

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 18 - numero 45

Periodico Trimestrale

Dicembre 2016



ATTIVITÀ 2017



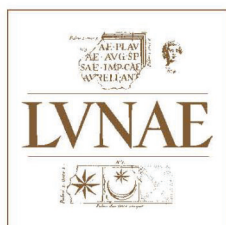
Organizzate con il contributo
della Provincia della Spezia
su delega della Regione Liguria



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

Relazioni con la natura...

...Relazioni umane



LVNAE BOSONI
VITICOLTORI NEI COLLI DI LUNI

WWW.CANTINELUNAE.COM

ORTONOVO - LA SPEZIA - LIGURIA



***Foto di copertina:
Alba sui fiordi norvegesi***



I dati della nostra Sezione.

CLUB ALPINO ITALIANO

Piazza Firmafede N° 13 c.p. 1 – 19038 SARZANA (SP)

Fondata nel 1945 e ricostituita nel 1969/1970

Telefono e fax: 0187.625154- cellulare: 334.7738414

e-mail: caisarzana@libero.it - <http://www.caisarzana.com>

conto corrente postale: N° 13125190

IBAN: IT 59 T 01030 49843 000063121274

(Banca Monte dei Paschi agenzia di Sarzana)

Codice fiscale: 81003060118 - Partita IVA: 01250380118

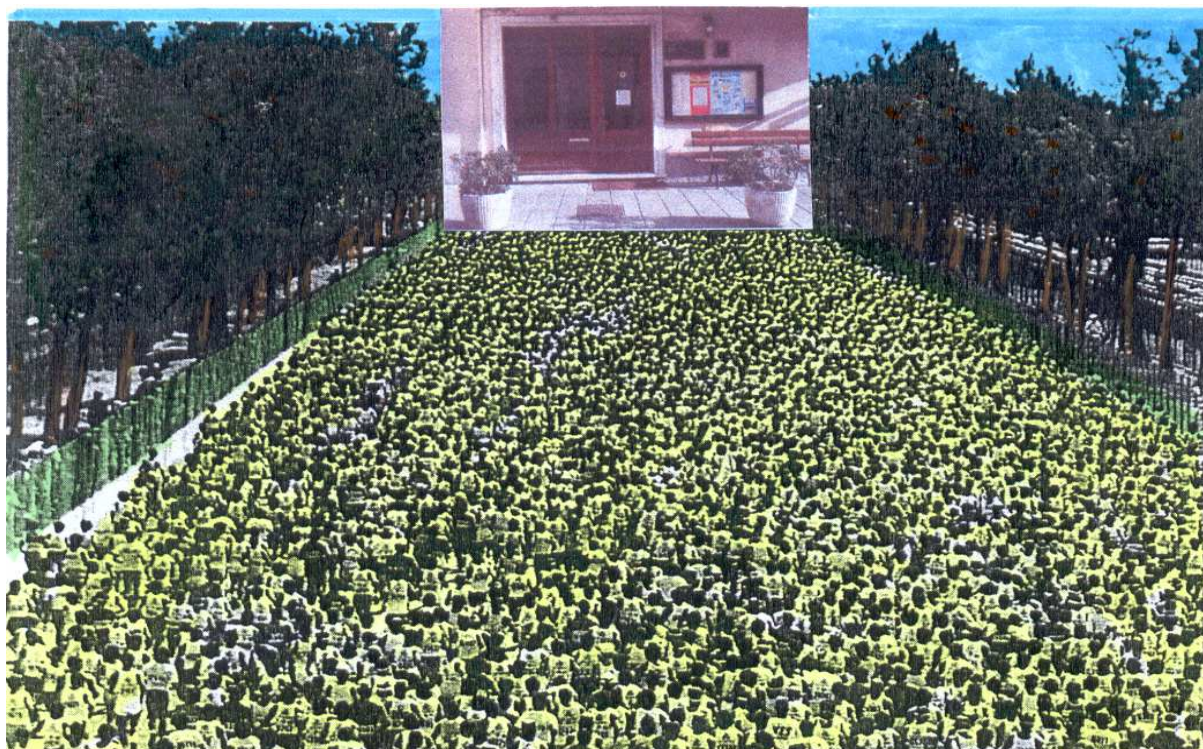
Orari apertura sede sociale:

tutti i giorni feriali, da Lunedì a Sabato dalle ore 17,00 alle ore 19,00

il Giovedì (Gruppo Speleo), anche dalle ore 21,00 alle ore 23,00

La nostra Sede si trova nella piazzetta evidenziata nel cerchio rosso

TESSERAMENTO 2017



Coda interminabile davanti alla sede del CAI per accaparrarsi il bollino 2017

Rammentiamo le quote sociali 2017

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1992 al 1999)...	"	22
Soci famigliari.....	"	22
Soci Giovani (nati dal 2000.....	"	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

- Al compimento dell'80° compleanno, il Socio, sarà iscritto per quell'anno gratuitamente alla nostra Sezione
- La coppia che ha iscritto 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 altro 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.

Un ringraziamento particolare va anche ai soci che con la loro partecipazione alle attività proposte dalla nostra sezione, hanno dato un contributo positivo e un senso compiuto al lavoro svolto da tutti coloro che hanno lavorato alla stesura del programma di attività annuale.

Penso che sia compito del Presidente mediare e conferire la giusta e analoga importanza a tutte le anime della nostra Sezione ed eventualmente promuovere ed accettarne le diversità come arricchimento culturale a vantaggio del sodalizio. L'attività sociale 2016, salvo alcune iniziative saltate per il maltempo, è stata portata a termine con soddisfazione sia da chi si è preso l'onere di organizzare ogni singola iniziativa, sia da parte di coloro che hanno materialmente usufruito delle variegate attività messe in calendario dalla Sezione. Per elencare tutte le attività dello scorso anno non basterebbe la pagina che, per tradizione, spetta al Presidente. Mi limiterò, pertanto, ad accennare alle iniziative che hanno riscosso un buon livello di gradimento e di partecipazione.

Un "tutto esaurito" è stato ottenuto dalla Settimana Bianca a Pontresina, settimana che ha messo d'accordo discesisti, fondisti e escursionisti; la "ciaspolata" di 4 giorni nelle valli di Fassa e Fiemme; i "pellegrini" che in Val di Susa hanno percorso la Via Francigena dal Moncenisio alla Sacra di San Michele diventata ormai un appuntamento annuale. Ed ancora: le gite in Russia, all'isola di Capraia e alle isole ponziane; , il tradizionale Soggiorno Estivo in Dolomiti (il 38° per l'esattezza) e il Trekking da rifugio a rifugio svoltosi sull'Alta Via n°2 in Dolomiti ai quali hanno fatto da contraltare i due mini trekking dal Passo Gavia al Passo del Tonale, e il tour della Bessanese, per finire, poi, con la settimana del Gemellaggio con gli amici francesi del club "Lo Caminaire" di Villefranche de Rouergue, che ci hanno fatto scoprire la zona di Bordeaux. Una particolare menzione va alla 9ª Mostra Micologica organizzata alla Fortezza Firmafede dal nostro Gruppo Naturalistico Bene il programma dell'Alpinismo Giovanile con l'impegnativo trekking nelle Dolomiti. Molto apprezzata dai partecipanti la suggestiva ciaspolata notturna al monte Rondinaio. Bene anche il corso di Escursionismo Avanzato svolto dalla Scuola Intersezionale Creuza de Mâ delle sezioni di Sarzana e Spezia.

Passando al Programma attuale, vorrei ringraziare le varie Commissioni che hanno contribuito ad arricchire il presente Programma di Attività 2017: l'Alpinismo Giovanile, le Terre Alte, il Gruppo Micologico e Naturalistico, il Gruppo Speleologico e il Gruppo Speleologico, oltre, ovviamente, alla Commissione Gite che ha fatto la parte del leone,

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, speleologia, corsi propedeutici, cicloescursionismo, ecc.

Concludo, invitandovi a sfogliare, con attenzione, questo opuscolo, tenendo presente che dietro a tutte le iniziative presenti in questo "Programma di Attività 2017" 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 2017" 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 2017": N. Giannini

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 Giannini, Lorenzo Taponecco, Edoardo Voglino

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

Delegati Assemblée: Giuliano Vanacore, Giovanni Moruzzo, Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

COMMISSIONI

Affari Generali:

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

Escursionismo:

Nilo Giannini (ref. C.D.)

Stampa propaganda:

Cesare Codeluppi

Alpinismo

Maurizio Dadà
Primo Tonelli

Alpinismo Giovanile:

Massimo Del Forno

Scuola:

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
Righi Alessandro

Scuola di Escursionismo

Nilo Giannini

GRUPPI:

Sci Fondo Escursionismo

Righi Alessandro

Micologico e Naturalistico

Remigio Pagliari

Cicloescursionismo

Sergio Loiacono

Escursionismo:

Nilo Giannini

Coro sezionale:

Cesare Codeluppi

Speleologico:

Massimo Baruzzo
Licia Lotti
Andrea Venuta

Terre Alte:

Nello Lombardi

CORPO ISTRUTTORI

Escursionismo

Ambiente Innevato (EAI)

Nilo Giannini
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 (INAL)

Istruttore di Sci Alpinismo Lorenzo Taponecco (ISA)

Accompagnatori di Cicloescursionismo Sergio Loiacono (AC/LPV)

Istrutt. Sci Fondo Escurs. Martino Ferri (INSFE) Righi Alessandro (IS)

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

PERCHÈ ISCRIVERSI AL CAI: I VANTAGGI DELL'ISCRIZIONE

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

- **Assicurazione**

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

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

- **Rifugi**

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

- **Sconti nei negozi convenzionati:**

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

- **Sconti nei musei spezzini:**

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

- **Cinque Terre:**

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

- **Altre agevolazioni:**

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

ALTRI VANTAGGI DEI SOCI ISCRITTI ALLA NOSTRA SEZIONE

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

- **Il socio che compie 80 anni**, viene donata l'iscrizione all'anno in corso.
- **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 2017"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

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

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

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

- **Oggetto dell'assicurazione**

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

- **Scadenza o decorrenza dell'assicurazione**

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

- **Denuncia sinistri**

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

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

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

COPERTURE ASSICURATIVE INDIVIDUALI

➤ Polizza infortuni

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2017 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 2017.

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 2017 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 2017.

La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2017.

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°) | • TD - Molto difficile (V°) |
| • PD - Poco Difficile (II°) | • ED - Estremamente difficile (VI°) |
| • AD - Abbastanza Difficile (III°) | • EX - Eccezionale. difficile (VII°) |
| • D - Difficile (IV°) | |

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



SI, abbiamo bisogno di aiuto

NO, non abbiamo bisogno di aiuto

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

XVII Delegazione Alpi Apuane

Chiamata unica di soccorso: tel. 118



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 megli 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.

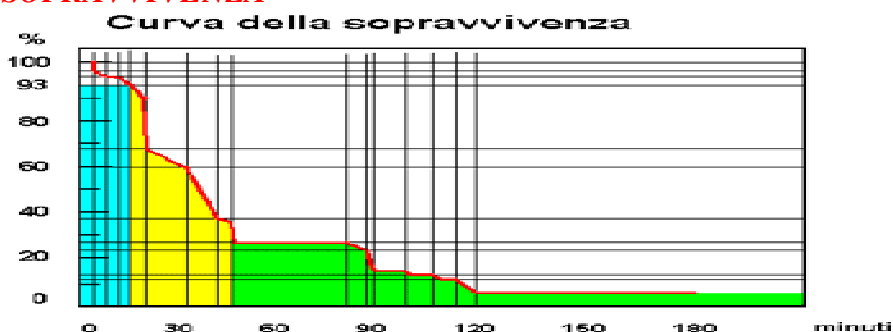


- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 ricetrasmettenti, 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 lombo 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 appartengano, 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 accompagnatore 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 l'accompagnatore 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 accompagnatore ha la facoltà di escludere dalle escursioni i gittanti 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 2017" 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 famigliari ed una coppia di altri soci fuori dell'ambito famigliare.
- 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.**

- **dal 02 Gennaio:** Gemellaggio con Villefranche
- **dal 02 Gennaio al 24 Febbraio:** Trekking Parco Naz. Aspromonte
- **Sabato 07 Gennaio:** Viaggio Turistico nei Fiordi Norvegesi
- **Venerdì 13 Gennaio:** Presentazione Corso Di Sci Escursionismo - Stagione Invernale
- **Sabato 14 gennaio:** Trekking alle Isole Eolie
- **Sabato 14 gennaio:** Ciaspolare nella Val Maira
- **Sabato 11 Febbraio:** Inizio prenotazione Costiera Amalfitana sul Sentiero degli Dei
- **Sabato 06 Marzo:** Soggiorno estivo
- **Sabato 11 Marzo:** Trekking a Trieste
- **Venerdì 24 Marzo:** Inizio 22° Corso Di Orienteering
- **Sabato 25 Marzo:** Tour M. Glacier
- **Sabato 04 Aprile:** Traversata Apuane
- **Sabato 01 Luglio:** Passo Pradarena – Rif. Battisti – M. Prado - Casone Profecchia

HANGAR CROSS TRAINING
change your mind

GROUP CYCLING

ZUMBA
FINEST

TECHNOGYM

fit SARZANA

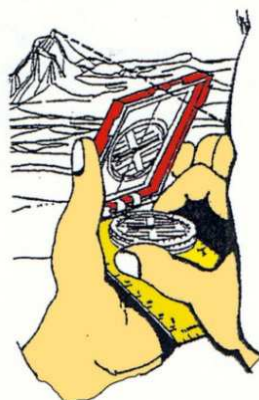
PALESTRA FIT SARZANA A.S.D.
Via del Murello, 4 - SARZANA
tel. 0187 610696 - 388 971 0828

ORARI:
LUN - VEN 7.30 - 21.45
SAB 8.30 - 20.00
DOM 8.30 - 13.00

A map showing the location of the gym at the intersection of Via del Murello and Via Mazzini in Sarzana, with a 'fit' logo marker.



