Club Alpino Italiano – Via della Posta 8 – Canevara – 54100 MASSA

Telefono/fax 0585.488081 cell. 348.1195363 – e-mail: aronte@infinito.it – <http://www.caimassa.it>

Apertura sede: Martedì e Venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Club Alpino Italiano – via Mazzini, 105 – 55045 PIETRASANTA (LU)

Telefono: 0584.70563 - e-mail: info@caipietrasanta.it – <http://www.caipietrasanta.it>

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Club Alpino Italiano – via Fiorentina, 167 – 56121 PISA

Telefono e fax 050.578004- e-mail info@caipisa.it- <http://www.caipisa.it>

Apertura Sede :mercoledì e venerdì dalle ore 21,00 alle 23,00

Club Alpino Italiano – Via Antonini, 7 – 51100 PISTOIA

Telefono e fax: 0573.365582 - e-mail pistoia@cai.it – <http://www.caipistoia.org>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,30

Club Alpino Italiano – Via Saffi, 47 56025 PONTEDERA (PI)

Cellulare: 347.1840341 - e-mail info@caipontedera.it - <http://www.caipontedera.it>

Club Alpino Italiano – via Malaspina, 22 C.P. 27 – 54027 PONTREMOLI (MS)

Cellulare 338.2585707 (Fenucci) - e-mail: fenucci@libero.it

Club Alpino Italiano – via Altopascio, 8 – 59100 PRATO

Telefono:0574.22004 Fax:0574.484450 – e-mail: info.caiprato@gmail.com – <http://www.caiprato.it>

Apertura sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21,00 alle 23,00

Club Alpino Italiano – Via G. Veronelli, 1/3 50019 SESTO FIORENTINO (FI)

Tel/Fax: 055.440339 - e-mail info@caisesto.it - <http://www.caisesto.it>

Apertura Sede: Lunedì e Venerdì dalle ore 21,15 alle ore 23,00 – Mercoledì dalle 18,30 alle 19,30

Club Alpino Italiano - Viale Mazzini, 95 - 53100 SIENA

Telefono e fax: 0577.270666 - e-mail: info@caisiena.it – http://: www.caisiena.it

Apertura Sede: lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19,30 – Giovedì 21,00/22,30

Club Alpino Italiano-via L.Repaci 1/b C.P. 319– 55049 VIAREGGIO

Telefono: 0584.56226 – e-mail: info@caiviareggio.it – http://www.caiviareggio.it

Apertura sede: Martedì e Giovedì dalle ore 18,00 alle 20,00 – Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00

Amici della Montagna – via Badia, 40 – 55041 CAMAIORE (LU)

Cellulare: 339.4147102 - e-mail: info@amicimontagna.com – http://www.amicimontagna.com

Apertura Sede: tutti i Giovedì sera dalle ore 21.15

ALCUNE SEZIONI DELL'EMILIA

Club Alpino Italiano - Via Stalingrado, 105 – 40123 BOLOGNA

Tel/Fax: 051.234856 - e-mail: info@caibo.it – http://www.caibo.it

Apertura Sede: segreteria Martedì 9,00/13,00 – Mercoledì, Giovedì, Venerdì 16,00/19,00

Club Alpino Italiano – Via Cuneo, 51 – 41012 CARPI (MO)

Telefono/fax: 059.696808 -e-mail: info@caicarpi.it – http:// www.caicarpi.it

Apertura Sede: martedì e venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00

Club Alpino Italiano – Via IV Novembre, 40/C – 41123 MODENA

Tel. 059.826914, fax: 059.826978 -e-mail: modena@cai.it – http:// www.cai.mo.it

Apertura Sede: martedì 20,30-23,00 - mercoledì e venerdì 17,00/19,30

Club Alpino Italiano - Via Piacenza, 40/a – 43100 PARMA

Tel. 0521-1995241 - Fax 0521-985491 - e-mail: caiparma@hotmail.com – http://www.caiparma.it

Apertura Sede: Mercoledì, Venerdì, Sabato 18,00/19.30 Giovedì 18,00/19,30 e 21,00/23,00

Club Alpino Italiano – Stradone Farnese, 39 (Piazzale della Cavallerizza) – 291212 PIACENZA

Tel./fax: 0523.331694 - e-mail: info@caipiacenza.it – http://www.caipiacenza.it

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00

Club Alpino Italiano - Viale dei Mille, 32 – C:P: 100- 42121 REGGIO EMILIA

Tel. 0522 436685-Fax.0522 430266-e-mail: segreteria@caireggioemilia.it- www.caireggioemilia.it

Apertura Sede: da Mercoledì a Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19,30, Sabato dalle 17.30 alle 19.00

CAI REGIONALE E NAZIONALE

Gruppo Regionale Ligure – Galleria Mazzini, 7/3 – 16121 GENOVA

Cell. 346.6350548 -e-mail: presidente.gr@cailiguria.it – http:// www.cailiguria.it

Club Alpino Italiano Sede Centrale – via Petrella, 19 20124 MILANO

Tel.02.2057231, fax: 02.205723201 - e-mail: cai@pec.cai.it – http://www.cai.it

I dati delle Sezioni CAI inserite in queste pagine sono stati estrapolati, nel mese di Ottobre 2013, dai seguenti siti internet: per della Liguria, dal sito www.cailiguria.it , per la Toscana dal sito www.caitoscana.it. e per le Sezioni emiliane, dal sito www.caiemiliaromagna.org. ai quali si rimanda per avere ulteriori informazioni sulle Sezioni inserite in queste pagine. Eventuali inesattezze, sono da imputare al mancato aggiornamento dei siti consultati.



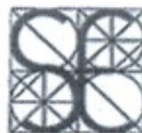
scuola edile spezzina

Via Paolo Emilio Taviani 52

19125 La Spezia - Tel. 0187/503134

Via Piana Grande (Loc. Rebocco)

19123 La Spezia - Tel. 0187/715270



CHI SIAMO

SCUOLA EDILE SPEZZINA

La Scuola Edile Spezzina è un ente di formazione professionale nato nel 1961 e gestito in maniera paritetica da rappresentanti dell'Associazione degli Industriali della Spezia Sezione Edili ed Affini e da rappresentanti delle Organizzazioni dei lavoratori CGIL - FILLEA, CISL - FILCA, UIL - FENEAL.

Ha per scopo la promozione e l'attuazione delle iniziative di formazione, qualificazione, riqualificazione professionale per gli operatori del settore delle costruzioni.

L'obiettivo della Scuola, nella sua trentennale esperienza di attività formativa è sempre stato quello di formare e sviluppare le risorse umane in stretto rapporto con le esigenze del mondo del lavoro.

ALPSTATION
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



Laboratorio sci
Risulatura scarpette arrampicate
Corsi di alpinismo, roccia e
scialpinismo con guide alpine

Orario invernale
Domenica e lunedì 15.30 - 19.30
Da martedì a sabato 9.30 - 12.30
15.30 - 19.30

ALPSTATION SARZANA
Via Variante Aurelia, 7
19038 Sarzana (SP)
Tel. 0187 624389

e-mail: sarzana@alpstation.it
www.alpstation.it

