

# QUI CAI



## CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI SARZANA

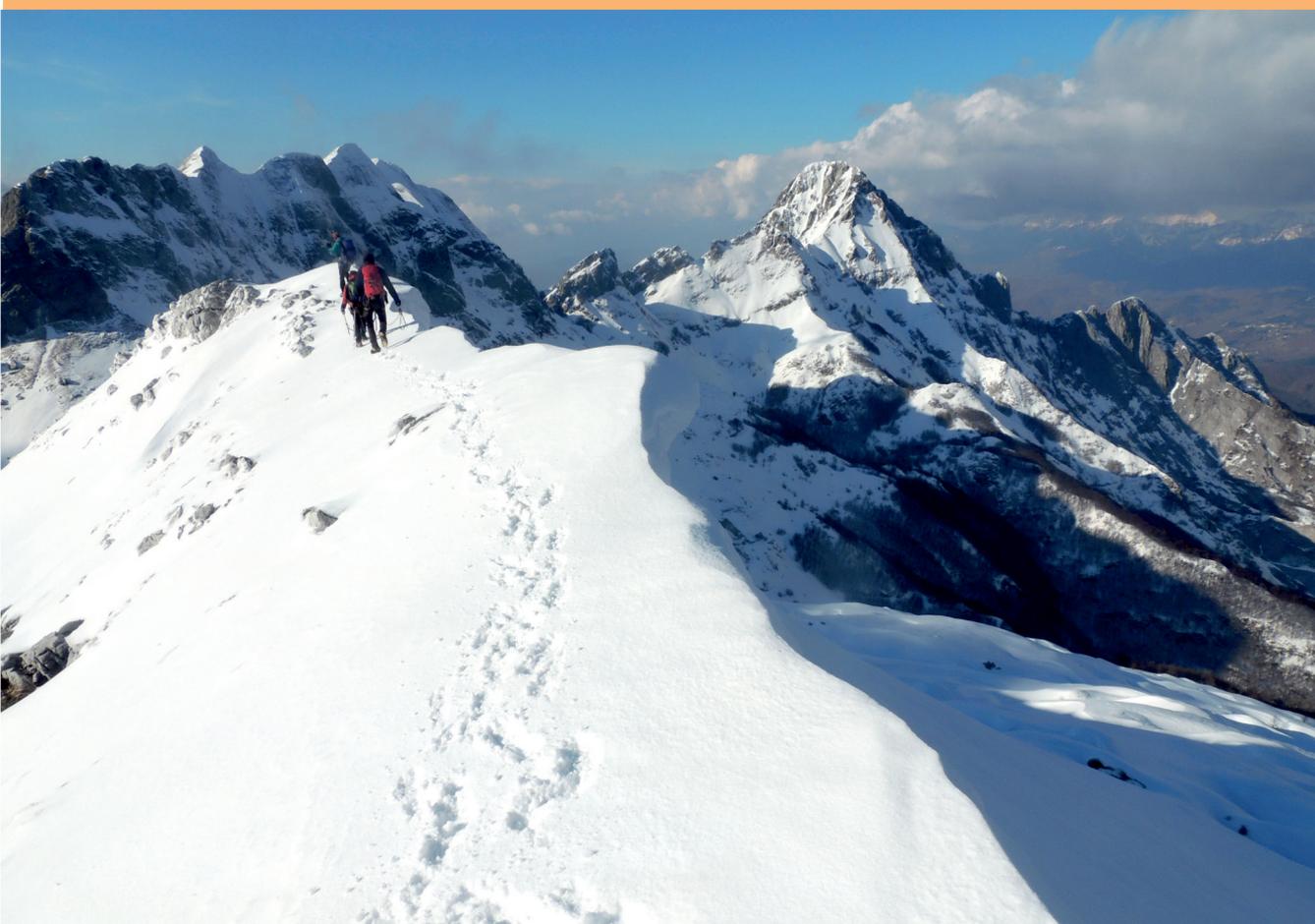
### NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

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 17 - numero 43

Periodico Trimestrale

Dicembre 2015



# ATTIVITÀ 2016



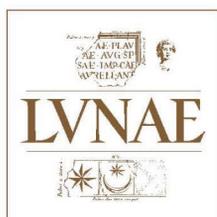
Organizzate con il contributo  
della Provincia della Spezia  
su delega della Regione Liguria



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 vitivinicola  
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:**

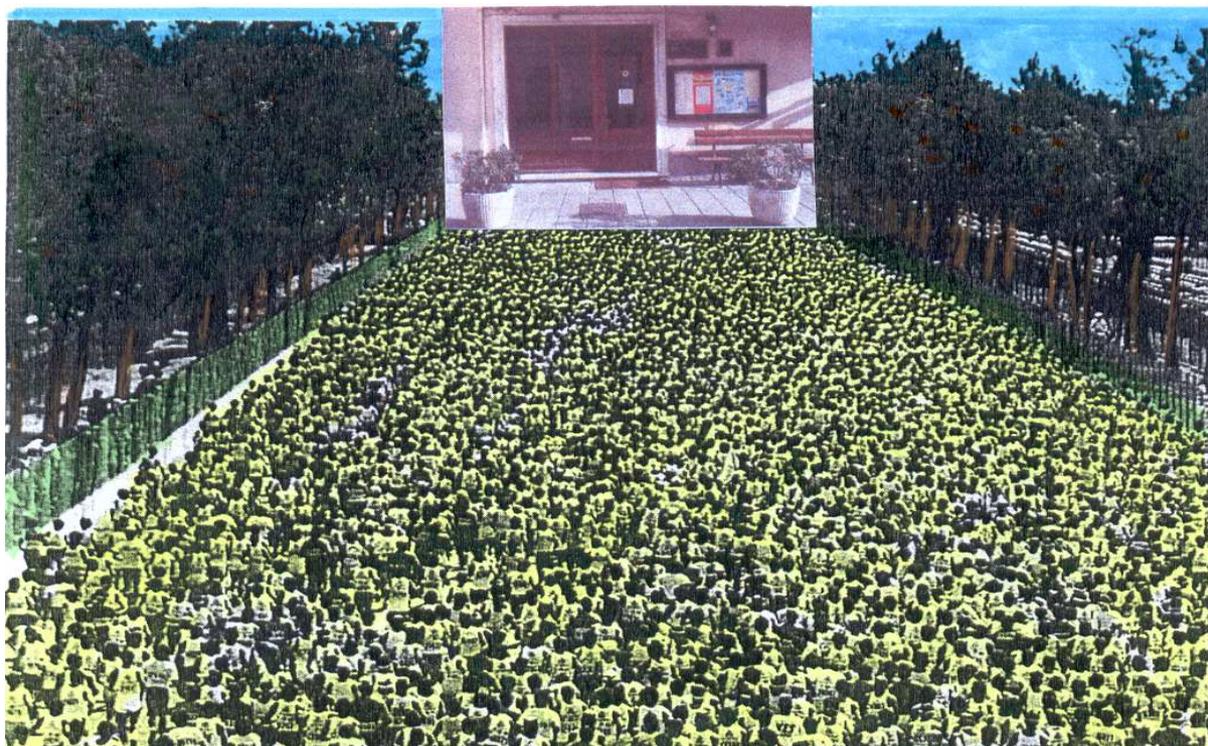
**Vista del Monte Cavallo e Pisanino della cresta Nord-Ovest della Tambura**

.

.



# TESSERAMENTO 2016



*Coda interminabile davanti alla sede del CAI per accaparrarsi il bollino 2016*

## Rammentiamo le quote sociali 2016

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1991 al 1998.....)	”	22
Soci famigliari.....	“	22
Soci Giovani (nati dal 1999.....)	“	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 amici e soci,

un altro anno è passato ed un nuovo libretto di escursioni è pronto, scaturito dall'impegno e dalla disponibilità di alcuni di noi. Ed è trascorso anche un anno del mio secondo mandato da Presidente. Sento il dovere di ringraziare tutti coloro che mi hanno dato una mano nel proseguire questo oneroso compito, in special modo gli amici del Consiglio Direttivo, i responsabili dei Gruppi di Lavoro e delle varie Commissioni e tutti i soci che hanno dato il loro contributo sia con spunti, suggerimenti o attività varie.

L'anno trascorso si è chiuso con una nota positiva: dopo i due anni di calo di iscrizioni che avevano interrotto il trend positivo che durava dal 2005, si è ritornati a crescere, passando dai 1103 soci del 2014 ai 1155 del 2015, con un incremento di 52 soci grazie anche alle 204 nuove iscrizioni che hanno compensato i 152 mancati rinnovi.

L'attività sociale, salvo alcune iniziative saltate per il maltempo, è stata portata a termine con soddisfazione sia da chi si è preso l'onere di organizzare, sia da parte di coloro che hanno materialmente usufruito delle variegate attività messe in calendario dalla Sezione. Un buon risultato di partecipazione è stato ottenuto dalla Settimana Bianca in Val Gardena, dalla Ciaspolata in Valtournanche, la Via Francigena da Orvieto a Civita di Bagnoregio, diventata ormai un appuntamento annuale. Ed ancora: la gita in Grecia, il Parco del Circeo, Il Monte Grappa, per la ricorrenza del centenario dello scoppio della Prima Guerra Mondiale, il Soggiorno Estivo in Dolomiti (il 37° per l'esattezza), il Trekking da rifugio a rifugio all'Argentera, il Rocciamelone, il Canyoning nella Val di Non, la Mostra Micologica e la settimana del Gemellaggio. A proposito di quest'ultima iniziativa, ci preme ricordare che, a fronte della latitanza degli "organi ufficiali", la nostra Sezione porta avanti, con soddisfazione nostra e degli amici transalpini, questo gemellaggio con il Club "Lo Caminaire" di Villefranche de Rouergue, dal 1988.

Passando al Programma attuale, vorrei ringraziare le varie Commissioni che hanno contribuito ad arricchire il presente Programma di Attività 2016: l'Alpinismo Giovanile, le Terre Alte, il Gruppo Micologico e Naturalistico, il Gruppo Speleologico e il Gruppo Cicloescursionistico.

Vorrei anche porgere un ringraziamento a tutto il gruppo di Accompagnatori ed Istruttori che si prendono in carico l'onere di andare a visionare i percorsi delle varie gite e, successivamente, di accompagnare i partecipanti alle escursioni, mettendo a disposizione il bagaglio di nozioni e di esperienza recepiti nel corso delle periodiche partecipazioni ai Corsi di Aggiornamento obbligatori per gli Accompagnatori. Quella dell'Accompagnatore è una figura importante perché, con le nuove norme, per poter effettuare una escursione è obbligatorio la presenza di un "Titolato".

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

Concludo, invitandovi a sfogliare, con attenzione, questo opuscolo, tenendo presente che dietro a tutte le iniziative presenti in questo "Programma di Attività 2016" 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 Presidente  
Giuliano Vanacore

**Il presente "Programma di Attività 2016" è stato elaborato dalle Commissione Gite del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla corrispondente Commissione del CAI di Carrara.**

**Responsabile elaborazione del presente "Programma Attività 2016": C. Codeluppi**

## **CONSIGLIO DIRETTIVO 2015/2017**

**Presidente:** Giuliano Vanacore

**Vice Presidente:** Rizieri Castagna

**Segretario:** Cesare Codeluppi

**Vice segretaria:** Stefania Cavallini

**Tesoriere:** Michele Sarcinelli

**Consiglieri:** Daniele Bellandi, Nilo Gianni, Lorenzo Taponecco, Edoardo Voglino

**Sindaci Revisori:** Patrizia Ciccone, Gabriella Diani, Filippo Patanè,

**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 Gianni (ref. C.D.)

#### **Stampa propaganda:**

Cesare Codeluppi

#### **Alpinismo**

Maurizio Dadà  
Primo Tonelli

#### **Alpinismo Giovanile:**

Massimo Del Forno

#### **Scuola:**

Patrizia Ciccone

#### **Sci:**

Cesare Codeluppi (ref.C.D.)

#### **Speleologica**

Licia Lotti

#### **Rapporti Istituzioni:**

Giovanni Moruzzo  
Giuliano Vanacore

#### **Biblioteca**

Patrizia Ciccone  
Piera Carletti

#### **Sentieri**

Ugo Ferri  
Antonio Cocco

#### **Tutela Ambiente Montano:**

Stefania Cavallini

### **SCUOLE**

#### **Scuola Sci FondoEscursion.**

Ferri Martino  
Nino Santanzelmo

#### **Scuola di Escursionismo**

Nilo Gianni

### **GRUPPI:**

#### **Sci Fondo Escursionismo**

Mario Mori  
Stefano Navone

#### **Micologico e Naturalistico**

Remigio Pagliari

#### **Cicloescursionismo**

Sergio Loiacono

#### **Nordic Walking:**

Nino Santanzelmo

#### **Escursionismo:**

Nilo Gianni

#### **Coro sezionale:**

Cesare Codeluppi

#### **Speleologico:**

Massimo Baruzzo  
Licia Lotti  
Andrea Venuta

#### **Terre Alte:**

Nello Lombardi

### **CORPO ISTRUTTORI**

#### **Escursionismo**

#### **Ambiente Innevato (EAI)**

Nilo Gianni  
Michele Sarcinelli

#### **Accompagnatori Sezionali di Escursionismo (ASE)**

Gianni Amore  
Daniele Bellandi  
Mario Guastini  
Massimo Pegazzano  
Nicholas Piretti  
Marco Pucci  
Diego Valtriani  
Pier Giuseppe Vilardo

#### **Escursionismo Esperti Attrezzati (EEA)**

Alberto Passalacqua  
Primo Tonelli  
Laila Veneri  
Edoardo Voglino

#### **Accompagnatori di . Alpinismo Giovanile**

Magd Nadia Al Sabbagh  
Massimo Del Forno  
Giuliana Diani  
Moreno Marchi

#### **Istruttore di Arrampicata Libera**

Lorenzo Taponecco (IAL)

#### **Istruttore di Sci Alpinismo**

Lorenzo Taponecco (ISA)

#### **Accompagnatori 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 (TAM)**

Stefania Cavallini  
Mirco Ferretti  
Davide Tenerini  
Lepore Rosalba

#### **Operatori Naturalistici Culturali (ONC)**

Roberto Brondi  
Patrizia Carboni

## **BREVE RESOCONTO DELL'ATTIVITA' SVOLTA NEL 2015**

Apriamo questo breve riassunto del 2015 con una prima nota positiva riguardante il tesseramento. Infatti, alla chiusura delle iscrizioni, avvenuta, come da Statuto, il 31 Ottobre 2015, il numero dei nostri iscritti, dopo due anni di flessioni, è ritornato a crescere, passando dai 1103 soci del 2014 agli attuali 1155, con un incremento di 52 soci., grazie anche alle 204 nuove iscrizioni che hanno compensato i 152 mancati rinnovi.

Con i suoi 1155 soci, la nostra Sezione continua ad essere la seconda Sezione ligure per numero di iscritti (dietro alla Ligure di Genova): possiamo essere veramente soddisfatti, considerando l'alto numero di iscritti (1155) in relazione al numero di abitanti di Sarzana (20.000), segno evidente che le iniziative indirizzate verso i nostri soci e i rapporti interpersonali ottengono un ampio consenso supportato dai risultati ottenuti.

L'attività escursionistica proposta dalla Commissione Gite, fatto salve alcune iniziative annullate per le avverse condizioni meteorologiche e che si possono contare sulla punta delle dita (Monte Lieto, Monte Capenardo, Colonnata-Campocecina, Monte Casarola) sono state effettuate con una buona affluenza di soci.

Nel corso dell'anno alle iniziative inserite nel calendario di attività sezionale hanno partecipato circa 1350 soci. Oltre alle gite sociali della domenica, suddivise fra Alpi Apuane, Appennino, Ciaspolate e "gite marine" che hanno contato 752 presenze complessive, sono state proposte, ed effettuate, le seguenti gite di più giorni:

Settimana Bianca in Val Gardena, Settimana di Sci di Fondo ad Asiago, Ciaspolata in Valtournanche, Via Francigena da Orvieto a Civita di Bagnoregio, Grecia classica e Meteore, Parco del Circeo (sono state necessarie due gite, a Giugno e Settembre, per accontentare la forte richiesta di partecipazione), Monte Grappa, Soggiorno Estivo in Dolomiti, Trekking dell'Argentiera, Rocciamelone e Gorges di San Gervasio, Canyoning in Val di Non e, per concludere, il Gemellaggio con gli amici francesi di Villefranche de Rouergue.

Come si può dedurre da questo elenco, è anche grazie alla molteplicità di iniziative presentate dalla nostra Sezione che deriva il consenso e la fiducia dei nostri iscritti.

Oltre alla Commissione Gite che ha all'anima il resoconto scritto qui sopra, le altre Commissioni presenti nella nostra Sezione hanno fatto la loro parte.

**La Commissione Giovanile**, trainata da quattro Accompagnatori (Giuliana, Massimo, Moreno e Nadia), ha proposto e condotto a termine un ricco programma di uscite formato da ciaspolate, ferrate, escursioni in Apuane e Appennino, canyoning e trekking in Dolomiti, oltre alla tradizionale "notte sotto le stelle" in Baia Blu.

**Il gruppo Terre Alte**, in aggiunta agli annuali appuntamenti di 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, da Civita di Bagnoregio a Orvieto, che ha ottenuto il "tutto esaurito" una gita nel Parco di San Rossore e una escursione con l'Associazione "Libera" all'Anello di Ruosina, in Alpi Apuane.

**Il Gruppo Micologico**, oltre agli incontri settimanali di ogni Lunedì nei quali si discute animatamente di erbi e funghi, il gruppo ha organizzato una "due giorni" sulla ricerca, riconoscimento e raccolta degli "Erbi"; visite guidate a Orti Botanici e Mostre micologiche e, a Sarzana ha allestito presso la Fortezza Firmafede, la 8<sup>a</sup> Mostra Micologica che ha raccolto un lusinghiero successo e un notevole consenso, sia di critica che di pubblico.

**Il Gruppo Speleologico**, ha organizzato e portato a termine il Corso di 1° Livello di Speleologia, una gita in grotta per adulti 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 su varie località del Centro-nord Italia.

## **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 € 80.000,00, 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 .....	€	<b>55.000,00</b>
- invalidità permanente .....	€	<b>80.000,00</b>
- spese di cura .....	€	<b>1.600,00</b>

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

- Massimale catastrofale .....	€	<b>45.000,00</b>
- Massimale socio .....	€	<b>20.000,00</b>
- Diaria guida o portatore .....	€	<b>78,00</b>
- Diaria istruttore CNSAS .....	€	<b>52,00</b>

- **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.

## **COPERTURE ASSICURATIVE INDIVIDUALI**

### **➤ Polizza infortuni**

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2016 sarà possibile attivare una polizza personale contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale propriamente detta in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, sci-alpinismo, ecc.)

La polizza, che coprirà tutti gli ambiti di attività tipiche del Sodalizio, senza limiti di difficoltà e di territorio, avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2016.

#### **Massimale Combinazione A:**

Morte: € 55.000,00

Invalidità permanente: € 80.000,00

Spese di cura: € 1.600,00

Diaria di ricovero giornaliero: € 30,00

**Premio annuale: € 92,57**

#### **Massimale Combinazione B:**

Morte: € 110.000,00

Invalidità permanente: € 160.000,00

Spese di cura: 1.600,00

Diaria di ricovero giornaliero: € 30,00

**Premio annuale: € 185,14**

### **➤ Polizza di Responsabilità Civile**

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2016 sarà possibile attivare una polizza di Responsabilità Civile che tiene indenni – previa corresponsione del relativo premio – di quanto si debba pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese) per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, inconseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI (di cui all'art. 1 dello Statuto Vigente).

Tale copertura copre il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2016.

La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2016.

**Premio annuale: € 21,00**

Tali coperture (Polizza Infortuni e Polizza Responsabilità Civile) dovranno essere richieste dal Socio presso la nostra Sezione utilizzando un apposito modulo (Mod 11 per la polizza infortuni e Mod 12 per la Polizza di Responsabilità Civile).

Il modulo, redatto in duplice copia, dovrà essere debitamente compilato e sottoscritto dal Socio che richiede la copertura:

- Una copia verrà consegnata al Socio che ha richiesto la copertura:
- Una copia sarà conservata dalla nostra Sezione.

Una volta ricevuta la richiesta di copertura assicurativa, accompagnata contestualmente dal relativo premio, sarà cura della nostra Sezione attivarla attraverso la Piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà attiva dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma di Tesseramento

## 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.

#### Gradi di difficoltà (N)

Concludiamo con la classificazione, sempre con lettere, dei gradi di difficoltà che si possono incontrare nella pratica dell'alpinismo:

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

**Allo scopo di dare un immediato risalto alla difficoltà delle percorrenze delle gite inserite in questo Programma, ogni escursione viene identificata con una lettera come da definizioni scritte 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!**

## I CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA CON PIU' 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**

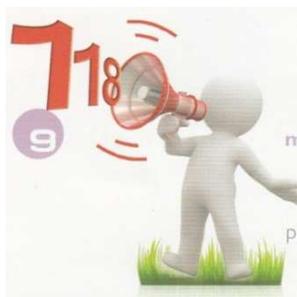
Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **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



bisogno di aiuto

NO, non abbiamo bisogno di aiuto

SI, abbiamo

**CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO**  
**XVII Delegazione Alpi Apuane**  
**Chiamata unica di soccorso: tel. 118**



## **DESIDERI INTRAPRENDERE UN'ESCURSIONE? PRENDI BUONA NOTA:**



• **Leggi i bollettini meteo** della zona che intendi frequentare almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Fai particolare attenzione alle previsioni di temporali. Valuta le flessibilità dell'escursione in funzione del tempo disponibile e previsto.

• **L'escursione va preparata** consultando libri o siti internet per individuare le effettive difficoltà tecniche. Valuta sempre dislivello e sviluppo dell'itinerario e i compagni di gita che scegli. Per avere maggiori informazioni, contatta le Guide o i Gestori dei Rifugi del posto

• **Prepara adeguatamente lo zaino.** Porta sempre con te: occhiali da sole, cappello, guanti, un pile e la giacca per la pioggia. Ricorda che la temperatura dell'aria diminuisce di circa 6° C. ogni 1000 metri di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e un ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola antiscivolo scolpita.

• **Anche se l'escursione è semplice** (ad esempio un itinerario alla ricerca di prodotti del sottobosco), utilizza sempre calzature adeguate con suola scolpita antiscivolo. Inoltre, porta sempre con te l'abbigliamento integrativo per un eventuale cambiamento meteo.

• **Porta con te la carta topografica escursionistica** della zona ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il Nord indicato dalla bussola. Non dimenticare di portare la relazione dell'itinerario.

• **Valuta sempre l'impegno della gita e la tua preparazione.** Tieni conto che per superare 300m di dislivello in salita un escursionista allenato e equipaggiato, impiega circa un'ora.

• **Parti sempre di buon'ora,** tieni conto che i temporali in Estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che i cambiamenti meteorologici e l'alta frequentazione di certi itinerari possono dilatare i tempi di percorrenza previsti.

• **Fai una buona colazione prima di partire.** Non portare peso inutile nello zaino, meglio frutta secca e alimenti energetici ricchi di zuccheri. Il minestrone o la pastasciutta meglio consumerli alla sera, in rifugio. Non dimenticare l'acqua, almeno un litro a testa. Evita le bevande gassate o alcoliche.

• **Fai attenzione al sentiero che hai scelto e rimani sempre al suo interno.** Quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati in bianco/rosso. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno

• **Porta sempre a valle i tuoi rifiuti;** impara a conoscere l'ambiente di cui siamo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

• **In caso di incidente telefona immediatamente al 118** e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile, presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.

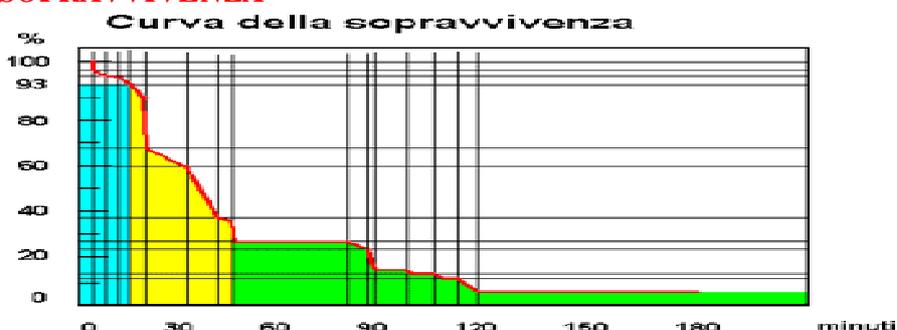


• **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, perché alcune ferrate sono veri e propri itinerari alpinistici. Ricordati di portare i guanti da ferrata. Indossa sempre e correttamente l'imbracatura, il caschetto e il set da ferrata omologato. Assicurati sempre con i due moschettoni ed evita che nei tratti da piolo a piolo siano assicurate più persone. Evita le escursioni in solitaria e, in ogni caso, lascia sempre detto dove sei diretto informando il gestore del rifugio.

## AUTOSOCCORSO IN VALANGA

**CONSIDERAZIONI GENERALI:** ogni incidente da valanga è conseguenza di un errore di valutazione o di comportamento; si è commesso un errore nella valutazione della situazione ambientale e/o nivologica, oppure si è comportati in modo imprudente, trascurando le osservazioni indicate e le misure di sicurezza.

### LA CURVA DI SOPRAVVIVENZA



**Entro i primi 15 minuti** dal seppellimento le probabilità di trovare persone in vita sono del 93%. Su 100 travolti comunque 7 persone non sopravvivono, a causa delle lesioni mortali subite.

**Tra i 15 e i 45 minuti** dal seppellimento si osserva un forte calo delle probabilità di sopravvivenza che passano dal 93% al 25% circa. In tale periodo subentra la morte per asfissia acuta per tutti i sepolti che non dispongono di una cavità d'aria in cui respirare.

**Da 45 a 90 minuti**, una piccola percentuale di persone (circa il 20%), può sopravvivere se dispone di una certa quantità d'aria ed ha sufficiente libertà toracica per i movimenti respiratori.

**In seguito tra i 90 e i 130 minuti** si muore per ipotermia.

Dalla curva di sopravvivenza in valanga si deduce che l'operazione di soccorso è efficace se portata a termine entro 15 minuti; il trascorrere del tempo rende sempre più critica la situazione di chi è sepolto nella neve. Per questo motivo l'operazione di soccorso deve essere immediata. Tutti i presenti debbono parteciparvi, agendo ognuno secondo un preciso piano di operazioni.

**Soltanto i compagni superstiti possono salvare la vita del travolto.** Presupposto indispensabile è che tutti i superstiti abbiano l'attrezzatura minima indispensabile di sicurezza (artva, pala, sonda) e la sappiano utilizzare.

### Come indossare l'ARTVA

L'ARTVA deve essere indossato prima dell'inizio della gita, sopra il primo strato di indumenti e portato per tutta la durata della gita. L'ARTVA va sempre coperto da almeno un indumento. Bisogna evitare che nelle immediate vicinanze dell'ARTVA acceso ci siano apparecchi elettronici (p.es. telefoni cellulari, radio ricetrasmittenti, pile frontali,...), parti metalliche (p.es. coltellino da tasca, bottoni magnetici) o un altro ARTVA. In particolare è vivamente consigliato lo spegnimento dei telefoni cellulari.



**Ai portatori di stimolatori cardiaci (pace-maker)** è consigliato di indossare l'ARTVA sulla parte destra del corpo. Per quanto riguarda l'influenza del pace-maker si faccia riferimento alle indicazioni del costruttore dello stesso. Comunque, durante la ricerca si deve mantenere una distanza di almeno 50cm da questi apparecchi. Se il portatore di **pace-maker** intende portare l'ARTVA in una tasca dei pantaloni questa deve avere una lomo e deve restare chiusa per tutta la durata della gita.

## **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 2013" 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.

## GITE DI PIU' GIORNI: DATE DI INIZIO PRENOTAZIONI

Diamo, qui di seguito, le date di inizio prenotazioni delle gite di più giorni, in cui è necessario presentarsi direttamente in sede e versare la caparra richiesta. Rammentiamo, come da Regolamento Gite, che, 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**.

- **Sabato 2 Gennaio:** Mosca e San Pietroburgo
- **Sabato 2 Gennaio:** Bordeaux, Duna del Pilar e Villefranche de Rouergue
- **Sabato 9 Gennaio:** Ciaspolare in Val di Fassa e Val di Fiemme
- **Sabato 13 Febbraio:** Isola di Capraia
- **Sabato 27 Febbraio:** Isola d'Elba e il "Sentiero delle Farfalle"
- **Sabato 9 Aprile:** La Via Francigena in Val di Susa
- **Sabato 16 Aprile:** Grande Randonnée della Corsica
- **Sabato 7 Maggio:** Soggiorno Estivo in Dolomiti
- **Sabato 14 Maggio:** Trekking da Rifugio a Rifugio
- **Sabato 21 Maggio:** Dal Gavia al Tonale e al Rifugio Mandrone
- **Sabato 28 Maggio:** Tour della Punta di Cerces
- **Sabato 4 Giugno:** Tour della Bessanese
- **Sabato 30 Giugno:** Monte Mongioie

**HANGAR CROSS TRAINING**  
change your fitness

**GROUP CYCLING**

**ZUMBA FITNESS**

**TECHNOGYM**

**fit SARZANA**

**fit CAFÉ**

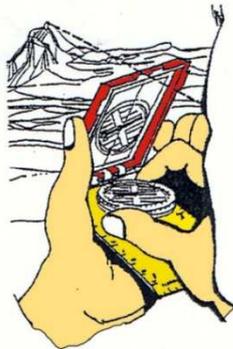
**Via del Murello 4 - SARZANA**  
tel. 388 971 0828

**ORARI:**  
**LUN - VEN 7,30 - 21,45**  
**SAB 8,30 - 20,00**  
**DOM 8,30 - 13,00**

Map showing the location of the fitness center in Sarzana, near Via del Murello and Via Giuncaro.