LE PROPOSTE DELLE COMMISSIONI





COMMISSIONE GITE SOMMARIO ATTIVITA' 2017

RIVIERA LIGURE		
15/01/2017	SAN SALVATORE DEI FIESCHI - MONTE CAPENARDO - SESTRI LEVANTE	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
29/01/2017	CIASPOLATA DAL PASSO DEL SILLARA ALLA CISA	CG
APPENNINO PARMENSE		
11-12/02/2017	CIASPOLATA NOTTURNA al Monte MARMAGNA	CG
CORTINA D'AMPEZZO		
19-26/02/2017	36° SETTIMANA BIANCA	CG
GOLFO DI LA SPEZIA		
26/02/2017	FABIANO BASSO - RIOMAGGIORE	CG
ALPI COZIE		
02-05/03/2017	CIASPOLARE NELLA VAL MAIRA	CG
ALPI APUANE		
05/03/2017	ANELLO DEL M. PENNA DA CARDOSO DI GARFAGNANA	CG
MONTI PISANI		
12/03/2017	ALLA SCOPERTA DELLO STORICO ACQUEDOTTO NOTTOLINI	CG
LIGURIA: PASSO DEL BRACCO		
26/03/2017	OSPITALE DEL MONTE SAN NICOLAO	TA
APPENNINO TOSCO EMILIANO		
02/04/2017	PASSO CERRETO - M. SUCCISO - M. CASAROLA	CG
ALPI APUANE		
09/04/2017	VIA DI LIZZA DELLE COMARELLE	CG
ALPI LIGURI		
17/04/2017	CASARZA LIGURE – SESTRI LEVANTE	CG
COLLINE SARZANESI		
23/04/2017	SUI SENTIERI DELLA RESISTENZA	CG
CAMPANIA PARCO REGIONALE DEI MONTI LATTARI		
28/04-01/05/2017	COSTIERA AMALFITANA SUL SENTIERO DEGLI DEI	ONC
ALPI APUANE		
07/05/2017	STAZZEMA - MONTE CROCE	CG
ARCIPELAGO EOLIANO		
08-14/05/2017	TREKKING ALLE ISOLE EOLIE	CG
COLLINE SARZANESI		
14/05/2017	39° MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS	
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA		
14/05/2017	"BENVENUTO VERMENTINO"	

	ALPI APUANE	
21/05/2017	PRUNO-FANIA- CIMA S.ROSSORE- COLLE MEZZANA- CASCATE DELL'ACQUAPENDENTE - PRUNO	TAM
	ALPI APUANE	
28/05/2017	PIZZO D'UCCELLO	CG
	GOLFO DI LA SPEZIA	
02/06/2017	GIRO DELL'ISOLA DELLA PALMARIA	LIBERA
	ALPI APUANE	
04/06/2017	P_SO TECCHIA – MONTE ALTISSIMO - LE GOBBIE	CG
	PARCO NAZIONALE ASPROMONTE	
04-11/06/2017	TREKKING - PARCO NAZ. ASPROMONTE	TAM
	ALTA VAL DI VARA	
11/06/2017	"CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO"	TA
	PARCO DEL BEIGUA	
11/06/2017	IL CANYONS DELLA VAL GARGASSA	ONC
	APPENNINO PARMENSE	
18/06/2017	FALESIA DI LAGO SCURO: CAMMINATA E ARRAMPICATA	CG
	NORVEGIA DEI FIORDI	
19-26/06/2017	VIAGGIO TURISTICO NEI FIORDI NORVEGESI	CG
	1^ QUINDICINA DI LUGLIO: Dolomiti	
01-15/07/2017	39° SOGGIORNO ESTIVO	CG
	APPENNINO LIGURE	
02/07/2017	ACQUASANTA – PUNTA MARTIN – P. DEL TURCHINO	CG
	ALPI LIGURI	
08-09/07/2017	SENTIERO DEGLI ALPINI E BALCONI DI MARTA	CG
	ALPI APUANE	
13-16/07/2017	TRAVERSATA DA VAL SERENAIA A STAZZEMA	CG
	ALPI APUANE	
23/07/2017	CARRARA – M. BRUGIANA	CG
	ALPI APUANE	
06/08/2017	MONTE FORATO	ONC
	VALLE D'AOSTA	
18-20/08/2017	TOUR DEL MONT GLACIER	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
02-03/09/2017	PASSO PRADARENA – RIF. BATTISTI – M. PRADO - CASONE PROFECCHIA	CG
	FRIULI VENEZIA GIULIA	
04-09/09/2017	TRIESTE – FERRATA JULIA- VAL D'ARZINO - SPILIMBERGO	CG
	IL GEMELLAGGIO CONTINUA..... "	
11-20/09/2017	VENEZIA E D'INTORNI	CG
	ALPI LIGURI	
17/09/2017	VELVA - MONTE PORCILE -PASSO DEL BISCIA	CG

ALPI APUANE - GRUPPO SPELEOLOGICO		
24/09/2017	SPELEOGIA IN APUANE	GSCS
ALPI APUANE		
01/10/2017	FERRATA DEL PASSO DELLE PECORE	CG
ALPI APUANE		
08/10/2017	RIF. DONEGANI - COLONNATA	CG
COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA		
08/10/2017	"SAPORI D' AUTUNNO"	CG
RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA		
15/10/2017	46^ CASTAGNATA SOCIALE	
ALTA VAL DI VARA		
29/10/2017	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA		
01/11/2017	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	CG
ALPI APUANE		
12/11/2017	TORANO - PIANACCE – CASTELPOGGIO	CG
LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE		
26/11/2017	46° PRANZO SOCIALE	
RIVIERA LIGURE SENTIERO VERDEAZZURRO		
10/12/2017	"COSTA DEL SERE" DA DEIVA MARINA A BONASSOLA	ONC
SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE		
16/12/2017	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 Del 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 per Luglio.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE - 2017

- ❖ **15 Gennaio 2017** – Parco Fluviale Sarzana – Santo Stefano i Magra (In bicicletta)
- ❖ **19 Febbraio 2017** – Monte Marmagna (Ciaspolata)
- ❖ **19 Marzo 2017** – Ameglia – Tellaro-Lerici
- ❖ **9 Aprile 2017** – Via dei Tubi (Monte di Portofino)
- ❖ **7 Maggio 2017** – Monte Croce fioritura delle Giunchiglie (Apuane)
- ❖ **11 Giugno 2017** – Canale degli Alberghi discesa in corda doppia (Apuane)
- ❖ **17-18 Giugno 2017** - Mini Corso Speleo (In collaborazione col Gruppo Speleo Max 10 partecipanti)
- ❖ **Luglio 2017** – Trekking Alta Via 2 Delle Dolomiti 3° Parte (Date da definire in base alla disponibilità dei Rifugi)
- ❖ **17 Settembre 2017** - Anello Del Monte Gottero
- ❖ **15 Ottobre 2017** – Arrampicata
- ❖ **19 Novembre 2017** – Tutti In Grotta Con Gli Speleo
- ❖ **10 Dicembre 2017** – Corniglia –Manarola
- ❖ (Gita con i genitori e auguri di Natale è ammesso il panettone nello zaino !!!)





CORSO DI SCI ESCURSIONISMO STAGIONE INVERNALE PROGRAMMA 2017

**Venerdì 13/01/2017 ore 21:00
Presentazione presso sede CAI Sarzana**

LEZIONI TEORICHE

Venerdì 27 gennaio - lezione teorica su:

Materiali sciolinatura accenni sull'alimentazione ore 20,30 sezione Sarzana

Venerdì 3 febbraio - lezione teorica su:

Neve e Valanghe Autosoccorso ARTVA ore 20,30 sede Sarzana

Venerdì 17 Febbraio - lezione teorica su:

Cartografia e Orientamento ore 20,30 sede Sarzana

Venerdì 3 marzo - lezione teorica su:

Condotta Gita ore 20,30 sede Sarzana

Venerdì 17 marzo - lezione teorica su:

1° Soccorso ore 20,30 sede Sarzana



LEZIONI PRATICHE

Domenica 29 gennaio - 1^a uscita pratica loc. appennino tosco emiliano (campo scuola strada forestale)

Domenica 5 febbraio - 2^a uscita pratica loc. appennino tosco emiliano pratica di progressione controllo equipaggiamento uso artva pala e sonda

Domenica 19 Febbraio - 3^a uscita pratica loc. appennino tosco emiliano controllo equipaggiamento cartografia e orientamento

Domenica 5 marzo - 4^a uscita pratica loc. appennino tosco emiliano tecnica di progressione condotta gita prova artva

Domenica 19 marzo - 5^a uscita pratica loc. appennino tosco emiliano tecnica di progressione individuazione dell'itinerario scelto

Mercoledì 22 - marzo incontro per dettagli sulla gita finale

24-25-26 Marzo - gita finale località da definirsi teoria sulla tutela dell'ambiente montano uscite pratiche -tecnica di progressione orientamento individuazione dell'itinerario messa in campo da parte degli allievi delle conoscenze acquisite corso durante.

Tutte le gite del corso potranno essere soggette a variazioni dipendenti dalle condizioni meteo nivologiche del momento lo stesso staff istruttori giudicherà e valuterà con congruo anticipo.

Le località delle gite saranno decise nei prossimi mesi con lo staff istruttori.

Staff Istruttori:

INSA : NUNZIO FORMISANO 333.4397045

IS : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779

IS : LIBRI FEDERICA 333.2057891

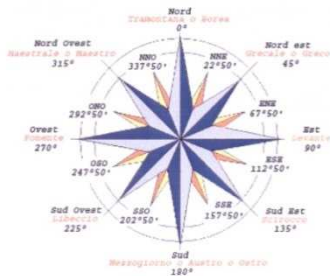


SEDE SOCIALE INIZIO CORSO DI ORIENTEERING

VENERDI' 24 MARZO 2017

22° 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, 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 24 Febbraio 2017 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **25,00**

Direttore del corso: Roberto Brondi (333.7136323)



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.



Programma 2017

Iniziative per il 10° anno di attività del Gruppo Micologico e Naturalistico del CAI Sarzana:

❖ Tutti i Lunedì

Dalle ore 17,30 alle ore 19,00 il Gruppo si incontra presso la sede dell'ARCI Sarzana in Via Landinelli, la partecipazione è libera e gradita.

❖ Sabato 22 Aprile

Visita ad un Orto Botanico (località da definire)

❖ Domenica 10 Settembre

Appennino: visita alla Mostra Micologica di Albareto (PR)

In primavera saranno effettuate uscite per raccolta e discriminazione di erbe commestibili in varie località; inoltre in differenti periodi stagionali saranno previste uscite didattiche di raccolta e riconoscimento specie fungine con accompagnamento di esperti.

DI TUTTE LE INIZIATIVE SARÀ DATA TEMPESTIVA COMUNICAZIONE.

Ugualmente nella necessità di dover tener conto dell'andamento climatico verrà identificata a tempo debito e adeguatamente pubblicizzata la data della 10° MOSTRA MICOLOGICA Città di Sarzana.

Per informazioni o proposte potete contattare direttamente il gruppo Micologico e Naturalistico il Lunedì presso la sede dell'ARCI Sarzana in Via Landinelli o inviare una email al: gruppomicologicosarzana@gmail.com



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 insediati 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' 2017

❖ Domenica 26 Marzo

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

❖ Venerdì 2 Giugno

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

❖ Domenica 11 Giugno+

Camminata con don Sandro per SS Trinità

❖ Domenica 29 Ottobre

Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna

❖ Date da definire

Presentazione del libro sulla Brina di Monica Baldassarre

Approfondimenti su vari argomenti legati al castello della Brina Autunno da definire

Riconoscizione archeologica sul territorio Maggio-giugno

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 2017

Quest'anno proponiamo di dedicare un po' di tempo ad imparare come si progredisce sulle corde statiche, in salita ed in discesa, senza andare in grotta. Le manovre per muoversi con gli attrezzi opportuni sulla corda si imparano infatti all'aperto, in palestra, e noi abbiamo a disposizione una palestra al coperto, utilizzabile quindi con ogni tempo.

Imparare queste manovre può sempre essere utile ed è sicuramente un arricchimento del bagaglio culturale di alpinisti ed escursionisti.

22 Gennaio 2017: palestra in località La Formica.

Ritrovo ore 9:30 a Sarzana, abbigliamento da montagna, pranzo al sacco, spostamento con mezzi propri. La quota di partecipazione è di 6 euro e comprende il noleggio dell'attrezzatura necessaria alla progressione.

19 Febbraio 2017: palestra in località La Formica.

Ritrovo ore 9:30 a Sarzana, abbigliamento da montagna, pranzo al sacco, spostamento con mezzi propri. La quota di partecipazione è di 6 euro e comprende il noleggio dell'attrezzatura necessaria alla progressione.

Attenzione: la palestra è coperta, ma all'aperto e in quota (intorno ai 1000 m), quindi fa abbastanza freddo, soprattutto appena ci si ferma, è utile quindi portarsi anche qualcosa di pesante da indossare all'occorrenza. Sono consigliati dei guanti da lavoro, magari di quelli sottili e con la spalmatura che lasciano una certa mobilità delle dita.

DAL 9 MARZO AL 2 APRILE: 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 11 e 18 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 12, 19 e 26 Marzo uscite in grotta con difficoltà via via crescenti; partenza il mattino alle 8:00 e rientro la sera

Sabato 1 e Domenica 2 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 è richiesta l'iscrizione al CAI e la maggiore età.

Il costo del corso è di euro 130.

Per partecipare non occorrono doti fisiche particolari, solo un normale allenamento per effettuare un'attività all'aperto

Il 24 settembre proponiamo una gita in una grotta non turistica. La destinazione verrà comunicata almeno 15 gg. prima sulla base delle condizioni meteo previste.

Se nel corso dell'anno alcuni soci, almeno 5, 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 (per il 2015 era di 10 euro).

Ai partecipanti alla gita verrà fornita tutta l'attrezzatura specifica ad esclusione del vestiario e del pranzo al sacco.

Per tutte le attività elencate nel programma non è necessario avere specifiche conoscenze o doti particolari, solo l'abitudine a camminare e una buona dose di curiosità.

I soci del gruppo speleo fanno attività escursionistica in grotta ed esplorativa durante tutto l'anno; le uscite sono 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 della Sezione.

SCUOLA INTERSEZIONALE DI ECURSIONISMO **"CREUZA DE MA"**



La Scuola Intersezionale di Escursionismo “Creuza de Ma”, in occasione della giornata Nazionale “Sicuri sulla Neve” organizzerà, in data 15 Gennaio 2017 un’uscita dimostrativa sulla sicurezza in ambiente innevato.

////////////////////////////////////

SCUOLA INTERSEZIONALE DI ECURSIONISMO **"CREUZA DE MA"**



26 FEBBRAIO 2017
SICURI con la NEVE

La Scuola Intersezionale di Escursionismo “Creuza de Ma” organizzerà, nella giornata del 26 Febbraio, un’uscita pratica con ciaspole sull’uso dell’Artva, pala e sonda, per promuovere la cultura della prevenzione degli incidenti in neve fresca, fondata sulla consapevolezza e la responsabilità personale-



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, Patierno Michele, Scamardella Denis.



////////////////////////////////////



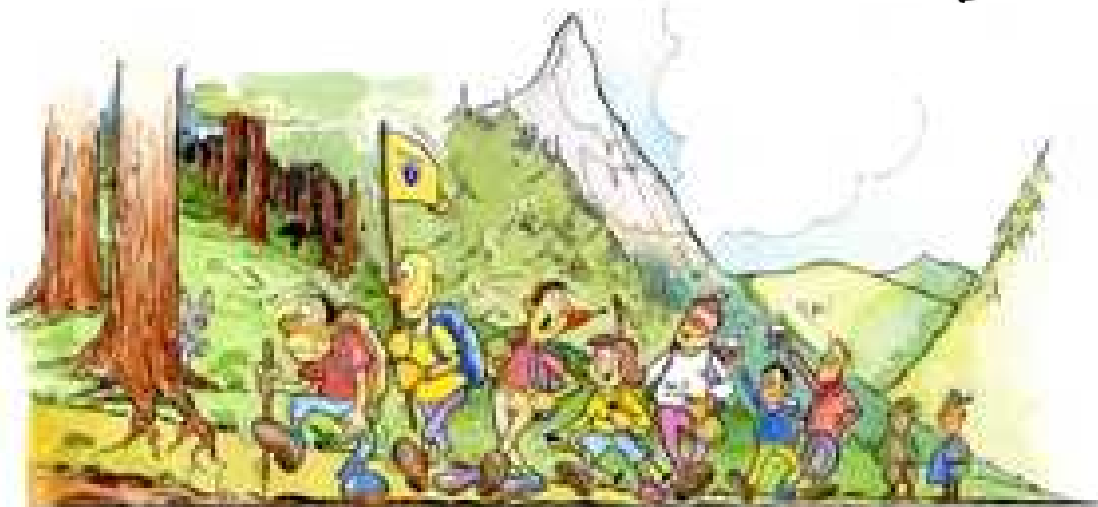
Simone Vanacore

fisioterapia e tecniche osteopatiche

328 8823994

simonevanacore@katamail.com

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

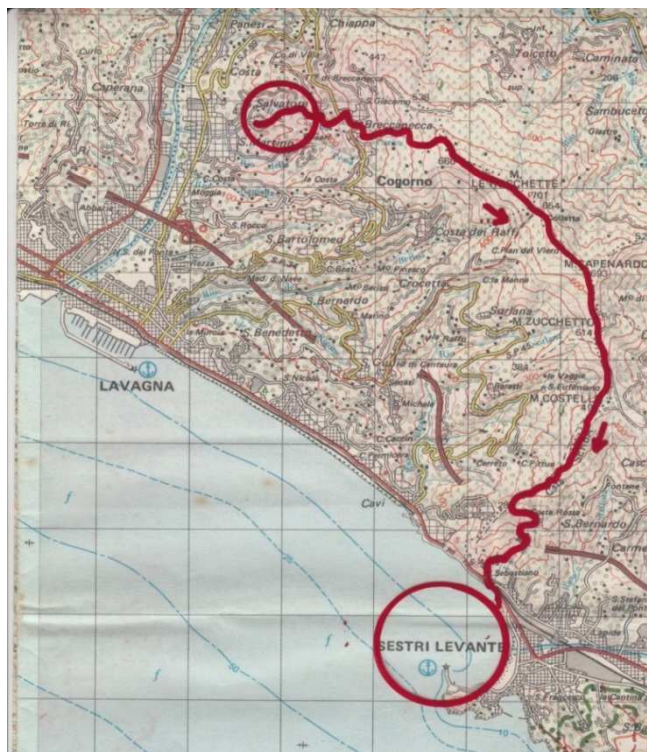
porto di Lavagna, mentre l’ultima parte, ripercorre la strada detta dei “ponti romani”.

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

Accompagnatori di Escursione:

A Passalacqua(334.3635704)

P.G.Vilardo (348.8683621)

Ref. CAI Carrara: A. Piccini

Orario di partenza:

Carrara ore 7,30, Sarzana ore 8.00

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

CIASPOLATA DAL PASSO DEL SILLARA ALLA CISA

29 GENNAIO 2017



Lo spartiacque appenninico che dal Passo del Sillara porta al Passo del Cisa rappresentava il confine naturale tra il Ducato di Parma e il Granducato di Toscana. A riprova di ciò, sulla vetta del Monte Fontanini si erge un cippo confinario risalente al 1828.

La gita in oggetto è anche il collegamento ideale fra l'antica direttrice medievale Pavia-Lucca, (promossa dai Longobardi al valico di monte Bardone, divenuto poi Passo della Cisa, con la SS 62 che lo attraversa, voluta da Napoleone), e il Passo del Sillara, attraversato da una strada terminata negli anni '60 che collega la Val Parma e la Valdàntena nell'alta valle del Fiume Magra.

COMITIVA UNICA (E) attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Pala e Sonda

Dal Passo del Sillara (1198m) ci si alza gradualmente, incontrando una foresta di abeti che affianca il percorso.

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

Da qui si gira decisamente verso Ovest passando sotto la vetta del Monte Borgognone e si prosegue verso il vicino Monte Beccaro e proseguendo, sempre sul crinale, raggiungiamo il Monte Fontanini (1400m), sotto di noi è ben visibile tutta la Val Baganza, originata dai due rami dell'omonimo fiume che ha le sorgenti nei versanti dei Monti Borgognone e Valoria, da dove si scende ad una sella, e dopo una ripida salita ci porta sulla vetta del Groppo del Vescovo (1248m).

Riprendiamo in discesa nella faggeta fino ad arrivare ad un pianoro e, con un ultimo sforzo, si risale sulla cima del Monte Valoria (1231m). Dalla vetta, un'ultima discesa ci porterà al Passo della Cisa (1042m) termine di questa bella ciaspolata.

ITINERARIO:

Passo Sillara 1198m – Monte Castagnole 1259m – Groppo Albero 1386m – Passo Monte Borgognone 1333m – Monte Beccara 1377m - Monte Fontanini 1400m - Groppo del Vescovo 1248m - sella 1175m - Monte Valoria 1123m - Passo della Cisa 1042m

DISLIVELLI:

Salita 542 m. Discesa 710 m.

TEMPI:

H. di cammino 6,00 - Km. 13,8

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00



APPENNINO PARMENSE

CIASPOLATA NOTTURNA AL M. MARMAGNA

11-12 FEBBRAIO 2017



La notevole mole arenacea del Monte Marmagna rappresenta, con i suoi 1852 metri una delle massime elevazioni dell'Appennino parmense. Posto sullo spartiacque, esattamente sopra il Lago Santo Parmense, a dividere la provincia di Parma da quella di Massa Carrara, per la sua posizione è un punto panoramico di straordinaria ampiezza, limitato, solo in parte, dal vicino Monte Orsaro. Il versante parmense del Monte Marmagna per la facilità di accesso e per la moderata pendenza dei suoi declivi, lo rendono uno degli itinerari invernali più frequentati di questo tratto appenninico.

COMITIVA UNICA (EEA)

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Pala e Sionda, Ramponi e Picozza

Possibilità di fare sci-alpinistico

Trasporto persone con auto personali – Massimo 15 persone

SABATO 11 FEBBRAIO - EEA

Partenza da Sarzana (orario da stabilire) alla volta di Lagdei.

L'itinerario ha inizio dalla conca di Lagdei, antico letto di un lago colmato dagli apporti solidi dei terreni circostanti. Il sentiero parte dietro al Rifugio Ristorante Lagdei, si snoda sul fianco sinistro (or) della valle del Torrente Parma del Lago Santo, fra boschi di faggio e abete bianco, con intervalli di colate di sfasciumi detritici. Dopo circa mezz'ora di cammino, attraversa in diagonale, l'ampia pista da sci, ed arriva, in breve, al Lago Santo e al rifugio Mariotti dove ceneremo, senza appesantirci troppo perché ci aspetta la salita notturna, con le ciaspole, al Monte Marmagna.

Costeggiato il lago e superata una fonte, saliamo nel bosco, procedendo nella faggeta, ora frammista ad alcuni abeti, sino al bivio con il sentiero 729 che conduce, sulla destra, alla Bocchetta dell'Orsaro. Manteniamo la sinistra per un breve tratto sino ad un'ulteriore biforcazione: a sinistra il segnavia 719 conduce al Monte Aquila noi, invece, andiamo a destra (segnavia 723) in direzione della Sella del Marmagna, uscendo, in breve, definitivamente all'aperto con la vista, ora libera dal bosco, che si apre sui pendii innevati che rivestono i settori più elevati del crinale.

Ci dirigiamo verso l'ampia sella fra il Marmagna e l'Aquila guadagnando rapidamente quota sino ad accedere alla sella, in pieno crinale, dove possiamo finalmente affacciarsi sul versante toscano. Da qui cominciamo a salire verso nord-ovest le pendici del Marmagna che non presentano particolari difficoltà fino ad arrivare sulla vetta, sormontata da grossa croce in ferro innalzata nel 1901. Per il ritorno, seguiremo lo stesso percorso dell'andata sino al rifugio per il meritato riposo.

DOMENICA 12 FEBBRAIO - 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.

Sarà possibile (a discrezione dell'Istruttore di Sci Alpinismo L.Taponecco) fare un'escursione di sci-alpinistico)

ITINERARIO:

Lagdei 1254m - Rifugio Mariotti al Lago Santo Parmense 1507m -Sella quota 1700m -Monte Marmagna 1852m e ritorno.

DISLIVELLI:

Salita/Discesa 620 m.

TEMPI:

H. di cammino 5,00-5,30 - Km. 13,8

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE (Sarzana):

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

L. Taponecco (349.4067655)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 13,30 (presso negozio Alpstation)





SETTIMANA BIANCA



L'Hotel Villa Argentina si trova in una posizione "libera" e soleggiata incastonata al centro di un meraviglioso scenario dolomitico

Per persone che vogliono essere attive, che sanno apprezzare la montagna, l'atmosfera, la storia e la buona cucina e per coloro che sono alla ricerca della calma e non dello stress.

L'Hotel Villa Argentina è un albergo situato in montagna a mt 1550 sul livello del mare in Località Pocol sulla famosa ss 48 delle Dolomiti, alle porte del parco naturale delle Dolomiti d'Ampezzo (<http://www.dolomitiparco.com/>) e delle montagne diventate patrimonio dell'umanità Unesco <http://www.dolomitiunesco.it/>.

L'Hotel è costruito nello stile delle Dolomiti con i materiali che ci ha donato la montagna. Non è solo la costruzione dell'Hotel Villa Argentina ad essere solida e tradizionale, ma lo è anche la sua gestione oggi giunta alla 4 generazione, rispettosa delle risorse, della sostenibilità in ogni campo e della responsabilità verso l'uomo e la natura (www.hotelargentinacortina.it).

L'albergo si trova sulle piste della Tofana di Cortina, che si raggiungono direttamente con gli sci ai piedi e per arrivare ai comprensori sciistici del Faloria, Cristallo, Cinque Tori, Col Gallina e e Passo Falzarego, la fermata dello skibus è proprio davanti all'albergo.

Chi non scia può raggiungere il centro di Cortina d'Ampezzo e tornare in Albergo con gli stessi skibus, frequentissimi durante tutta la giornata-

Le quote della settimana sono le seguenti:

- **CAMERE SINGOLE** trattamento mezza pensione con bevande ai pasti (1/4 vino + 1/2 minerale)
- **Euro 524,00**
- **CAMERE DOPPIE** trattamento mezza pensione con bevande ai pasti (1/4 vino + 1/2 minerale)
- **Euro 496,00**
- **CAMERE TRIPLE/QUADRUPLE** trattamento mezza pensione con bevande ai pasti (1/4 vino + 1/2 minerale) **Euro 440,00**
- sconti per bambini se in camera con i genitori
- 0/2 anni gratuiti --- 3/7 anni 50 % sconto --- 8/12 anni 30 % sconto

- **Fondisti:**

Ai fondisti Cortina offre circa 70 km di piste che attraversano il meraviglioso Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo.

Fondisti esperti possono cimentarsi sulla pista, molto tecnica ed impegnativa, del Passo Tre Croci. Il centro Sport Nordic Fiemmes che dista dall'Hotel 8 km dall'Hotel è il punto di partenza del famoso percorso Cortina/Dobbiaco e dei percorsi che si sviluppano nel Parco Naturale Dolomiti d'Ampezzo. Dall'Hotel in poco più di 20 km si raggiunge anche il centro per lo sci di fondo Alta Badia che si trova in località Sarè/Armentarola. Il percorso per lo sci di fondo, lungo 25 km, si snoda attraverso prati e boschi alle pendici della catena montuosa del Conturines, Lavarella e Settsass.

- **SCI-Alpinismo --Ciaspolatori:**

Sono sempre più numerosi gli sportivi che ogni anno scelgono di praticare lo sci d'alpinismo o intraprendere escursioni con le ciaspole.

Se desiderate allontanarvi dalle piste da sci per apprezzare maggiormente la quiete della natura innevata, allora un'escursione con le ciaspole (racchette da neve) o con gli sci d'alpinismo è ciò che fa per voi. La conca di Cortina si compone di un paesaggio invidiabile altrimenti irraggiungibile durante l'inverno.

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)

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.

GOLFO DI LA SPEZIA

FABIANO BASSO - RIOMAGGIORE

26 FEBBRAIO 2017



In alternativa alle gite “invernali” nelle quali necessita attrezzatura adeguata, conoscenza dell’ambiente innevato e uno sforzo maggiore, la sezione ha deciso di inserire alcune escursioni “in zona” di non eccessivo impegno fisico affinché, chi non partecipa alle “invernali”, possa effettuare qualche escursione senza dover attendere lo scioglimento delle nevi. Come prima gita abbiamo scelto un itinerario facile che da Fabiano sale al crinale che divide il Golfo di La Spezia dal mare aperto per poi scendere a Riomaggiore.

COMITIVA UNICA (E)

Il percorso prende avvio da Fabiano Basso e si snoda sulle pendici del M. S. Croce più favorevolmente esposte ed ancora estesamente coltivate ad olivo. Si risale via delle Cave e via Paverano fino ad incontrare la scalinata della Scresa, una delle più belle scalinate storiche che circondano la città e ci conduce al centro storico di Fabiano alto. Oltrepassato il paese, continuiamo per scalinata, attraversiamo la litoranea ed arriviamo al Santuario della Madonna dell’Olmo. Proseguendo, andiamo ad incrociare il sentiero proveniente da Pegazzano: lo seguiamo a destra fino ad arrivare sulla vetta del Monte Croce (541m).

Proseguiamo, praticamente in falsopiano, con un bel percorso panoramico, fino ad arrivare a Sella Gesuela, dalla quale ci immettiamo nel “percorso ginnico” AV5T che ci porta in breve al valico di S. Antonio (posto di ristoro). Di qui si ripartirà, su una breve strada sterrata, per giungere al Colle del Telegrafo (513m), quindi si proseguirà in direzione Nord, con breve salita, verso il Bivio Bramapane (chiamato anche lo spaccato), superato questo si proseguirà su una strada sterrata toccando il punto trigonometrico, il Monte Grosso ed arrivare alla Sella La Croce (637m) (quadrivio).

Da qui si svolgerà decisamente verso Sud-Ovest sul sentiero 501 (in discesa), dove incroceremo la Via dei Santuari, alternando tratti nella vegetazione più folta a macchia e vigneti abbandonati con un’ampia vista sul mare e sui straordinari terrazzamenti che hanno reso famose la Cinque Terre, traversata la strada litoranea, scenderemo al Riomaggiore passando al suo Castello, dove si concluderà la nostra gita.

Itinerario:

Fabiano Basso 20m – Madonna dell’Olmo 284m – Monte Croce 541m – Sella Gesuela 497m – “sentiero ginnico” – S. Antonio 511m – Colle del Telegrafo 513m – Bivio Bramapane 626m - M. Grosso 663m - Sella la Croce 636m – Riomaggiore 10m.