## LE PROPOSTE DELLE COMMISSIONI





# COMMISSIONE GITE

## SOMMARIO

### ATTIVITA' 2016

#### **10 GENNAIO: Riviera ligure**

Lavagna-Monte Capenardo-Sestri Levante (CG)  
Levanto-Salto della Lepre-Levanto (AG)

#### **17 GENNAIO: Parco di Montemarcello-Magra**

Romito Magra- Monti di San Lorenzo - Ameglia (CG)

#### **23/24 GENNAIO: Appennino toscano-emiliano**

Ciaspolata: notturna al Monte Rondinaio e uscita sci-alpinistica (CG)

#### **07 FEBBRAIO: Appennino Tosco-emiliano**

Ciaspolata dal Passo della Cisa-Monte Valoria-Tugo (CG)  
Ciaspolata dal Passo del Cerreto alle sorgenti del Secchia (AG)

#### **14 FEBBRAIO: Colline pisane**

Ferrata di Buti e Monte Verruca (CG)

#### **21/28 FEBBRAIO: Engadina (Svizzera)**

35^ Settimana Bianca a Pontresina (CG)

#### **03 MARZO (Giovedì) : Sede sociale**

Inizio Corso di Introduzione alla Speleologia (GSCS)

#### **04 MARZO (Venerdì): Sede sociale**

Inizio 21° Corso di Orienteering (CG)

#### **06 MARZO: Appennino Tosco-emiliano e Riviera ligure**

Ciaspolata: anello di Prato Spilla (CG)  
Chiavari-Santuario di Montallegro-Rapallo (AG)

#### **12/13 MARZO: Colline sarzanesi: - "i nostri erbi"**

Sabato: incontro e presentazione - Domenica ricerca e raccolta degli erbi (GM)

#### **3 MARZO: Riviera ligure**

Anello delle colline di Levanto (CG)

#### **17/20 MARZO: Val di Fassa (Dolomiti)**

Quattro giorni di ciaspolate in Dolomiti (CG)

#### **28 MARZO (lunedì di "Pasquetta")**

Ospitale del Monte San Nicolao (TA)

#### **03 APRILE: Val di Vara-Riviera ligure**

Casale di Pignone-Levanto (CG)

#### **03 o 10 APRILE: Località da definire**

Proviamo il brivido dell'Arrampicata (AG)

#### **09 APRILE (Sabato): Alpi Apuane**

Serata di Astronomia al Rifugio "Carrara a Campocecina (CG)

#### **10 APRILE: Parco di Portofino)**

"Sentiero dei tubi" e Camogli-Santa Margherita (CG)

#### **17 APRILE: Alpi Apuane**

Monte Procinto e giro del Monte Nona (CG)  
Via Francigena: da Camaiore a Lucca (TA)  
Pedaliamo in Garfagnana (MTB)

#### **23 APRILE (Sabato): Località da definire**

Visita ad un Orto Botanico (GM)

**23/24/25 APRILE: Isola d'Elba** - I "Sentiero delle Farfalle" (CG)

**24 APRILE: Colline sarzanesi**

Camminata sui sentieri della Resistenza

**01 MAGGIO: Golfo di La Spezia e Alpi Apuane**

Villa romana del Varignano e Le Grazie-Riomaggiore (ONC)

Via ferrata "Tordini-Galligani" alla Foce Siggioni (AG)

**08 MAGGIO: Alpi Apuane**

Valdicastello-Monte Lieto-Mulina (CG)

Inizio Corso di Escursionismo Avanzato

**15 MAGGIO: Appennino ligure e colline lunensi**

Neirone-Monte Caucaso-Favale di Malvaro (CG)

Camminata per la manifestazione "Benvenuto Vermentino"

Pedalata al Monte Ventasso (MTB)

38^ Marcia dell'AVIS

**22 MAGGIO: Alpi Apuane e Val di Vara**

Giro delle Foci del Monte Sagro (CG)

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

**29 MAGGIO: Alpi Apuane**

Da Carrara a Castelpoggio per Monte d'Arma (CG)

**02 GIUGNO: Golfo di La Spezia**

In ricordo di Dario Capolicchio: giro dell'Isola Palmaria (TA)

**2/3/4 GIUGNO: Parco dell'Arcipelago toscano**

Camminando per l'Isola di Capraia (ONC)

**05 GIUGNO: Alpi Apuane**

Azzano-Monte Altissimo-Le Gobbie (CG)

**05/14 GIUGNO: Corsica**

La "Grande Randonnée" del GR20 (CG)

**12 GIUGNO: Appennino tosco-emiliano**

Traversata dal Passo del Lagastrello al Passo del Cerreto (CG)

**19 GIUGNO: Alpi Apuane**

Orto di Donna-Pizzo d'Uccello (CG)

Pedaliamo in Lunigiana (MTB)

**23/30 GIUGNO: Russia**

San Pietroburgo, Mosca e l'"Anello d'Oro" (CG)

**24/25/26 GIUGNO: Valle di Susa**

Sulla Via Francigena, dal Moncenisio alla Sacra di San Michele (TA)

**29 GIUGNO/3 LUGLIO: Dolomiti**

Trekking da rifugio a rifugio sull'Alta Via N°2 (2^ parte) (AG)

**03 LUGLIO: Appennino tosco-emiliano**

Lagoni e falesia Lago Scuro: camminare e arrampicare (CG)

**1^ QUINDICINA DI LUGLIO: Dolomiti**

38° Soggiorno Estivo (CG)

**16/22 LUGLIO: Dolomiti**

Trekking da rifugio a rifugio sull'Alta Via N°2 (2^ parte) (CG)

**23/24 LUGLIO: Alpi**

Pedalando sulle Alpi (Località da definire) (MTB)

**23/24 o 30/31 LUGLIO: Alpi Apuane**

"Notturna" alla Pania della Croce (per i più grandi) (AG)

**29/30/31 LUGLIO: Alpi Cozie**

Tour della Punta di Cerces (Francia) (CG)

**4/5/6/7 AGOSTO: Alpi Retiche**

Dal Passo di Gavia al Passo del Tonale e al Rifugio Mandrone (CG)

**18/19/20/21 AGOSTO: Alpi Graie**

Tour della Bessanese (CG)

**28 AGOSTO: Lunigiana**

Gli Stretti di Giaredo e il "Piscio di Pracchiola" (TAM)

**03/04 SETTEMBRE: Alpi Liguri**

Salita al Monte Mongioie (CG)

**06/15 SETTEMBRE: Francia**

Il Gemellaggio continua: Bordeaux, Duna del Pilat, ecc. (CG)

**11 SETTEMBRE: Appennino tosco-emiliano**

SS del Cerreto-Il Gendarme-Cà Giannino (CG)

Visita alla Mostra Micologica di Albareto (PR) (GM)

Cicloraduno Regionale Toscano (MTB)

**18 SETTEMBRE: Toscana**

Parco Regionale della Maremma (TA)

**24/25 SETTEMBRE: Appennino tosco-emiliano e Alpi Apuane**

Dal Passo del Cerreto al Passo di Pradarena e giro del M. Cavalbianco (CG)

Salita al Pizzo d'Uccello (AG)

Speleogita per adulti in una grotta apuana (GSCS)

**07/10 OTTOBRE: Sarzana, Fortezza Firmafede**

9^ Mostra Micologica "Città di Sarzana" (GM)

**09 OTTOBRE: Alpi Apuane e Colline di Castelnuovo**

Dal Frigido a Serenaia per la Ferrata del Passo delle Pecore. (CG)

"Sapori d'autunno": camminata per i sentieri di Castelnuovo

**16 OTTOBRE: Alpi Apuane**

45^ Castagnata Sociale al Rifugio Carrara a Campocecina (CG)

Salita al Monte Corchia (AG)

Pedaliamo all'Isola d'Elba (MTB)

**30 OTTOBRE: Alta Val di Vara**

Cassego: Festa della Castagna (TA)

**01 NOVEMBRE (Martedì): Colline di Lerici**

Alla ricerca degli antichi sapori (CG)

**13 NOVEMBRE: Alpi Apuane**

Serenaia-Monte Tambura-Vagli (CG)

"Tanone di Torano: in grotta con il Gruppo Speleo" (AG)

**27 NOVEMBRE: Località da stabilire**

45° Pranzo Sociale (CG)

**08 DICEMBRE: (Giovedì): Parco di Montemarcello-Magra**

Da Bocca di Magra a Punta Bianca- ammessi anche i genitori (AG)

**11 DICEMBRE: Riviera ligure**

Levanto-Montaretto-Bonassola (CG)

**18 DICEMBRE: (Sabato): Sarzana, Fortezza Firmafede**

Serata degli Auguri

Significato delle sigle

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

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

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

**TAM:** Tutela Ambiente Montano - **ONC:** Operatore Naturalistico Culturale

## COMMISSIONE GIOVANILE



Anche quest'anno, la Commissione AG, composta dai nostri Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, Massimo Dal Forno, Giuliana Diani, Moreno Marchi e Magd Nadia Al Sabbagh, 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 10 o 17 Gennaio**

Gita di apertura: Anello di Levanto. Levanto-Salto della Lepre – Levanto

#### ❖ **Domenica 7 Febbraio**

Ciaspolata: dal passo del Cerreto alle Sorgenti del Secchia

#### ❖ **Domenica 6 Marzo**

Chiavari – Santuario di Montallegro - Rapallo

#### ❖ **Domenica 3 o 10 Aprile**

Il brivido dell'arrampicata: località da definire

#### ❖ **Domenica 1 Maggio**

Alpi Apuane: via Ferrata "Tordini-Galligani" alla Foce Siggioni

#### ❖ **29 Giugno - 3 Luglio**

Trekking sulle Dolomiti: Alta Via n° 2 (seconda parte)

#### ❖ **23/24 o 30/31 Luglio**

Alpi Apuane: "notturna" alla Pania della Croce ( solo grandi)

#### ❖ **Domenica 25 Settembre**

Alpi Apuane: salita al Pizzo d'Uccello

#### ❖ **Domenica 16 Ottobre**

Alpi Apuane: salita al Monte Corchia

#### ❖ **Domenica 13 Novembre**

"Tanone di Torano": in grotta con il gruppo speleo

#### ❖ **Giovedì 8 Dicembre**

Parco Montemarcello-Magra: Bocca di Magra-Montemarcello-Punta Bianca  
(gita con i genitori e Auguri di NATALE è ammesso il panettone nello zaino !!!)



## 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:

- ❖ **17 APRILE:** Garfagnana
- ❖ **15 MAGGIO:** Monte Ventasso
- ❖ **19 GIUGNO:** Lunigiana
- ❖ **23/24 LUGLIO:** Alpi
- ❖ **11 SETTEMBRE:** Raduno Regionale in Toscana
- ❖ **16 OTTOBRE:** Isola d'Elba

Riguardo al Programma delle uscite abbiamo preferito rimanere vaghi sulle mete, indicando solo le date e le macro zone nelle quali pedaleremo e non gli itinerari precisi. In realtà le idee sui percorsi sono già state condivise, ma ci riserviamo di approfondirle ed eventualmente rettificarle durante l'anno. Mancano, inoltr, gli eventi extra (notturne, corsi di guida e pulizie sentieri) che verranno fissati durante l'anno.

**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**

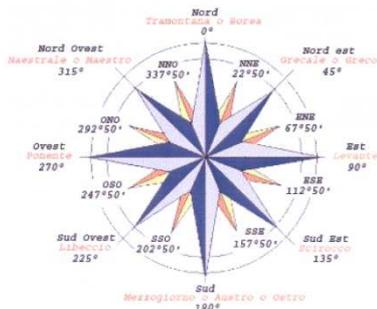
### Scala delle difficoltà in MTB

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



# VENERDI' 4 MARZO INIZIO 21° 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 forma 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 4 Febbraio alle ore 21.00** presso la Sede La quota di partecipazione è stabilita in **€25,00**

**Direttore del corso: Roberto Brondi**



# 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 presso la sede dell'ARCI, messi a disposizione dai suoi dirigenti ed ai quali va il nostro più sentito ringraziamento.

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. Nel 2015, sono state effettuate alcune uscite sulla raccolta e riconoscimento sugli "erbi", la partecipazione alla Mostra micologica di Albareto (PR) e di Chiusola e la 7<sup>a</sup> Mostra Micologica "Città di Sarzana", alla Fortezza Firmafede di Sarzana, dall'11 al 13 Ottobre

Di particolare interesse e rilevanza, infine, è stata la ristampa del libro sugli "ERBI" della Lunigiana e Val di Vara, mentre si è

esaurito il CD di esercizi sul riconoscimento degli "erbi". Costo del libro: € 10,00

## Programma 2016

### Iniziative per il 9° anno di attività del Gruppo Micologico e Naturalistico del CAI Sarzana:

#### ❖ Tutti i Lunedì

Dalle ore 17 alle ore 19, incontri settimanali presso la sede dell'ARCI Sarzana in via Landinelli

#### ❖ Sabato 12 e Domenica 13 Marzo

Colline sarzanesi: raccolta e il riconoscimento degli erbi

#### ❖ Sabato 23 Aprile

❖ Visita ad un Orto Botanico (località da definire)

#### ❖ Domenica 22 Maggio

Alta Val di Vara: camminata con Don Sandro e con il Gruppo Terre Alte

#### ❖ Domenica 11 Settembre

Appennino: visita alla Mostra micologica di Albareto (PR)

#### ❖ 7-8-9-10 Ottobre

9<sup>a</sup> Mostra Micologica "Città di Sarzana"

In primavera ci saranno uscite per erbi in varie località di cui sarà data tempestiva comunicazione, mentre in Primavera avanzata e in Autunno ci saranno uscite didattiche per i funghi.

Per informazioni contattare personalmente il gruppo il lunedì, orario 17,00/19,00, presso sede ARCI



## GRUPPO DI LAVORO “TERRE ALTE”

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

La Sede Centrale del C.A.I 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' 2016

#### ❖ **Lunedì 28 Marzo (“Pasquetta”)**

Escursione al passo storico del Bracco e all’Ospitale di San Nicolao

#### ❖ **Domenica 17 Aprile**

Lungo la Via Francigena: da Camaiore a Lucca.

#### ❖ **Domenica 22 Maggio**

Alta Val di Vara: camminata con Don Sandro e con il Gruppo Micologico e Naturalistico

#### ❖ **Giovedì 2 Giugno**

“In ricordo di Dario Capolicchio”: giro dell’Isola Palmaria

#### ❖ **24/25/26 Giugno**

Lungo la Via Francigena in Val di Susa: dal Moncenisio alla Sacra di San Michele

#### ❖ **18 Settembre**

Escursione al Parco Regionale della Maremma

#### ❖ **30 Ottobre**

Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna

#### ❖ **Date da definire**

Inaugurazione della mostra sulle fortificazioni del Castello della Brina

Presentazione del libro sulla Brina di Monica Baldassarre

Inoltre, siamo sempre in attesa dell’autorizzazione per una gita all’Isola di Montecristo (la richiesta è stata fatta due anni fa e rinnovata di anno in anno: la speranza è l’ultima a morire.....!)

# GRUPPO SPELEOLOGICO

## Programma 2016



Il 2015 è stato un anno pieno di fermento: dal corso si sono fermati un gruppetto di allievi, animati da voglia di andare; per un certo periodo abbiamo sperato in una grande esplorazione (ora un po' sospesa causa instabilità eccessiva degli ambienti); è stata fatta la consueta gita per chi non è mai stato in grotta.

Nel mese di gennaio 2016 è previsto che i più esperti del gruppo partecipino alla verifica per istruttori sezionali CAI, in modo da poter affiancare l'IS Andrea Brondi e nel mese di Marzo dare vita al primo corso di introduzione alla speleologia, interamente CAI, della Sezione di Sarzana.

### **DA GIOVEDÌ 3 MARZO A DOMENICA 3 APRILE** **(con pausa nella settimana di Pasqua)** **CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA**

Il corso prevede tutti i giovedì lezioni propedeutiche all'attività speleologica che si svolgeranno in sede dalle 21:00 alle 23:00. Gli argomenti trattati vanno dalla descrizione delle attrezzature specifiche, alle informazioni minimali per ottimizzare la progressione (come ci si veste, come ci si alimenta, come ci si muove, ecc.), alla speleogenesi, tecniche di rilievo, tecniche di soccorso, storia della speleologia, fauna ipogea, ecc.

**Sabato 5 marzo e sabato 12 marzo** ci si eserciterà in palestra per apprendere come si progredisce su corda, tecnica indispensabile per affrontare la grotta vera e propria. Le lezioni in palestra cominciano dal mattino alle 9:00, se qualcuno ha problemi di orario lo faccia presente al momento dell'iscrizione ed è possibile una certa flessibilità.

**Domenica 6, domenica 13 e domenica 20** marzo uscite in grotta con difficoltà via via crescenti; partenza il mattino alle 8:00 e rientro la sera.

**Sabato 2 e domenica 3 aprile** è prevista l'uscita di fine corso; per questa uscita si sceglie normalmente una grotta un poco più complessa e più lunga delle altre, ma dalla bellezza che ripaga della fatica e del tempo impiegato.

Ai corsisti viene fornita tutta l'attrezzatura specifica; i partecipanti dovranno preoccuparsi solo del vestiario e del cibo; sono indispensabili degli scarponcini da trekking in buono stato.

Per partecipare al corso il cui **costo è di € 130,00** è richiesta l'iscrizione al CAI e la maggiore età.

Il 25 settembre proponiamo una gita per le persone che non hanno mai provato ad andare in una grotta non attrezzata con un percorso turistico. La destinazione verrà comunicata la settimana prima della gita in funzione delle probabili condizioni meteo e del numero di partecipanti.

Se nel corso dell'anno alcuni soci CAI non speleologi, almeno 4, fanno esplicita richiesta di essere accompagnati in una grotta non turistica, è possibile organizzare l'esperienza, sentito anche il Presidente della sezione.

Le gite costano 10 euro per i soci CAI; possono partecipare anche i non soci, ma devono versare anche la quota della assicurazione giornaliera di € 10,00. Ai partecipanti alla gita verrà fornita tutta l'attrezzatura specifica ad esclusione del vestiario e del pranzo al sacco.

I soci del gruppo speleo fanno attività durante tutto l'anno; le uscite programmate il giovedì sera durante le consuete riunioni, in sede dalle 21:00 alle 23:00 circa, saranno comunicate di volta in volta al Presidente.

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



# Scuola Intersezionale di Escursionismo "Creuza de Ma"



## 08 MAGGIO/19 GIUGNO: CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

La Scuola Intersezionale di Escursionismo "Creuza de Ma" organizzerà, nei mesi di Maggio e Giugno un Corso di Escursionismo Avanzato sul tema: modulo terreno impervio e Vie Ferrate

Il Corso è rivolto a coloro che abbiano già frequentato un Corso Base di Escursionismo o che abbiano già frequentato, a titolo personale, l'ambiente montano, ed ha lo scopo di trasmettere loro quelle nozioni culturali, tecniche e pratiche, per saper organizzare, in autonomia e con competenza, escursioni in ambiente montano su percorsi classificati con difficoltà **EE** (Escursionisti Esperti) e **EEA** (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) in relativa sicurezza.

Il Corso si articolerà su 20 ore di lezioni teoriche incentrate sulle tematiche affrontate durante il Corso e 7 uscite in ambiente, di cui almeno 3 escursioni su vie attrezzate e vie ferrate.

Direttore del Corso: Gian Luca Tinghi, Vicedirettore: Edoardo Voglino

\*\*\*\*\*



## COMMISSIONE SENTIERI

Anche per il 2016 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. L'attività del gruppo potrà essere svolta, fatte salve le condizioni meteo, tutti i giorni della settimana.

Gli attuali componenti del gruppo sono:

Rudi Casale, Rizieri Castagna, Sergio Cavanna, Antonio Cocco, Cesare Codeluppi, Ugo Ferri, Roberto Godani, Rocco Latronico, Alessandro Libbi, Michele Patierno, Franco Peserico, Marino Rossi, Giacomo Rotolo, Giuliano Vanacore, Pier Luigi Mannella.

### Simboli della segnaletica dei sentieri del CAI

**Nome Località 000 m**  
Tabella località: indica la località in cui si trova e la relativa quota altimetrica (con 10 x 20)

**Segnaletica bianco-rosso**  
Indica la continuità del sentiero (con 0 x 10)

**Segnaletica con numero**  
Indica la continuità ed il numero del sentiero (con 0 x 10)

**Segnaletica di sorgente**  
Indica la presenza, la direzione e la distanza di una fonte d'acqua dal sentiero (con 4 x 20)

**ACQUA m 100**

**Obelisco di pietra**  
Indica la continuità del sentiero su prati e pascoli (con 7-8 x 100-120)

**Fichetto segnaletico**  
Indica la continuità del sentiero su prati e pascoli (con 7-8 x 100-120)

**Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"**  
Indica e consiglia entro il sentiero (con 10 x 20)

**Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"**  
Indica l'altitudine prevalente di un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (con 10 x 20)

**Tabella per sentieri tematici**  
Evidenzia l'altitudine prevalente di un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (con 10 x 20)

**Tabella per uso anche ciclistico o equitativo**  
Indica il tracciato di un sentiero adatto anche ai ciclisti o ai cavalli (con 10 x 20)

**Tabella per vie ferrate e per addebiito ad ancazzato difficile**  
Indica, oltre ad usare l'astionocastione, a controllare la sicurezza di attrezzature e corde fissate prima di affidarsi e a segnalare eventuali danni (con 20 x 30)

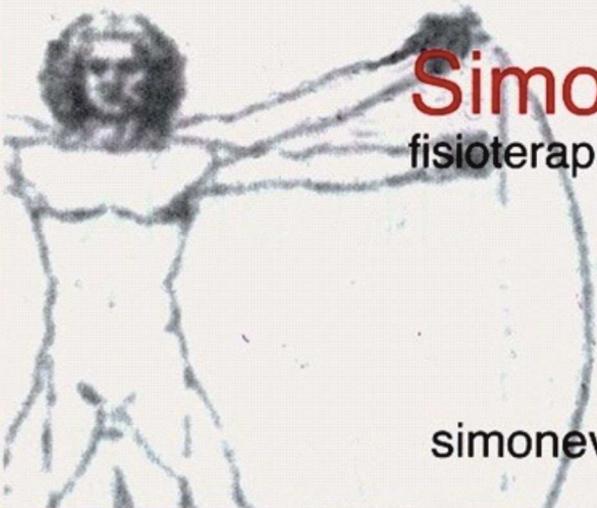
**Tabella o pannello d'insieme**  
Rappresenta le reti escursionistiche locali (con 100 x 140)  
(1) cartografia schematica rete escursionistica e riferimenti geografici della zona  
(2) elenco degli itinerari escursionistici  
(3) note, inquadramento ambientale e storico

**Meta Ravvicinata** 0-30  
**211 Meta Intermedia** 1-40  
**Meta d'itinerario** 3-10

**Tabella segnaletica**  
Indica la direzione delle località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle (con 10 x 50)

**Tabella segnaletica per itinerari escursionistici di lunga percorrenza**  
Indica la direzione della segnaletica con l'aggiunta, sulla punta, della sigla dell'itinerario

**CLUB ALPINO ITALIANO - Commissione Centrale per l'Escursionismo**



**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  
responsabile commerciale

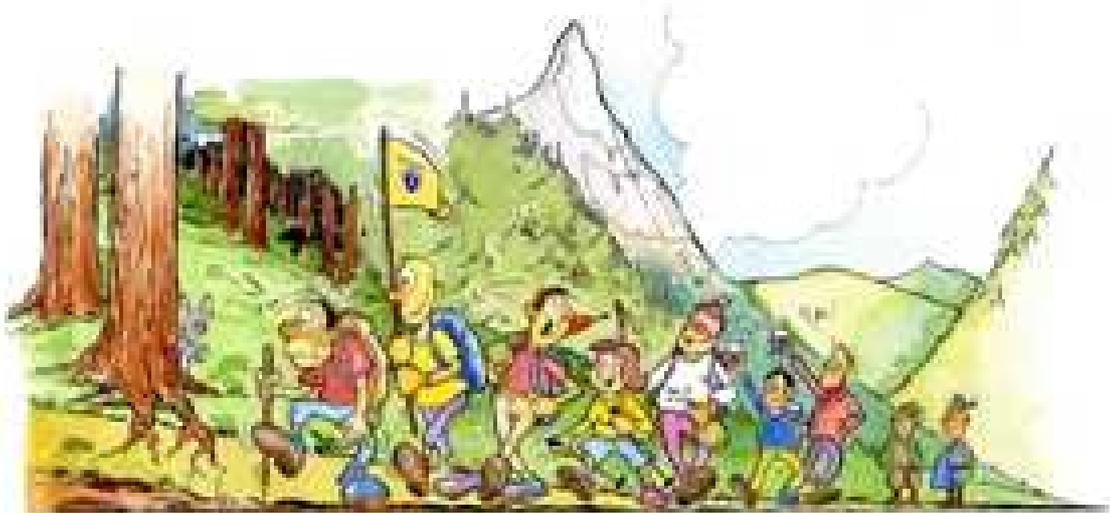
Assistenza sistemi informatici aziendali  
Computer Portatili e Fissi

**Internet point**  
Lunedì 15,30-19,30  
Dal martedì al sabato  
Dalle 09,30 alle 12,30  
dalle 15,30 alle 19,30

[info@infonetworld.it](mailto:info@infonetworld.it)

Viale Mazzini, 11  
Sarzana 19038 (SP)  
Tel. e Fax 0187 603070  
Cell. 3401589633

**Programma  
dettagliato  
delle  
escursioni**





Come è ormai tradizione, la gita di apertura sarà a ridosso del mare. Abbiamo scelto il Monte Capenardo, 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)**

Dai pressi della basilica dei Fieschi, insigne monumento gotico del 1200, si sale verso Braccanecchia. 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.

Giunti sul crinale che dal Monte San Giacomo porta al Monte Rocchetta, ci dirigiamo a sinistra, superando alcune vecchie cave di ardesia, fino ad arrivare al Monte Rocchetta e al Monte Capenardo, con vista costante sul Golfo del Tigullio e Punta Manara.

Dal Capenardo, scendiamo a prendere uno stradello che prosegue fino in prossimità del Monte Costello, da dove scendiamo a destra lungo la “Costa Serba” fino ad uscire dal bosco e proseguire sul crinale spoglio e sassoso, ma molto panoramico. Giunti nei pressi dei ruderi della chiesa di S. Anna (XVI sec.), affrontiamo l’ultima parte del percorso, che scende nella Valle del Fico e che 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:**

S.Salvatore dei Fieschi 38m – M.S. Giacomo 538m - M.te Rocchetta 701m -M.te 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:**

**A Passalacqua**(334.3635704)

**P.G.Vilardo** (3488683621)

**Ref. CAI Carrara:** A. Piccini

#### **Orario di partenza:**

Carrara ore 7,30, Sarzana ore 8.00





Facile e piacevole escursione invernale che si svolge interamente sulle antiche “strade” che un tempo collegavano i principali centri del promontorio del Caprione. Oggi tutto il promontorio rappresenta la parte costiera del Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra. Il Parco, istituito nel 1995, si trova all’estremo settore orientale della Liguria nato dall’accorpamento dell’area protetta di Montemarcello con il Parco fluviale della Magra. L’area di Montemarcello, comprende quasi per intero il vasto promontorio del Caprione di grande

pregio naturalistico e storico, che separa il Golfo della Spezia dalla foce del fiume Magra.

### **COMITIVA UNICA (E)**

L’itinerario comincia davanti alla chiesa di Romito Magra. Imbocchiamo lo stradello contraddistinto dal segnavia 415 che sale nel bosco in direzione di Monti di San Lorenzo. Poco prima dei ruderi dell’antica chiesa, imbocchiamo, a sinistra, il sentiero (segnavia 417) che, con andamento pressoché orizzontale, va a tagliare le pendici del Monte Castellazzo, superando i fossi del Canale Fontanella e del Canale del Marzo. Oltrepassato quest’ultimo canale, il sentiero aggira le pendici del Monte Campazzo e risale il Canale Freddana fino ad arrivare ad uno stradello in località Cambia, sottostante il Monte Rocchetta.



Imbocchiamo, ora, il segnavia 422 che scende in direzione di Ameglia. Scavalcato il Rio Tinello, il sentiero si inoltra nella lecceta mista a roverelle che ammantava i rilievi dei monti Rocchetta, Gruzza e Borela, fino ad arrivare ad una curiosa torretta e all’abitato di Ameglia, da dove scenderemo (segnavia 425) a Cafaggio, termine della gita.

#### **Itinerario:**

Romito Magra 10m – Monti S.Lorenzo 228m – Cambia 337m – Ameglia 68m – Cafaggio 10m

#### **Dislivelli**

Salita e discesa: mt. 330

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 4.00/4.30

#### **Direttori di gita:**

N. Giannini (338.9081568), C. Codeluppi

A. Passalacqua (334.3635704)

#### **Orario di partenza:**

Sarzana (Piazza Martiri) ore 8,45 (autobus di linea ATC), oppure, appuntamento a Romito Magra alle ore 8,50



## **APPENNINO TOSCO-EMILIANO**

### **NOTTURNA AL MONTE RONDINAIO**

**23/24**  
**GENNAIO**



Il monte Rondinaio, con i suoi 1964m di altezza, è tra i più alti nell'Appennino Tosco-Emiliano. Come il Monte Giovo e l'Alpe Tre Potenze è attraversato dal sentiero del crinale appenninico 00, e fa da confine tra la provincia di Modena e la provincia di Lucca. Il Rondinaio, con un considerevole strapiombo sovrasta il lago Baccio, il lago Turchino ed il Lago Torbido. Il Monte Rondinaio è diviso dal massiccio del Monte Giovo dal Passetto, e dall'Alpe Tre Potenze dalla Foce a Giovo, che con i suoi quasi 1700 metri s.l.m. è il più alto passo dell'Appennino toscano-emiliano. Dalla sua vetta superbo il panorama: da una parte la Garfagnana e le Alpi Apuane, dall'altra la Valle delle Tagliole con i suoi borghi di Ca' di Gallo, Ronchi e

Rotari, la bella bastionata del Monte Giovo e il crinale appenninico.