Dislivelli:

Salita / Discesa
mt. 650

Tempi: Ore di
cammino: 5,30

Accompagnatori di Escursione:

M. Betta,
D. Valtriani.....
(339.5944034)

Orario di partenza:

Sarzana ore 8,00
(piazza Martiri)



ALPI COZIE **CIASPOLARE NELLA VAL MAIRA**

02-05 MARZO 2017



Dopo il successo ottenuto lo scorso anno dalla ciaspolata nelle Valli di Fassa e Fiemme, Michele e Nilo hanno deciso di riproporre l'esperienza ma spostandosi dalla parte opposta nelle Alpi Cozie. Le zone proposte da Michele e Nilo per ciaspolare sono fra le più belle e interessanti della Val Maira. Ci serve solo una neve farinosa e quattro belle giornate di sole

PROGRAMMA INDICATIVO

- **1°giorno: Chiappera - Cascata Stroppia - Difficoltà: WT1 facile**
Località di partenza: Chiappera (Rif. Campo Base) (1640m)
Arrivo: Cascate Stroppia (1690m)
Dislivello: Salita (70m), Discesa (70m) - Tempo: circa 2 ore
- **2°giorno: Chialvetta – Passo Ciarbonet - Difficoltà: WT2**
Località di partenza: Chialvetta (1494m)
Arrivo: Passo Ciarbonet (2206m)
Dislivello: Salita (750m), Discesa (750m) - Tempo: circa 6 ore
- **3°giorno: Chialvetta – Prati Ciorliero - Difficoltà: WT2**
Località di partenza: Chialvetta (1494m)
Arrivo: Prati Ciorliero (2200m)
Dislivello: Salita (740m), Discesa (740m) - Tempo: circa 6 ore
- **4°giorno: Anello di Chiappera - Difficoltà: WT1 facile**
Località di partenza ed arrivo: Chiappera (1620m)
Dislivello: Salita (220m), Discesa (240m) - Tempo: circa 4 ore

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, sonda e pala

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

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



ANELLO DEL M. PENNA DA CARDOSO DI GARFAGNANA

Siamo sulle ultime propaggini delle Alpi Apuane e il borgo di Cardoso ne rappresenta l'estremità sud prima di arrivare ai confini naturali delimitati dal fiume Serchio. Le sue origini sono assai remote, le prime notizie risalgono all'anno 996 citate in un documento nel quale compare un atto del vescovo di Lucca che dà in affitto dei beni ad un certo Sisemundo. Il monte Penna, toponimo ricorrente sia sulle Apuane che negli Appennini, deve il suo etimo al Dio Pen, il Dio della montagna venerato dalle popolazioni Liguri. Un luogo di interesse storico-archeologico è la grotta di Castelvenere, che si apre in un anfratto della parete sud-est al cui interno sono stati ritrovati numerosi bronzetti votivi di epoca etrusca. La sacralità del luogo è legata al culto delle acque, a cui si attribuivano probabilmente proprietà salutari o associate alla fertilità. Questo fatto è messo in relazione ad una sorgente sotterranea che scaturisce all'interno della grotta.

COMITIVA UNICA A - B

Da Cardoso inizia il sentiero che sale in direzione del monte Penna e si estende lungo i fianchi dirupati della montagna passando dalla località Belvedere, punto panoramico situato lungo una diramazione del monte Penna e segnalato da una grossa croce posizionata da un gruppo di escursionisti di Bolognana. Proseguendo sempre nel bosco alcuni metati raccontano di una antica civiltà contadina andata perduta. Risalendo ancora si arriva a San Luigi, tipico villaggio rurale circondato da ampi terrazzamenti un tempo coltivati dai pastori transumanti, che nel periodo estivo arrivavano numerosi da varie aree della Garfagnana.

La comitiva A prosegue in direzione del monte Penna, risalendone i facili pendii fino alla vetta;

La comitiva B, invece, si ferma al villaggio di San Luigi in attesa del ritorno del gruppo.

Insieme si percorrerà un tratto di strada asfaltata e, prima di raggiungere il borgo di Vallico di Sopra, si prende un sentiero che conduce alle grotte di Castelvenere, che si raggiungono attraverso un erto e scosceso pendio (visita volontaria). L'antro si protende all'interno della montagna per circa cinquanta metri al cui interno si trova la risorgiva di un torrente sotterraneo che va ad alimentare le acque della Turrice Cava. Ritornando sul sentiero in breve si arriva al borgo di Cardoso dove ha termine l'escursione.

Itinerario:

Cardoso 394 m - San Luigi 870 m - monte Penna 980 m

Dislivelli

Salita mt. 500, discesa mt. 500

Tempi:

Ore di cammino: 5,00

Accompagnatori di**Escursione:**

G. Bogazzi - N. Lugarini

Referente Cai Sarzana:

N. Piretti

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00 -

Esselunga Avenza ore 7.30



MONTI PISANI

12 MARZO 2017

ALLA SCOPERTA DELLO STORICO ACQUEDOTTO NOTTOLINI



Escursione sul versante lucchese dei Monti Pisani alla scoperta dello storico acquedotto Nottolini. Lungo e variegato percorso a bassa quota che congiunge le frazioni del Compitese con la zona di Vorno e, successivamente, si scenderà per il Parco delle parole d'Oro per poi fiancheggiare le arcate dell'acquedotto e raggiungere le mura della città.

A due passi dalla città questo incantevole luogo ricco di vestigia del passato e dal notevole valore ambientale. L'acqua scorre su un lastricato in pietra nel rio San Quirico,

immerso nel verde dei boschi circostanti.

L'architetto Lorenzo Nottolini, incaricato nel 1823 dall'allora duchessa Maria Luisa di Borbone, lo volle così per preservare l'acqua raccolta nella galleria sottostante e condurla pulita alla Serra Vespaia.

COMITIVA UNICA (E)

Si partirà dalla SS Sarzanese-Valdera presso la frazione di Pieve di Compito. Dapprima il sentiero 136 sale il versante nord, con squarci panoramici sul Padule, toccando la piccola Foce del Cotone. Tra i Monti Castellaccio e Aspro il sentiero passa a sud e ben presto è al margine di Sant'Andrea. Si scende per la strada vecchia alle Fonti di San Pietro, e percorso un breve tratto sull'asfalto, si guarda il Rio di San Giusto. Si sale ora a Costa Borgognone e si traversa un bosco, e si raggiunge, con scorci panoramici, Costa Selvatico per poi congiungersi all'itinerario n. 128. Si scende a valle per il nuovo sentiero fino ad incontrare il maestoso sito del parco "Alle Parole d'Oro". Lo si attraversa e si percorre un piccolo sentiero, sempre sterrato che costeggia l'acquedotto interrato. Non ci si può sbagliare, gli antichi pozzetti di filtraggio delle acque dell'acquedotto, caratteristici cilindri semi-interrati in mattoni rossi, ci accompagnano per tutto il tratto, e si raggiunge quindi il tempietto di Guamo.

Si percorre il sentiero sterrato che costeggia gli archi del maestoso acquedotto che attraversa, come una linea retta la campagna a cavallo tra i comuni di Lucca e Capannori. Si percorre questo sentiero per circa 3 Km perfettamente piani. In alcuni punti vengono attraversati dei suggestivi ponticelli su altrettanti corsi d'acqua e si potrà godere di numerose fonti d'acqua purissima.

Itinerario:

Pieve di Compito 40m – pendici
Monte Castellaccio 230 m – San
Giusto di Compito 80 m –
Intersezione con itinerario 128 250
m – Lucca 20 m

Dislivelli e tempi:

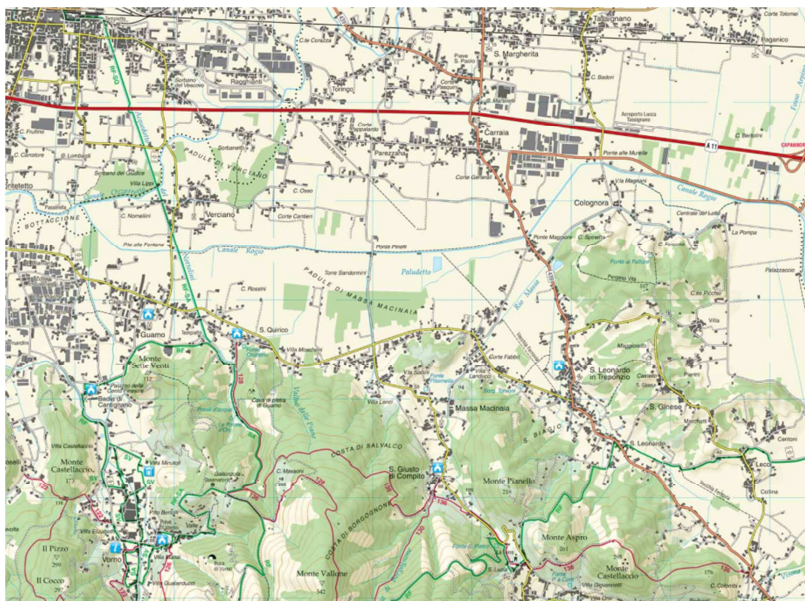
Salita: 360 m, discesa: 380 m
Ore di cammino: 5

Accompagnatori di Escursione:

E. Voglino (328.4597542)
D. Bellandi (340.8661543)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00 -
Esselunga Avenza ore 7.30





Il Monte San Nicolao (847 m) si trova nell'Appennino ligure in provincia di Genova. E' 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'
Accompagnatore di Escursione: N. Lombardi (328.2162251)
Orario di partenza: Sarzana: da stabilire

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

PASSO CERRETO - M. SUCCISO - M. CASAROLA

2 APRILE 2017

L'itinerario che si snoda attorno alla sorgente del fiume Secchia

L'escursione inizia dal Passo del Cerreto a destra dell'albergo ristorante Giannarelli per poi proseguire in dolci saliscendi sul sentiero '00'. Dopo circa 25 minuti arriviamo ad una carrareccia proveniente dalla Valle del Rosaro, ci si immette su di essa per qualche decina di metri giungendo al Passo dell'Ospedalaccio, dove è presente un cippo di confine Napoleonico. A questo punto si svolta decisamente a sinistra su sentiero che sale ripido diretto al Monte Alto.

Dopo circa 40 minuti si svolta decisamente a destra per il sentiero n°671, lungo traverso che ci porta al Pratone della sorgente del Secchia. Qui la comitiva si divide in due gruppi.

I Accompagnatore di Escursione aggiungono un + di difficoltà alla comitiva 'A' per il tratto compreso tra il Passo di Pietra Tagliata e la vetta dell' Alpe di Succiso.

Il gruppo 'A' (EE) (+)

percorre il Pratone arrivando ad una evidente roccia dove inizia la salita al Alpe di Succiso. **Giunti al Passo di Pietra Tagliata** lo si supera alla destra ,dopo pochi metri si arriva ad uno sperone roccioso che noi eviteremo aggirandolo su breve traccia attrezzata. Questo è il punto chiave dell'escursione, occorrerà fare molta attenzione, ed eventualmente impugnare il cavetto metallico per percorrere il tratto. Superato questo punto il sentiero si inerpica su prati più o meno sul filo di cresta, fino ad arrivare in **vetta all'Alpe di Succiso** mt 2016.

Il gruppo 'B' (EE)

dal Pratone della sorgente del Secchia **sale col sentiero n°675**, prima nel bosco, poi su erba, **alla Sella del Casarola**, dove proseguirà per cresta, raggiungendo il gruppo 'A' **sulla vetta dell' Alpe di Succiso**. Insieme scendiamo alla Sella del Casarola, percorriamo la facile cresta in direzione della vetta del Monte Casarola mt. 1979 per un facile concatenamento. Ritorniamo alla sella e scendiamo al Pratone della sorgente del Secchia col sentiero n°675, deviamo a sinistra e dopo una discesa tra boschi di faggi incontriamo la carrareccia proveniente dalla Valle del Rosaro, la risaliamo a destra per qualche centinaio di metri arrivando al Passo dell'Ospedalaccio. Proseguiamo a sinistra per il sentiero '00' e arriviamo al Passo del Cerreto, fine dell'escursione.

Itinerario:

Comitiva 'A' (EE) (+)

Passo del Cerreto mt 1246- Passo dell'Ospedalaccio mt 1367- sorgente del Secchia mt 1506- **Passo Pietra Tagliata mt 1780**- Alpe di Succiso mt 2016- Monte Casarola mt 1979- Passo del Cerreto

Comitiva 'B' (EE)

Passo del Cerreto mt 1246-Passo dell' Ospedalaccio mt 1367- sorgente del Secchia mt 1506- **Sella del Casarola mt 1923**- Alpe di Succiso mt 2016- Monte Casarola mt 1979 – Passo del Cerreto

Dislivelli e tempi:

Salita /discesa mt 950

Ore di cammino 7,00

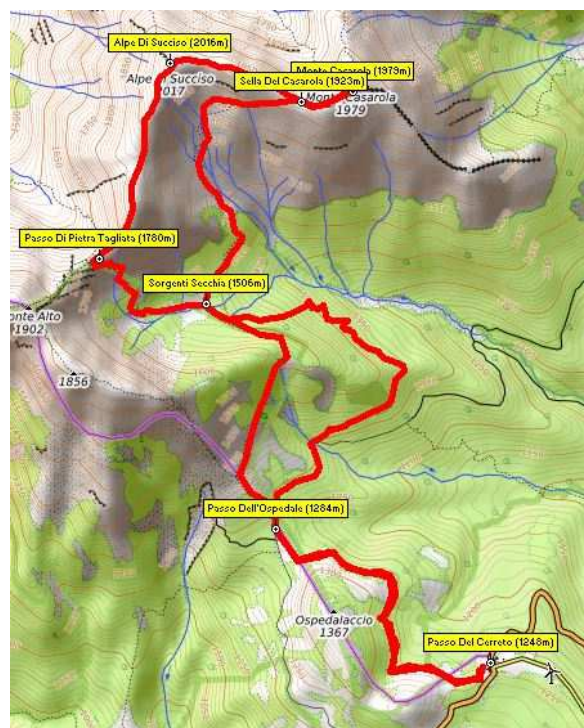
Accompagnatori di Escursione:

M. Guastini (329.2107473)

N. Piretti (320.6621359)

Orari di partenza:

Sarzana ore 7.00



ALPI APUANE

VIA DI LIZZA DELLE COMARELLE

9 APRILE 2017

La via di Lizza proposta è situata lungo il corso della Turrîte Secca, valle poco antropizzata a causa dei dirupati versanti che digradano verso il letto del torrente. Nonostante le asperità del luogo, un gruppo di pastori provenienti da Arni ha dato inizio, probabilmente nella seconda metà del XIX secolo, alla costruzione di un esiguo gruppo di case abbarbicate sopra ad una delle tante diramazioni che scendono dal monte Sumbra. Questa località prende il nome di case delle Comarelle, come in seguito anche la via di lizza.

COMITIVA UNICA (EE)

Dal ponte del Balzello, che segna il confine tra i comuni di Stazzema e Castelnuovo Garfagnana, si inizia a salire questa ardita via segnata ancora dai cosiddetti “piri” in legno. Il suo percorso, breve ma ripido, termina all’interno di due piccole cave di bardiglio tigrato, che nascondono ancora macchinari e manufatti appartenenti ormai all’archeologia industriale, ma testimoni di quello che alcuni uomini sono stati capaci di fare. Si prosegue passando nei pressi di una vecchia cabina elettrica e si inizia a salire in direzione dell’ampio crinale spartiacque che divide la valle dell’Edron dalla Turrîte Secca. Da qui si inizia a scendere e, in località foce delle Capanne, si prende il sentiero che si affaccia sulla Turrîte, che percorreremo in terreno aperto tra vecchie abitazioni in pietra abbandonate agli inizi degli anni sessanta del novecento. Siamo ormai in vista del paese di Capanne di Careggine, con le originali costruzioni in pietra e tetto in ardesia. Seguendo la strada asfaltata si torna nuovamente al ponte del Balzello.

Itinerario: Ponte del Balzello 600m - cresta nord-est del Sumbra a quota 1500 m - Capanne di Careggine 840 m.

Difficoltà: EE

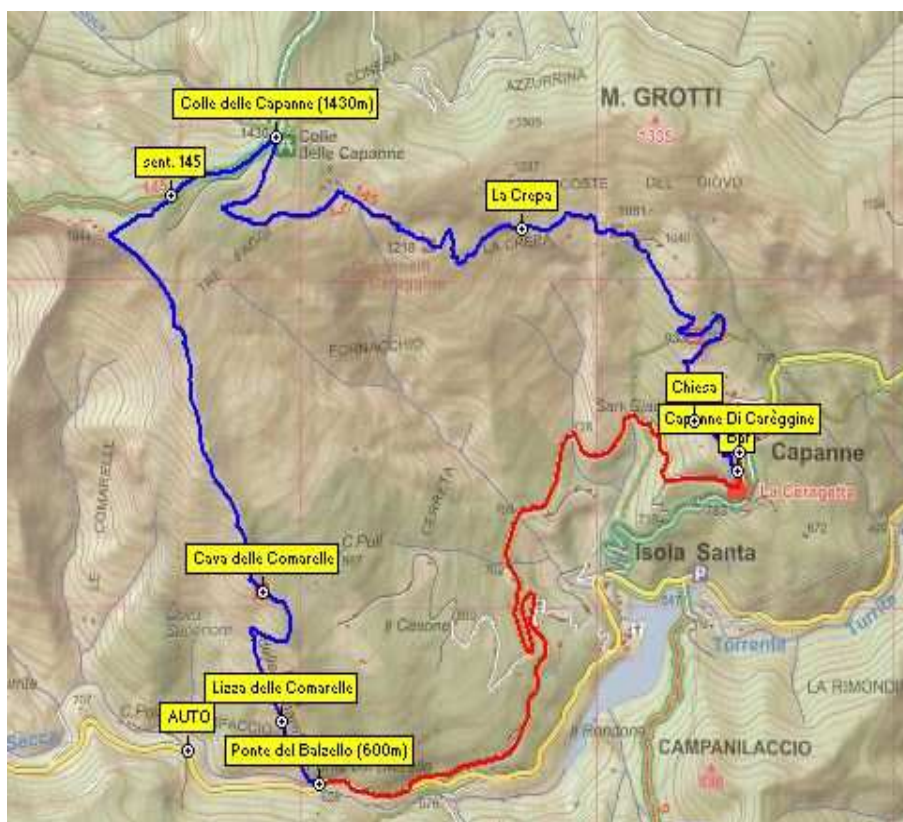
Dislivello: +900 m -660 m

Tempi: 5.30

Direttori di escursione:
A. Vignoli A. Solieri

Referente Cai Sarzana:
N Giannini

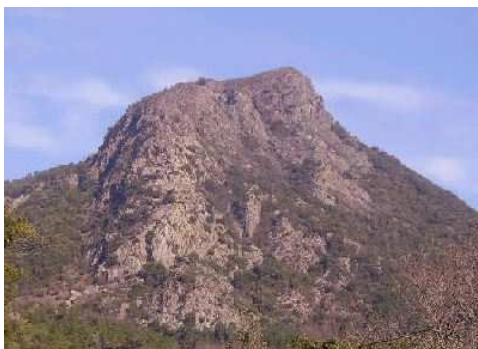
Orario di partenza:
Sarzana 7,00
Esselunga Avenza 7,30



ALPI LIGURI

CASARZA LIGURE – SESTRI LEVANTE

17 APRILE 2017



(Monte Treggin)

Con questa gita saliremo al Monte Treggin, una vetta che si eleva alle spalle dell'abitato di Sestri Levante e che si riconosce per il profilo roccioso della sua cresta Sud. Una gita panoramica che ci permetterà di guardare dall'alto il territorio finale della Val Petronio durante la salita e il territorio costiero di Sestri Levante in discesa.

COMITIVA UNICA (E)

Si partirà da Casarza Ligure e con il sentiero C8 raggiungeremo la frazione di Sant'Antonio per poi proseguire con il sentiero C 10 sino al paese di Bargone.

Si segue la stradina, ora asfaltata, che sale a sinistra in direzione del monte, segnata con una X rossa dalla FIE. Si continua, ora su sentiero, a sinistra in una valletta boscosa fino ad arrivare al Colle di Incisa. Qui si incontra un altro segnavia contrassegnato con un quadrato vuoto rosso. Si prosegue lungo il costolone roccioso fino ad arrivare in vetta al Monte Treggin.

Si ritorna in discesa al Colle di Incisa per poi proseguire sul versante occidentale del Monte Bomba attraversando all'inizio un castagneto. Si arriva così alla frazione di Case di Tassani

Il sentiero passa tra case sparse e uliveti perdendo quota verso i margini del territorio urbano di Sestri Levante.

L'itinerario col segnavia Fie quadrato rosso vuoto avrà termine presso la chiesa di Santa Margherita di Fossa Lupara. La gita terminerà nel centro storico del paese e lungo la sua bella passeggiata a mare.

Itinerario:

Casarza Ligure 70m –
Bargone 296 m – Colle di
Incisa 647 m – Monte
Treggin 870 m – Colle di
Incisa 647 m – Case di
Tassani 323 m – Sestri
Levante s.m.l.

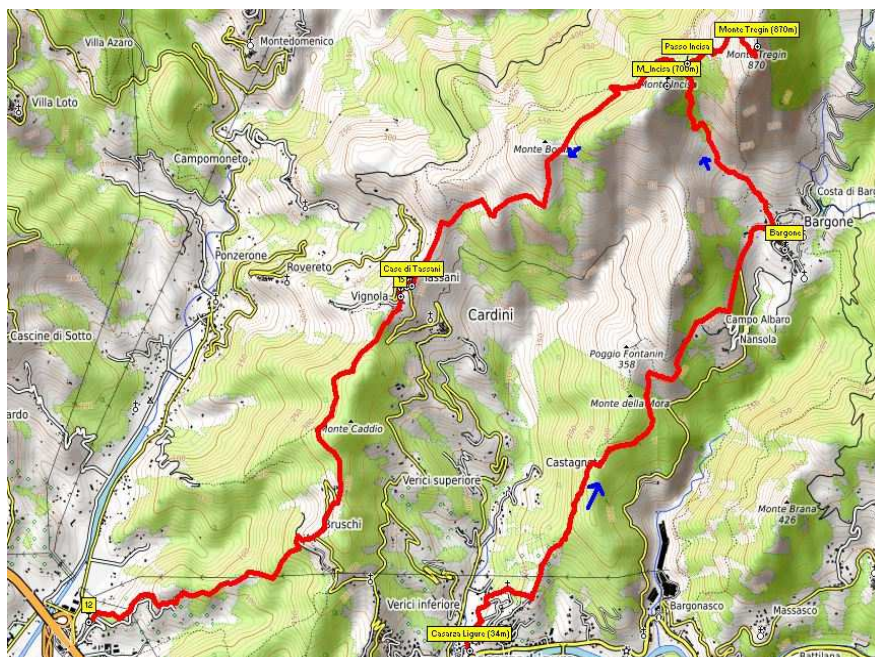
Dislivelli e tempi:

Salita: 800 m,
discesa: 870 m

Accompagnatori di Escursione:

E. Voglino (328.4597542)
D. Bellandi (340.8661543)
M. Guastini (329.2107473)

Ore di cammino: 6





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^a 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.

CAMPANIA PARCO REGIONALE DEI MONTI LATTARI

COSTIERA AMALFITANA SUL SENTIERO DEGLI DEI

LA VALLE DELLE FERRIERE DI AMALFI -

IL FIORDO E LE CARTIERE DI FURORE IL VESUVIO

dal 28 Aprile al 1 Maggio



Quattro giorni alla scoperta di sentieri naturalistici culturali recentemente riscoperti. Sentieri tracciati quando la strada sul mare non esisteva e l'unico modo per muoversi lungo La Costiera Amalfitana era valicare i promontori. Visiteremo Borghi pieni di storia, iniziando da un Fiordo inconsueto. Ci innalzeremo tra i rilievi dei Monti Lattari sul Sentiero Degli Dei uno dei luoghi più famosi al mondo, visiteremo Amalfi, risalendo sulle antiche scalinate fino alla Valle delle Ferriere dove si produceva la famosa carta, visiteremo antichi mulini, risalendo i fianchi della montagna o scendendo con scalinate fino al mare, e da ultimo il Vesuvio.

1° giorno venerdì 28 aprile viaggio – nel pomeriggio escursione al fiordo e alle Cartiere di Furore

Partenza da Sarzana pranzo al sacco. Arrivo ad Agerola in tarda mattinata. Da Bomerano, iniziamo l'escursione al Fiordo e alle Cartiere di Furore. Tramite un affascinante percorso di scalinate, sui fianchi della montagna, avremo l'accesso a un piccolo borgo di pescatori. La bellezza mozzafiato della natura e delle opere dell'uomo è stata immortalata in un famoso film di Rossellini caratterizzato da una celebre interpretazione di Anna Magnani e Federico Fellini. Il Fiordo di Furore è costituito da una profonda spaccatura nella roccia ed è attraversato dal torrente Schiato che scivola veloce dall'altopiano di Agerola. Dal 1997 inserito dall' UNESCO, nei siti patrimonio dell'umanità, dei "Borghi più belli d'Italia". Rientro in hotel cena e pernottamento.

2° giorno sabato 29 aprile - IL SENTIERO DEGLI DEI

Prima colazione in Hotel da Bomerano, inizia il mitico Sentiero degli Dei. La Grotta Biscotto e la "Casa delle Scandole", il Pinnacolo e il Colle Serra sono i primi messaggeri degli scorci panoramici che ci accompagneranno fra le eriche e i corbezzoli, fantasticamente sorvolando Praiano e Positano con gli occhi ipnotizzati dall'inconfondibile sagoma de Li Galli galleggianti sull'ampia sagoma blu. Utilizzato dai leggendari immortali per raggiungere il mare di Positano e salvare Ulisse dalle ammalianti Sirene. Una delle più belle escursioni della zona, circa 6 ore per un percorso di 9,5 Km. Itinerario di facile percorrenza ma da percorrere attrezzati (obbligatorie calzature da trekking e scorta d'acqua!), con tratti esposti, (non si deve soffrire di vertigini) scenderemo al mare, fino a Positano che visiteremo. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.



3° giorno domenica 30 Aprile La Valle delle ferriere di Amalfi – AMALFI – IL MUSEO DELLA CARTA

Prima colazione in hotel, partiamo per Amalfi. Il percorso si sviluppa nella Valle delle Ferriere, luogo unico al mondo, lungo il torrente Canneto. Si tratta di una zona industriale rimasta attiva tra il 1200 ed il 1800 per la produzione di carta e che termina con la famosissima Riserva Naturale Orientata, al cui interno germoglia ancora una felce risalente all'epoca pre-glaciale (Woodwardia Radicans). Visitiamo Amalfi, dal corso principale iniziamo il sentiero delle ferriere percorriamo il vallone dei mulini e delle cartiere con i suoi ruderi medievali fino al borgo di Pontone dove raggiungeremo l'autobus. Cena e pernottamento in Hotel.

4° giorno lunedì 1 Maggio Parco Nazionale del Vesuvio gran tour del Vesuvio

Prima colazione in hotel in bus fino ad Ercolano. Partenza per l'escursione al Vesuvio. Questa passeggiata è di circa 4/5 ore, è il più completo tra gli itinerari vesuviani, sulle antiche colate di lava cogliamo gli aspetti geologici e paesaggistici del vulcano. Rientro a Sarzana in tarda serata. Gita escursionistica culturale.



Costo circa 355 euro,

Trattamento di 1/2 pensione con bevande ai pasti in Hotel 3 stelle sul mare

N.B. Il programma potrà subire variazioni sia a causa del tempo che della percorribilità dei sentieri
Prenotazioni Sabato 11 Febbraio con caparra di 120 euro

Accompagnatori di Escursione: Brondi Roberto (3337136323) Patrizia Carboni(3331206533)

ALPI APUANE

STAZZEMA - MONTE CROCE

7 MAGGIO 2017

Il Monte Croce fa parte delle Apuane Meridionali, si trova nel comune di Stazzema e la sua vetta raggiunge 1314 metri. E' così chiamato poiché i quattro crinali principali che lo formano si intersecano più o meno perpendicolarmente a formare una croce. La parte occidentale del monte è costituita da uno zoccolo calcareo che si eleva poi in un pendio prativo. Visto da lontano il monte sembra una grossa collina di colore mutevole in base alle stagioni: verde intenso in primavera, giallo-rosso in autunno, bianco in inverno quando è coperto dalla neve. Il monte è conosciuto per la bella fioritura di narcisi in primavera avanzata, detti anche giunchiglie o fiori di maggio. Questa pianta forma ciuffi compatti di 20-30 cm che imbiancano i pascoli montani durante la sua spettacolare fioritura. E' diffusa in tutta Italia sopra i 600 metri ed è una specie protetta. In vetta c'è una croce molto semplice e si gode una bella vista in particolare sul gruppo delle Panie.

COMITIVA UNICA (E)

Da Stazzema raggiungiamo la fine della strada asfaltata sopra il paese, salendo poi abbastanza rapidamente per il sentiero 6 che transita accanto a casa Giorgini e poi alla Casa del Pittore, piccolo edificio abitato in passato dal pittore versilese Filadelfo Simi. Superate un paio di Maestà imbocchiamo il sentiero 8 che sale da Cardoso, raggiungendo Foce delle Porchette, un intaglio roccioso tra il Monte Nona e il Monte Croce. E' chiamato anche Foce delle Porche che significa piane con terrazze coltivate. Da qui passavano le vie di comunicazione tra Stazzema e la Garfagnana. Ancora oggi è crocevia di molti sentieri tra i due versanti con una bella maestà che raffigura una Madonna con bambino. Con il sentiero 108 raggiungiamo le Scalette, una gola rocciosa incisa dalle acque con scalini scavati nella roccia che danno il nome al sentiero. Superato questo tratto raggiungiamo la Fonte del Pallino: l'acqua che scorre è limitata ma il luogo è molto verde e ameno per i silenziosi prati che lo circondano. Da qui saliamo in vetta, segnata da una croce metallica. Dalla vetta scendiamo quindi sul versante opposto fino alla Foce del Termine, Colle Maschio e poi con sentiero 137 Foce Petrosiana, altro importante vallico tra l'alta Versilia e la Garfagnana, che doveva in passato essere attraversata da una strada carrozzabile, fortunatamente mai realizzata perché sostituita da quella di Arni e del Cipollaio. Con il sentiero 6 rientriamo quindi al punto di partenza.

Itinerario:

Stazzema 500m – Foce delle Porchette 982m – Le Scalette – Monte Croce 1314m – Foce del Termine 1121m – Colle Maschio 921m – Foce Petrosiana 961m – Stazzema 500m

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 814 circa.

Tempi:

Ore di cammino 5 ore

Accompagnatori di Escursione:

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

Orario di Partenza:

Sarzana ore 7.30



ARCIPELAGO EOLIANO

TREKKING ALLE ISOLE EOLIE

08 - 14/05/2017

Le isole Eolie sono uno dei 51 siti italiani inseriti dall'Unesco come patrimonio naturalistico.