#### **SABATO 23 GENNAIO - EEA**

Partenza da Sarzana (orario da stabilire) alla volta del Lago Santo Modenese. All'arrivo, ci sistemereemo presso il Rifugio posto sulle rive del lago e ceneremo, senza appesantirci troppo perché ci aspetta la salita notturna, con le ciaspole, al Monte Rondinaio.

Dal Lago Santo modenese imbocchiamo il sentiero che conduce alla Foce a Giovo. Saliamo lungo il bosco con percorso inizialmente quasi pianeggiante fino a raggiungere, poco prima del Fosso del Lago Baccio, un primo bivio, dove si tralascia, a sinistra, il sentiero con segnavia 519 che porta alla Foce a Giovo, per salire verso destra (segnavia 523 e indicazioni per il Lago Baccio e il Monte Rondinaio) fino a raggiungere la superficie ghiacciata del Lago.

Dal lago continuiamo la salita lungo la splendida valle del Lago Baccio fino ad arrivare alla sella posta tra il Monte Rondinaio e La Porticciola, denominata il Passetto e da qui, per la Cresta Nord-ovest, raggiungeremo la cima del Monte Rondinaio, sormontata da una piccola croce metallica. Ritorno al rifugio per il meritato riposo.

#### **DOMENICA 24 GENNAIO - EEA**

Il programma della giornata verrà deciso al momento in base all'orario del risveglio, alla fatica della notte trascorsa a ciaspolare e alle condizioni meteorologiche.

#### **USCITA SCI-ALPINISTICA - BSA**

E' prevista anche una uscita sci-alpinistica riservata a sciatori che abbiano già una certa esperienza e competenza in questa disciplina.

**Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, Ramponi, ARTVA, Sonda e Pala**

#### **Itinerario di salita al M.Rondinaio:**

Lago Santo Modenese 1501m – Lago Baccio 1550m – Il Passetto 1669m – Monte Rondinaio 1964m e ritorno

#### **Dislivelli:**

Salita e discesa: mt. 463

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 5,00/5,30

#### **Direttori di gita:**

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

L. Taponecco (349.4067655)

#### **Orario partenza:**

Sarzana: da stabilire





Per questa ciaspolata abbiamo scelto un percorso abbastanza tranquillo e non molto lungo: dal Passo della Cisa al Tugo, passando per il Monte Valoria, modesta elevazione del crinale appenninico che va dal Passo della Cisa al Paso del Cirone e dove la vista spazia tra la Val di Taro e la Val di Magra..

Il tracciato scelto per questa gita segue fedelmente il percorso della tappa della Via Francigena che da Berceto conduce a Pontremoli, passando per il Passo della Cisa. Al tempo dell'espansione romana verso le Gallie, fu probabilmente il passo che la **via Emilia Scauri** superava per aggirare l'Appennino ligure. Da questo passo

transitò il Vescovo di Canterbury, Sigerico, nel 990, di ritorno da Roma dove aveva ricevuto il Pallio dalle mani del Papa.

**COMITIVA UNICA (E) – Attrezzatura obbligatoria: ARTVA e ciaspole**

Dal Passo della Cisa imbocchiamo, sulla destra, uno stradello che porta al cancello di una casa. Il sentiero è contrassegnato dal segnavia 00 della GEA (Grande Escursione Appenninica). Percorse alcune centinaia di metri, incontriamo una foresta di abeti che affianca il sentiero ben battuto, oltre la quale, incominciamo a salire, abbastanza decisamente in un fitto bosco di faggi che a volte ci costringe a fare alcuni “ghirigori” per riuscire a proseguire.

Usciti, finalmente dal bosco e raggiunto un pianoro, continuiamo a “ciaspolare” per affrontare l’ultimo pendio che ci porta sul Monte Valoria, punto culminante della nostra escursione, dal quale si gode una bella vista sulle vicine vette dell’Appennino e la Val di Magra.

Dopo aver “tirato un po’ il fiato, abbandoniamo il Monte Valoria ed il segnavia 00 che prosegue verso il Groppo del Vescovo, per scendere a sinistra, seguendo il segnavia 733 che porta, con moderata pendenza, verso la sella tra il Monte Valoria e il Monte Formigare dove troviamo il bivio con il sentiero 733°. Noi proseguiamo in direzione nord a tagliare i pendii nord-occidentali dei monti Formigare e Conca fino ad arrivare allo stradello proveniente dalla località La Chiastra.

Proseguiamo in direzione delle vicine Case Felegara ed in breve, arriviamo al Tugo, posto sulla SS della Cisa e termine ciaspolata

**Itinerario:**

Passo della Cisa 1039m – Monte Valoria 1229m – Case Felegara 925m – Il Tugo 876m.

**Dislivelli:**

Salita mt. 190, discesa mt. 355

**Tempi:**

Ore di cammino: 3,30/4.00

**Direttori di gita:**

N. Giannini (338.9081568)  
M. Sarcinelli (347.7032513)  
P.G. Vilardo (348.8683621)

**Orario partenza:**

Sarzana ore 8.00





L'ambiente dove si sviluppa la via ferrata è incastonato in un ambiente boschivo con piante anche rare e protette, ma con prevalenza di pini e di castagni. La via Ferrata di Sant'Antone è stata Inaugurata il 14 giugno del 2008 ed è gestita dalla sezione CAI di Pontedera. Si trova nel territorio del comune di Buti-PI sulle rare pendici rocciose del Monte Serra nel gruppo dei Monti Pisani.

La roccia è molto stabile ed offre un'ottima aderenza, ma richiede attenzione perché è rugosa, ricca di spigoli e di piccole sporgenze. Dall'attacco a quota 410mt all'uscita a quota 536mt

la ferrata supera un dislivello di 126mt e si sviluppa prevalentemente in traversi più o meno orizzontali in discreta esposizione inframmezzati da passaggi su tratti verticali in salita e in discesa, con camini, tetti, spigoli, strapiombi, terrazzini, cenge e passaggi aerei.

### **DESCRIZIONE FERRATA (EEA) – Obbligatorî: imbraco, casco, kit da ferrata**

Dopo un breve tratto orizzontale, tanto per permettere l'ambientamento, si affronta un tratto verticale, tecnicamente impegnativo, con l'aiuto di alcune staffe infisse nella roccia. L'attacco alla scaletta non è dei più semplici e, finita la scaletta, un passaggio orizzontale ben esposto e poco appoggiato conferma le difficoltà. La roccia fornisce buona aderenza ma, anche per questo, chiede rispetto ed attenzione. I tanti spigoli e le numerose micro sporgenze potrebbero creare qualche problema. Le rocce sopra di noi ed il verde bosco di pini e la selve di castagni, che cambia colore a secondo della stagione, sotto di noi sono un'ottima cornice. Alcuni passaggi verticali, la Madonnina della Ferrata, un piccolo passaggio verticale in discesa che non consente di vedere l'appoggio ed un passaggio obliquo in aderenza determinano ulteriore sforzo fisico e mentale. Alcuni chiodi in ascesa verticale portano all'uscita del primo tratto. Siamo al chiodo n. 64. Un breve passaggio nel bosco richiede attenzione a non sporcare più di tanto gli scarponi, specialmente se è piovuto recentemente, per non perdere poi aderenza sui tratti di ferrata. Al chiodo 100 un tronchetto di albero ci consente un appoggio per procedere. Al chiodo 105 finisce il 2° tratto. Le uscite tra un tratto e l'altro sono brevissime. Ci attende ora un bel pezzo in verticale: sono solo 10 chiodi ma impegnano l'escursionista. Il 3° tratto (con alcune brevi interruzioni) è quello finale. Presenta alcuni passaggi impegnativi in verticale. Al chiodo 165 la ferrata presenta un bivio: andando a sinistra si affronta un mini ponte tibetano che ci porta da un lato all'altro di un "camino" dal quale usciremo in verticale e con difficoltà dalla ferrata. Se invece, al bivio sopraddetto, saliremo in verticale verso destra usciremo dalla ferrata senza grandi difficoltà.

**Tempo di percorrenza:** Ore 1,45/2,00

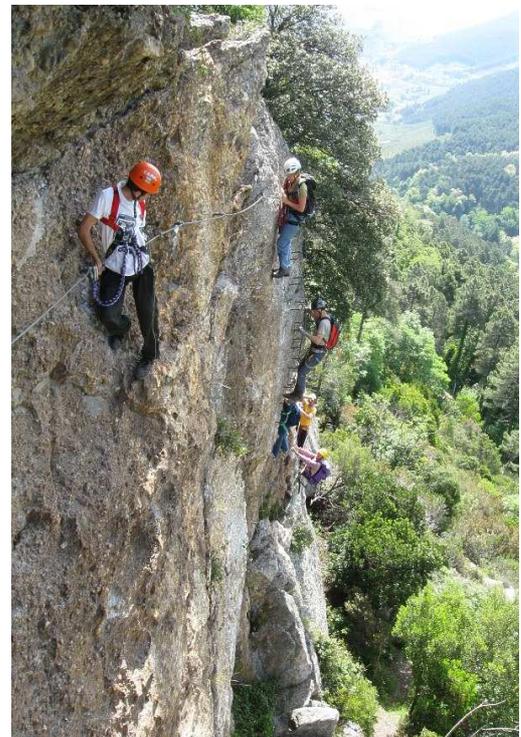
**Difficoltà:** Alta

**Direttori di gita:** P. Tonarelli

**Referente CAI Sarzana:** P. Tonelli (338.9158389)

**Numero partecipanti:** 15 per Sezione

**Orario partenza:** Sarzana 7.30, Carrara 8.00





Sul versante meridionale dei Monti Pisani si trova un'ampia vallata in cui è insediato il Comune di Calci, nelle vicinanze del quale si trova la splendida ed imponente Certosa di Pisa. Calci è sovrastato dallo sperone roccioso del Monte Verruca, sulla cui sommità si trovano i ruderi della trecentesca omonima rocca, eretta dalla Repubblica di Pisa a seguito delle battaglie tra Pisani e Fiorentini sul sito occupato precedentemente da una fortificazione del 780 e collocata in una posizione tale da dominare tutta la piana pisana e la valle dell'Arno.

### **COMITIVA UNICA (E)**

L'itinerario parte dalla magnifica Certosa di Pisa. Percorrendo sentieri, stradelli e qualche tratto di carrozzabile, passando per le case di Rezzano, arriviamo al borgo medievale di Montemagno.

Attraversato il paese, prendiamo la mulattiera che tra terrazzamenti e uliveti porta ad un bivio: prendiamo a destra per una carrareccia, saliamo un primo tratto tra pini e ginestre, con ampi squarci panoramici, finché, passata una casa rossa e traversato un tratto boscoso con bei castagni, giungiamo ad incrociare lo spartiacque. Giriamo a destra, in direzione Sud, proseguendo per il sentiero di cresta fino a giungere ad una biforcazione: il sentiero di destra aggira il Monte Verruca: noi invece, prenderemo il sentiero che si inerpica nel bosco fino a raggiungere la cima del Monte Verruca ove si trova la trecentesca Rocca e dove faremo pic-nic.

Ridiscesi alla biforcazione, aggiriamo il Monte Verruca per poi proseguire la discesa nel bosco, interessando da un devastante incendio qualche anno fa, tra stupendi panorami sull'Arno e su Crespignano fino ad arrivare al Torrente Zambra di Montemagno. Lo costeggiamo per poi risalire alla strada asfaltata percorsa all'andata, in prossimità del Convento Agostiniano di Nicosia e ritornare al punto di partenza,

#### **Itinerario:**

Certosa di Calci 33m –  
Montemagno 198m – Monte  
Verruca 537m – Certosa di  
Calci 33m

#### **Dislivelli:**

Salita e discesa mt. 500

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 4,30/5.00

#### **Direttori di gita:**

C. Codeluppi (320.0877213)

A. Passalacqua

(334.3635704)

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 7.30



**PONTRESINA**  
**(ENGADINA-SVIZZERA)**

**21-28**  
**FEBBRAIO**



# SETTIMANA BIANCA



Grazie a una allettante offerta della Hotelturist, proprietaria dell'Hotel Schloss di Pontresina,, ritorniamo, dopo quattro anni di assenza, nella mitica Engadina, un comprensorio che mette a disposizione 350 Km di piste di discesa, 180 Km di piste di fondo ed una fitta rete di percorsi segnalati e battuti per chi non vuole calzare gli sci. Ciò ci permette di soddisfare sia gli amanti dello sci di fondo e discesa, sia coloro che preferiscono soluzioni alternative.

Alloggeremo, come le volte precedenti, presso l'hotel Schloss di Pontresina, un imponente castello-fortezza ristrutturato ad albergo, che dista 6 km da St. Moritz e dove siamo sempre stati bene.

Le quote sono le seguenti:

- **€ 500** comprensiva di: 7 gg.di mezza pensione in camere doppie con servizi e TV – Bevande ai pasti (1/4 di vino, 1/2 minerale) - Birba club (4-13 anni) – Piano bar – Free Wi-fi – Piscina (su prenotazione)

- **Supplementi:**

camera singola, **€ 140**, pullman **€ 55**

- **Riduzioni:**

Bambini 0-2 anni (100%), 3° e 4° letto bambini 2/13 anni (in camera con i genitori) 50% (in camera ad unico vano), 25% (in camera doppio vano). Bambino 2/13 anni (non compiuti) in camera doppia con 1 adulto: 50% .

- **Ski-pass:**

Lo ski pass 6 giorni è valido su tutte le piste del vasto comprensorio sciistico dell'Engadina: (Diavolezza, Bernina, Lagalb, Corviglia, Corvatsch-Furtchellas).

Lo ski pass, se fatto in albergo (la lista va preparata in precedenza) viene offerto a prezzo agevolato. Con il cambio attuale, il costo a persona di età superiore ai 6 anni è di **€225,00**

- **Fondisti:**

Per chi pratica lo sci nordico, lo Schloss Hotel è un ideale punto di partenza, in quanto la pista da fondo dove si svolge la "Loipen Marathon" passa proprio sotto all'albergo e, dunque, è raggiungibile "sci ai piedi" direttamente dall'Hotel. Ricordiamo che le piste da fondo dell'Engadina sono a pagamento.

- **Non sciatori**

Infine, per chi non scia, c'è una vasta rete di sentieri battuti e tenuti in perfetto ordine (siamo in Svizzera!), e il mitico trenino Rosso del Bernina.

Accompagnatore: C. Codeluppi (320.0877213)

**Considerando che il Programma Annuale viene stampato a Dicembre 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 2017 di prenotarsi entro il mese di Ottobre.**





Giovedì 3 Marzo, presso la Sede Sociale, alle ore 21,00 avrà inizio un Corso di Introduzione alla Speleologia.

Il corso è diviso in lezioni propedeutiche all'attività speleologica che si svolgeranno presso la Sede Sociale tutti i Giovedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00, in lezioni in palestra, in uscite in grotta e in una uscita finale di due giorni in una grotta più complessa.

**DA GIOVEDÌ 3 MARZO A DOMENICA 3 APRILE**  
**(con pausa nella settimana di Pasqua)**  
**CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA**

**PROGRAMMA**

• **Lezioni teoriche – di Giovedì in Sede**

Le lezioni teoriche verranno svolte tutti i Giovedì presso la Sede Sociale, dalle ore 21.00 alle ore 23.00. Gli argomenti trattati vanno dalla descrizione delle attrezzature specifiche, alle informazioni minimali per ottimizzare la progressione (come ci si veste, come ci si alimenta, come ci si muove, ecc.), alla speleogenesi, tecniche di rilievo, tecniche di soccorso, storia della speleologia, fauna ipogea, ecc.

• **Lezioni in palestra – Sabato 5 e 12 Marzo**

Nelle lezioni in palestra ci si eserciterà per apprendere come si progredisce su corda, tecnica indispensabile per affrontare la grotta vera e propria. Le lezioni in palestra cominciano dal mattino alle 9:00, se qualcuno ha problemi di orario lo faccia presente al momento dell'iscrizione ed è possibile una certa flessibilità.



• **Lezioni in grotta - Domenica 6, 13 e 20 Marzo**

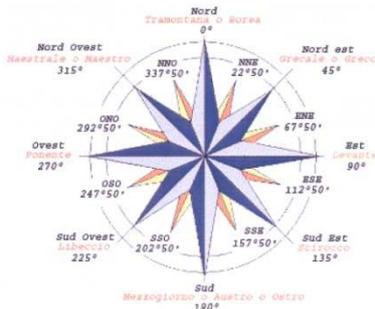
Per queste uscite in grotta, con difficoltà via via crescenti è prevista la partenza il mattino alle 8.00 e il rientro la sera.

• **Uscita di fine corso Sabato 2 e domenica 3 aprile**

Per questa uscita si sceglie normalmente una grotta un poco più complessa e più lunga delle altre, ma dalla bellezza che ripaga della fatica e del tempo impiegato.

Ai corsisti viene fornita tutta l'attrezzatura specifica; i partecipanti dovranno preoccuparsi solo del vestiario e del cibo; sono indispensabili degli scarponcini da trekking in buono stato.

Per partecipare al corso il cui **costo è di € 130,00** è richiesta l'iscrizione al CAI e la maggiore età. Per informazioni, telefonare il Giovedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 in sede (tel. 0187.625154)



**INIZIO**  
**21° 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, le curve di livello e la forma del terreno, il dislivello e la pendenza

• **Sistemi di riferimento**

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

• **Gli strumenti**

- 1) La bussola, lo scalimetro rapportatore, l'altimetro, il GPS

• **L'orientamento "alternativo"**

- 1) L'orologio, il sole, 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 4 Marzo alle ore 21.00** presso la Sede Sociale. La quota di partecipazione è stabilita in **€25,00**

**Direttore del corso: Roberto Brondi (333.7136323)**



Questa seconda “Ciaspolata” del Calendario 2016, interessa l’alta valle del torrente Cedra che termina sotto al crinale spartiacque appenninico nel tratto che va dal Monte Bocco al Monte Bragalata.

Occupata un tempo dall’antico ghiacciaio che si spingeva per 7,5 km fino a dove si trova il paese di Monchio delle Corti, essa è punteggiata di numerosi laghi e laghetti: Lago Scuro, Verdarolo, Palo, Martini, Verde, Bragalata, Frasconi e i due laghi di Compione e i due del Sillara.

Di tutti questi, comunque, noi passeremo soltanto vicino a due laghi: il Lago Verde ed il Lago Ballano.

**COMITIVA UNICA (E): Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA**

Partiamo da Prato Spilla seguendo, per un tratto la Pista da Sci. La costeggiamo salendo sul lato destro, facendo attenzione a non fare incavolare gli sciatori che scendono a rotta di collo e a non farci investire dai più spericolati. Dopo circa 20/25’ di cammino la abbandoniamo andando a destra per seguire una pista secondaria che ci porta nelle vicinanze dello skilift di Capanna Biancani, oltre il quale, il sentiero si alza gradatamente, nella fitta faggeta, fino a sbucare negli innevati prati della depressione della Sella del Monte Torricella che divide le due valli del Torrente Cedra: quello di Prato Spilla e quello della Valditacca.

Scendiamo, ora, nella valle del torrente Cedra di Valditacca, dirigendoci verso la Capanna Cagnin dalla quale continuiamo a scendere nella conca occupata dal Lago Verde per poi risalire brevemente alla sella che divide il Monte Torricella dal Monte del Lago, dalla quale scendiamo al Lago Ballano da dove imbocchiamo un bel sentiero che prima sale dolcemente una bella faggeta ad alto fusto e poi scende a Prato Spilla a chiudere, così, l’anello di questa ciaspolata.

**Itinerario:**

Prato Spilla 1351m – sella Torricella 1656m – Capanna Cagnin 1589m – Lago Verde – sella 1556m – Lago Ballano 1325m – Prato Spilla 1351m

**Dislivelli**

Salita e discesa. Mt. 400 circa

**Tempi:**

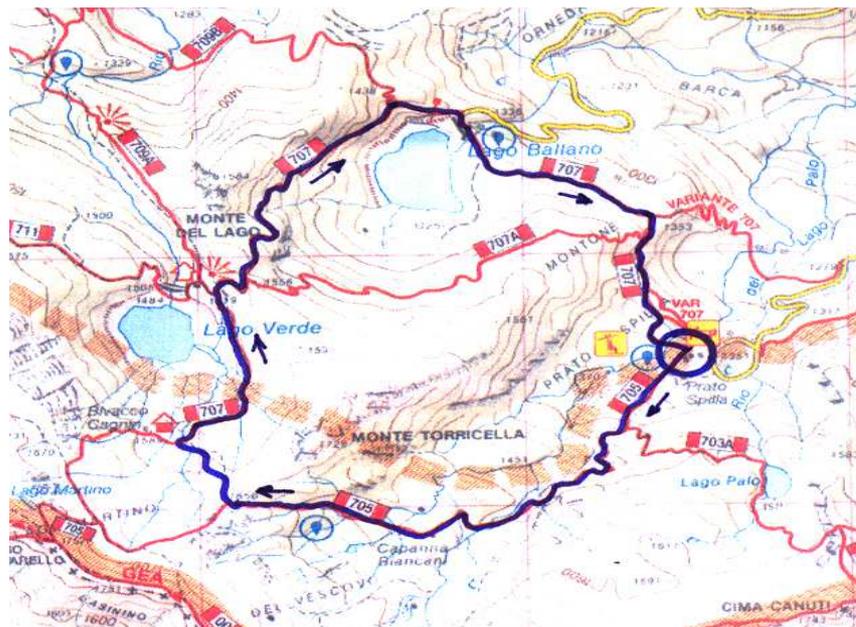
Ore di cammino: 4.30/5.00

**Direttori di gita:**

N. Giannini (338.9081568)  
M. Sarcinelli (347.7032513)  
M. Guastini (329.2107437)

**Orario di partenza:**

Sarzana ore 7.30



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.

**Programma indicativo:**

**Sabato 12 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 13 Marzo** – località da destinarsi in Val di Magra: uscita pratica per la raccolta e il riconoscimento degli "erbi"



Il dettaglio del programma verrà reso noto in prossimità della data di svolgimento dell'iniziativa.



Da alcuni anni, sul nostro programma gite compare l'escursione "Anello di Levanto". Non è una ripetizione del medesimo itinerario, ma sono diversi tracciati pedestri, con inizio e fine nella località rivierasca.

Il tragitto dell'escursione proposta, si spinge fin sulle alture che chiudono la conca di Levanto e che fanno da spartiacque fra la Riviera Ligure e la Val di Vara.

Passeremo dal paese di Montale, il cui toponimo compare già in un atto notarile del 1259. La planimetria del suo centro storico è suddivisa in quattro nuclei, con i due mediani che costituiscono, quasi certamente, la parte più antica. .

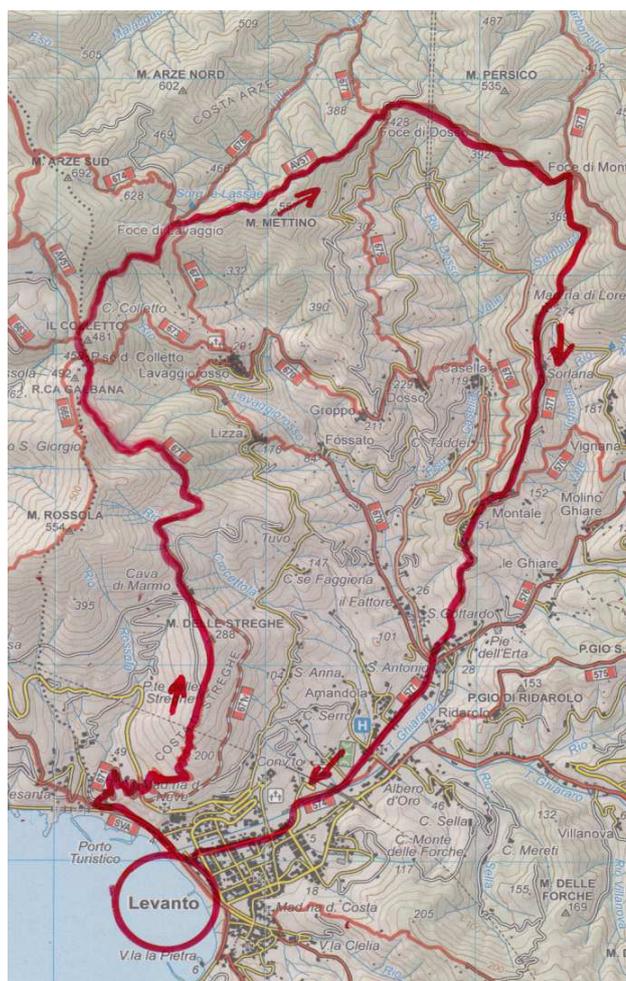
### **COMITIVA UNICA (E)**

Dalla vecchia massicciata ferroviaria di Levanto, saliamo a destra lungo il sentiero 671 che rimonta la Costa delle Streghe. Superato il Monte delle Streghe ed una vicina Cava di Marmo, saliamo al Passo del Colletto e alla vicina cima dove, praticamente, termina la parte più dura del percorso.

Saliamo al vicino Monte Colletto ed al successivo bivio svoltiamo a destra immettendoci nel sentiero contrassegnato dal segnavia dell'Alta Via delle 5 Terre (AV5T). In una ventina di minuti,

tagliando, praticamente in piano, il versante Sud-est del Monte Arzè Sud, ci portiamo alla Foce di Lavaggio, toccata da uno stradello che segue il crinale spartiacque mare-Val di Vara che porta alla Foce di Dosso e alla Foce di Montale

Abbandoniamo il crinale e l'AV5T per scendere in direzione del paese di Montale, lungo la dorsale compresa tra le vallette di Vignana e Casella, seguendo il segnavia 577, passando per la Chiesa della Madonna di Loreto e la località di Sorlana. Dal paese di Montale un'ultima discesa ci porterà a Levanto e chiudere così, questo "anello".



#### **Itinerario:**

Levanto s.l.m. – Monte delle Streghe 288m –  
Passo del Colletto 458m – Il Colletto 481m –  
Foce di Lavaggio 500m – Foce di Dosso 428m –  
Foce di Montale 490m – Montale 151m –  
Levanto s.l.m.

#### **Dislivelli:**

Salita e discesa mt. 500

#### **Tempi**

Ore di cammino: 4,00/4.30

#### **Direttori di gita:**

D. Valtriani (339.5944034), M. Betta

**Referente CAI Carrara:** A. Gozzani

#### **Orari di partenza:**

Carrara ore 7,30, Sarzana ore 8,00, oppure, da verificare, la possibilità di andare in treno.



Dopo il successo ottenuto lo scorso anno dalla ciaspolata in Val d'Aosta, Michele ha deciso di riproporre l'esperienza ma spostandosi dalla parte opposta delle Alpi: in Dolomiti. Le zone proposte da Michele per ciaspolare sono fra le più belle e interessanti dei "Monti Pallidi": Passo San Pellegrino, Alpe di Pampeago, Obereggen e Passo di Costalunga. Ci serve solo una neve farinosa e quattro belle giornate di sole

### **PROGRAMMA INDICATIVO**

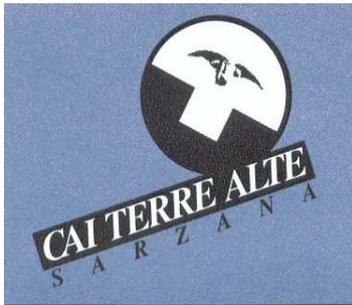
- **1° giorno: Passo San Pellegrino - Difficoltà: WT1 facile**  
Località di partenza: Passo San Pellegrino (1906m)  
Arrivo: Passo San Pellegrino (1906m)  
Dislivello: Salita in seggiovia (367m), Discesa (367m) - Tempo: circa 3 ore
- **2° giorno: Passo di Lavazè - Pala di Santa - Alpe di Pampeago - Difficoltà: WT2**  
Località di partenza: Passo di Lavazè (1802m)  
Arrivo: Alpe di Pampeago (1784m)  
Dislivello: Salita (750m), Discesa (770m) - Tempo: circa 6 ore
- **3° giorno: dal Lago di Carezza a Obereggen e viceversa - Difficoltà: WT1 facile**  
Località di partenza: Lago di Carezza (1519m)  
Arrivo: Obereggen (1530m)  
Dislivello: Salita (100m), Discesa (100m) - Tempo: circa 5 ore
- **4° giorno: da Moena al Passo di Costalunga - Difficoltà: WT1 facile**  
Località di partenza: Moena (1184m)  
Arrivo: Passo di Costalunga (1752m)  
Dislivello: Salita (560m), Discesa (000m) - Tempo: circa 4 ore

**Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, sonda e pala**

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 120** inizieranno **Sabato 09 Gennaio**

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





Per il Lunedì dell'Angelo, il gruppo "Terre Alte" della sezione ha messo in programma una gita tranquilla, giusto una gita di "Pasquetta" con meta il Monte San Nicolao.