L'arcipelago è costituito da sette splendide isole - Lipari, Panarea, Vulcano, Stromboli, Salina, Alicudi e Filicudi ed è caratterizzato da una natura selvaggia e incontaminata. Comprende anche due vulcani attivi, Stromboli e Vulcano.

Lunedì 8 maggio

Trasferimento in pullman Sarzana/Pisa. Arrivo a Catania, trasferimento in pullman per Milazzo, traghetto e arrivo in hotel a Vulcano. Giornata libera.

Martedì 9 maggio

Salita al gran cratere di Vulcano e strada vecchia con percorso della valle del roia sull'isola di Vulcano. Giro dell'isola in barca con sosta bagni.

Mercoledì 10 maggio

Trekking a **Lipari**, uno dei sentieri più percorsi dell'isola è quello che da Quattropiani si reca alle Terme di San Calogero, passando per il tratto di costa nord-ovest dell'isola. In questa zona un tempo si estraeva la roccia che contiene un minerale silicato delle argille (il caolino). Appena superate le ex-cave si arriva su un sentiero che costeggia il mare con vista sull'isola di Salina, Filicudi e Alicudi. Subito dopo si arriva alle terme di San Calogero, in cui si trova un edificio costruito accanto a quelle che sono le terme più antiche del mondo risalenti al XVII sec A.C. Il complesso sorge su una sorgente di acqua calda (60°) ricca di solfati, bicarbonato e sodio che la rendono particolarmente efficace per curare alcune malattie della pelle. Si prosegue per l'abitato di Pianoconte e poi proseguiremo lungo gli antichi sentieri fino a Lipari. Possibilità di visitare il museo archeologico.

Giovedì 11 maggio

Il sentiero delle felci a **Salina**, l'escursione più "famosa" di Salina, la salita viene effettuata lungo uno dei sentieri più panoramici dell'isola, dove si ammirano le pietre vulcaniche nei loro colori più diversi a seconda del tipo di eruzione e di composizione chimica del magma, quindi si raggiunge la "vetta" delle Eolie (962 mt) da dove si gode una vista unica dell'arcipelago; dopo aver camminato in un cratere spento tra castagni centenari e felci si inizia la discesa lungo il versante occidentale del monte, una delle zone che più sono rimaste intatte in quanto a vegetazione, con possibilità di osservare rapaci, rettili e insetti multicolori.

Venerdì 12 maggio

Escursione a **Panarea**, la più piccola delle Eolie, circondata da scogli di straordinaria bellezza come Basiluzzo. Passeggiata al villaggio preistorico di Capo Milazzese nella splendida Cala Junco. Lasciata Panarea partiamo per **Stromboli** con l'immane pennacchio di fumo. Ci aspetta la salita al cratere, verso sera ben equipaggiati (torcia, scarponi, etc). Partiamo da Piscità per il sentiero che si snoda tra i declivi lavici per raggiungere la sommità a 924 m e lo spettacolo che si offre ai nostri occhi può essere impressionante: fumate, esplosioni con paurosi boati e getto di materiale rovente che rotola giù verso il mare per la Sciara di fuoco. Se fortunati, assisteremo ai fenomeni eruttivi esaltati dal buio della notte. Per una agevole via di discesa lungo canali sabbiosi rientriamo a Stromboli e ritorniamo in albergo.

Sabato 13 maggio

Escursione ad **Alicudi**, la più remota delle isole, una piramide tondeggiante che sorge dal mare, una sorta di repubblica autonoma di un centinaio di abitanti che non amano i contatti con il mondo e **Filicudi** dove saliremo fino al Monte Timpone (675 m) seguendo una mulattiera che si inerpica fra antichi terrazzamenti passando vicino a un suggestivo cimitero.

Domenica 14 maggio

Giornata libera (compatibilmente con l'orario di partenza) e partenza in traghetto per Milazzo, volo aereo da Catania ed arrivo a Sarzana in serata.

Note: Il programma potrebbe subire variazioni

La quota di partecipazione sarà di circa 800 euro escluso il viaggio aereo e sarà comprensiva di:

Trasferimento in pullman A/R per Pisa – trasferimento A/R Catania-Milazzo – traghetto A/R Milazzo/Vulcano – Trattamento di mezza pensione bevande incluse (1/2 min + 1/4 vino) con sistemazione in camera doppia – guida autorizzata per tutte le escursioni – trasferimenti in barca A/R per escursioni sulle isole

La quota non comprende: Le mance e tutto quanto non specificatamente indicato

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di 200€ inizieranno dal 14 gennaio (Max 25 partecipanti)

Accompagnatori: D. Bellandi (340.8661543)
G. Moruzzo (328.3666888)



COLLINE SARZANESI

MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS

14 MAGGIO 2017

Per questa Domenica l'Associazione Donatori di Sangue di Sarzana (AVIS), organizza una manifestazione podistica giunta alla sua 39^a 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

AVIS arzana

organizza

DOMENICA 14 MAGGIO 2017

39° TROFEO AVIS

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

MANIFESTAZIONE PODISTICA

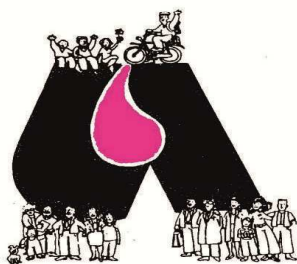
Iudico motoria a passo libero
valida per i concorsi:

- 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*



UNA GRANDE PARTITA DA VINCERE

AVIS SARZANA

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

Organizzazione: AVIS Sarzana

IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA

“BENVENUTO VERMENTINO”

14 MAGGIO 2017



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

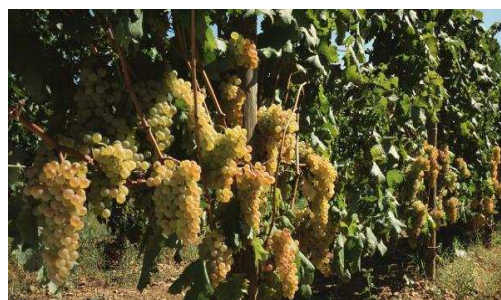
Nelle colline circostanti il paese, che degradano dolcemente verso la piana di Luni, nel corso dei secoli sono stati ricavati, scavando in piano parti collinari poi delimitate da muretti di pietra costruiti a secco, terrazzamenti o coltivazioni a

terrazza che si prestano molto bene, grazie ad una buona esposizione, alla coltivazione dell'olivo e della vite, la cui qualità predominante di quest'ultima è il Vermentino.

Ogni anno Castelnuovo Magra ospita diverse rassegne dedicate all'olivo e al vino. Anche quest'anno, in occasione della rassegna “Benvenuto Vermentino” che si terrà nei giorni 30/31 Maggio e 1 Giugno, nella quale saranno presenti stand gastronomici, degustazione dei prodotti tipici, e possibilità di ristoro, l'Assessorato al Turismo organizzerà una visita guidata attraverso il centro storico del paese.

Per 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

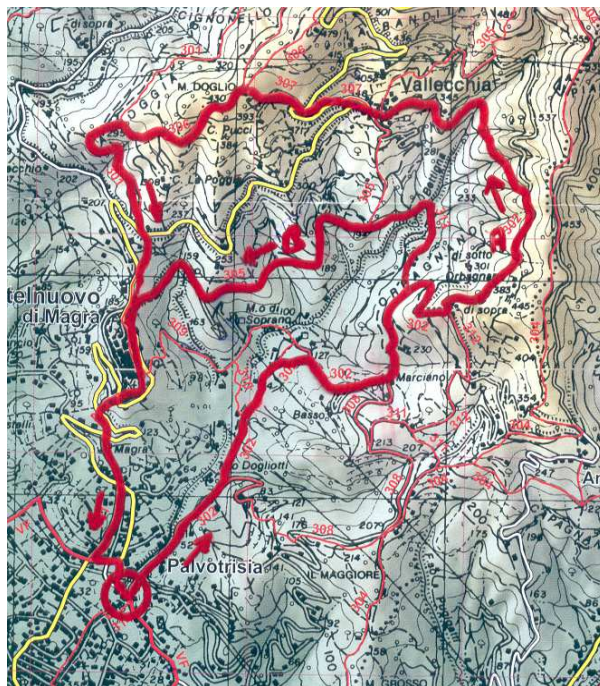
Tempi: Ore di cammino: 2,00

Accompagnatori di Escursione:

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.



Quest'itinerario, è ricco di spunti per una conoscenza di una realtà che con gesti piccoli, semplici ma genuini, cerca di salvaguardare e riproporre una montagna curata, coltivata, gestita con sapienza, come è stato per secoli e dove il frutto dell'opera

dell'uomo, realizzata da parte di chi vive il territorio, non di chi solo lo sfrutta, contribuisce alla sicurezza e alla salute di tutti gli abitanti anche della pianura, dove arriva l'acqua dei monti.

Se saremo fortunati potremo ascoltare dalla voce di chi l'ha vissuto, la memoria dell'alluvione del 1996, 21 anni fa, che fu causata sì da un evento meteorologico di forza spaventosa, ma anche dall'abbandono della montagna da parte dei suoi abitanti costretti a cercare una vita meno disagiata e di lavoro.

Potremo assaggiare i "ciacci", fatti con la farina delle castagne del posto e con la ricotta prodotta dal pastore Paci (diminutivo di Pacifico) che in questo territorio vive con la sua famiglia, sempre cordiale con chiunque ha il piacere di incontrarlo, orgoglioso e competente del suo lavoro e dell'ambiente che lo circonda.

Pruno è un paese a 444 metri slm, è circondato dalle Alpi Apuane Meridionali, e in particolare dalla maestosità della Pania della Croce, dal caratteristico Monte Forato, dal Monte Nona e dal Monte Procinto. Un momento magico si ha durante il solstizio d'estate quando il disco solare si vede transitare entro l'arco naturale del Monte Forato



COMITIVA UNICA (E)

A Colle Mezzana, passeremo davanti alla casa del " [Nonno delle Apuane](#) " al secolo Angiolo Bartolucci, una persona di squisita ospitalità che, pur nella povertà della sua numerosa famiglia, aveva sempre da offrire un ò di latte, un pò di ristoro a chiunque fosse passato da quelle parti. La sua casa diventò il primo rifugio per chi saliva alla Pania. Durante l'avanzata degli alleati, che si fronteggiavano lungo la Linea Gotica, in molti sia tra gli Americani che tra i Partigiani approfittarono della sua gentilezza e della sua esperienza per essere guidati su quelle montagne. Inoltre il Nonno era famoso per suonare il corno, ricavato in una conchiglia, avvertendo dei cambiamenti del tempo.

Acquapendente è una cascata originata dal salto di un ramo del canale Deglio affluente del Canale Versilia a sua volta tributario del fiume Vezza. L'acqua del Canale Deglio proviene da un fiume sotterraneo (detto fiume Vidal) che passa sotto il Rifugio Del Freo a Mosceta e viene alimentato dalle acque che penetrano nel complesso carsico del [Monte Corchia](#). Il balzo roccioso è di circa una ventina di metri e la cascata è visibile nei periodi piovosi e si presenta in due rami principali separati tra loro. Fino a qualche anno fa erano presenti anche delle pozze in cui era possibile fare il bagno, ma la disastrosa alluvione del 1996 le ha riempite di detriti.

Itinerario: da Pruno sentiero 122 Fania-sentiero 124- Colle Mezzana-sentiero7 -Acquapendente-Pruno.

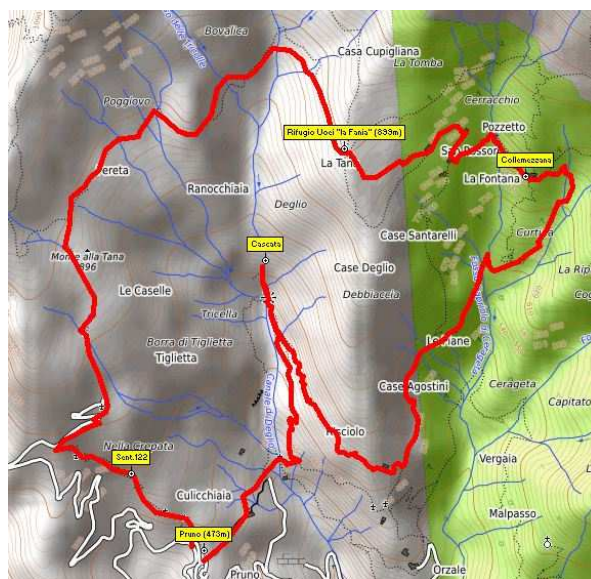
Ore di cammino: 5-5,30

Accompagnatori di Escursione:

Stefania Cavallini (340.4637465)

D. Valtriani (339.5944034)

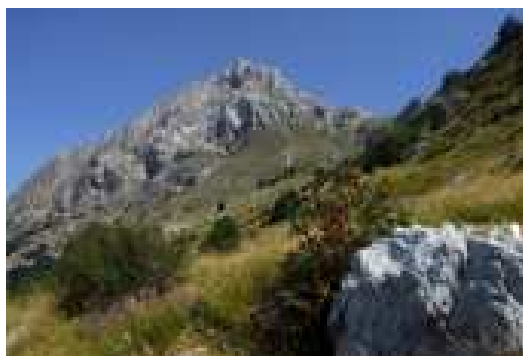
Orario di partenza: Sarzana ore 7.30



ALPI APUANE

PIZZO D'UCCELLO

28 MAGGIO 2017



La Val Serenaia è una tipica valle a “U” che deve la propria conformazione al lento lavoro di erosione di un antico ghiacciaio che precipitava dalle montagne circostanti. È una vallata chiusa la cui morfologia assomiglia ad un ampio anfiteatro naturale circondato dalle cime dei monti Pisanino, Cavallo, Contrario, Grondilice e Pizzo d'Uccello. Negli ultimi decenni la vallata è molto cambiata sotto il profilo paesaggistico a causa dell'escavazione del marmo, che recentemente ha visto la riapertura di alcune cave un tempo dismesse, alterando il paesaggio in modo profondo modificandone i naturali equilibri.

Dalla Val Serenaia si continua un tratto di via asfaltata e in seguito si sale un sentiero che in ripida salita ci conduce alla foce Sigglioli, intaglio naturale lungo la cresta di Capradossa. Lo spettacolo naturale che si pone davanti agli occhi incute rispetto e ammirazione, siamo di fronte all'imponente muraglia di roccia della parete nord del Pizzo d'Uccello e alla frastagliata cresta Nattapiana, la quale scende ripida dalla vetta per congiungersi alle propaggini del monte Aquila. Sotto questi crinali si origina il solco di Equi, che dai Cantoni di Neve Vecchia arriva all'omonimo borgo. Dalla foce si gira a sinistra e per sentiero semi-pianeggiante si raggiunge il Giovetto.

Qui le due comitive si separano:

la **comitiva A** proseguirà per la vetta del Pizzo d'Uccello salendo la via normale, mentre

la **comitiva B** continuerà il sentiero che conduce prima al Giovetto e in seguito alla foce di Giovo.