Il Monte San Nicolao (847 m s.l.m.) si trova nell'Appennino ligure in provincia di Genova. È noto perché nel medioevo da esso passava un'importante via di transito tra Luni e Genova e il Parmense. Per alcuni storici la via è stata riconosciuta come il percorso antico precedente la strada costiera, ricalcando l'Aurelia di origine romana. Qui, nel punto in cui si superava l'Appennino tra il monte Pietra di

Vasca e il Petto d'Asino sorse l'Ospitale dei pellegrini. Inoltre da qui si dipartiva la via che attraverso i monti giungeva a S. Pietro Vara e Varese L. e il passo delle Cento Croci.

L'area dell'Ospitale è un sito unico nel suo genere perché conserva tracce di frequentazione dalla preistoria all'età moderna. Il primo documento che, secondo la maggior parte degli studiosi, testimonierebbe la presenza di un insediamento religioso risale al 1160, quando viene citata una "Gisle monache de Petra Colexi". Ma le prime attestazioni scritte direttamente riferite all'ospitale di San Nicolao risalgono al XIII secolo. In base alle fonti scritte la costruzione della chiesa e dell'ospedale possono essere inserite nell'ambito dell'attività politica dei Conti di Lavagna. La crisi della funzione di accoglienza del complesso è parzialmente documentata nel XV secolo, mentre persiste più a lungo l'uso dell'edificio di culto, ancora utilizzato come luogo di sepoltura alla fine del XV secolo.



### **COMITIVA UNICA (E)**



Da La Baracca sull'Aurelia, o se il sentiero ce lo permetterà da Mattarana, una mulattiera, nei pressi del bivio per Deiva M., sale sulla destra ad un boschetto di cerri, poi esce in una zona scoperta e ancora poco dopo in un bosco di castagni con alcuni ginepri. Giunti ad un bivio si prende a destra e si raggiunge in una zona aperta, si arriva ad un passaggio roccioso, una specie di porta di pietra, e si vede il monte S. Nicolao coperto di antenne di varie dimensioni. Il sentiero scende, senza toccare la cima che però vale la pena di visitare, per l'immenso panorama che si può osservare. Nel breve tratto di discesa si attraversa un bosco di castagni

sull'antico sentiero che passa rasente l'Ospitale. Dopo la visita si scende o per la stessa via o meglio toccando il M. Pietra di Vasca e da qui raggiungere il Baracchino sull'Aurelia.

- Itinerario:** Mattarana 496m – Baracca 603m – M. S.Nicolao 847m – Baracchino 577m  
**Dislivelli:** Salita: da Mattarana mt. 348, da La Baracca mt. 244 – Discesa mt. 270  
**Tempi:** Da Mattarana: ore 2.30, da La Baracca: ore 1.00, da San Nicolao 0,30'  
**Direttori di gita:** N. Lombardi (328.2162251)  
**Orario di partenza:** Sarzana: da stabilire



Visto che l'Appennino e le Apuane sono ancora innevate, per questa prima gita di Primavera conviene camminare "bassi", meglio se in vicinanza del mare, per cui, abbiamo scelto una delle tante "vie del sale", antichi percorsi di collegamento fra la Val di Vara e il mare: da Casale di Pignone a Levanto, toccando vecchi ponti e ruderi di mulini..

Se la prima parte del percorso rimane un po' incassata nella valle del torrente Casale, ci "rifaremo gli occhi", una volta raggiunto lo spartiacque alla Foce di Sant'Antonio, nel corso della discesa che ci porterà a Levanto.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Dal paese di Casale, oltrepassata la chiesa, si sale lungo un viottolo che porta sulla strada statale. Si attraversa l'asfalto e, su un'ampia curva, si prende una sterrata che si inoltra nel bosco che costeggia il Rio di Casale (sentiero 551).

Questa antica mulattiera tra i castagni, che segue quasi sempre il corso del Rio di Casale, collegava l'entroterra con il mare e, percorrendola, si incontrano vecchi ponti, ruderi di essiccatoi, rovine di vecchie case e ciò che resta del Mulino di Michelino.

Oltrepassate le macerie di quello che fu il Mulino di Michelino, proseguiamo, sempre nel bosco, fino ad arrivare ad un quadrivio di sentieri (Case d'Isola). Continuiamo a seguire il segnavia 551, fino ad arrivare sul crinale che divide la Valle del Rio di Casale dalla linea di costa, in corrispondenza della Foce di Sant'Antonio, dove incrociamo la strada che porta al Santuario della Madonna di Soviore.

Andiamo a destra, seguendo la strada per circa 700m, finché, superato il Poggio Bardellone, imbocchiamo il sentiero (segnavia 575) che scende sulla sinistra, lato mare. Scendiamo nel bosco fino ad arrivare alla chiesa di San Bartolomeo dopo aver sorpassato due bivi (prima per Legnaro, a sin. e poi per Montale, a dx). Noi continuiamo la nostra discesa superando il Poggio S. Bartolomeo, il nucleo di case di Ridarolo, giungendo, infine, a Levanto, termine della gita.

**Itinerario:** Casale di Pignone 172m – Mulino di Michelino (rov.) – Foce di Sant'Antonio 562m – Poggio Bardellone 610m – S. Bartolomeo 191m – Ridarolo 100m – Levanto s.l.m.

**Dislivelli e tempi:** Salita mt 440, discesa mt 610 – Ore di cammino: 4,30/5,00

**Direttori di gita:** D. Bellandi (340.8661543), D. Valtriani (339.5944034), C. Venturi (338.6617306), P. Carboni (333.1206533)

**Orario partenza:** Sarzana ore 7,30





La nostra Sezione, con la partecipazione e collaborazione della Società Astronomica "Lunae", organizza una serata dedicata all'osservazione del cielo. La serata verrà effettuata al Rifugio Carrara a Campocecina.

La Società Astronomica Lunae, che organizzerà questo interessante e inedito incontro, è una Associazione che si propone di promuovere la crescita culturale scientifica dell'Astronomia, per i propri associati, che hanno un serio interesse per questa disciplina, in ogni strato sociale, apoliticamente, senza fine di lucro, nel pieno rispetto della dignità degli stessi. A tal scopo, per il conseguimento delle proprie finalità, la Società, restando fedele alla filosofia degli "scienziati intransigenti", garanzia dei fondamenti fisico-matematici-filosofici, sia in ambito tecnico teorico dello studio e della divulgazione, che in quello pratico dell'osservazione e della ricerca, si attiene strettamente al rispetto del metodo scientifico. La Società promuove liberi incontri tra gli associati, per una reciproca collaborazione a carattere esclusivamente culturale.

### **LA SERATA SARA' COSI' ARTICOLATA:**

- **Ore 19.00** cena in rifugio
- **Ore 20,30** relazione introduttiva presentata dal socio C.A.I. e astrofilo Carlo Sommovigo il quale ci parlerà di come riconoscere gli oggetti celesti, di cosa sono le costellazioni e della metodologia applicata all'osservazione della serata.

Successivamente gli astrofili della Società Astronomica Lunae ci guideranno con i loro telescopi all'osservazione del Cielo

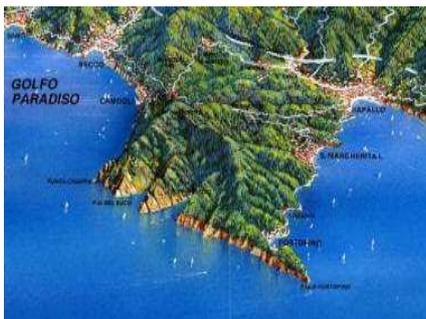
Gli oggetti che si potranno osservare sono molteplici:

- nella **Costellazione di Orione** potremmo vedere la **Grande Nebulosa**.
- si potrà osservare da vicino il pianeta **Giove** e il nostro satellite naturale- **la Luna** - nella sua fase iniziale, il così detto "falchetto".
- vedremo gli **ammassi stellari della nostra galassia** ed impareremo a riconoscere i vari tipi e le loro caratteristiche.
- si potrà osservare la **nebulosa planetaria M57** che ci farà vedere come il Sole si presenterà fra 5 miliardi di anni



**Nel caso le condizioni del cielo siano avverse la serata verrà spostata alla prima data utile.**

Organizzatore: C. Sommovigo (349.4512873)



Il Parco 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 e Santa Margherita. . 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, per buona parte, il classico sentiero "Verdeazzurro". Da Camogli saliamo a San Rocco e alla frazione di Mortola. . Da qui contornando le pendici occidentali del Monte di Portofino, scendiamo alla Cala dell'Oro per poi risalire al Valico del Termine e scendere nella splendida baia di San Fruttuoso, dove sostiamo per la pausa pranzo.. Ripartiamo e, dopo aver superato la Torre dei Doria, iniziamo una ripida salita che ci porterà fino ad un punto denominato "Base 0", dove il percorso diviene pianeggiante fino ad incrociare, in prossimità di Case Prato, il sentiero che scende da Pietre Strette (da dove arriverà la Comitiva "dei Tubi". Si prosegue, con alterni saliscendi, fino ad arrivare alla Madonna di Nozarego e scendere direttamente a Santa Margherita.

**Itinerario** Camogli s.l.m. – San Rocco 220 – (sentiero dei Tubi per la Comitiva "A") –Passo del Bacio 200m – Cala dell'Oro 70m – Foce del Termine 300m – San Fruttuoso s.l.m. – Case Prato 245m – Olmi 279m – Madonna di Nozarego 151m – S.Margherita s.l.m.

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

**Direttori gita "A":** E.Vogliano (328.4597542), P.G.-Vilardo (348.8683621), A. Piccini (ref. CAI Carrara)

**Direttori gita "B":** D. Bellandi (340.8661543), M. Guastini (329.2107437), A. Solieri (ref. CAI Carrara)

**Orari di partenza:** Carrara ore 7,00 - Sarzana ore 7,30,





Il Monte Procinto è situato nella parte meridionale della catena delle Alpi Apuane e si trova al centro dell'asse della dorsale principale, vicinissimo al Monte Nona. La montagna è costituita di dolomia calcarea ed è piccola ma assai caratteristica poiché ha la singolare forma di un panettone, con le pareti perfettamente verticali e con la sommità leggermente convessa; è alto oltre 150 metri dalla base, tutto intorno alla quale si trova una cengia orizzontale chiamata la "cintura del Procinto". Questa montagna, per la sua forma ardita, con le pareti verticali e la base rotondeggiante, ha costituito per gli alpinisti una sfida fino dal XIX secolo. La prima volta è stato salito da boscaioli nel lontano 1848. Negli anni successivi, lungo la via seguita dai primi arrampicatori, i gestori del Rifugio Alpe della Grotta fissarono una scala a pioli, presumibilmente in legno di castagno, alla parete verticale del Monte Procinto. Nel 1883 l'ingegnere di Firenze Bruni Aristide, del Club Alpino Italiano Sezione di Firenze, promosse i lavori che infissero staffe e cavi metallici sulla prima ferrata d'Italia.

**COMITIVA "A" (EEA) – obbligatori: imbaco, casco, dissipatore omologato**

Da sopra Stazzema, imbocchiamo la mulattiera che sale nel bosco di castagni e che porta al Rifugio Forte dei Marmi. Poco prima del Rifugio, saliamo a destra a superare, a zig-zag, un gradino roccioso. Dopo un lungo traverso, abbandoniamo il sentiero 5 che sale al Callare del Matanna, per svoltare a sinistra a percorrere il sentiero che passa sotto la strapiombante parete SO del Monte Nona, fino ad arrivare, dopo aver superato un ponticello di legno, alla cintura del Procinto e alla scala metallica dalla quale inizia la Via Ferrata che percorreremo sia in salita che in discesa, per poi ritornare al punto di partenza della gita.

**COMITIVA "B" (E)**

Saliremo, insieme all'altra comitiva fino al bivio per il Procinto, per poi dividerci e proseguire, per il sentiero 5 fino al Callare del Matanna. Ridiscesi al Callare del Matanna, imbocchiamo il sentiero 199 che traversa, quasi in piano, tutto il versante orientale del Monte Nona, fino ad arrivare al ripido canalino che mena alla Foce delle Porchette. Scendiamo per la mulattiera acciottolata che, con numerose risvolte, porta ad immetterci nel sentiero 6, proveniente dalla Foce di Petroschiana: seguiremo quest'ultimo, a sinistra, fino a ritornare al punto di partenza.

**Itinerario:**

Stazzema 500m – Rifugio Forte dei Marmi 865m – via Ferrata del M. Procinto 1173m (solo per coloro che fanno la comitiva "A" che salgono il Procinto per la ferrata) - Callare del Matanna 1130m – Foce delle Porchette 982m – Fonte Moscoso – Stazzema 500m.

**Dislivelli e tempi:**

Salita e discesa mt 670/630  
Ore di cammino: 5,00/5,30  
(secondo le comitive)

**Direttori di gita:**

"A": A.Dazzi "B":G. Bogazzi

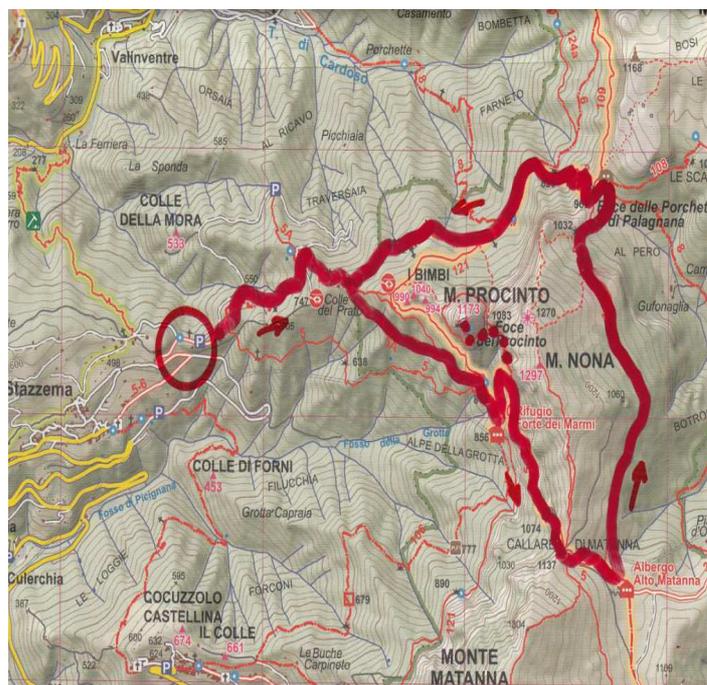
**Referenti CAI Sarzana:**

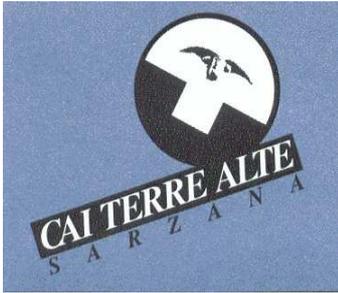
"A": N. Piretti (320.6621359)

"B": A.Passalacqua (334.3635704)

**Orario di partenza:**

Sarzana ore 7,00, Carrara ore 7,30





La Via Francigena, o Romea, era nel Medioevo l'itinerario che conduceva migliaia di pellegrini verso le grandi mete della cristianità: Roma, Gerusalemme e Santiago di Compostella.

Questa via di pellegrinaggio allo stesso tempo era veicolo di relazioni culturali e di scambi commerciali. L'appuntamento con l'Anno Santo, per il 2000, ha spinto a riscoprire le memorie storiche e paesaggistiche legate alla Via Francigena



riproponendone la sua valenza religiosa e culturale.

In quest'ottica, faremo una camminata primaverile sul tratto di via Francigena da Camaiore a Lucca. E' un percorso non molto faticoso e con dislivelli contenuti e che raggiunge la quota massima al Passo delle Gavine, fra il Torrente Freddana e il Fosso Contesora, ambedue tributari del Fiume Serchio.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Si esce da Camaiore per via Roma e poi la SP 1 per Lucca, al primo grosso tornante a sinistra, si prende a destra per la strada bianca fino ad un serbatoio dell'acqua, che si trasforma in sentiero



tagliando verso Montemagno. Si prosegue sull'asfalto fino a Valpromaro. Si entra in paese, lo si attraversa e prima di riprendere la SP 1 si prosegue dritto su uno sterrato parallelo (indicazione VF), si arriva ad un campo di calcio, si prosegue con a sinistra il ponte, si gira a destra, in salita fino al passo delle Gavine e a Piazzano, si prende il sentiero dritto davanti. Al bivio prendere a sinistra.

Si arriva a Piazzano, si prosegue fino al cimitero da dove parte un sentiero segnato che porta ad un trivio, si prende

quello centrale scendendo fino alla valle di Contesora.

Si svolta a sinistra su asfalto e si incontra la chiesetta di S. Michele, si prosegue per circa 3,5 Km fino a S. Macario in Piano dove la strada piega leggermente a destra, si gira a sinistra tra le case verso il cimitero, si passa il campo di calcio e si prosegue lungo l'argine del fosso La Cerchia arrivando a Ponte San Pietro, si gira a sinistra dopo 5 km e si arriva a Lucca dove effettueremo alcune visite in questa splendida città ricca di storia e di monumenti

#### **Itinerario:**

Camaiore 34m – Montemagno 215m –  
Valpromaro 155m – Passo delle  
Gavine – Piazzano 200m – Ponte  
S. Piero 23m – Lucca 23m

#### **Dislivelli:**

Salita mt. 150, discesa: mt. 140

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 4.30

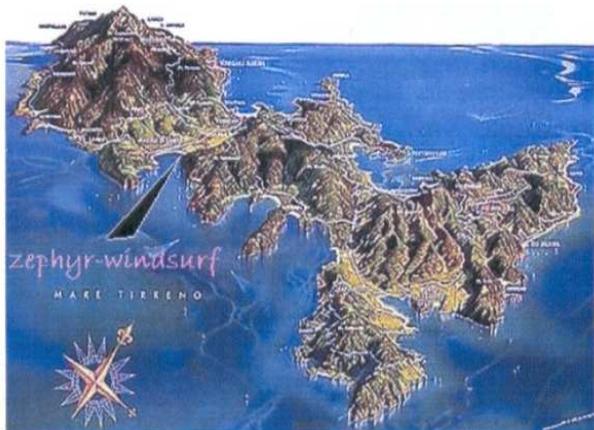
#### **Direttori di gita:**

N. Lombardi (328.2162251)

#### **Orario di partenza:**

Da stabilire





Dopo le "Notturme" sul Monte Capanne degli scorsi anni, proponiamo un'altra gita inconsueta all'Isola d'Elba: il "Santuario delle Farfalle".

Esso prende il nome da una zona, situata nelle pendici del Monte Perone, nella quale la caratteristica varietà di ambienti e di fiori favorisce la presenza di diverse specie di farfalle. Macchia mediterranea, pratelli, pinete, rupi e garighe sono gli ambienti che hanno permesso a questa zona dell'Isola d'Elba di realizzare un'incredibile presenza di farfalle (in relazione ai

particolari microambienti che caratterizzano proprio il Monte Capanne).

Lungo il percorso sono sistemati 50 cartelli che illustrano le farfalle che è possibile incontrare, ma anche le principali caratteristiche ambientali e biogeografiche che rendono il luogo così importante per questi Lepidotteri.

### **ITINERARIO DI MASSIMA**

Il tragitto a piedi parte dall'area pic-nic del Monte Perone (630m slm) e si snoda lungo il sentiero n. 5 della G.T.E. (Grande Traversata Elbana) nel tratto che, seguendo il crinale, passa nei pressi di Monte Maolo (794m slm), prosegue poi sulle pendici settentrionali delle Calanche da dove si scende al valico delle Filicaie (830m)

Nel primo tratto di questo percorso, nonostante ci si trovi in un bosco a impianto artificiale, molte specie di farfalle trovano un ambiente fresco, luminoso e ricco di fiori e dove, soprattutto nei mesi più caldi, possono rifugiarsi e nutrirsi al riparo dal caldo. E' questo il luogo dove volano tre specie praticamente assenti dalle altre piccole isole italiane: la Zerinzia, la Pieride di Mann e la Pironia.

Nella parte successiva, fuori dalla pineta, si giunge ai pratelli di crinale del Monte Maolo (749m slm). Qui il bosco e la macchia a Erica sono sostituite da affioramenti di roccia e radure occupate da piante erbacee, ginestre ed elicriso. Delle ginestre e del nettare dell'elicriso si nutrono comunemente la maggior parte delle specie endemiche di farfalle elbane e lo splendido Giasone.



Grazie a questo particolare mosaico ambientale le varietà di farfalle che si ritrovano nel Santuario riescono a raggiungere una tale densità da risultare le specie più diffuse in assoluto all'Elba.

Terminata la parte entomologica della gita, proseguiremo per le Calanche per poi scendere al valico delle Filicaie (830m slm), per una facile ferrata saliremo alla vetta del Monte Capanne,

punto più alto dell'isola (1018m slm), dalla quale scenderemo o a Marciana o a Poggio.

La gita verrà effettuata con mezzi propri e pernottamenti in tenda ed un numero minimo di 10 partecipanti.

Le prenotazioni, accompagnate da una quota di iscrizione di **€ 20,00** inizieranno **Sabato 27 Febbraio**

**Direzione di gita: L. Veneri (347.4450847), M. Pegazzano (328.6676064)**



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 71° anniversario della liberazione, l'ANPI Giovani di Sarzana organizza la "Camminata sui Sentieri della Resistenza" giunta alla sua 12<sup>a</sup> edizione.

La nostra Sezione offre volentieri una pagina del suo Programma 2016 per pubblicizzare questa iniziativa 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

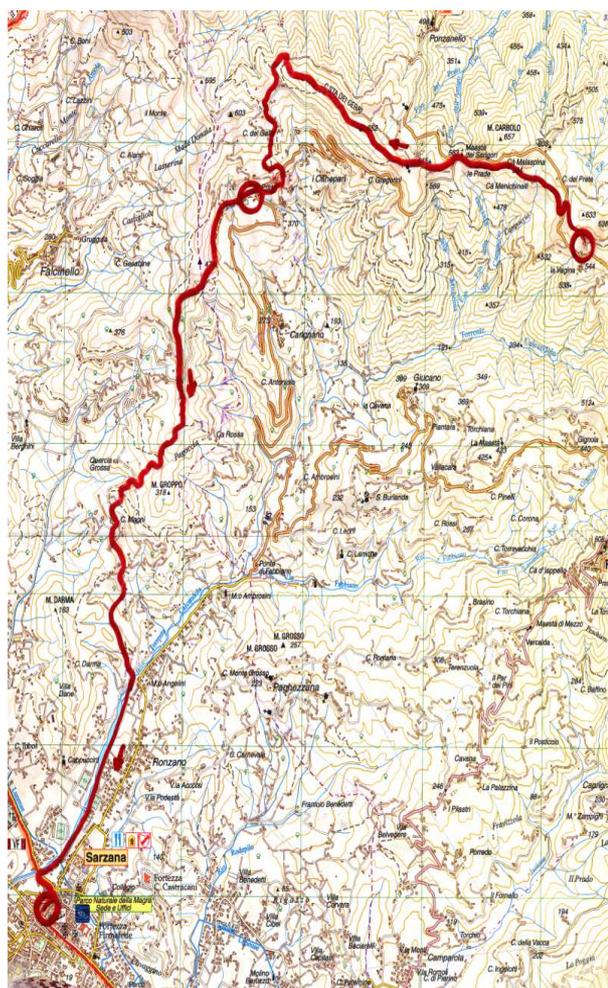
Partenza per Sarzana con arrivo in piazza Matteotti, saluto delle autorità e termine della manifestazione.

#### **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.**

**COMITIVA UNICA (E)**

Partendo dalle Grazie si sale con breve percorso alla Villa Romana Del Varignano, sosta per visita guidata inizio h 9

La villa attiva tra il I secolo a.C. ed IV d.C. affacciava il suo belvedere ,come le ville pompeiane,sul verde riflesso di una caletta, protetta dalla punta del Varignano e da quella di S.Maria dove si raccoglievano le acque copiose di una piccola valle rigogliosa e fresca. Legata all'impianto coloniale di Luni "torchio oleario

romano"

Dopo la visita iniziamo la salita per una antica mulattiera che ci porterà sopra le case di Portovenere ,frazione olivo, alla antica chiesetta votiva di S.Antonio. Da qui saliamo fino alla Casa del Pastore e al rifugio Muzzerone (202m), da dove potremo ammirare la gola del canale di Portovenere.

Dal rifugio proseguiamo fino alla Sella Derbi, dove intercettiamo l'Alta Via delle Cinque Terre (AV5T) e che seguiremo fino al valico del Telegrafo, passando per Campiglia e il Valico di Sant'Antonio. Giunti al Valico, abbandoniamo l'AV5T per scendere verso il Santuario della Madonna di Montenero, attraversando le case della località Lemmen percorrendo il sentiero verde azzurro attraversando vigneti secolari sempre con vista sul mare sottostante.

Dal Santuario seguendo una antica mulattiera, luogo di svolgimento della Via Crucis scendiamo a Riomaggiore soffermandoci ad osservare la chiesa parrocchiale costruita nel 1340 da Antonio Fieschi Vescovo di Luni (iscrizione sulla lapide in facciata) opera degli Antelami, all'impianto originale appartengono le monofore e le due porte gotiche aperte sul fianco destro decorate con elementi zoomorfi e antropomorfi. In pochi minuti scendiamo alla stazione ferroviaria di Riomaggiore dove terminerà questa nostra gita escursionistica-culturale.

**Itinerario:**

Le Grazie slm - Villa romana del Varignano slm - Rifugio Muzzerone 202m - Sella Derbi 190m - Campiglia 401m - Valico di S.Antonio 511m - Telegrafo 510m - Madonna di Montenero 340m - Lemmen - Riomaggiore s.l.m.

**Dislivelli:**

Salita e discesa: mt. 570.

**Tempi:**

Ore di cammino: 5.30/6.00

**Direttori di gita:**

R. Brondi (333.7136323),

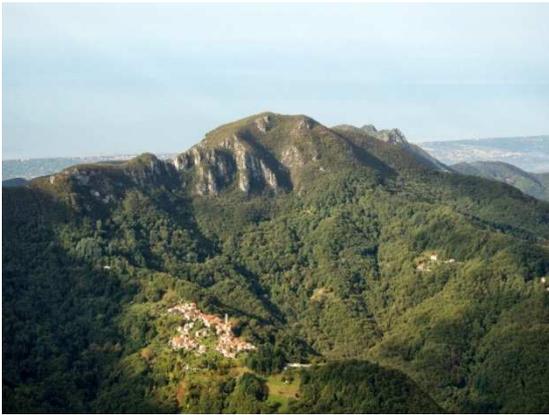
P. Carboni (333.1206533)

**Orario di partenza:**

Considerato che, come mezzi di trasporto, useremo autobus di linea + treno, gli orari verranno comunicati a ridosso della gita. I ritrovi dei partecipanti sono in piazza delle Corriere a Sarzana e in Viale Fieschi (fermata autobus davanti allo stadio) a La Spezia.

Accompagnatori: R. Brondi (33 7136323), P. Carboni (333 1206533)





Il Monte Lieto (m. 1016) domina l'abitato di Sant'Anna di Stazzema, paese noto per la strage nazista del 12 agosto 1944. Dalla vetta di questa montagna la parte sud-orientale delle Alpi Apuane si mostra in tutta la sua aspra bellezza: Corchia, Pizzo delle Saette, Pania della Pania Secca, Costa Pulita e il Monte Forato. E poi ancora i monti Croce, Procinto, Nona, Matanna, Prana e Piglione, mentre in lontananza, si distinguono le Apuane settentrionali. Ma la cima del Monte Lieto 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 stabiliranno sulla vetta.

### **COMITIVA "A" (EE), "B" (E)**

L'itinerario di questa escursione inizia da Valdicastello. Dal termine del paese saliamo a destra seguendo il segnavia n. 4 che risale sulla sinistra (or) il versante boscoso della Valle Cava fino ad arrivare nei pressi della chiesa del paese di Sant'Anna di Stazzema, tristemente noto per l'eccidio nazista perpetrato il 12 Agosto 1944.

Dalla chiesa saliamo alla mulattiera che porta alla Foce di Sant'Anna, oltrepassata la quale, troviamo il bivio per il Monte Lieto, dove ci si divide: la comitiva "A" salirà, per tracce di sentiero, movimentato da rocce, il Monte Lieto, per poi scendere al valico delle Focette e al paese di Farnocchia. Il resto della comitiva, quella "B", per intenderci, proseguirà per la mulattiera che taglia il versante nord-orientale del Monte Lieto fino a, Farnocchia, dove le due comitive si riuniranno.

Dal paese, imbocchiamo il sentiero SAV (Sentieri Alta Versilia) che scende ad attraversare la strada asfaltata e prosegue nel boscoso versante del torrente Vezza fino a sbucare nei pressi della chiesa di Culerchia, nei pressi di Mulina, termine dell'Escursione.

#### **Itinerario:**

Valdicastello 98m – Sant'Anna di Stazzema Foce di Sant'Anna 834m – Monte Lieto 1019m – Foce di Farnocchia 872m – Farnocchia 646m – Mulina 230m

#### **Dislivelli**

"A": salita 920, discesa mt. 790

"B": salita mt. 735, discesa mt. 610

#### **Tempi:**

Ore di cammino: "A"6,00, "B": 5,00

#### **Direttori di gita:**

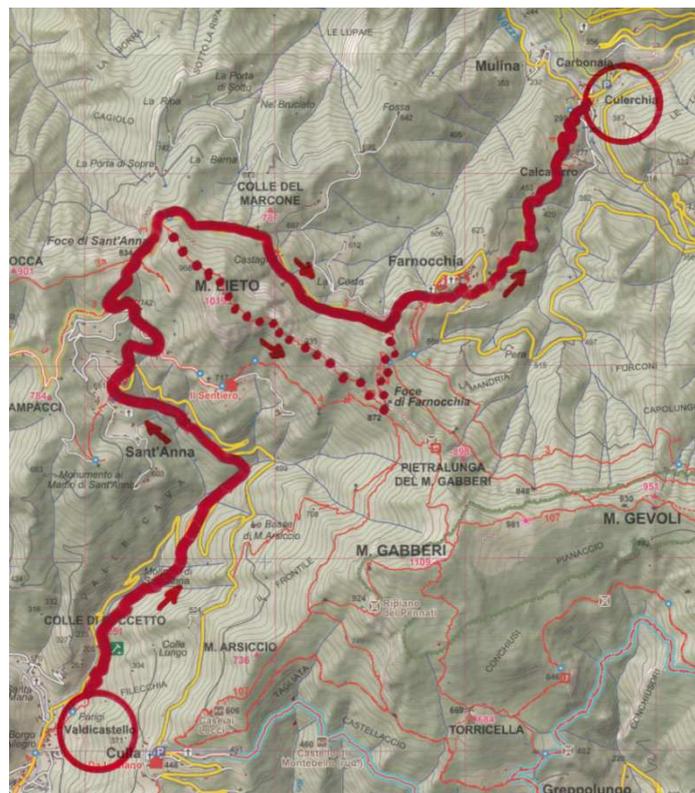
"A": A. Dazzi, A. Piccini. "B": R. Martini

#### **Referenti CAI Sarzana:**

"A": M. Dadà, "B": G. Nicolini

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 7.00, Carrara ore 7,30



## INIZIO CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

**08  
MAGGIO**

La Scuola Intersezionale di Escursionismo "Creuza de Ma" organizzerà, nei mesi di Maggio e Giugno un Corso di Escursionismo Avanzato sul tema: modulo terreno impervio e Vie Ferrate. Detto Corso inizierà Domenica 8 Maggio e terminerà Domenica 19 Giugno.



Il Corso è rivolto a coloro che abbiano già partecipato ad un Corso Base di Escursionismo o che abbiano già frequentato, a titolo personale, l'ambiente montano, ed ha lo scopo di trasmettere loro quelle nozioni culturali, tecniche e pratiche, per saper organizzare, in autonomia e con competenza, escursioni in ambiente montano su percorsi classificati con difficoltà **EE** (Escursionisti Esperti) e **EEA** (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) in relativa sicurezza.

Il Corso si articolerà su 20 ore di lezioni teoriche incentrate sulle tematiche affrontate durante il Corso e 7 uscite in ambiente, di cui almeno 3 escursioni su vie attrezzate e vie ferrate.

La data di inizio del Corso sarà preceduta da una lezione di presentazione la cui data e luogo verranno comunicati in tempo debito.

Direttore del Corso: G. Tinghi (331.62412919 – Vicedirettore: E. Voglino (328.4597542)

\*\*\*\*\*

## COLLINE SARZANESI MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS

**15  
MAGGIO**

Per questa Domenica l'Associazione Donatori di Sangue di Sarzana (AVIS), organizza una manifestazione podistica giunta alla sua 38<sup>a</sup> edizione. Il percorso si svolgerà nell'entroterra sarzanese toccando i piccoli paesi adagiati sulle colline che degradano dolcemente verso Sarzana.

Il programma di questa manifestazione podistica, non competitiva e a passo libero, che è a livello nazionale, prevede quattro percorsi di km 6, 14, 25 e 50 km, per cui, ognuno può scegliere l'itinerario più adatto alle sue possibilità di cammino.

**Gruppo Sportivo**  **arzana**  
organizza

**DOMENICA 15 MAGGIO 2016**  
**38° TROFEO AVIS**  
*con il patrocinio dell'Assessorato Sport e Turismo del Comune di Sarzana*

**MANIFESTAZIONE PODISTICA**

giudicio motoria a passo libero  
valida per i concorsi:

- Palio del Marciatore << Piede Alato 2016 >>
- 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*



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

UNA GRANDE PARTITA DA VINCERE

**Organizzazione: AVIS Sarzana**



Il Monte Caucasus, da non confondersi con l'omonimo "fratello maggiore" situato nella catena fra il Mar Nero e il Mar Caspio, è una montagna dell'Appennino Ligure che sovrasta le località di Neirone e Moconesi. La montagna è leggermente staccata dallo spartiacque ligure-padano. I suoi versanti occidentali e meridionali sono molto scoscesi, mentre i pendii rivolti a settentrione, digradano moderatamente, ricoperti da splendidi boschi di faggio e castagno, verso la frazione di Barbagelata e il Passo della Scogliana. Dalle sue pendici, nasce il Torrente Aveto. Dalla sua vetta il

panorama spazia sulla costa ligure, da Sestri Levante a Portofino

### **.COMITIVA UNICA (E)**

Dalla piazzetta di Neirone, per stretti vicoli e scalette, si esce dal paese, abbarbicato sul pendio occidentale della montagna e, percorsi rapidamente i rari prati che lo contornano, si entra ben presto nel *Bosco Grande*. Il sentiero prosegue, in costante ma non troppo ripida salita, fino ad arrivare allo splendido sito di *Casa di Faggio Rotondo*, per poi proseguire allo scoperto.

Tagliata orizzontalmente la lunga dorsale Ovest del Monte Caucasus, si raggiunge il *Passo di Pietra Cavallina* e, quindi, seguendo la cresta agevole e panoramica che scavalca il *Caucasino*, anticima sulla dorsale a ponente, si raggiunge la Cappella ricovero posta sulla vetta del Caucasus e dalla quale si gode un panorama veramente grandioso (poco sotto la vetta si trova il Rifugio Scelter).

Dalla vetta, il sentiero scende ripido ad aggirare la parte alta del Fosso del Molinello fino ad arrivare all'Acquapendente dove si trova un bivio: a sinistra si va a Barbagelata, noi invece andiamo a destra seguendo il sentiero che attraversa il rio, che in questo punto forma delle cascatelle e dei graziosi laghetti e, dopo aver risalito un breve tratto di facili roccette, scendiamo, con moderata discesa, fino al Passo della Scogliana, dove ci immettiamo nell'Alta Via dei Monti Liguri che seguiremo fino al Passo dei Pozzarelli dal quale ci aspetta una discesa di 600 metri fino a Favale di Malvaro.

**Itinerario:** Neirone 342m – Passo di Pietra Cavallina 1040m – Monte Caucasus 1245m – Passo della Scogliana 926m – Passo dei Pozzarelli 900m – Favale di Malvaro 300m

**Dislivelli e tempi:** Salita mt. 940, discesa mt. 9507 – Ore di cammino: 5,30/6,00

**Direttori di gita:** M. Betta, M. Pucci (370.1018097), D. Valtriani (339.5944034)

**Orario di partenza:** Sarzana ore 7.30





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 degrada 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 coloro che vorranno camminare lungo i sentieri collinari di Castelnuovo Magra, la nostra Sezione, su incarico dell'Assessorato al Turismo, metterà a disposizione degli accompagnatori.

Per questa escursione, sono state previste due comitive, che percorreranno due itinerari diversi come lunghezza, ma senza nessuna difficoltà.

• **Comitiva “A”:**

**Itinerario:**

Molino del Piano 25m – Marciano 210m –  
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 – Marciano 201m –  
Castelnuovo Magra 190m – - Molino del  
Piano 25m.

**Dislivelli:**

salita e discesa mt. 180

**Tempi:**

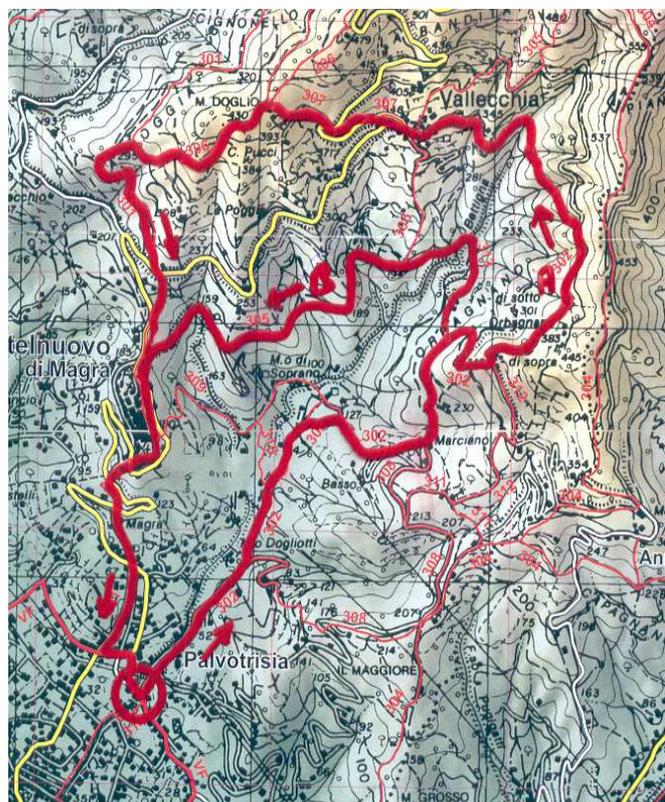
Ore di cammino: 2,00

**Direttori di gita:**

U. Ferri, A. Cocco

**Ritrovo per le due comitive:**

**ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano**



**Attenzione: la data della manifestazione non è definitiva e verrà comunicata in tempo utile tramite newsletter e pubblicata sui quotidiani locali.**



il Monte Sagro, per la sua posizione e la facilità di accesso, è una delle cime più panoramiche e frequentate delle Alpi Apuane. Si erge isolato dallo spartiacque principale a dividere la Lunigiana (valle del Lùcido), dai valloni meridionali confluenti nel Frìgido e nel Carrione.

Il nome stesso identifica un'antica area sacra per le popolazioni liguri, collegata visivamente al Monte Beigua, altra montagna sacra posta quasi al centro dell'arco ligure. Insieme al Monte Bego, al confine tra Italia e Francia, il Beigua e il Sagro erano i principali santuari della Liguria preistorica.

### **COMITIVA UNICA (EE)**

Dalla Foce di Pianza, imbocchiamo il sentiero 173 che percorso un breve crinale, scende nella parte alta del Fosso della Fritteta per poi risalire e tagliare tutto il versante Ovest del Sagro fino a sbucare alla Foce del Faneletto. Scesi nel Catino del Sagro, arriviamo alla Foce del Pollaro dalla quale scendiamo un ripido canalino che ci immette nella parte alta della Valle del Lucido di Vinca per poi risalire alla Foce di Vinca che divide il crinale fra il Monte Rasori e lo Spigolo Est del Sagro..

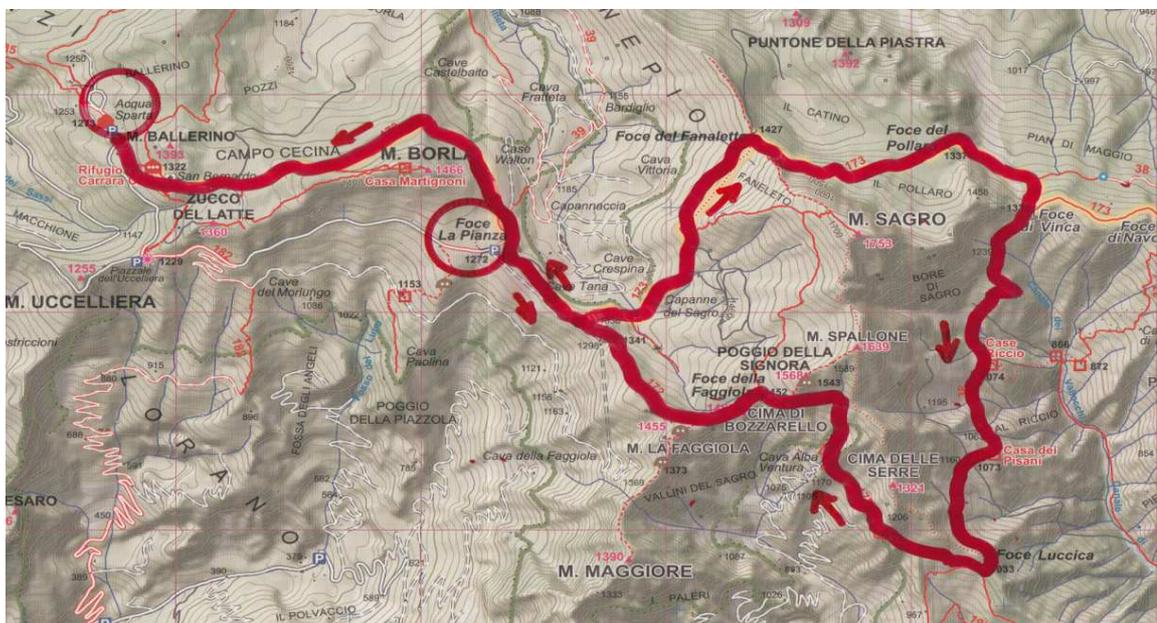
Scendiamo nel vallone del Canale Regolo (sentiero 38) a tagliare i ripidi versanti della montagna, occupati dalle numerose cave abbandonate delle Borre del Sagro, superando alcuni edifici in disuso (Case Riccio e Case dei Pisani) fino ad arrivare alla Foce Luccica. Qui, riprendiamo a salire lungo il sentiero 172 ("i Vallini") che taglia i ripidi pendii sottostanti la Cresta Sud del Monte Spallone per poi salire faticosamente, dopo aver superato la Cava Alba Ventura, alla Foce della Faggiola. Scendiamo verso la Foce di Pianza dalla quale saliamo ad aggirare il Monte Borla arrivando al Rifugio "Carrara" ed in breve all'Acquasparta, termine dell'escursione.

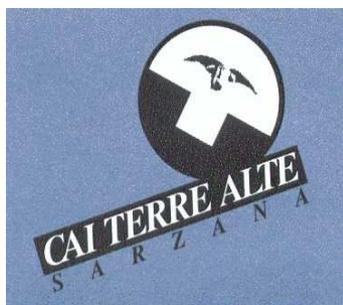
**Itinerario:** Foce di Pianza 1272m – Foce del Faneletto 1427m – Foce del Pollaro 1337m – Foce di Vinca 1332m – Foce Luccica 1033m – Foce della Faggiola 1452m – Foce di Pianza 1272m – Rifugio Carrara 1322m – Acquasparta 1273m

**Dislivelli e tempi:** Salita mt. 750, discesa mt. 700 – Ore di cammino: 6,00/6,30

**Direttori di gita:** M. Pegazzano (328.6676064), P. Tonelli (338.9158389), C. Venturi (338.6617306)

**Orario di partenza:** Sarzana ore 7.30





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.

Per quest'anno è prevista una novità: per questa manifestazione, oltre al Gruppo “Terre Alte”, si sarà anche la collaborazione del Gruppo Micologico e Naturalistico della Sezione. Il programma dettagliato sarà reso noto a tempo debito.

**Accompagnatori:** Don Sandro Lagomarsini, N. Lombardi (328.2162251)

**Orario di partenza:** Sarzana ore 8.30

# RONCHIERI SPORT

*Alpinismo*  
*Trekking*

Riparazione scarpette  
da arrampicata

Via Beatrice, 14 • MASSA



Tel./Fax 0585 47033



Escursione sulle alture sovrastanti Carrara che ci porterà a quasi 1000m di quota percorrendo la lunga dorsale che divide la valle del Torrente Gragnana da quella del Fosso di Torano, prima, e di Boccanaglia, poi, attraverso le modeste quote dei Monti D'Arma, D'Istro, e dello Zucco di Via Rossa. Non toccheremo nessuna cima importante, ma, lungo il percorso di salita, ci accompagnerà lo splendido e unico paesaggio dei bacini marmiferi carraresi.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Iniziamo l'escursione dal viale Potrignano di Carrara. Fatti pochi metri notiamo sulla destra una chiesetta abbandonata. Proseguiamo per piane terrazzate, in parte coltivate, fino ad arrivare al gruppo di case che costituisce l'abitato di Monte D'Arma e all'omonima altura. Il panorama è aperto su Carrara, i paesi intorno, il mare, il monte Sagro e i diversi bacini marmiferi.

Continuiamo la salita lungo il crinale in direzione di Monte d'Istro oltre il quale, superato un traliccio dell'Enel, saliamo a una roccetta panoramica e a un'altra, più alta e sempre con traliccio, successiva e più alta, che costeggiamo a sinistra per un intaglio, con Torano ben evidente in basso: siamo circondati da ruta e mirto. Proseguiamo, per la cresta e, dopo aver superato un muraglione di sassi e tracce di uno stradello che scende a sinistra, superiamo un'altra semplice rupe e raggiungere dei ruderi oltre i quali raggiungiamo il bivio con il sentiero 40 proveniente da Torano.

Seguitiamo lungo la cresta finché, superato lo Zucco di Via Rossa, arriviamo, in pochi minuti, alla strada per Campocecina. Percorsi circa 300m di strada, la abbandoniamo per andare a sinistra lungo il sentiero che porta all'innesto con il 185. Da questo bivio, inizieremo la discesa (a sinistra) che ci porterà, attraverso la "Gabellaccia", a Castelpoggio, termine dell'escursione.

#### **Itinerario:**

Carrara 100m – Monte d'Arma 288m – Monte d'Istro 493m – Zucco di Via Rossa 917m – Bivio sentiero 185 1020m – Gabellaccia 892m – Castelpoggio 500m

#### **Dislivelli**

Salita mt. 920, discesa mt. 520

**Tempi:** Ore di cammino: 5,00/5,30

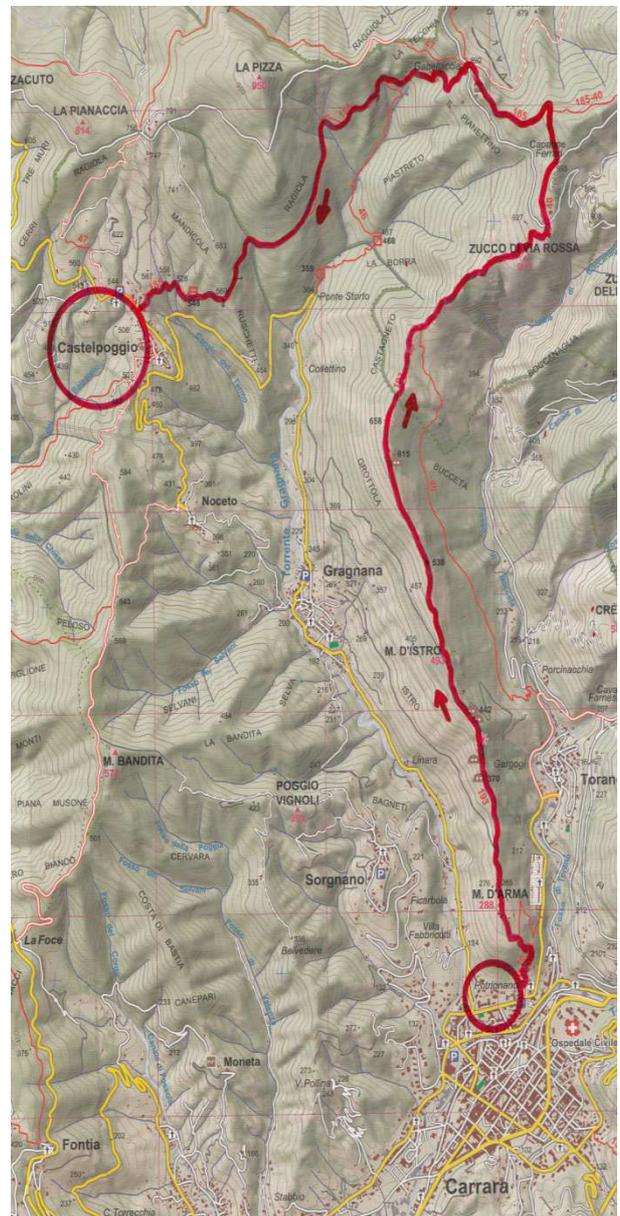
#### **Direttori di gita:**

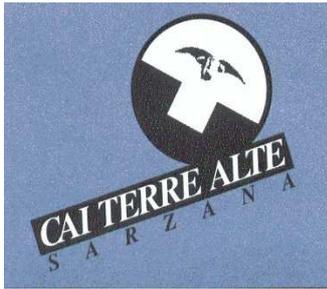
M. Guastini (329.2107437),

N. Piretti (320.6621359)

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 8,00





“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 sesta volta l’appuntamento annuale che vede protagonisti il CAI di Sarzana ed il presidio cittadino di Libera «Dario Capolicchio».



La data scelta non è casuale: il 2 Giugno è cronologicamente vicino al 27 Maggio, data in cui si commemora il 23° 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.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Partiamo dal *Terrizzo*, dove arriveremo con il battello da Portovenere. Seguiamo una sterrata che si stacca sulla sinistra e che risale il versante nord-orientale. Ad un bivio, andiamo a sinistra fino ad arrivare all’ottocentesca fortezza Umberto, dalla quale risaliamo fino a quota 100m dove scavalchiamo la dorsale di Punta Mariella.



Proseguiamo in mezzo ad una macchia mediterranea formata da esemplari di cisto, mirto, timo, cineraria, corbezzolo, erica, ginestra e valeriana. Continuiamo in un falsopiano, che taglia terrazze olivate e sostenute da muretti a secco, con l’isola del Tino bene in vista, fino ad un bivio da dove scendiamo, a sinistra, alla spiaggia del *Pozzale*, e

raggiungere la punta meridionale dell’isola, sede di una ex cava di Portoro. Riprendiamo a salire su una sede aspra e brulla, fino ad arrivare al “Semaforo”, punto più alto dell’isola e sede della Batteria del Semaforo e del Forte Cavour.

Prendiamo quindi a sinistra, avventurandoci in un canalone in discesa, tra corbezzoli, ginestre, euforbie, pini marittimi e d’Aleppo, ampelodesme e lecci, che ci riporta sul mare, presso punta Carlo Alberto, di fronte all’inconfondibile sagoma della chiesetta di San Pietro.

Siamo così sul segmento conclusivo dell’anello, che completiamo percorrendo in piano un tratto che, dopo aver lambito prima uno stabilimento balneare, poi la storica *villa San Giovanni*, riapproda al porticciolo del *Terrizzo*, dove riprenderemo il battello per Portovenere

#### **Itinerario:**

Terrizzo s.l.m. – quota 100m ca - Pozzale s.l.m. – Semaforo 200m – Terrizzo s.l.m.

#### **Dislivelli:**

Salita e discesa mt. 300 ca

#### **Tempi:**

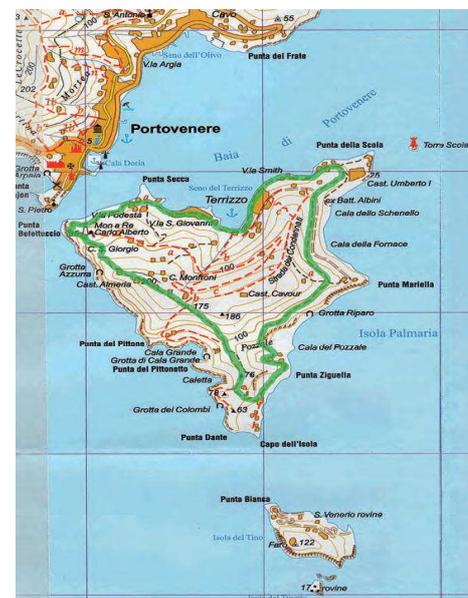
Ore di cammino: 3,30/4,00

#### **Direttori di gita:**

R. Castagna (349.6710321), N. Lombardi (328.2162251)

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 8,00





Gita degli accompagnatori naturalistico culturali richiesta lo scorso anno da molti soci nel corso della gita al Parco del Circeo e Ponza .

Alloggeremo in un albergo sul mare di fronte alla punta del Ferraione, dalle vetrate dei saloni del ristorante potremmo ammirare la cala del porto e il paese dominato dal castello di S. Giorgio. Sarà possibile rilassarsi al mare o camminare ,cercheremo di avere il massimo per i menù come a Ponza

### **programma**

#### **• Giovedì 2 Giugno**

Partenza ore 8, 30 da Livorno con il traghetto arrivo all'isola di Capraia alle ore 11,15: sistemazione in Albergo e pranzo al sacco. Nel pomeriggio escursione nella zona della ex colonia penale Una camminata poco difficoltosa e tuttavia di grande interesse. Partendo dalla chiesa dell'Assunta al porto, sarà sufficiente seguire verso l'interno la vecchia strada che conduceva al carcere per trovarsi di colpo in mezzo ed ex edifici carcerari, vecchie celle e tutto ciò che la Colonia Penale è stato fino al suo abbandono. Bellissimi gli scorci sui terrazzamenti delle valli tutti realizzati in muri a secco e che servivano per le coltivazioni e gli inusuali panorami verso il porto ed il paese in lontananza. Proseguendo sarà possibile attraversare i vecchi dipartimenti dell'Aghiale, di Portovecchio e della Mortola incontrando numerosi branchi di mufloni dalle corna ricurve in libertà, per arrivare fino a Punta del Dattero, rivolta verso la Corsica ed a strapiombo sul mare blu scuro. Un'autentica emozione. Cena e pernottamento in Hotel



#### **• Venerdì 3 Giugno: Escursione allo stagnone, alla torre dello Zenobito e a punta Trattoio**

Dopo colazione direttamente dall'hotel in paese, poi si sale fino alla vetta del monte Castello m. 438. Una gita Cai non può fare a meno di toccare il punto più alto dell'isola! Si prosegue quindi per lo stagnone, un laghetto all'interno dell'isola e dopo il bivio Colombetta fino alla torre dello Zenobito punto di osservazione che consentiva di controllare il traffico marittimo e le temute navi dei pirati. Dopo il pranzo al sacco, si può raggiungere la punta Trattoio da dove rientrando per Fontanelle e il forte S.Giorgio si attraverserà il paese e si rientrerà in albergo per cena e pernottamento

#### **• Sabato 4 Giugno: In mattinata escursione alla punta della Teglia o giro dell'isola in barca**

Dopo colazione si liberano le camere e ci si divide in base alla gita scelta

Il sentiero inizia nei pressi degli edifici dell'Ex Carcere di Porto Vecchio sopra l'omonima cala. Il sentiero sale e scende lungo la costa ma si tiene abbastanza in alto per cui non è molto faticoso. Il sentiero interseca quello che raggiunge Monte Capo che si diparte dalla strada per Punta del Dattero e poi prosegue attraversando i due vadi che scorrono verso la Cala della Mortola. Il tratto più a picco sul mare porta sopra le cosiddette "frane del Neri". Qui il mare passa dal colore verde chiaro della Mortola al blu più profondo degli scogli delle Formiche.

Per le barche partenza dal molo circa euro 20 -- Possibilità di pranzo "finale" in Hotel alle ore 14  
Nel pomeriggio partenza con il traghetto alle ore 17, 15 alla volta di Livorno

#### **• N.B. Il programma potrà subire variazioni a causa del tempo o della percorribilità dei sentieri**

Gita escursionistica culturale --- Costo circa **230 euro**, da confermare - esclusa gita in barca e cestino da viaggio euro 8 circa e sistemazione in hotel solo per 30 persone; i successivi alloggeranno in camere esterne -colazione e cene tutti assieme

Prenotazioni sabato **13 febbraio caparra euro 100**

**Accompagnatori: R. Brondi (333 7136323) P. Carboni (333 1206533) G. Moruzzo (328 3666888)**



Il Monte Altissimo, alto 1589m è una montagna che si trova nella parte centrale delle Alpi Apuane, in posizione lievemente spostata verso Sud-Ovest, quindi più vicina alla costa, rispetto all'asse principale della catena. Pur essendo piuttosto basso, nonostante il nome, rispetto ad altre cime delle Alpi Apuane, l'Altissimo ha una massa enorme e presenta verso Sud impressionanti dirupi rocciosi che cadono quasi verticalmente per oltre 700 metri che lo rendono maestoso e ben individuabile da tutta la costa della **Versilia**, alla quale è piuttosto vicino. I suoi versanti settentrionali sono assai meno dirupati e sono

coperti da **faggete**.

Saliremo alla vetta per il sentiero 32, aperto nel 2013 dal CAI di Pisa, che ha recuperato storici e prestigiosi percorsi di cava. Il sentiero è impegnativo ed esposto in alcuni tratti, per cui serve passo sicuro e assenza di vertigini.

### **COMITIVA UNICA (EE)**

Da Azzano, ci incamminiamo verso la Località La Polla e, dal cancello che chiude la strada, imbocchiamo la marmifera che passa da Casa Henraux e dalla Cappella della Madonna della Tacca Bianca, oltre la quale, troviamo l'indicazione per il sentiero 32 che seguiamo fino alla Foce dell'Orsone, passando per la vecchia Cava dei Colonnari, dove potremo visitare una vecchia grotta.

Dalla Foce dell'Orsone, ci immettiamo nel sentiero 143 proveniente dal Passo del Vaso Tondo e saliamo a sinistra, superiamo una vecchia postazione di guerra della Linea Gotica e raggiungiamo la cima del Monte Altissimo.

Dalla vetta, percorriamo la breve cresta che porta all'antecima Ovest per poi scendere il versante settentrionale dell'Altissimo, continuando a seguire il segnavia 143, che taglia il suo versante settentrionale fino ad arrivare al Passo degli Uncini.

Qui, abbandoniamo il segnavia 143 per scendere a destra nel bosco, lungo il sentiero 33, Questo sentiero scende verso il Canale di Grotta Giacona, che, in basso, segue una vecchia via di lizza, attraversa la marmifera e termina di fronte alle Gobbie.