Dalla foce inizia una bella traversata su sentiero che corre parallelo sotto le pendici del monte Grondilice e conduce a Orto di Donna, nei pressi dell'omonimo rifugio. La discesa continua attraverso il sentiero 189 che si inoltra in un bosco di faggi sotto i precipizi del monte Contrario terminando nella Val Serenaia, luogo in cui si riuniscono le due comitive. La salita al Pizzo d'Uccello non presenta grosse difficoltà, ma è comunque consigliabile ad escursionisti esperti in grado di affrontare facili passaggi di I° grado, sia in salita che in discesa.

La comitiva A, dopo aver raggiunto la vetta, scenderà per la solita via di salita passando per il Giovetto per poi tornare in Val Serenaia.

Itinerario: Val Serenaia 1100 m - foce Sigglioli 1400 m - Pizzo d'Uccello 1781 m - foce Giovo 1500 m - rifugio Orto di Donna 1500 m.

Difficoltà: Comitiva A: EE

Comitiva B: E.

Dislivello: Comitiva A: +680 m -680 m.

Comitiva B: +400 m -400m

Tempi: Comitiva A: h 4,30/5,00-

B: h 3,30/400

Accompagnatori di escursione:

Comitiva A: A. Dazzi A. Solieri.

Comitiva B: R. Martini

Referente Cai Sarzana: G. Vanacore

Partenza: Carrara ore 7.00 Sarzana ore 7.30



GOLFO DI LA SPEZIA

GIRO DELL'ISOLA DELLA PALMARIA

02 GIUGNO 2017



“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:

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

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 300 ca

Tempi:

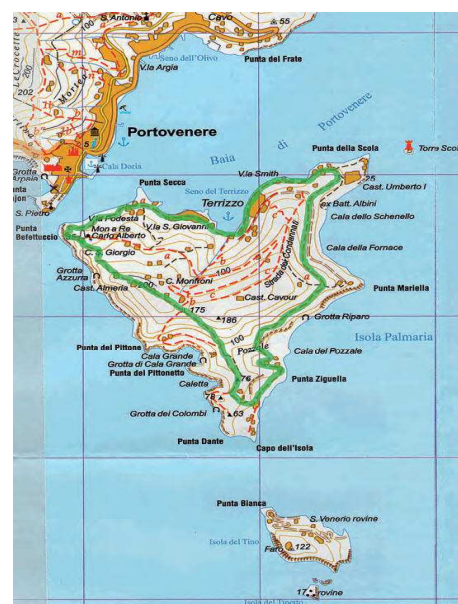
Ore di cammino: 3,30/4,00

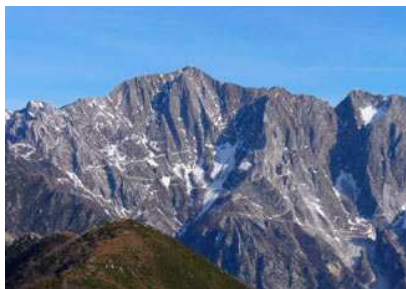
Accompagnatori di Escursione:

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

Orario di partenza:

Sarzana ore 8,00





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)

Dal Passo della Tecchia (877m) , ci incamminiamo sul sentiero Cai 188 per raggiungere il Passo della Greppia (1166m), da cui si risalirà su sentiero ripido sino al Passo degli Uncini (1355m).

Da qui col sentiero Cai 143 si raggiungerà la vetta del Monte Altissimo (1533m).

Dalla vetta, ritorneremo indietro sino all'incrocio col sentiero dei Colonnari per proseguire per altri 300 m. sino all'incrocio col Passo del Vaso Tondo (1366m.), dove svoltando a sinistra ci porteremo sulla via di cava, che seguendola ci porterà tranquillamente sino alle Gobbie (1040m), dove si concluderà la nostra gita.

Itinerario:

Passo della Tecchia (877m) – Passo della Greppia (1166m), – Passo degli Uncini (1355m)-
Monte Altissimo 1589m – Passo del Vaso Tondo (1366m)m – Le Gobbie 1040m

Dislivelli

Salita mt. 885
discesa mt. 713

Tempi:

Ore di cammino: 5,00
/// Km. 6,9

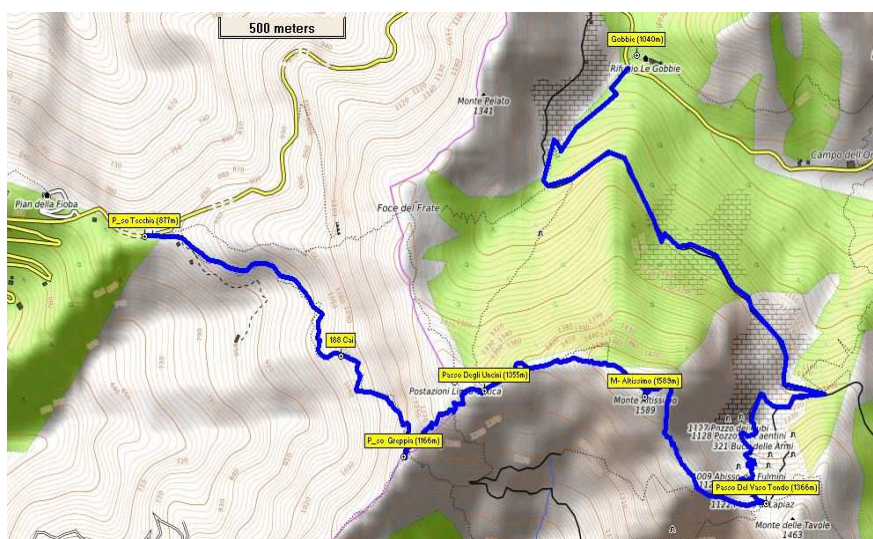
Accompagnatore di Escursione:

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

Referente CAI Carrara:

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



PARCO NAZIONALE ASPROMONTE

TREKKING

04 -11 GIUGNO 2017



In collaborazione con Sezione Aspromonte RC, quest'anno viene proposto un trek per conoscere più da vicino quest'ambiente montano, magico, un parco giovane che custodisce silenziosamente una terra antica, capace di stupire e rasserenare l'uomo come un tempo. L'Aspromonte è il lembo meridionale della catena appenninica, di origine granitico-cristallina, somiglia ad una gigantesca piramide, prossima al mare, si inerpica fino a m 1955, con numerose cime e diversi altipiani di origine sedimentaria marina.



Esclusivamente sul versante ionico, sempre a quote basse, cresce il bergamotto, noto per l'essenza che si ricava dai suoi frutti. Questo Parco Nazionale istituito nel 1994, è formato da 40.000 ettari di rigogliosa superficie boschiva ed una grande e rara varietà di specie animali e vegetali (l'aquila del Bonelli e la gigantesca felce tropicale Woodwardia radicans, tanto per citarne alcune) costituiscono il patrimonio naturalistico.

Non solo i monumenti naturali (pietre, fiumare e cascate) ed i boschi ma anche le numerose testimonianze storiche, artistiche e culturali caratterizzano questo estremo lembo della penisola italiana, che si estende per 76.178 ettari ed abbraccia 37 Comuni della Provincia di Reggio Calabria.



Secondo alcuni, il nome "Aspromonte" potrebbe derivare dal greco e significare "Monte Bianco", per il colore chiaro di alcune sue rocce. La vetta più elevata è il Montalto (Monte Cocuzza) che raggiunge i 1.955m s.l.m.



Programma indicativo:

Primo giorno (domenica)

Arrivo all'aeroporto di Lamezia Terme da Pisa (11.55) alle ore 13,30.

Transfert Lamezia Terme-visita Scilla, Chianalea di Scilla, transfert Scilla-Reggio Calabria, visita Museo Archeologico Nazionale – Bronzi di Riace, transfert Reggio Calabria-Melito P.S.

Secondo giorno (lunedì)

Transfert a Pentidattilo paesino incastonato nella famosa roccia a "cinque dita", breve escursione, visita del borgo. Trasferimento a Bova.

Terzo giorno (martedì)

Visita del principale borgo dell'area grecanica, escursione Bova-Roghudi-Ghorio di Roghudi.

Quarto giorno (mercoledì)

Escursione Ghorio di Roghudi-Diga sul Menta (attraverso M.te Cavallo, Pesdavoli, Cascate di Maesano). Transfert a Gambarie d'Aspromonte.

Quinto giorno (giovedì)

Transfert Gambarie-Cano. Escursione (parzialmente ad anello) "Pietra Mazzulisà-Bùtramo-Acàtti-Afrèni".

Transfert Casello di Cano-Gambarie

Sesto giorno (venerdì)

Transfert base Montalto – vetta Montalto – Polsi – Lago Costantino – S:Luca

Settimo giorno (sabato)

Escursione da S.Luca al Rifugio Biancospino.

Ottavo giorno (domenica)

Transfert e arrivo ore 08.00 all'aeroporto di Lamezia Terme per viaggio aereo partenza ore 09.55 x Pisa.

Vengono proposti due modalità di trek, entrambi con guida e partenza/arrivo con aereo Pisa/Lamezia Terme:

- con bagaglio a seguito e quindi un pulmino ci segue tutti i giorni, le sistemazione sono in strutture idonee, e il giorno si cammina leggeri con solo l'occorrente e bustina pranzo al sacco. Costo approssimativo stimato in 600 euro con esclusione del costo del biglietto aereo.

- con solo zaino, utilizzo minimo del pulmino, Costo approssimativo stimato in 400 euro, con esclusione del costo del biglietto aereo.

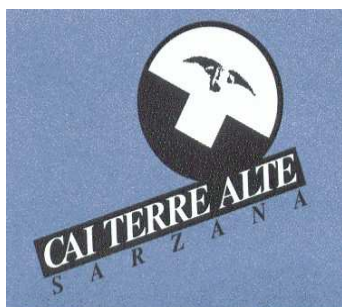
Per ragioni organizzative le prenotazioni accompagnate da una **caparra di 50 € inizieranno il 02 Gennaio e finiranno il 24 Febbraio**

Accompagnatori di Escursione: Stefania Cavallini (340 4637465) – AE Primo Tonelli (338 9158389)

ALTA VAL DI VARA

"CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO"

11 GIUGNO 2017



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

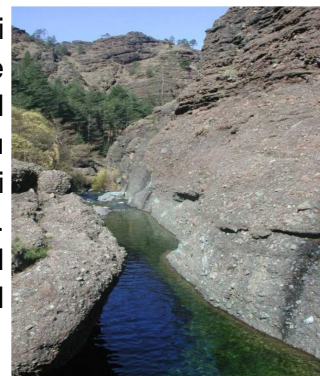
Via Beatrice, 14 • MASSA

Tel./Fax 0585 47033

IL CANYONS DELLA VAL GARGASSA

Il Sentiero Natura della Val Gargassa offre angoli di incontaminata bellezza, tra placidi laghetti, canyons e suggestive conformazioni rocciose. In questo angolo del Geoparco le tipiche rocce ofiolitiche, altrove più abbondanti, cedono il passo ai conglomerati, nei quali l'acqua ha scavato forme erosive di grande suggestione.

A metà del percorso ad anello i segni dell'antica presenza dell'uomo: il borgo di Veirera, dove le antiche attività pre-industriali testimoniano il passato sfruttamento di questi luoghi per la produzione del vetro.

**COMITIVA UNICA (E)**

Dal campo sportivo di Tiglieto il sentiero prosegue lungo il torrente Gargassa, salendo e scendendo a più riprese. Il dislivello è inesistente e per circa un chilometro e mezzo ci accompagna lungo le fresche sponde del torrente offrendo angoli davvero suggestivi con lucide pozze di acqua verde ricche di pesci. Più avanti iniziano le anse del torrente e il sentiero diventa un po' più impegnativo. I Canyon, se pur non altissimi, sono spettacolari. Il sentiero li costeggia protetto da balaustre in legno molto ben integrate col panorama e dove è possibile ci concede di raggiungere molti punti da favola. Dopo circa un chilometro tra rocce e pareti a strapiombo il sentiero si lascia alle spalle la zona dei Canyon e con un facile guado si sposta sul versante opposto del torrente salendo ripido per qualche decina di metri. Raggiunto un discreto livello sopra il corso d'acqua, procede in piano immerso nel bosco per mezzo chilometro fino ad un secondo guado e, dopo aver risalito un terrapieno di sassi, sbuca nel vasto pratone del paese diroccato di Veirera. Il paese è in disfacimento ma conserva ancora tracce del lavoro minerario di non molti decenni fa. Da qui si può raggiungere la "Sorgente Sulfurea" e assaggiare l'acqua dal caratteristico odore di uova marce. Dal villaggio, sempre all'interno del sentiero natura, si rientra al punto di partenza passando sul sentiero alto che arriva fino a 500 m di altitudine. Quando è possibile guardare in basso il panorama è davvero unico, perché si cammina proprio sui pinnacoli di roccia, che dal fondovalle si osservavano con il naso all'insù. **Il sentiero non è comunque pericoloso** e regala scorci unici nel panorama Ligure.

Itinerario:

Tiglieto m. 250- Veirera m. 500- Tiglieto.

Dislivello salita e discesa mt. 250

Dislivelli

Salita e discesa mt. 250

Tempi:

Ore di cammino: 4,00/ 5,00

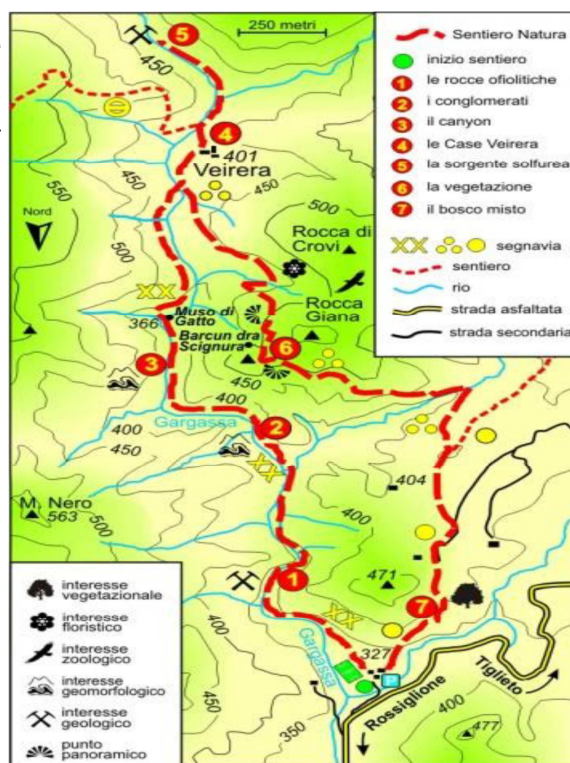
Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi 333 7136323

P. Carboni 333 1206533

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30



FALESIA DI LAGO SCURO: CAMMINATA E ARRAMPICATA

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 Arrampicata, Lorenzo Taponecco, a provare l'emozione e i primi rudimenti dell'arrampicata 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 Arrampicata, Lorenzo Taponecco, i neofiti arrampicatori, 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)

Il 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. mt). 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":

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

Itinerario "B":

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

Dislivelli:

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

Comitiva "B": salita e discesa M. 600.