### **Itinerario:**

Azzano 452m – La Polla 578m – Cava dei Colonnari – Foce dell'Orsone 1466m Monte Altissimo 1589m – Passo degli Uncini 1400m – Le Gobbie 1030m

### **Dislivelli**

Salita mt. 1160, discesa mt. 560

### **Tempi:**

Ore di cammino: 7,00/7,30

### **Direttori di gita:**

M. Pucci ( 370.1018097), M. Betta  
G. Amore (366.9616992)

### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 7.30



**GRANDE RANDONNEE DELLA CORSICA**  
**DA CALENZANA A VIZZAVONA**



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) ed è considerato il trekking più bello ma anche il più duro d'Europa..

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.

L'itinerario scelto dagli accompagnatori, da Calenzana a Vizzavona, percorre la parte Nord del GR 20 ed è ritenuta quella più faticosa e impegnativa da percorrere, ma anche la più bella della Corsica.

Considerato che i rifugi sono molto spartani e che la

cena non sempre è garantita, il percorso verrà svolto in totale autonomia e che, quindi, i pernottamenti sono previsti 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).

Considerato che ogni tappa si svolge su terreno impervio, con una media di sette ore di cammino al giorno (dunque serve un buon allenamento!) e che c'è da “camallarsi” per una settimana uno zaino non certo leggero, i partecipanti (minimo 7, max 14) saranno scelti e accettati a totale discrezione degli accompagnatori, che ne valuteranno capacità e condizioni fisiche.



**Programma di massima**

- 1° giorno: viaggio di andata Sarzana-Calenzana
- 2° giorno: Calenzana-Rifugio Orto du Piobbu – dislivello in salita: 1300m – ore di cammino 6.30/7,00
- 3° giorno: Rif. Orto du Piobbu-Rif. Carozzu – salita 600m, discesa 9.00 - ore di cammino 6.30/7.00
- 4° giorno: Rif. Carozzu – Asco Stagnu – salita 800m, discesa 600m – ore di cammino: 6.00/6.30
- 5° giorno: Asco Stagnu-Bergeries de Ballone – salita e discesa 1000m – ore di cammino: 7.00/7,30
- 6° giorno: Bergeries de Ballone-Castel de Vergio – salita e discesa 700m – ore di cammino: 6.00/6,30
- 7° giorno: Castel de Vergio-Rifugio Manganu – salita 600m, discesa 400m – ore di cammino 5.00/5,30
- 8° giorno: Rifugio Manganu-Rifugio Pietra Piana – salita 800m, discesa 600m – ore di cammino 6.00/6.30
- 9° giorno: Rifugio Pietra Piana-Vizzavona – salita 920m, discesa 1750m – ore di cammino: 9.00/9.30
- 10° giorno: Viaggio di rientro a Sarzana

**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.**

Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di € 120 inizieranno **Sabato 16 Aprile**

**Direttori di gita: P. Tonelli (338.9158389), R. Brondi (333.7136323)**



Bella traversata dal Passo del Lagastrello al Passo del Cerreto, attraverso il Passo di Pietra Tagliata. Questo alto valico, divide lo spartiacque fra la valle del Secchia dall'Alta ValdEnza, ambedue affluenti del Po e l'Alpe di Succiso dal Monte Alto. Il gruppo montuoso dell'Alpe di Succiso si presenta come il più integro e centrale del Parco nazionale, sia come posizione geografica che per importanza in una scala di parametri naturalistici e ambientali: nessuna strada o altra infrastruttura invasiva vi penetra e le mulattiere storiche sono preservate. La leggenda narra che Federico Barbarossa avrebbe aperto a forza il Passo di Pietratagliata.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Dal Passo del Lagastrello, imbocchiamo il sentiero 659a che si diparte da un pilastro con immagine votiva. Saliamo a destra ad una radura meta di campeggi estivi, innalzandoci nella faggeta. Dopo un primo tratto in salita, il sentiero taglia lungamente a destra, sopra il Lago Paduli. Superati alcuni canali, arriviamo al bivio di Torsana. Saliamo a sinistra per la mulattiera che si innalza nella fitta faggeta a tagliare, per due volte, una grossa frana vecchia di decine di anni, fino ad uscire nei prati sottostanti la "Costaccia", dai quali, in ambiente aperto, arriviamo all'intaglio sottostante il Monte Acuto.

Scendiamo al rifugio "Città di Sarzana" dove imbocchiamo il sentiero 659 che si stacca in corrispondenza dell'emissario del lago e che va, in falsopiano, a superare un secondo lago (asciutto in periodo di siccità), e che prosegue fino al bivio per la Punta Buffanaro.

Iniziamo, ora, una ripida discesa che ci porterà fino ai "Ghiaccioni". Giunti in questa località, lasciamo, sulla sinistra, il segnavia per Varville e ci immettiamo sul sentiero 673 che sale lungo la valle del Torrente Liocca fino a sbucare al Passo di Pietra Tagliata. Scendiamo, abbastanza ripidamente nella valle del Fiume Secchia, sorpassando la sua sorgente ed arrivare negli ameni prati nei quali serpeggiano le acque del Torrente.

Superata la dorsale del Tecchio dei Corvi, ne traversiamo il suo versante orientale, fino ad arrivare al Passo dell'Ospedalaccio, dove ci accoglie un bel cippo in arenaria di epoca napoleonica. Contornando, quasi in piano, le propaggini nord-orientali dell'Ospedalaccio, arriveremo al Passo del Cerreto, termine della gita.

#### **Itinerario:**

Passo del Lagastrello 1152m – Sella di Monte Acuto 1722m – Rifugio "Città di Sarzana" al Lago di Monte Acuto 1580m – i "Ghiaccioni" 1375m – Passo di Pietra Tagliata 1750m – Passo dell'Ospedalaccio 1271m – Passo del Cerreto 1261m

#### **Dislivelli**

Salita mt. 950, discesa mt. 840

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 5,30/6,00

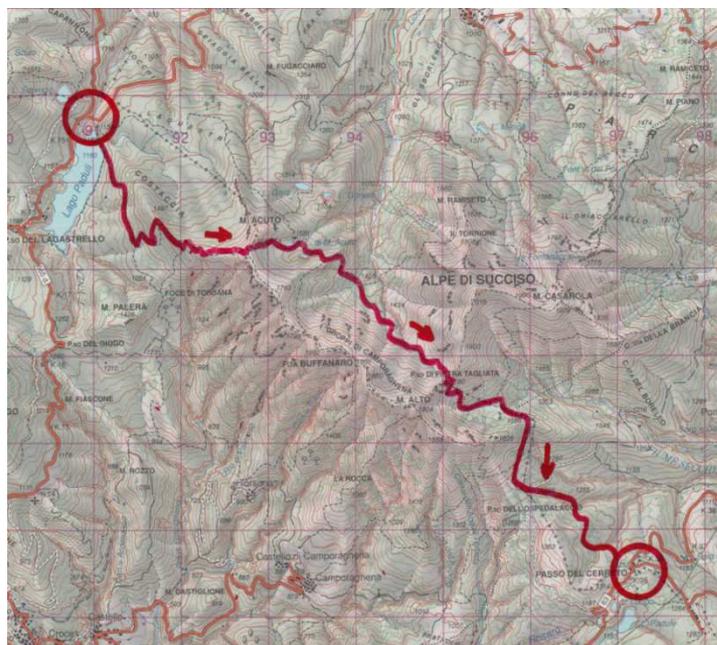
#### **Direttori di gita:**

P.G. Vilardo (348.8683621),

N. Piretti (320.6621359)

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 7.30





Il Pizzo d'Uccello (1.781 m s.l.m.) si distingue tra le altre cime delle Alpi Apuane soprattutto per la sua Parete Nord, un appiccio di quasi 800 m di dislivello che pone la montagna al paragone con le più famose pareti dolomitiche o delle Alpi occidentali. Il Pizzo è anche il confine orografico ed idrografico tra l'alta valle del Serchio (Garfagnana) e quella del Magra (Lunigiana). Fino alla prima metà del XIX° secolo esso si trovava sul confine politico tra il Ducato di Lucca (Vicaria di Minucciano) e l'enclave del Granducato di

Toscana che comprendeva Casola in Lunigiana.

### **COMITIVA "A"**

Dal Rifugio Donegani, appena oltre il tornante della marmifera, imbocchiamo un sentiero che si stacca, verso destra e che sale obliquamente, traversando terrazze erbose e boschetti, finché, giunto ad un valloncetto pietroso, lo risale fino alla Foce Sigglioli. Dalla Foce, un sentiero traversa tutto il versante orientale della Capradossa e del Pizzo d'Uccello, fino a sbucare al Giovetto.

Si risale il facile dorso e si attaccano, per tracce di sentiero, i risalti rocciosi del versante sud-sud-est del Pizzo. Con piacevole percorso e qualche passo di arrampicata (1°) si superano piccoli valloncelli e dossi e un paio di brevissime ridiscese fino ad arrivare all'Antecima Sud dalla quale, dopo una breve ridiscesa all'intaglio, si riesce sulla vetta del Pizzo d'Uccello.

Ridiscesi al Giovetto, imbocchiamo il sentiero 37 che ci porterà al Rifugio Donegani.

### **COMITIVA "B"**

Dal Rifugio Donegani imbocchiamo il sentiero che sale ripido a tagliare il tornante della marmifera. Ne seguiamo un breve tratto per poi imboccare il sentiero 37 che porta al Giovetto e, da lì, alla Foce del Giovo.

Dai prati della Foce di Giovo imbocchiamo un sentiero panoramico a mezza altezza che corre su pendii sassosi, sparsi di faggi, alla base della Cresta Garnerone e del Monte Grondilice, per poi discendere, su terreno sassoso al Rifugio "Orto di Donna" alla Cava "27".

Dal rifugio, imbocchiamo il sentiero 189 che scende ripido nel bosco dell'Orto di Donna, per poi attenuare la pendenza e procedere nella faggeta, con piacevole cammino, fino a sbucare sulla strada marmifera a poca distanza dal Rifugio Donegani.

### **Itinerario "A":**

Rifugio Donegani 1121m – Foce Sigglioli 1398m – Giovetto 1507m – Pizzo d'Uccello 1783m – Giovetto 1507m – Rifugio Donegani 1121m

### **Itinerario "B"**

Rifugio Donegani 1121m – Giovetto 1507m – Foce del Giovo 1500m – Rifugio Orto di Donna 1493m – Rifugio Donegani 1121m.

### **Dislivelli:**

"A" Salita e discesa mt. 680, "B" mt 400

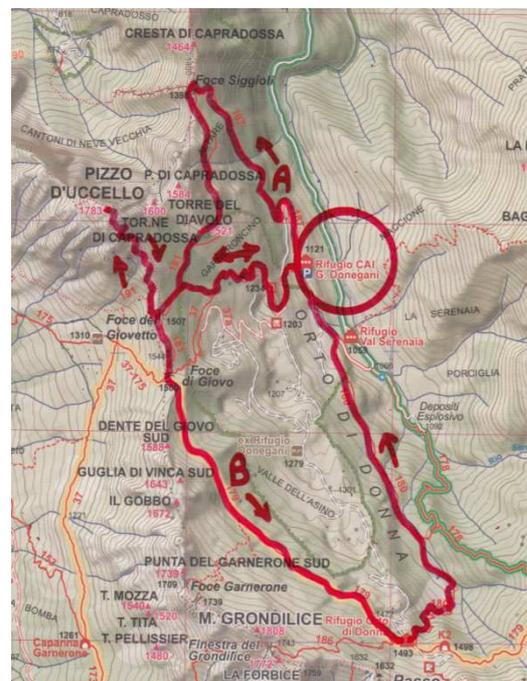
### **Tempi**

"A": ore di cammino: 4,30/5,00,- "B": 3,30/400

**Direttori di gita:** Carrara: R. Martini, A. Dazzi

**Referente CAI Sarzana:** G. Vanacore (338.3185637)

**Orario di partenza:** Sarzana ore 7.30





Per l'annuale appuntamento con la gita estera, abbiamo scelto la Russia ed in particolare le due maggiori città di questo immenso paese: Mosca e San Pietroburgo. Verrà anche effettuato il tour dell'"Anello d'Oro".

L'Anello d'Oro, (in russo: Золотое кольцо<sup>3</sup>), è il gruppo di città storiche situate a nordest di Mosca e comprese nella zona conosciuta come Zales'e. Non si tratta in realtà di una denominazione storica, ma

piuttosto di una denominazione nata per scopi turistici e commerciali, riunendo un certo numero di città storiche russe. Ecco spiegato perché il numero delle città che vi appartengono è da una parte instabile, dall'altra in crescita. Tuttavia tutte le città offrono un elevato interesse storico, culturale ed artistico, ricche come sono di splendide chiese, monasteri e cremlini.

### **Programma di massima**

- **Giovedì 23 Giugno: Viaggio Sarzana-San Pietroburgo**

Partenza in pullman da Sarzana di Milano-Linate ed imbarco su volo di linea Lufthansa per San Pietroburgo, via Francoforte. Arrivo a San Pietroburgo, disbrigo delle pratiche doganali e trasferimento in Hotel.

- **Venerdì 24 Giugno: San Pietroburgo**

Intera giornata dedicata alla visita della città: Museo dell'Hermitage, uno dei più importanti Musei del mondo e al parco di Petrodvorec.

- **Sabato 25 Giugno: San Pietroburgo**

Visita panoramica della città: Nevsky Prospekt, Piazza del Palazzo d'Inverno, Piazza di Sant'Isacco e della omonima chiesa, Cattedrale, di S. Nicola, Palazzo Puskin, residenza estiva degli Zar.

- **Domenica 26 Giugno: San Pietroburgo-Mosca**

Fortezza di San Pietro e Paolo, primo edificio costruito da Pietro il Grande nel 1703. Partenza in treno per Mosca e trasferimento in Hotel.

- **Lunedì 27 Giugno**

Partenza per Serghijev Posad e visita al monastero.e alle sue cattedrali. Proseguimento per Alexandrov, con visita di questa splendida cittadina e successiva partenza per Suzdal.

- **Martedì 28 Giugno: Suzdal-Mosca**

Mattinata dedicata alla visita di Suzdal (Cremlino, monasteri e Museo architettura lignea). Proseguimento per Vladimir e visita dell'antica città fortificata e della cattedrale. Al termine, proseguimento per Mosca.

- **Mercoledì 29 Giugno: Mosca**

Giornata dedicata alla visita di Mosca: Cremlino, visita di una cattedrale, Monastero di Novodevici,e della Cattedrale di Cristo Salvatore, passeggiata sull'Arbat, metropolitana, ecc.

- **Giovedì 30 Giugno: viaggio di rientro Mosca-Sarzana**

Mattinata a disposizione e successivo trasferimento in aeroporto per il disbrigo delle pratiche doganali e partenza con volo di linea per l'Italia e proseguimento in pullman per Sarzana

- **Note**

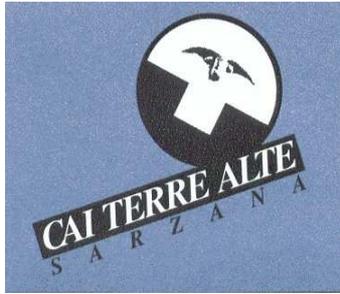
La quota di partecipazione è stabilita in **€ 1.430,00**(supplemento **singola € 180,00**) ed è comprensiva di: Trasferimento in pullman A/R per Milano Linate – volo A/R Italia-Russia – tasse aeroportuali (calcolate al 30 Settembre) – tour di 7 notti con bus esclusivo e guida parlante italiano – pensione completa con sistemazione in camera doppia per tutto il tour in hotel \*\*\*\* a Mosca e San Pietroburgo, con acqua minerale o in caraffa e caffè/tè ai pasti – ingressi ai luoghi visitati, incluso gli impressionisti e la sala d'Ambra – biglietto di seconda classe nel treno San Pietroburgo-Mosca – assicurazione medico bagaglio.

- **La quota non comprende:**

Le mance (che possono variare dai 12 ai 18 euro secondo il numero di partecipanti e tutto quanto non specificato nella voce "la quota comprende"

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 330,00** inizieranno da **Sabato 2 Gennaio**

**Accompagnatore: P. Carboni (333.1206533)**



**24/25/26 GIUGNO**

**LA VIA FRANCIGENA  
IN VAL DI SUSA:  
DAL MONCENISIO  
ALLA SACRA DI SAN MICHELE**



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.

Il percorso scelto quest'anno, copre il tratto francigeno della Val di Susa che dal Colle del Moncenisio porta alla Abbazia di Sant'Antonio di Ranverso, passando per Susa e la Sacra di S.Michele.



A partire dall'Alto Medioevo è il Colle del Moncenisio a diventare uno dei punti nevralgici della scena politica europea con la prima discesa in Italia di Carlo Magno, nel 773, per la Battaglia delle Chiusse contro i Longobardi, e il matrimonio della Contessa Adelaide Manfredi con Oddone di Moriana-Savoia nel 1046, grazie al quale la dinastia sabauda entrò in Piemonte e quindi in Italia.

L'afflusso intenso di genti lungo la Via Francigena produsse una circolazione di idee e un costante scambio di saperi, lingue e

religiosità che contribuirono allo sviluppo in valle di una vivacità culturale di impronta europea: sorsero monasteri di notorietà internazionale come l'Abbazia di Novalesa e la Sacra di San Michele, luoghi di culto di dimensione più locale come la Cripta di Celle, cappelle e centri cittadini sedi di mercato o luoghi di transito e di pedaggio obbligati come Susa, Bussoleno, Avigliana e Oulx.

Lungo il percorso nacquero ospitali, xenodochia, locande e alberghi come l'Ospedale di Passo del Moncenisio (fondato tra 814 e 825 d.C.), le locande di Novalesa e Bussoleno o luoghi di assistenza come la Precettoria di Sant'Antonio di Ranverso, nota per le cure contro l'ergotismo.

Castelli fortificati, caseforti e palazzi, che contraddistinguono molti paesi valsusini quali Oulx, Chiomonte, Susa, Chianocco, Bruzolo, sono oggi testimonianza del capillare controllo territoriale esercitato inoltre dal potere signorile lungo la valle, legato proprio all'importanza economica e commerciale che l'itinerario assunse nel tempo.



Percorrere oggi la Via Francigena in Valle di Susa significa intraprendere un viaggio alla scoperta di arte, natura e cultura, dove anche la cucina, i prodotti tipici di stagione, le sagre e le fiere di antica tradizione sono tuttora viva espressione di identità del territorio.

**Programma di massima**

Considerato che c'è ancora incertezza sulla durata di questa escursione, nella prima bozza del programma sono previste le seguenti due tappe:

**• 1^ tappa: Colle del Moncenisio-Abbazia di Novalesa**

E' una tappa di circa 13 km, in gran parte su sterrato seguendo la Strada Reale. Il dislivello, in discesa, è di circa 1500m. Il pernottamento verrà effettuato o a Novalesa o a Susa

**• 2^ tappa: Chiesa San Michele-Sant'Antonio di Ranverso**

Da Susa andremo in pullman fino a Chiesa San Michele (45' di pullman da Susa) dove inizieremo il percorso a piedi che ci porterà fino alla splendida Abbazia e antico Ospitale di Sant'Antonio di Ranverso, passando per l'imponente Sacra di San Michele e Sant'Ambrogio.

Dislivello: 700 metri circa – ore di cammino: 6 circa

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 70** inizieranno **Sabato 9 Aprile**

**Direttori di gita: R. Castagna (349.2303999)**

Il titolo scelto condensa lo scopo di questa iniziativa della Sezione. Infatti, gli iscritti verranno divisi in due gruppi: il gruppo "A", andrà con il nostro Istruttore di Alpinismo, Lorenzo Taponecco, a provare l'emozione e i primi rudimenti dell'arrampicata libera nella falesia del Lago Scuro; il gruppo "B", invece, effettuerà un giro ad anello nell'Alta Valle del Torrente Parma dei Lagoni, con partenza e arrivo dai Lagoni

### **COMITIVA "A"**

Dal rifugio Lagoni si segue il sentiero 711 fino a giungere al segnavia 715 che si separa sulla destra e conduce in pochi minuti all'interno di un circo glaciale secondario, dove si trova il Lago Scuro, dominato dalla mole del monte Scala. Dal lago inizia a scorgersi la falesia d'arrampicata che si raggiunge, per tracce di sentiero, in circa 30 minuti.

La falesia del Lago Scuro, esposta a Sud-Est offre un'arrampicata tecnica e di movimento prevalentemente su placca. Gli itinerari, lunghi dai 20 ai 25 metri, attrezzati a fix inox del 10, si sviluppano infatti su roccia arenaria caratterizzata da placche tecniche e muri con svassi. Sotto la guida dell'Istruttore di Alpinismo, Lorenzo Taponecco, i neofiti alpinisti, proveranno a muovere i primi passi sulla roccia, ad imparare manovre di corda, nodi, assicurazioni e autoassicurazioni e quant'altro inerente con il mondo dell'arrampicata.

**Il numero massimo di partecipanti (obbligatoria la prenotazione) sarà limitato.**

### **COMITIVA "B" (E)**

Dal rifugio Lagoni si segue il sentiero 711b che si lascia per il 737 dopo circa 1 ora di cammino. Il sentiero che in un primo tempo si sviluppa all'interno del bosco esce all'aperto e porta alla sella (1605 mt) tra la Rocca di Pumaccioletto e la Rocca Piumacciolo e da qui per cresta al monte Paitino.

Dal monte Paitino tramite il segnavia 00, con sentiero che nel primo tratto resta poco sotto al crinale sul versante emiliano si raggiunge quindi il monte Sillara massima elevazione dell'Appennino Parmense. Il percorso di ritorno ripercorre il sentiero 00 fino alla sella Paitino per poi scendere seguendo il segnavia 713 in direzione della Capanne di Lago Scuro. In questo tratto il sentiero si fa più ripido e si sviluppa tra salti di arenaria. Impressionante è il solco racchiuso tra due notevoli pareti di arenaria che si apre a sinistra del tracciato. Le Capanne di Lago Scuro sono un'antica stalla e un'abitazione pastorale oggi utilizzate la prima dall'Università di Parma come punto d'appoggio per studi sugli ambienti umidi, la seconda come rifugio incustodito per gli escursionisti.

Proseguendo lungo il sentiero 711 dopo pochi minuti una deviazione sulla destra, consente di raggiungere le caratteristiche rocce "montonate", residuo dell'antica presenza dei ghiacciai in questa valle. Da qui si gode di una splendida vista sui sottostanti laghi Gemini che vengono poi raggiunti in meno di 30 minuti.

### **Itinerario "A":**

Lagioni 1342m – Lago Scuro 1526m falesia del M.te Scala 1650 e ritorno.

### **Itinerario "B":**

Lagioni 1342m – Sella Pumacioletto – Rocca Pumacciolo - Monte Paitino 1814m -Monte Sillara 1859m – Monte Paitino 1814m - Sella Paitino 1750m ca – Capanne di Lago Scuro 1536m – Lagioni 1342m.

### **Dislivelli:**

Comitiva "A": salita e discesa mt. 300 ca

Comitiva "B": salita e discesa 600.

### **Tempi:**

Comitiva "A": ore di cammino 2,30/3,00

Comitiva "B": ore di cammino 5,00

### **Direttori di gita:**

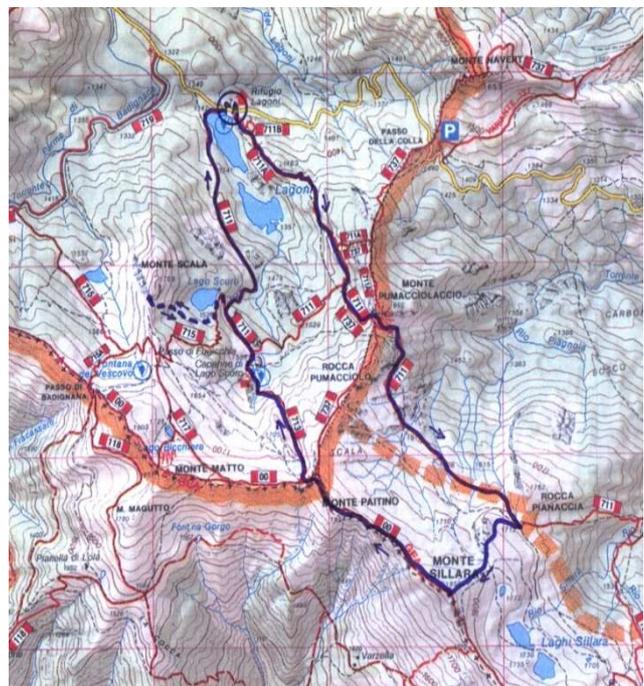
Comitiva "A": L. Taponecco

Comitiva "B": G. Moruzzo

(328.3666888)

### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 7,00





Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 38<sup>a</sup> 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, pensionato a tempo perso e quindi, con più tempo da dedicare 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 che

comprende anche le Dolomiti di Brenta dove sembra (voci di “corridoio”) sia indirizzato il Soggiorno 2016.

Fatta questa doverosa premessa, rammentiamo, a chi parteciperà al Soggiorno Estivo che i periodi di permanenza al soggiorno avranno la **durata di una settimana o dieci giorni**. Le giornate eccedenti a questi due periodi, verranno contrattate e saldate a parte con l’albergatore, fermo restando le medesime tariffe agevolate riservate alla nostra sezione.

Ricordiamo che, onde evitare spiacevoli discussioni, **non saranno accettate deroghe** a quanto stabilito; ciò per evitare il caos 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.

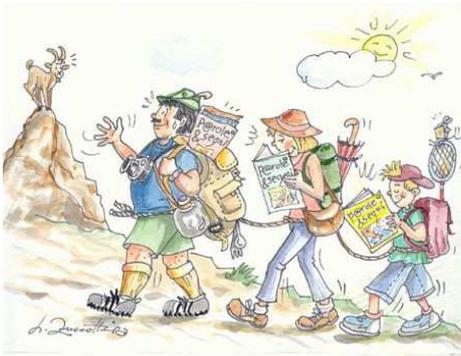
**Le prenotazioni**, accompagnate da una caparra di **€ 120** comprensive della quota di iscrizione di **€ 20**, quest’ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno **Sabato 07 Maggio**.

**Organizzatore: L. Cozzani (329.8563585)**



**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: [bbbsrl@alice.it](mailto:bbbsrl@alice.it)



Dopo un'assenza di nove anni, ritorniamo in Dolomiti per continuare i nostri trekking da rifugio a rifugio. Dopo l'Alta Via N° 1 (2006) e N° 2 (2007), quest'anno, proponiamo la seconda parte di quest'ultima.

Questo affascinante percorso tra i picchi delle Dolomiti altoatesine e le guglie delle Pale di San Martino sino alle Vette Feltrine collega idealmente Bressanone con Feltre, due cittadine ai piedi delle Alpi, trasportando gli escursionisti dal rigido clima alpino continentale al più dolce clima del litorale veneto che è di tipo sub-mediterraneo.

L'alta Via delle Dolomiti numero 2, detta "delle leggende" ripercorre per certi aspetti una antica via transalpina, la Claudia Augusta Altinate, via romana di carattere precipuamente militare che collegava l'Adriatico con il bacino del Danubio. In questa parte di percorso attraverseremo i gruppi Dolomitici che vanno da Fiera di Primiero alle Alpi Feltrine.

### **Programma indicativo**

- **Sabato 16: Sarzana-Fiera di Primiero-Rifugio Pradidali (2278m)**

Partenza da Sarzana (orario da definire) per Fiera di Primiero e la Val Canali. All'arrivo, partenza a piedi, lungo il sentiero 709, per il Rifugio Pradidali

Ore di cammino: 2,30/3,00

- **Rifugio Pradidali (2278m) - Rifugio Treviso (16320)**

Un tratto molto variegato dell'Alta Via, tra boschi e ghiaioni, con in lontananza le vette del Sass Maor e della Cima della Madonna.

Ore di cammino: 4,00/500 circa

- **Rifugio Treviso (1630m) - Passo Cerèda - Rifugio Cerèda (1369m)**

Sentiero tranquillo con traversata in ambienti particolari

Ore di cammino: 5,00 circa

- **Rifugio Cerèda (1369m) – Rifugio Bruno Boz (1718m)**

E' la tappa più lunga perché, per ovvie ragioni, dobbiamo saltare il pernottamento al Bivacco Feltre. Si attraversano le Dolomiti Feltrine ove domina il maestoso Sass de Mura. In alcuni tratti La qualità non eccellente della roccia può impressionare gli escursionisti più inesperti. Il sentiero è comunque abbastanza solido e sicuro.

Ore di cammino: 8,00 circa

- **Rifugio Bruno Boz (1718m) – Rifugio Dal Piaz (1990m)**

La verde Valle del Piave, la roccia selvaggia del Sasso Scàrnia e delle Pale di San Martino ripagano la fatica degli escursionisti che, in questo tratto, non trovano acqua per rifocillarsi. Dalla Forcella Scàrnia è possibile una digressione verso una grotta naturale, la Busa del Giazz, ove un tempo veniva prelevato il ghiaccio che serviva all'Antica Birreria Pedavena e alla città di Feltre.

Ore di cammino: 5,00/6,00 circa

- **Rifugio Dal Piaz (1990m) - Passo di Croce d'Aune – Feltre (350m)**

La discesa dal Passo verso Feltre si può intraprendere sia per i sentieri segnalati che fra i boschi ed i pratiprati. Punto di arrivo è Pedavena, a tre chilometri da Feltre.

Ore di cammino: 3,00/4,00

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 14 Maggio** e si chiuderanno all'esaurimento dei 25 posti disponibili.

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

Una escursione nelle Alte Alpi francesi, sulla frontiera tra Savoia e Delfinato, ove le irte pareti rocciose contrastano con la dolcezza dei laghi d'altitudine dalle acque color smeraldo. Consigliatissima per i paesaggi, i silenzi in cui si è immersi, gli ambienti (dolci pendii, quattro deliziosi laghetti, guglie dolomitiche, resti di postazioni militari), panorami a 360°: ci sono tutti gli ingredienti per una bella tre-giorni escursionistica.

### **Programma indicativo**

#### **COMITIVA UNICA (EE)**

Il programma prevede un percorso ad anello della lunghezza di circa 20 km ed un dislivello di circa 1350 mt che ci permetterà, in circa 10 ore, di effettuare il periplo completo della Punta di Cerces (3098m) attraverso un ambiente vario e spettacolare.

Risaliremo il torrente Clarèè sino alle sue sorgenti camminando su praterie alpine, incontrando numerosi laghetti di origine glaciale e valicheremo, su terreno pietroso, ben tre colli, toccando quota 2800m.

Vista la lunghezza del percorso ed alcuni tratti esposti su terreno accidentato, abbiamo valutato la difficoltà come EE (Escursionisti Esperti) in quanto si richiede un buon allenamento, passo sicuro ed assenza di vertigini.

L'escursione prevede il pernottamento in tenda che sistemeremo presso un camping situato in località Nevache ed il trasporto con mezzi propri.

Considerato che l'escursione è congiunta fra le sezioni CAI di La Spezia e Sarzana, i posti disponibili saranno 12 per ogni sezione.

Il programma dettagliato dei tre giorni, sarà pubblicato a tempo debito, anticipando la possibilità di una breve escursione da effettuarsi il terzo giorno.

Inizio delle prenotazioni: **Sabato 28 Maggio**

**Direttori di gita: Massimo Pegazzano (CAI Sarzana) – cell. 328.6676064**  
**Gian Luca Tinghi (CAI La Spezia) – cell. 339.6660115**



**ALPI RETICHE**  
**DAL GAVIA AL TONALE E AL RIFUGIO MANDRONE**

**4/5/6/7**  
**AGOSTO**

Bellissima e panoramica traversata che ricalca, in molti tratti, i sentieri degli alpini che qui combatterono nella Prima Guerra Mondiale. Per la verità, la traversata non si ferma al Passo del Tonale ma, il terzo e quarto giorno comprenderà una A/R per il Rifugio “Città di Trento” al Mandrone. In questi quattro giorni di traversata, verranno percorse due vie ferrate: la via attrezzata degli Alpini all’Albiolo e la via ferrata “Sentiero dei Fiori”, oltre al ghiacciaio del Presena. Pertanto, il giudizio complessivo di difficoltà di questa escursione è **EE, EEA**.

**PROGRAMMA INDICATIVO**

- **1°giorno: dal Rifugio Bonetta al Rifugio Bozzi per la Bocchetta del Corno dei Tre Signori**  
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti  
Località di partenza: Passo Gavia (2618m)  
Arrivo: Rifugio Bozzi (2475m)  
Dislivello: Salita (550m), Discesa (700m) - Ore di cammino: 5,00
- **2°giorno: dal Rifugio Bozzi al Passo del Tonale per la via attrezzata degli Alpini all’Albiolo**  
Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per Esperti Attrezzati  
Località di partenza: Rifugio Bozzi (2478m)  
Arrivo: Passo del Tonale (1883m)  
Dislivello: Salita (600m), Discesa (1100m) - Ore di cammino: 5,00
- **3°giorno: dal Passo del Tonale al Rifugio Città di Trento per la via ferrata Sentiero dei Fiori**  
Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per Esperti Attrezzati  
Località di partenza: Passo del Tonale (1883m)  
Arrivo: Rifugio Città di Trento al Mandrone (2449m)  
Dislivello: Salita (800m), Discesa (1000m) - Ore di cammino: 8,00
- **4°giorno: dal Rifugio Città di Trento al Passo del Tonale per il ghiacciaio del Presena**  
Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per Esperti Attrezzati  
Località di partenza: Rifugio Città di Trento al Mandrone (2449m)  
Arrivo: Passo del Tonale (1883m)  
Dislivello: Salita (550m), Discesa (400m) - Ore di cammino: 3,00

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 70** inizieranno **Sabato 21 Maggio**

**Direttori di gita:**

**M.Sarcinelli (347.7032513), N. Giannini (338.9081568), A. Passalacqua (334.3635704)**





L'Uia di Bessanese o, più semplicemente, Bessanese (3.601m) è una vetta situata nelle Alpi Graie, sulla linea di confine tra l'Italia e la Francia. Dal versante italiano domina la Val d'Ala, nelle Valli di Lanzo, mentre dal versante francese sovrasta la Valle dell'Avérole, vallata laterale della Valle dell'Arc.

La vetta gode di notevole importanza e popolarità. In Francia, la canzone a lei dedicata dal titolo La Bessanese è molto conosciuta. Il nome Uja, nel patois locale significa "ago, punta aguzza", mentre il nome "Bessanese" si riferisce al comune di Bessans, situato nel versante francese.

Il Tour della Bessanese percorre vallate selvagge molto diverse fra loro e attraversa colli che superano i 3000 m di altitudine. Questo è un trekking di alta montagna per escursionisti esperti nel grandioso paesaggio delle Alpi Graie meridionali, lungo gli antichi sentieri che furono teatro di scambi e commerci fra pastori, contrabbandieri e guide tra Italia e Francia.

### **PROGRAMMA INDICATIVO**

- **1°giorno: dal Rifugio Città di Ciriè al Rifugio Gastaldi**  
1°giorno: dal Rifugio Città di Ciriè al Rifugio Gastaldi  
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti  
Località di partenza: Rifugio Città di Ciriè (1850m)  
Arrivo: Rifugio Gastaldi (2659m)  
Dislivello: Salita (800m), Discesa (0m)  
Tempo 3 ore
- **2°giorno: dal Rifugio Gastaldi al Refuge D'Avérole per il Passo Colerin (3207m)**  
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti  
Località di partenza: Rifugio Gastaldi (2659m)  
Arrivo: Refuge CAF d'Avérole (2229m)  
Dislivello: Salita (700m), Discesa (1132m)  
Tempo: circa 6 ore
- **3°giorno: dal Refuge d'Avérole al Rifugio Cibrario per il Col de l'Autaret (3072m)**  
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti  
Località di partenza: Refuge CAF d'Avérole (2229m)  
Arrivo: Rifugio Cibrario (2616m)  
Dislivello: Salita (800m), Discesa (1000m)  
Tempo: circa 7 ore
- **4°giorno: dal Refuge Cibrario al Rifugio Città di Ciriè per il Colle Altare (2901m)**  
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti  
Località di partenza: Rifugio Cibrario (2616m)  
Arrivo: Rifugio Città di Ciriè  
Dislivello: Salita (550m), Discesa (1500m)  
Tempo: 6 ore

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70 inizieranno **Sabato 4 Giugno**  
**Direttori di gita: M. Sarcinelli (347.7032513), N. Giannini (338.9081568), M. Guastini (329.2107473)**



Il Club Alpino Italiano ha fin dall'origine l'obiettivo di diffondere la conoscenza e l'interesse per i territori montani, riconoscendone l'importanza ed il valore e la necessità della loro tutela. Questa missione è espressa chiaramente nell'articolo 1 del nostro Statuto, che recita testualmente "Il Club Alpino Italiano.....ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne....e la difesa del loro ambiente naturale",

definendo così chiaramente quali sono le finalità costitutive della nostra associazione. Ai principi fondanti deve necessariamente ispirarsi tutta l'attività del CAI, dagli Organi Centrali fino alle Sezioni ed ai singoli Soci. In questo quadro la missione della TAM all'interno del CAI potrebbe quindi essere identificata da queste tre parole d'ordine: CONOSCERE, AMARE e DIFENDERE l'ambiente montano in tutti i suoi aspetti naturalistici e culturali.

### **COMITIVA UNICA (MAX 25 PERSONE)**



Il programma di questa doppia gita prevede due itinerari distinti: nel corso della mattinata, visiteremo gli "Stretti di Giaredo", formati dal Torrente Gordana, mentre, nel pomeriggio, ci sposteremo verso il paese di Pracchiola, per andare a vedere il "Piscio di Pracchiola".

### **MATTINATA**

Tra il confine di Pontremoli e quello di Zerri scorre un torrente: il Gordana. Risalendolo ai piedi si incontra una forra fluviale delimitata da pareti rocciose verticali di una trentina di metri di altezza dove le acque vorticosose hanno creato uno spettacolare canyon. Si attraversano in parte a contatto con l'acqua fredda 5

gole principali di cui la più bella è quella centrale. Qui i giochi di luce creano un ambiente davvero unico e suggestivo e i colori della pietra e dell'acqua sono brillanti e spettacolari. Per chi si vuole addentrare nel canyon si deve essere muniti di costume e scarpette da mare e, chi la possiede anche una muta leggera, in quanto l'acqua cristallina delle pozze è fredda.

### **POMERIGGIO**

Pracchiola, un paesino della Valdantena in Lunigiana, in cui il tempo sembra essersi fermato. Case in sasso ben tenute, tra innumerevoli fonti d'acqua. Attraversandolo ci si inoltra in un sentiero che, con salita leggera, porta ad affiancare il fiume Magra che scorre sotto di noi tra bellissime pozze e qualche salto, per poi scendere ripidamente nel letto del fiume che ci porta quasi alla sua sorgente. Proseguiamo ancora per pochi metri sul letto del fiume finché ci appare la cascata che cade giù da una parete rocciosa e che si tuffa in una pozza d'acqua cristallina: bellissima. Ci sono tutti gli elementi di un paesaggio fiabesco: la cascata, l'acqua pulita, la montagna, il bosco.....

#### **Direttori di gita:**

**S. Cavallini (340.4637465)**

#### **Orario di partenza:**

Sarzana ore 9.00



Il Monte Mongioie, detta, una volta, *Cima della Rascaira* e, localmente, *Mungìdia*, è una delle montagne più belle e più frequentate delle Alpi Liguri, nonché la seconda cima in ordine di altezza



(ma per molto tempo essa fu ritenuta la più elevata). Il toponimo deriva probabilmente da *Cioie* o *Ciuaie*, nome dialettale di una certa varietà di cornacchie che vi nidificano numerose.

Il Mongioie è un imponente massiccio calcareo, la cui vetta si trova nel punto di unione dei territori comunali di Ormea, Roccaforte Mondovì e Magliano Alpi. Si trova sullo spartiacque principale tra la val Tanaro e le valli del monregalese - in particolare, il suo versante nord-occidentale scende sulla valle Ellero, il versante nord-occidentale dà sulla val Corsaglia, mentre il versante meridionale dà sulla val Tanaro.

La sommità e la parte occidentale sono costituite da calcari marmorei e tabulari del Giurassico; ad est affiorano anche calcari dolomitici del Triassico, grigiastri, localizzati in una fascia orientata nord-sud che passa in corrispondenza del

*Bocchino dell'Aseo*. Sulle pareti subverticali in prossimità della vetta e sulla

Dalla vetta, il panorama che si presenta ai nostri occhi è vastissimo: esso spazia dalla cerchia delle Alpi, alle vette dell'Appennino Ligure e al mare.

### **Programma di massima**

- **Sabato 3 Settembre**

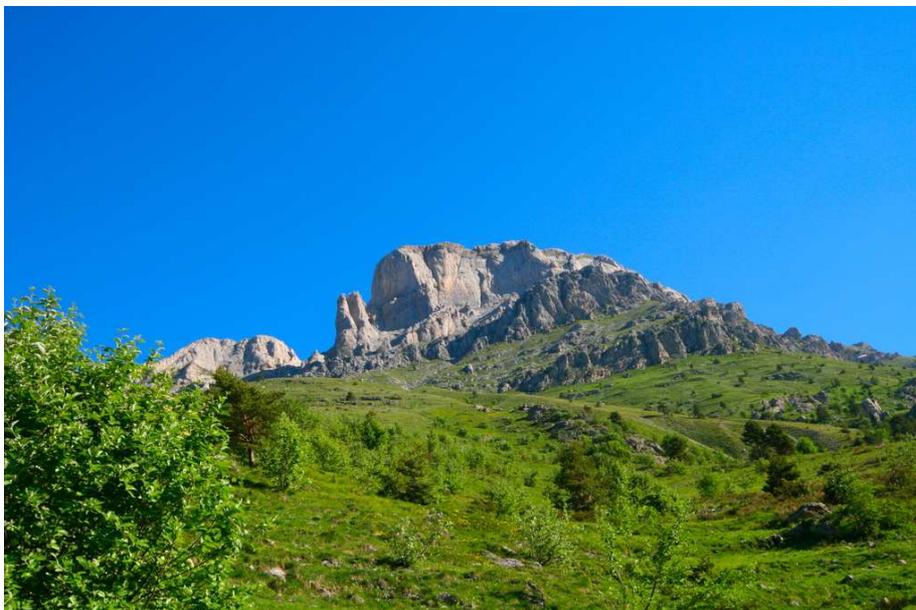
Partenza da Sarzana nel primo pomeriggio con destinazione il Rifugio Mongioie dove faremo cena e pernottamento ( se all'andata anticipando l'orario di partenza e allungando il percorso passando da Imperia anziché da Ceva, si potrebbe visitare l'interessante paese di Bussana Vecchia....)

- **Domenica 4 Settembre**

Dopo la sveglia e la colazione, partenza per la salita al Monte Mongioie ripassando dal Rifugio con un percorso ad anello per il sentiero che passa dalla Gola delle Scaglie e fare rientro a Sarzana

Ore di cammino previste:3.30/4.00

Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di **€ 20,00** si apriranno **Sabato 30 Giugno**  
**Direttori di gita: M. Pegazzano (328.6676064), L. Veneri (347.4450847)**



## **IL GEMELLAGGIO CONTINUA..**



Biennale appuntamento con l'antica terra di "Linguadoca" e la graziosa cittadina di Villefranche de Rouergue, legata a Sarzana dal gemellaggio "ufficiale" suggellato ai tempi del Sindaco Paolino Ranieri e, successivamente, dall'Aprile del 1988, con un analogo legame fra il locale club di "randonneurs" de "lo Caminaire" e il Club Alpino Italiano di Sarzana.

"Le jumelage, marche", come dicono giustamente i nostri amici transalpini e noi siamo contenti di invadere pacificamente, ogni due anni, il suolo francese.

Quest'anno, l'allettante programma propostoci dai nostri cari amici transalpini, prevede la visita di Bordeaux e della sua regione vinicola, del bacino di Arcachon con la famosa e splendida Duna del Pilat per poi terminare, come tradizione a Villefranche de Rouergue e alla scoperta (o riscoperta) dei suoi incantevoli dintorni.

### **PROGRAMMA DI MASSIMA**

#### **MARTEDI' 6**

Viaggio di andata Sarzana-Villefranche de Rouergue

#### **MERCOLEDI' 7**

Partenza verso Bordeaux con gli amici francesi. Lungo il percorso, visita dell'Abbazia di Moissac, posta sul Cammino di San Giacomo di Compostela

#### **GIOVEDI' 8**

Alla scoperta della città di Bordeaux

#### **VENERDI' 9**

Alla scoperta del Medoc, con i suoi celebri vigneti e dell'Estuario della Gironda

#### **SABATO 10**

Alla scoperta di Saint Emilion e dei suoi e dei suoi celebri vigneti

#### **DOMENICA 11**

Visita del bacino di Arcachon e della magnifica Duna del Pilat e successivo ritorno a Villefranche de Rouergue

#### **LUNEDI' 12**

Pranzo "campestre" al Gite de Lagasse, piccola passeggiata lungo le rive de l'Aveyron e visita alla città. Ricevimento in Comune

#### **MARTEDI' 13**

Visita di Conques, sul Cammino di Santiago di Compostela

#### **MERCOLEDI' 14**

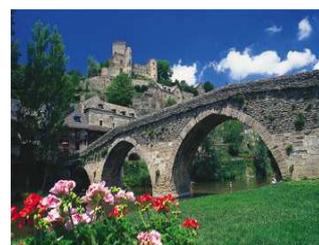
Alla scoperta delle "Bastide" di Belcastel e di Sauveterre. Cena di commiato

#### **GIOVEDI' 15**

Viaggio di ritorno a Sarzana

Per ragioni organizzative, le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 120** inizieranno **Sabato 2 Gennaio** e si concluderanno al raggiungimento dei 25 posti disposizione

**Accompagnatore: C. Codeluppi (320.0877213)**





Il Gendarme è un caratteristico torrione roccioso di arenaria che emerge dal crinale Ovest del Monte La Nuda, tra questa e la cima dello Scalocchio. Questo toponimo, entrato da decenni nell'uso comune, non compare sulle carte ufficiali, come d'altronde il sottostante e maestoso circo glaciale del Vallone dell'Inferno, che percorreremo all'andata e che, con il Gendarme, costituisce uno dei più affascinanti paesaggi alpestri del gruppo montuoso

Da questo grande circo di origine glaciale, detto la Pezzalunga, nasce il torrente Rosaro, uno dei principali dell'alta Lunigiana. Il nome "Vallone dell'Inferno" fu dato

dai primi alpinisti che salirono, su roccia e ghiaccio in inverno le pareti del Forame e del Gendarme, spettacolari e compatte arenarie grigie sospese tra i verdi pascoli e il blu del cielo.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Qualche centinaio di metri prima del Lago Padule, nei pressi della vecchia Casa Cantoniera, abbandoniamo la strada del Cerreto per salire a destra (segnavia 96) nella valle del Torrente Rosaro. Il sentiero si inoltra nel Vallone dell'Inferno salendo con moderata pendenza lungo le propaggini settentrionali della Tesa fino a ricongiungersi, in terreno aperto, con il sentiero 00 proveniente dalla strada di Cerreto Laghi.

Saliamo, ora, più decisamente la parte terminale del Vallone dell'Inferno, fino a sbucare alla sella posta sul crinale che congiunge la Nuda allo Scalocchio. Voltiamo a destra per percorrere il breve tratto di facile crinale panoramico tra le valli del Rosaro e del Mommio, fino a raggiungere il Colletto Est de Gendarme ( da qui si può salire sul Gendarme lungo la paretina Est attrezzata con un cavo d'acciaio)

Il sentiero scende per poche decine di metri nel Vallone dell'Inferno (cavetto metallico) ad aggirare il versante Nord del Gendarme ed uscirne sul suo Colletto Ovest. Il percorso prosegue con un lungo traversone lungo il versante Sud-Ovest dello Scalocchio, rivestito di prateria per poi scendere in direzione del Colletto tra lo Scalocchio e lo Scalocchione, posto alla testata della Valle di Rovaggio.

Con un altro traverso, ci si porta sul costone della Tesa, dal quale scendiamo seguendo una mulattiera che con ampi tornanti scende nella suggestiva valle del Canale di Rovaggio, fino ad arrivare sulla Costetta di Rovaggio. Con un'ultima discesa, usciamo dal bosco e, attraverso pascoli abbandonati, felci e arbusti, sbuchiamo sulla statale del Cerreto a poca distanza da Casa Giannino, termine dell'escursione..

### **Itinerario :**

Ss. Cerreto 1140m – Vallone dell'Inferno – Sella q. 1818 – Colletto Est del Gendarme 1831m (Il Gendarme 1873m – Colletto Ovest del Gendarme 1815m – Colletto q. 1685m - Costone della Tesa 1557m – Costetta di Rovaggio 1184m – Casa Giannino 995m

### **Dislivelli:**

Salita mt. 680, discesa mt. 830

**Tempi:** Ore di cammino: 5.00/5,30

### **Direttori di gita:**

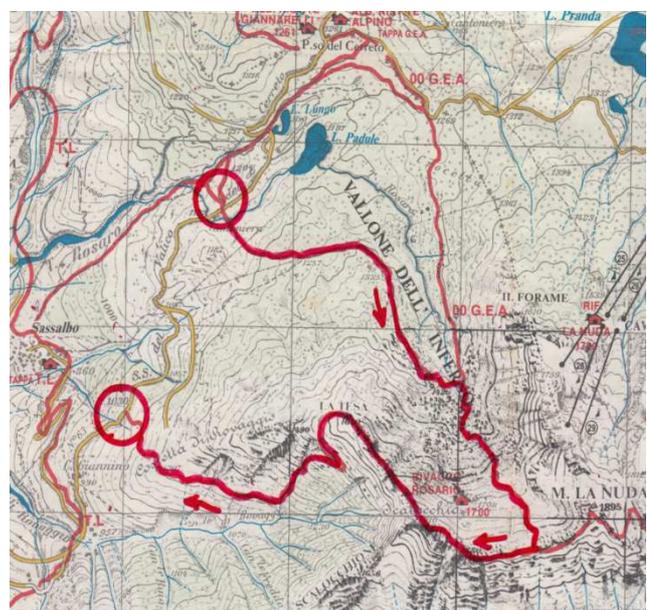
M. Pucci (370.1018097),

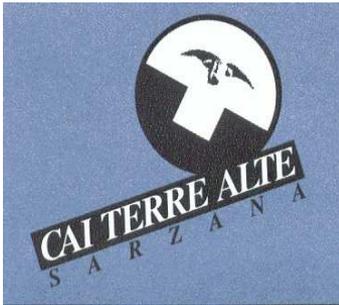
N. Piretti (320.6621359)

**Referente CAI Carrara:** G. Bogazzi

### **Orario di partenza:**

Carrara ore 7,00 - Sarzana ore 7,30





Per questa data, il gruppo sezionale delle Terre Alte ha programmato una gita nel Parco Regionale della Maremma. Con questa dicitura, si intende principalmente i Monti dell'Uccellina che si estendono da Principina a Mare fino a Talamone.

Il Parco naturale della Maremma è stato il primo parco della Regione Toscana, istituito con L.R. 65 del 5 giugno 1975 ed è una delle mete più interessanti della provincia grossetana. Al suo interno si trovano alcune aree di costa fra le più belle e intatte del litorale maremmano.

All'interno del Parco regionale si trova il sito di interesse regionale (SIR) "Pianure di Maremma": l'area è tutelata anche come zona di protezione speciale (ZPS), e il SIR "Dune dell'Uccellina", anch'esso sito di interesse comunitario (SIC) e zona di protezione speciale (ZPS) e completamente ricompreso nel Parco naturale.

Il Parco ha un'estensione di 9800 ettari e si estende, lungo costa, dal paese di Principina a Mare (comune di Grosseto), fino al paese di Talamone (comune di Orbetello).

Nel suo territorio ricadono gli ultimi terreni paludosi nei pressi della foce dell'Ombrone, che, ricchi di vita e ancora selvaggi, ospitano importanti colonie di uccelli palustri.

Più a sud la zona è composta dai monti dell'Uccellina ricoperti da una fitta macchia

mediterranea e verso est, ai piedi dei monti, da vaste distese erbose, dove si trova la Fattoria di Spergolaia centro amministrativo dell'azienda regionale e sede dei butteri.

La tipologia ambientale prevalente nel SIR "Pianure di Maremma" è data da praterie secondarie e aree agricole abbandonate, in gran parte utilizzate come pascoli per il bestiame semibrado, zone umide di acqua dolce o debolmente salmastra, seminativi. Vaste estensioni del sito sono allagate per parte dell'anno. Tra le altre tipologie ambientali rilevanti ci sono il tratto fluviale prossimo alla foce, la macchia mediterranea, i filari e le alberature, i piccoli nuclei di pino domestico. Questa parte di Toscana è un esempio relittuale di complessi palustri, di elevato valore naturalistico e paesaggistico, utilizzati a scopo produttivo (attività di pascolo semibrado, con vacche e cavalli di razza maremmana).



Il SIR "Dune dell'Uccellina" costituisce uno dei sempre più rari tratti significativi di costa sabbiosa, con limitata antropizzazione e con dinamismo vegetazionale non condizionato dal turismo balneare. La tipologia ambientale prevalente è data da sistemi dunali privi di impianti balneari quindi di grande importanza per la salvaguardia delle specie sia psammofile che psammaloofile. Il sito è

importante anche per la conservazione di un endemismo esclusivo della zona: *Limonium etruscum*. Importante la presenza di *Burhinus oedicephalus*. Costa sabbiosa, in gran parte in regressione, con cordoni dunali e depressioni retrodunali, caratterizzate dalle tipiche formazioni vegetali di anche di ambienti umidi, generalmente in ottimo stato di conservazione.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Il programma dettagliato di questa iniziativa delle "Terre Alte", con itinerario ed orari di partenza da Sarzana, sarà reso noto in tempo utile. Possiamo anticipare che l'escursione prevista riguarderà la zona dei Monti dell'Uccellina

**Accompagnatori: C. Bernardini ( 3339541456 ) – R. Castagna ( 3492303999 )**





Bella e panoramica traversata lungo il crinale che unisce il Passo del Cerreto al Passo di Pradarena. La tappa è estremamente piacevole per la bellezza dei paesaggi, con il panorama dominato, sul versante emiliano, dalla sagoma inconfondibile del torrione naturale, vero e proprio relitto geologico, della Pietra di Bismantova, mentre, verso la Toscana, fa bella mostra di sé la cresta dentellata delle Alpi Apuane. Il programma prevede, nel primo giorno, una traversata del crinale spartiacque appenninico e, nel giorno successivo, il giro ad anello del Monte Cavalbianco.

### **PROGRAMMA DI MASSIMA**

#### **SABATO 23 SETTEMBRE (E)**

Partiamo da Sarzana alla volta del Passo del Cerreto. Giunti al Passo del Gatto, imbocchiamo il sentiero 00 della GEA, inoltrandoci per il Vallone dell'Inferno fino ad arrivare al Monte La Nuda e proseguendo lungo il crinale spartiacque, seguendo la dorsale appenninica, superando la Cima Belfiore e il Monte Scalocchi.

Poco prima del Monte Ischia, abbandoniamo il crinale per scendere a destra lungo il sentiero che si inoltra nella faggeta che ricopre le pendici del Monte Ischia, fino a sbucare al Passo di Cavorsella e proseguire per il Passo di Pradarena, dove ci sistemereemo presso l'Albergo Ristorante "Carpe Diem": cena e pernottamento

#### **DOMENICA 24 SETTEMBRE (E)**

Dal Passo di Pradarena iniziamo a seguire il sentiero 643 che a destra dell'Albergo si inoltra nella fitta faggeta che ricopre le pendici del Cavalbianco. Il sentiero sale con moderata pendenza lungo il suo versante orientale, prosegue in falsopiano finché, giunto a circa 1700m di quota, scende, lungo il Fosso Marinaccio, fino alla località La Busa a quota 1450m. Andiamo a sinistra seguendo il segnavia 645, dove continuiamo l'anello che si svolge interamente nel bellissimo e solitario faggeto del Cavalbianco.

Traversiamo la prateria detta Il Quartiere, dove incrociamo il sentiero 409. Scendiamo al rio del Tornello (1283 m), dove si incontrano numerose carbonaie, oggi non più utilizzate e continuiamo, sempre sul sentiero 645 verso il Rifugio Bottaccio a quota 1209 m. Ora il sentiero sale deciso per tornanti attraverso il faggeto ombroso, fino a raggiungere il passo di Cavorsella (1508 m e, per lo stradello, il Passo di Pradarena completando così il giro ad anello del Monte Cavalbianco.

**Itinerario 1° giorno:** Passo del Gatto 1261m  
Vallone dell'Inferno – Monte La Nuda 1895m  
Cima Belfiore 1815m - Passo Cavorsella 1507m  
– Passo Pradarena 1575m

**Itinerario 2° giorno:**  
Anello del Monte Cavalbianco

**Dislivelli: 1° giorno:**  
Salita mt. 720, discesa mt. 400 –

**Dislivelli: 2° giorno:**  
Salita e discesa: mt 420

**Tempi: 1° giorno:** Ore di cammino: 4,30/5,00

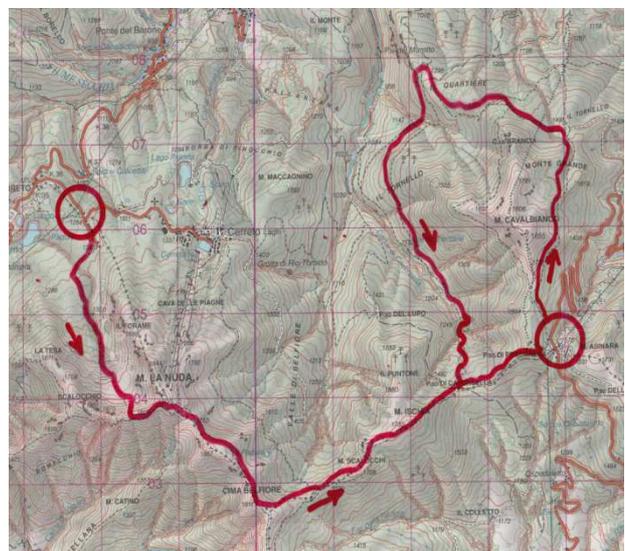
**Tempi 2° giorno:** Ore di cammino: 4,00/4,30

**Direttori di gita:**

N. Piretti (320.6621359), G. Nicolini

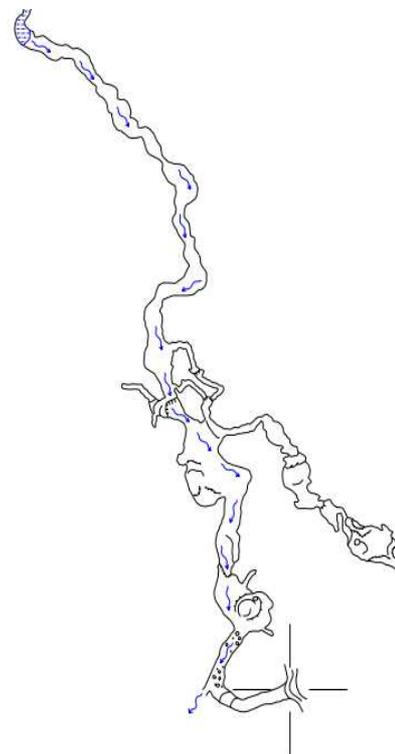
D. Valtriani (339.5944034)

**Orario di partenza:** Sarzana, da definire





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 in una grotta delle Alpi Apuane. Di solito, il Gruppo propone la "Tana che urla" a Vergemoli (LU), ma, in base alle condizioni meteo e al numero di partecipanti, sarà



possibile una diversa destinazione in altra grotta apuana. Qui a fianco la pianta del percorso della Grotta "Tana che Urla". Se andremo in questa grotta, faremo 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 21,00 alle 23,00 al N° 0187.625154**

**La Fabbrica**  
centro commerciale

Via Arzelà  
Santo Stefano Magra (SP)

Santo Stefano di Magra  
Via Cisa  
Sarzana  
Parma  
Genova  
Livorno  
La Spezia

**ORARI Da Lunedì a Domenica dalle 9.00 alle 21.00 - APERTO TUTTE LE DOMENICHE**  
Infoline: 0187 631411 - [www.centrocommercialelafabbrica.com](http://www.centrocommercialelafabbrica.com)



## **9° MOSTRA MICOLOGICA "CITTÀ" DI SARZANA"**



Presso gli **stalli della Fortezza Firmafede di Sarzana**, avrà luogo la 9° 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:

**Venerdì 07, giorno dell'inaugurazione, 16,00/19,00**

**Sabato 08: dalle 9,00 alle 19,00**

**Domenica 09: dalle ore 9,00 alle 19,00**

**Lunedì 10: la mostra sarà dedicata agli studenti.**

### **Alcune immagini delle mostre precedenti:**





La Via Ferrata del Passo delle Pecore, è una via attrezzata che conduce alla Forbice, sopra il Passo delle Pecore: quindi, il nome di Ferrata del Contrario che le viene dato è inesatto perché la ferrata non arriva affatto sul Contrario.

La via ferrata, che è la più lunga delle Alpi Apuane, è molto bella e suggestiva. Essa sale, rettilinea, su ripide placche esposte a Sud, lungo il costolone che si innalza a dividere la testata del Vallone degli Alberghi, fra il ramo Ovest o dei Pradacetti e il ramo Est del grandioso canalone di marmo sovrastante le cave degli Alberghi.

### **COMITIVA UNICA (EEA)**

Dalla località Biforco, così chiamata poiché vi confluiscono il Canal Fondone da sinistra e il Canal Cerignano da destra, si sale, a sinistra, lungo la marmifera, fino all'imbocco della vecchia Lizza degli Alberghi (sentiero n. 167).

La via di lizza risale il lato sinistro orografico della valle per raggiungere un colletto presso lo Zucco, da dove prosegue in piano addentrandosi nella Valle degli Alberghi, che prende il nome da un grosso edificio di cava, ora in stato di abbandono. Lasciato a destra il sentiero per Case Carpano, saliamo direttamente a sinistra in direzione del vecchio edificio.

Si prosegue con bel sentiero a gradini (cavetto) fino alla vecchia cava (1065 metri) dal cui piazzale inizia la ferrata che sale subito una liscia e ripida placca per poi traversare, in piano e senza cavo, l'ampio fondo del canale e iniziare la salita vera e propria. Si sale lungamente tra le lisce Placche degli Alberghi lungo una costa rocciosa del grandioso canalone compreso tra il Pizzone e il piede del versante sudovest del Monte Contrario. Incontrata una prima scaletta a fittoni, si prosegue non lontano dalla cresta sino alla base di una liscia parete che si supera con l'ausilio di un'altra scaletta. Infine, per erte placche faticosamente si raggiunge il Passo delle Pecore.

Dal passo, ci abbassiamo al vicino Rifugio "Orto di Donna" dal quale imbocchiamo il sentiero 180 che scende ripido nella fitta faggeta che ricopre la testata di "Orto di Donna" e poi, con piacevole percorso in falsopiano o leggera discesa, arriveremo a Serenaia, termine dell'escursione.

**La comitiva è limitata a 15 partecipanti per Sezione.**

#### **Itinerario:**

Biforco 376m. – Alberghi 973m – Via Ferrata – Passo delle Pecore 1624m. - Rif. Orto di Donna – Serenaia 1050m

#### **Dislivelli:**

Salita mt 1250, discesa mt 580

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 6,00/6,30

#### **Direttori di gita:**

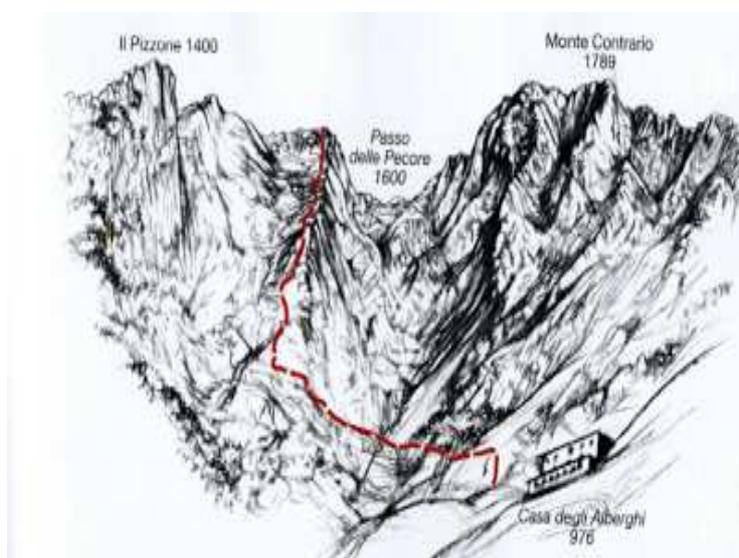
E. Voglino (328.4597542),  
L. Veneri (347.4450847)

#### **Referenti CAI Carrara:**

L. Vignale, G. Giavarini

#### **Orari di partenza:**

Sarzana ore 7,30–Carrara ore 8,00



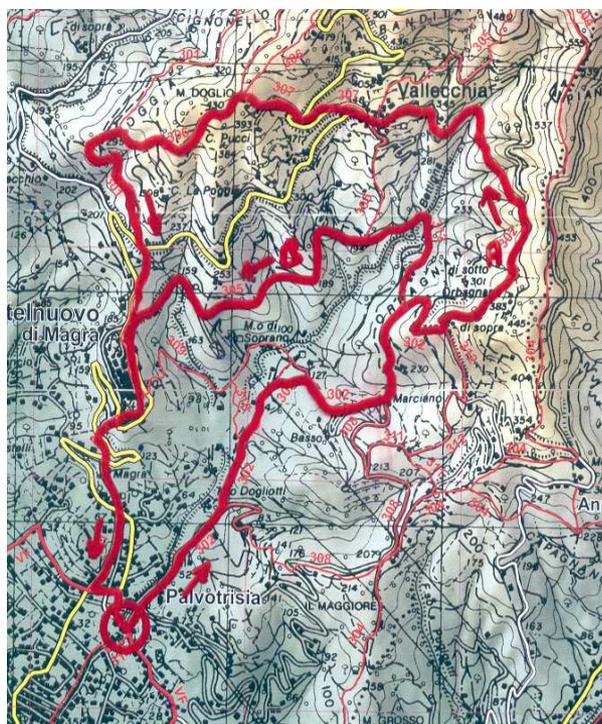


Questa giornata denominata “sapori d’autunno” ha, come scopo preminente, la valorizzazione dell’ulivo, che insieme al Vermentino, è una coltura dominante del territorio comunale di Castelnuovo Magra, soprattutto nelle zone collinari che degradano dolcemente verso la piana del Magra.

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, Per coloro che vorranno camminare lungo i sentieri collinari di Castelnuovo Magra, la nostra Sezione, su incarico dell’Assessorato al Turismo, metterà a disposizione degli accompagnatori. Per questa escursione, sono state previste due comitive, che percorreranno due itinerari diversi come lunghezza, ma senza nessuna difficoltà.



• **Comitiva “A”:**

**Itinerario:**

Molino del Piano 25m – Marciano 210m – Vallecchia 343m – Casa Pucci 400m - Castelnuovo Magra 190m - Molino del Piano 25m

**Dislivelli e tempi:**

Salita e discesa mt 375 – Ore di cammino: 3,30

• **Comitiva “B”:**

**Itinerario:**

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

**Dislivelli e tempi:**

salita e discesa mt. 180 - 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**

**Attenzione: la data della manifestazione non è definitiva e verrà comunicata in tempo utile tramite newsletter e pubblicata sui quotidiani locali.**



Le ultime tre Castagnate Sociali sono servite per capire l'importanza di effettuare questa simpatica manifestazione al Rifugio "Carrara" a Campocecina. La località ha tutti i requisiti per consentirci di effettuare questo tradizionale appuntamento in questo luogo: splendida posizione, attrezzatura per la bisogna, percorsi per fare una sana camminata e, cosa più importante, la vicinanza del rifugio che, in caso di maltempo offre un riparo sicuro (unico neo: la presenza ingombrante della persona corpulenta e barbuto che gestisce il rifugio!).

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 (la presenza della Grazia è sicura; incerta quella di Gianni, perché, all'atto di mandare alle stampe questo "Programma Gite", non sappiamo ancora se ritornerà dalla spedizione in Nuova Zelanda che farà assieme al badante-segretario – ma non disperiamo: il "badante" che, appunto, deve badare all'innominato, ha ricevuto parecchie suppliche e allettanti offerte affinché il barbuto "ingombro" rimanga agli antipodi. 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 arrostitire, alla griglia, 80 kg fra rosticciane e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dai susseguenti pulitori dei "gamelloni" medesimi).

## menu

### **Ricche scelte di polenta:**

*molla, dura, scondita, con olio e formaggio, al sugo di funghi porcini...*

*Rosticciane alla brace,*

*Salsicce alla brace*

*dolci nostrali, caffè, ammazzacaffè*

**It20 (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 organizzerà una gita a piedi su uno dei tanti sentieri che convergono a Campocecina. L'itinerario della gita verrà stabilito per tempo.**





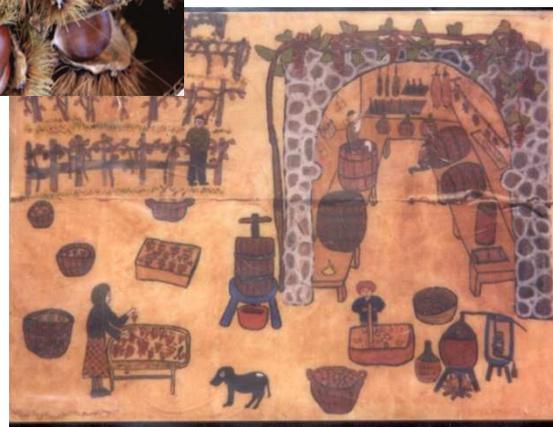
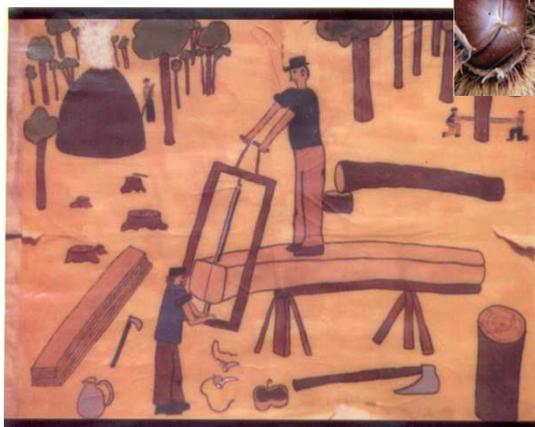
E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzino la "Festa della Castagna".

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)





Visto che questa iniziativa di “Slow-food”, iniziata nel 2011, continua a mieterne successo (quando c’è da sedersi a tavola, il successo è scontato!), riproponiamo una camminata facile con sosta in un luogo di ristoro per apprezzare alcuni piatti tradizionali della nostra zona.

Quest’anno, la scelta è caduta sulle colline retrostanti Lerici e San Terenzo, facendo sosta mangereccia dalla nostra amica Barbara che gestisce il Circolo ARCI di Solaro. Conoscendola, penso che ci tratterà bene e che si impegnerà attorno ai fornelli per farci assaggiare le sue specialità culinarie.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Questa gita inizierà da Bellavista, che raggiungeremo con mezzi pubblici (il nome venne dato a questa località per il panorama che si godeva verso Lerici e il golfo di La Spezia, panorama che ora è impedito dagli alberi che ostacolano la visuale) Seguiamo il tracciato dell’AVG (Alta Via del Golfo) imboccando la via lastricata di mattoni che si insinua lungo le stradine che attraversano il paese di Pugliola. Traversata la carrozzabile, risaliamo lo stradello che, poco dopo, diventa sentiero e che sale fino ad arrivare alla strada asfaltata proveniente da Canarmino, il punto più alto toccato da questa “gita”: Andiamo a sinistra seguendo la strada fino al “Pin Bon” dove abbandoniamo l’AVG per imboccare il sentiero 413 che scende verso la località “Tre Strade”.

Seguiamo ora il segnavia 454 che scende in direzione di San Terenzo fino ad incocciare il segnavia 455 che, prima in falsopiano, poi in leggera salita, ci conduce a Solaro dove ci attende impaziente la Barbara che ci rifocillerà in base a quello che avremo concordato (e pagato...).

Terminato il pranzo, ci attende un’ultima discesa lungo il sentiero (segnavia 458) che passa proprio a fianco del Circolo ARCI, seguendo il quale arriveremo, in circa mezz’ora, alla Venere Azzurra e a Lerici, dove, al grido di “liberi tutti”, ognuno sarà libero di rientrare a Sarzana o di farsi un giro per Lerici.

**Considerato che il ristorante la Domenica è chiuso e che aprirà solo per noi, il numero minimo per effettuare la gita sarà di 30 persone.**

**Costo del pranzo: € 25, comprensive della tessera di iscrizione ARCI.**

#### **Itinerario:**

Bellavista 90m – Pugliola 121m – bivio Canarmino 228m – bivio Pin Bon 171m – Tre Strade 89m – bivio S. Terenzo 32m – Solaro 90m – Lerici s.l.m.

#### **Dislivelli:**

Salita mt. 210, discesa mt. 300

#### **Tempi**

Ore di cammino: 3,00/3,30

#### **Direttori di gita:**

C. Codeluppi (320.0877213)

A. Passalacqua (334.3635704)

#### **Orario di Partenza:**

Sarzana ore 9,15 (piazza Martiri), o appuntamento ore 9,30 a Bellavista





Interessante traversata da Serenaia, nella valle del Serchio di Gramolazzo, a Vagli di Sopra nella Valle dell'Edron, passando per il Monte Tambura. Terza per altitudine, dopo i vicini Pisanino e Cavallo, la Tambura è una marmorea, larga e poderosa mole pressoché a forma di piramide a base triangolare. Il suo ondulato versante settentrionale, che biancheggia di neve fino a tarda primavera, offre qualche interessante possibilità scialpinistica. Nel corso della traversata, passeremo da due luoghi di importanza storica: la Via Vandelli e l'Eremo di San Viano.

### **COMITIVA UNICA (EE)**

Da Serenaia imbocchiamo il sentiero 178 che percorso tutto il piano di fondovalle, sale, nel bosco di faggi fino a giungere a pendii verdi e ondulati, sparsi di grandi massi, al disotto della triangolare parete NO del M. Cavallo, fino ad uscire allo stretto intaglio della Foce di Cardeto. Il sentiero scende leggermente per poi attraversare, alla base, il ripido versante NE del Cavallo ed immettersi nella marmifera che porta al valico della Focolaccia, snaturato dalla Cava di Marmo.

Attraversiamo tutta la Tambura, prima salendo la sua cresta Nord-ovest e poi scendendo per la sassosa cresta Sud fino al Passo della Tambura, toccato dalla storica Via Vandelli.

Scendiamo a sinistra (segnavia 35) a percorrere la storica via che, inizialmente, taglia diagonalmente il versante Est della Tambura, poi, si abbassa con numerose svolte fino ad arrivare ad una cava abbandonata. Qui giungi, abbandoniamo il segnavia 35 per girare a sinistra (segnavia 147) che, dopo un primo salto iniziale (cavetto), taglia alto il boscoso versante della valle di Arnetola, fino ad arrivare alla deviazione per l'Eremo di San Viano, o Viviano. L'Eremo è incastrato a mezza altezza in una parete strapiombante e il posto è veramente suggestivo.

Ritorniamo sul sentiero principale che prosegue fino ad arrivare nella splendida conca glaciale di Campocatino da dove giriamo a destra (sentiero 177) per scendere a Vagli di Sopra.

### **Itinerario:**

Serenaia 1066m – Foce di Cardeto 1680m – Passo della Focolaccia – Monte Tambura 1890m – Passo della Tambura 1620m – bivio 1179m – Eremo di San Viano 1090m – Campocatino 1006m – Vagli di Sopra 725m

### **Dislivelli e tempi:**

Salita mt. 850, discesa mt. 1180

Ore di cammino: 6,30/7,00

### **Direttori di gita:**

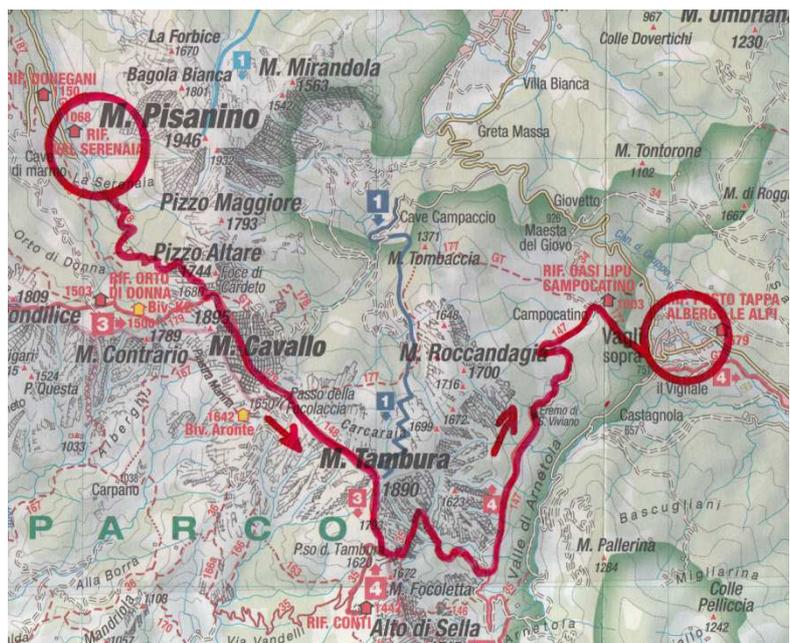
A. Dazzi, A. Solieri

### **Referente CAI Sarzana:**

G. Vanacore (338.3185637)

### **Orari di Partenza:**

Sarzana ore 7,00, Carrara ore 7,30





Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 45<sup>a</sup> edizione (praticamente ininterrotto da quando è stata fondata la Sezione del CAI a Sarzana) è consuetudine cambiare ristorante ogni anno, non perché ci avvelenano, ma per ampliare la conoscenza dei ristoranti nostrani, tenendo sempre conto del rapporto qualità/prezzo.

Se però, il ristorante che ci ospita ci tratta bene e ciò che ci propina è all'altezza o superiore alle promesse fatteci, può essere che facciamo uno strappo a questa regola non scritta e vi ritorniamo volentieri.

Comunque, per scegliere il ristorante del Pranzo Sociale abbiamo quasi un anno di tempo, (così i preposti ne approfitteranno per motivare una intensa tournée gastronomica ai vari ristoranti, trattorie, locande, bettole, ubicati nel territorio).

Per quanto riguarda il Pranzo Sociale sarebbe sbagliato relegarlo ad una mera occasione gastronomica. Esso deve essere, invece, il momento ideale per rivederci e per passare un pomeriggio insieme in allegria, dove, fra una portata e l'altra, ci si riscopre amici, si fanno due chiacchiere scambiandoci idee, esperienze e, perché no, rispolverando le pagine dei ricordi.

Ecco allora che, per un giorno, appesi gli scarponi al chiodo, ci sediamo intorno ad un desco consci di far parte di quella grande famiglia del CAI, dove tanti di noi sono cresciuti all'insegna dei valori che ci accomunano nel nostro frequentare la montagna. Viviamola, dunque, questa giornata!

Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno **Sabato 5 Novembre**.

“Direttori di gita”: Mimì, Cocò e Pantagruel



## “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**



Gita di chiusura dell'attività 2016 che, come è ormai tradizione consolidata da alcuni anni, verrà effettuata in "ambiente marino", nel senso che l'itinerario di questa gita si svolge nelle vicinanze della costa del Mar Ligure.

Abbiamo scelto di fare una traversata da Levanto a Bonassola passando per Montaretto e per il "Salto della Lepre". E' un percorso tranquillo, bello e panoramico che ci ripagherà, senz'altro, delle fatiche spese in gite più lunghe e impegnative.

### **COMITIVA UNICA (E)**

Da Levanto, seguiamo la vecchia massicciata ferroviaria (ora una bella passeggiata). Poco prima della galleria, saliamo a destra, seguendo il sentiero "Verdeazzurro", fino alle case di Scernio. Traversata la strada, imbocchiamo uno stradello (segnavia 663) che poi diventa sentiero, fino ad arrivare ad una strada asfaltata, che seguiremo, e che porta a Costella e a Casa Butta.

Andiamo a sinistra per imboccare il sentiero 663c che si inserisce nella strada asfaltata poco sotto Montaretto ed in breve, siamo in paese, l'antico *Montis Aretis* che probabilmente prende il nome dal piccolo monte su cui è adagiato.

Dal paese di Montaretto, scenderemo alla Sella di Carpeneggio o passando dalle Case di Salice (sentiero 660c) oppure lungo il sentiero 661 che taglia il fianco occidentale del Monte Brino.

Dalla Sella di Carpeneggio, chi è stanco può seguire lo stradello che scende a sinistra e che porta, in circa 15' direttamente a Bonassola., mentre "il grosso" della comitiva farà il giro del "Salto della Lepre", un salto su un promontorio di roccia nuda che sembra strapiombare sul mare, dal quale si gode uno stupendo panorama su tutta la linea di costa che va da Punta Manara a Punta Mesco.

Ripreso il cammino, il sentiero diviene quasi orizzontale, passa fra lecci ed erica finché, terminato il bosco, si ha una bella vista dell'insenatura di Bonassola: sul mare, si vede la cappelletta che sorge sulla Punta della Madonna. Un'ultima discesa ci porterà a Bonassola, termine della gita.

#### **Itinerario:**

Levanto slm–Scernio 182m–Montaretto 297m – Sella Carpeneggio 132m – Salto della Lepre – Bonassola s.l.m.

#### **Dislivelli**

Salita e discesa mt. 300

#### **Tempi:**

Ore di cammino: 4,00/4,30

#### **Direttori di gita:**

D. Bellandi 340.8661543),

E. Voglino (328.4597542)

#### **Referente CAI Carrara**

A. Piccini

#### **Orario di partenza:**

Da definire (secondo mezzo di locomozione che useremo: se autobus o treno)





Questa simpatica manifestazione che ha preso l'avvio nel 2002, consiste nel passare una serata insieme per scambiarsi gli auguri, ascoltare il nostro Coro (se continuerà, perché siamo a corto di voci e la "campagna acquisti" va a rilento, soprattutto per il reparto soprani), 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 burocratici, la manifestazione si svolgerà alla "Sala delle Capriate" sita nella Fortezza Firmafede (in caso contrario, potremmo considerare l'utilizzo della "Sala della Repubblica", ristrutturata nell'anno 2012).

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

- Presentazione del "Programma Attività 2016" a cura di Giuliano Vanacore, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Dono del bollino 2016 ai soci che, essendo della classe 1937, **compiono ottant'anni: Raimondo Agus, Gino Mauro Baruffetti, Jane Bragge, Giovanni Malnati, Bruno Molinari, Angela Paganini, Giuliano Quintavalla**
- Premiazione dei seguenti **Soci venticinquennali: Antonietta Botticchio, Elena Cozzani, Rosalba Lepore, Sergio Marchini, Carlo Orlandi, Francesco Sturla**
- Esibizione del Coro della nostra Sezione (sperando che continui l'attività), che eseguirà un repertorio di canti di montagna, popolari e della tradizione natalizia.
- 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.





# 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](http://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](http://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](http://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](http://www.caimassa.it)

## *ALPI APUANE – RIFUGI PRIVATI*

**Rif. Val Serenaia** – località Serenaia (mt. 1100) – 20 posti letto  
cell. 349.1424641 – [www.rifugialpiapuane.it](http://www.rifugialpiapuane.it) – [info@rifugialpiapuane.it](mailto:info@rifugialpiapuane.it)

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

Cell.: 347.3663542 – [www.rifugialpiapuane.it](http://www.rifugialpiapuane.it) - [info@rifugialpiapuane.it](mailto:info@rifugialpiapuane.it)

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

Cell. 329.2015805 – [www.rifugiodonegani.it](http://www.rifugiodonegani.it) – [info@rifugiodonegani.it](mailto: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](mailto: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](http://www.il-sentiero.it) – [ass.sentiero@tin.it](mailto:ass.sentiero@tin.it)

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

Cell. 339.4147102 – [www.amicimontagna.com](http://www.amicimontagna.com) - [info@amicimontagna.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:rifugiosarzana@fastwebnet.it)
- Rifugio Lagdei** – località Lagdei (mt.1250m)  
Tel. 0521.889353, cell. 333.2443053 - e-mail [info@rifugiolagdei.it](mailto: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](mailto: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](mailto:rif.lagoni@libero.it)
- Albergo Prato Spilla** – località Prato Spilla mt. 1320 –  
Tel. 0521-890194, cell. 331.9481820 – e-mail: [pratospilla@gmail.com](mailto:pratospilla@gmail.com)
- Rifugi al Lago Santo Modenese** (mt.1501)  
Vittoria tel. 0536.71509 - Marchetti tel.0536-71253 –Giovo 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 –

## PARCO MONTEMARCELLO-MAGRA E CINQUE TERRE

- Rifugio Muzzerone** – Portovenere- località palestra di roccia del Muzzerone – 12 posti letto  
Cell. 340.8098720 – e-mail: [rifugiomuzzerone@libero.it](mailto:rifugiomuzzerone@libero.it)
- Hostel Ameglia** – Ameglia – via Circonvallazione n° 3 19031 Ameglia – 27 posti letto  
Telefono: 0187.608116 – e-mail: [hostelameglia@gmail.com](mailto:hostelameglia@gmail.com)

## GROTTE, CANYON E SEDI ENTI PARCHI

- Antro del Corchia – Levigliani di Stazzema**  
Telefono 0584.778405 – e-mail: [info@antrocorchia.it](mailto: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](mailto:info@lunigianasostenibile.it)
- Grotta del Vento – Fornovolasco**  
Telefono: 0583.722024– e-mail: [info@grottadelvento.com](mailto:info@grottadelvento.com) – <http://www.grottadelvento.com>
- Orrido di Botri – località Ponte a Gaio**  
Tel: 0583.800022, 0583.88346 – e-mail: [info@orridodibotri.com](mailto: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](mailto: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](mailto:info@parcoapuane.it)



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



### SEZIONI DELLA LIGURIA

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

Tel./fax [0187.625154](tel:0187.625154) – cell [334.7738414](tel:334.7738414) e-mail: [caisarzana@libero.it](mailto: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](tel:339.2594500) – e-mail: [albenga@cai.it](mailto: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](tel:019.584811) – e-mail: [cai.altare@tiscalinet.it](mailto: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](tel: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](tel:010.7406104) – e-mail: [segreteria@caibolzaneto.net](mailto: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](tel:0184.262797) – cell.[348.2887687](tel:348.2887687) – e-mail:[cai.bordighera@libero.it](mailto:cai.bordighera@libero.it)– [www.caibordighera.it](http://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](tel:0185.311851) – e-mail: [info@caichiavari.it](mailto: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](tel:019.694381) – e-mail: [caifinale@libero.it](mailto: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](tel:010.592122) e-mail: [segreteria.cailigure@fastwebnet.it](mailto: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](tel:010.565564) – e-mail: [caiulegenova@virgilio.it](mailto: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](tel:0183.273509) – e-mail: [info@caimperiam.it](mailto:info@caimperiam.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:sezione@caisavona.it) – <http://www.caisavona.it>  
Apertura Sede: Martedì 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:segreteria@caifortedeimarmi.it) – <http://www.caifortedeimarmi.it>

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00

**Club Alpino Italiano-casella postale 123 – 58100 GROSSETO**

Cell. 333.4304110, Fax 0584.426883 – e.mail: [infotiscali@caigrosseto.it](mailto:infotiscali@caigrosseto.it) –<http://www.caigrosseto.it>

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

**Club Alpino Italiano – Piazza Dante , 77 – 57124 LIVORNO**

Telefono e fax: 0586.897785 e-mail: [livorno@cai.it](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:fenucci@libero.it)

**Club Alpino Italiano – via Altopascio, 8 – 59100 PRATO**

Telefono:0574.22004 Fax:0574.484450 – e-mail: [info.caiprato@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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@caicarpri.it](mailto:info@caicarpri.it) – [http:// www.caicarpri.it](http://www.caicarpri.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](mailto:modena@cai.it) – [http:// www.cai.mo.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](mailto: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](mailto: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](mailto:segreteria@caireggioemilia.it)- [www.caireggioemilia.it](http://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](mailto:presidente.gr@cailiguria.it) – [http:// www.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](mailto: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](http://www.cailiguria.it) , per la Toscana dal sito [www.caitoscana.it](http://www.caitoscana.it). e per le Sezioni emiliane, dal sito [www.caiemiliaromagna.org](http://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.

L'AROMATICA  
Azienda Agricola

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*



**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 arrampicata**  
**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**