Tempi:

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

Comitiva "B": ore di cammino 5,00

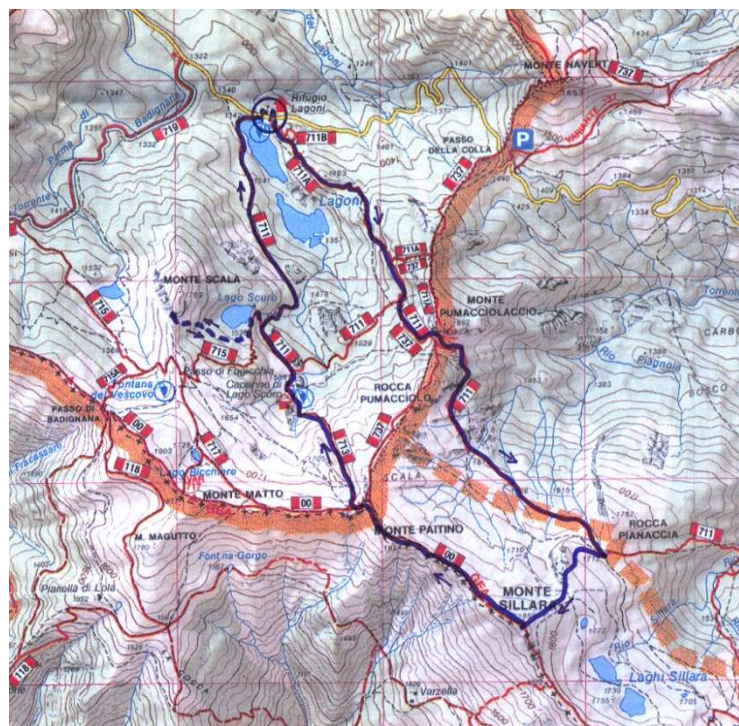
Accompagnatori di Escursione:

Comitiva "A": L. Taponecco (349.4067655)

Comitiva "B": G. Moruzzo (328.3666888)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00

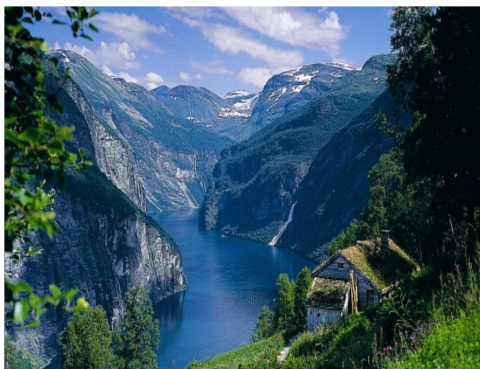


NORVEGIA DEI FIORDI

UN VIAGGIO TRA NATURA E CULTURA

ATTRAVERSO PAESAGGI MERAVIGLIOSI

19 - 26 GIUGNO 2017



Per l'annuale appuntamento con la gita estera abbiamo scelto la Norvegia, in particolare un tour naturalistico dei fiordi e delle città più famose. Visiteremo: Oslo, la Stavkirke medievale di Ringeby. Percorrendo la Strada dei Troll arriveremo ad Alesund, gioiello dell'Art Nouveau conosciuta anche come la capitale del pesce, fino al ghiacciaio di Skei, Bergen, con la salita al monte Flojen, faremo le crociere sui fiordi di Gerainger fino a Hellesylt e Sognefjord da Gudvangen a Flam, il fiordo più lungo della Norvegia patrimonio mondiale dell'Unesco, costeggeremo il fiordo di Eidfjord fino alle cascate di Voringfossen, le più famose della Norvegia.

Tutto il viaggio offrirà imperdibili panorami naturalistici quali: cascate, fiumi dagli improbabili percorsi, montagne innevate, città con vecchie botteghe e case in legno dai colori vivaci. (come richiesto dai soci, abbiamo lasciato due pomeriggi liberi, dando la possibilità di scegliere se

rilassarsi o fare due escursioni escluse dalla quota, la Salita al Ghiacciaio di Briksdal con le Troll Cars e il treno Panoramico famoso in tutto il mondo, di Flam- Myrdal)

Programma di massima

Lunedì 19 Giugno: Viaggio Sarzana – Oslo

Partenza in pullman da Sarzana per Pisa ed imbarco sul volo diretto Compagnia Lowcost Norwegian per Oslo. Arrivo e trasferimento con pullman e guida parlante italiano all'hotel.

Martedì 20 Giugno: Oslo / Ringeby / Dombas – Vinstra (km. 296)

Intera mattinata dedicata alla visita della città: palazzo reale, teatro nazionale, il parlamento, il parco Frogner, la fortezza medievale di Akershus, il museo delle navi vichinghe. Partenza per il centro della Norvegia con sosta alla Stavkirke di Ringeby, arrivo a Vinstra.

Mercoledì 21 Giugno: Dombas – Vinstra / trollstigen / Alesund (km. 238)

Percorriamo la strada dei Troll, soste panoramiche lungo il percorso arrivo ad Alesund, ammireremo torri, guglie e decorazioni dell'architettura Liberty, chi lo desidera può visitare il Sunnmøre Museum (ticket escluso)

Giovedì 22 Giugno: Alesund / Geraingerfjord / Briksdal / Skei-Forde (km. 271)

Imbarco sul traghetto da Linge a Eisdal arrivo a Geiranger, minicrociera lungo il fiordo da Geiranger a Hellesylt, arrivo a Briksdal. Pomeriggio libero o escursione opzionale al ghiacciaio con le Troll Cars al ghiacciaio di Briksdal.

Venerdì 23 Giugno: Skei-Forde / Sognefjord / Flam / Bergen (km. 224)

Partenza verso Dragsvik, proseguimento in traghetto per Vangsnes, arrivo a Gudvangen e minicrociera sul Sognefjord, patrimonio mondiale dell'Unesco, sbarco a Flam. Possibilità di prenotare l'escursione con la ferrovia, capolavoro di ingegneria ferroviaria, da Flam a Myrdal (865 m. di dislivello in 20 km.) fino a Voss. Dove ci attende il pullman (chi non partecipa prosegue per Voss in pullman)

Sabato 24 Giugno: Bergen

Visita di Bergen: il famoso Bryggen, la zona del porto, l'esterno della fortezza Bergenhus Festing, cattedrale Gotico Romanica Mariakirken, il mercato dove mangeremo. Nel pomeriggio escursione con funivia sul monte Flojen.

(possibile rientro con sentiero)

Domenica 25 Giugno: Bergen / Hardangerfjord / Oslo (km. 480)

Partenza per Oslo costeggiando il fiordo lungo l'Eidfjord, sosta cascate di Voringfoss, sosta a Geilo, proseguimento per Oslo via Rollang.

Lunedì 26 Giugno: viaggio di rientro Oslo - Pisa

Mattinata a disposizione e successivo trasferimento in aeroporto. Partenza per Pisa e proseguimento in pullman per Sarzana

Note

La quota di partecipazione è stabilita in € 1380 (supplemento singola € 280)

La quota comprende:

Trasferimento in pullman A/R per Pisa, volo A/R Italia Oslo, (tasse aeroportuali calcolate al 30 settembre), tour di 7 notti con bus esclusivo e guida parlante italiano, 1/2 pensione con sistemazione in camera doppia per tutto il tour in hotel 3/4 stelle con menù da 3 portate (pane e acqua in caraffa inclusi).

Ingressi ai luoghi visitati indicati inclusi nel programma, ticket minicrociera come da programma, funicolare per il monte Flojen.

La quota non comprende:

Le mance, le due escursioni facoltative e tutto quanto non specificato nella voce "la quota comprende".

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 330 inizieranno da Sabato 7 Gennaio

Accompagnatori: R. Brondi 333 7136323 e P. Carboni 333 1206533



Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 39^a edizione, ci capita, quasi sempre, quando diamo alle stampe il “Programma di Attività” annuale di non avere le idee ancora ben chiare in merito alla scelta della località dove verrà svolto il “Soggiorno Estivo”.

Diciamo che “pendiamo dalle labbra” del Dottor Cozzani, 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 2017.

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 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 06 Maggio**.

Organizzatore: L. Cozzani (329.8563585)

////////////////////////////////////

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. 0187.409.095

SCONTO AI SOCI CAI

ACQUASANTA – PUNTA MARTIN – P. DEL TURCHINO

La Punta Martin è una scarna cima rocciosa che si eleva lungo un contrafforte che si stacca dallo spartiacque principale, in corrispondenza del Monte Penello e prosegue in direzione SW interamente sul versante marittimo. L'itinerario, assai conosciuto e frequentato, si svolge lungo il dorso di questa cresta, parzialmente rocciosa e con saltuari passi di facile arrampicata

COMITIVA UNICA (EE)

Dalla stazione ferroviaria di Acquisanta si seguono i binari verso sinistra, attraversandoli a un passaggio a livello. Si imbecca una buona mulattiera che sale con un paio di svolte, piega a sinistra e raggiunge alcune case coloniche. Superate queste ultime, si entra nel solco del Rio Baiardetta, proseguendo per un sentiero quasi pianeggiante. Raggiunto il torrente lo si attraversa, risalendo con brusca svolta a sinistra la sponda opposta. A q. 407 si esce sul contrafforte, si piega a destra e se ne segue il dorso, aggirando a sinistra le prominente rocciose. Dopo la più cospicua balza che forma la Rocca calù, si continua quasi in orizzontale, sul versante del Rio Baiardetta. Alcuni gradini rocciosi riportano sulla cresta che conduce alla base della cuspide: la si rimonta per un canale roccioso, uscendo a una forcelletta pochi metri a destra della Punta Martin.

Dalla vetta proseguiamo, in direzione NE, fino a raggiungere il vicino spartiacque. Lasciata, sulla destra, la vetta del Monte Penello, ci dirigiamo a sinistra, immettendoci nell'itinerario dell'AVML che seguiremo, con un percorso molto panoramico, fino al Passo del Turchino.

Itinerario :

Acquisanta 213m – guado Rio Baiardetta 225m – contrafforte SW 407m -
Rocca calù – Punta Martin 1001m – bivio AVML – Giovo Piatto 660m -
Colle Ovest di Prato d'Ermo 710m – Passo del Turchino 532m.

Dislivelli:

Salita mt. 1034

Discesa mt. 693

Tempi:

Ore di cammino:

5.00/5,30

Km. 11.6

Accompagnatori di**Escursione:**

P. Tonelli

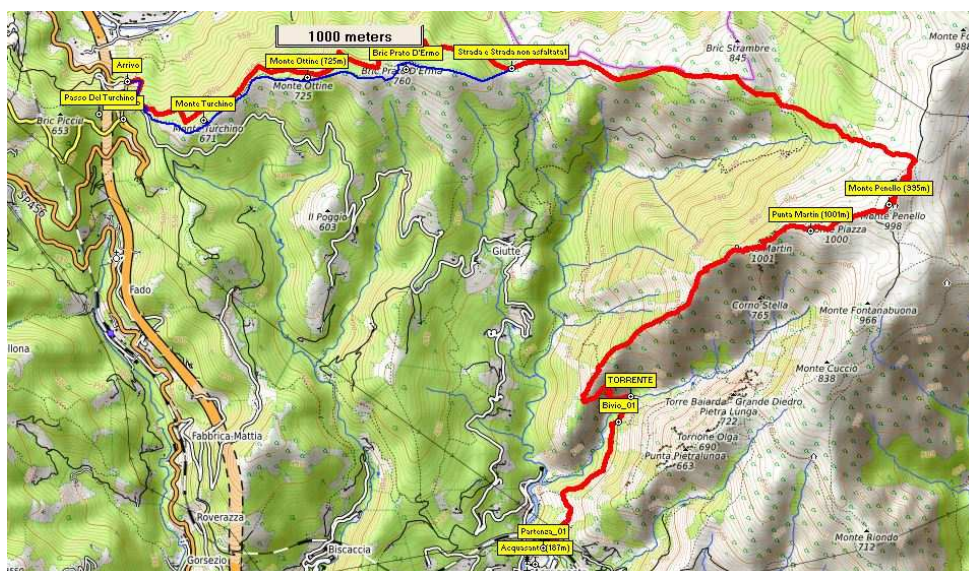
(338.9158389)

G. Moruzzo

(328.3666888)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,00



SENTIERO DEGLI ALPINI E BALCONI DI MARTA

Un percorso molto vario ed interessante, una delle più belle escursioni sulle Alpi della Liguria, che taglia i dirupati versanti italiani dei monti Pietravecchia e Torraggio. In parte scavato nella viva roccia l'itinerario è posto a ridosso delle montagne che fanno da spartiacque tra l'Italia e la Francia.

Non a caso in questa zona sono ancora presenti resti e fortificazioni di opere militari costruite tra la prima e la seconda guerra mondiale. Il paesaggio è molto suggestivo in quanto segna anche una linea di confine tra la costa e il paesaggio alpino, questa particolare collocazione ha contribuito a sviluppare un particolare tipo di flora che è difficile trovare altrove. La zona è ricca di fortificazioni militari costruite per difesa tra la prima e la seconda guerra mondiale.

Proseguendo per la strada militare del Colle della Melosa è possibile raggiungere la Cima di Marta (m. 2138) e da qui il balcone di Marta dove all'interno si trova un vero e proprio bunker.

COMITIVA UNICA (E)

1° Giorno:

Trasferimento da Sarzana al Rif. Allavena e visita al complesso fortificato del Balcone di Marta

A Colla Melosa imboccare la mulattiera che parte in corrispondenza della prima curva della strada sterrata ex militare e che si ricongiunge a quest'ultima poco prima del Rifugio Monte Grai.

Il monte Grai la visita interna dell'opera, nonostante sia stata spogliata di tutto il materiale trasportabile, risulta piuttosto interessante.

Vista la notevole estensione dei locali sotterranei (la visita completa richiede almeno un'ora).

Le condizioni di conservazione dei locali sono generalmente buone, fatta eccezione per l'Ingresso Artiglieria e per la prima casamatta della Batteria del Barcone.

Tempo: 5 ore // Dislivello: 500 metri in salita

Equipaggiamento : da media montagna , pila frontale o torcia per l'interno della fortificazione

2° Giorno:

Sentiero degli Alpini e rientro a Sarzana

Itinerario:

Dalla Colla Melosa (1540 m, rifugio Allavena) si segue la sterrata che sale verso il Monte Grai per circa 600 metri fino ad incrociare un sentiero a sinistra segnalato da un triangolo rosso. Dopo un altro tratto in salita si attraversa un altro ruscello e si prosegue fino ad arrivare ad un bivio dove si prende a sinistra, scendendo verso il Sentiero degli Alpini. Si passa davanti ad una fonte sotto le prime bastionate rocciose e si continua in piano attraversando una piccola galleria. Il sentiero prosegue tagliando le bastionate inferiori del Pietravecchia con saliscendi, tratti scavati nella roccia e altri franati, attrezzati con cavi metallici.

Con una serie di tornantini si raggiunge la Gola dell'Incisa (1685 m), stretto intaglio sulla cresta di confine tra il M. Toraggio ed il M. Pietravecchia. Rimanendo sempre sul versante italiano si prosegue sul sentiero pianeggiante che taglia i fianchi orientali del Toraggio (passaggi esposti attrezzati con cavi d'acciaio). Giunti ai prati del versante sud si raggiunge velocemente il Passo di Fonte Dragurina (1810 m) dove si lascia l'Alta Via dei Monti Liguri, per salire direttamente verso la cima occidentale del Monte Toraggio salendo per una ripida traccia si entra in un vago canale che si apre tra le rocce terminali, si superano alcuni gradini rocciosi e si guadagna la vetta.

Ritornati al Passo di Fonte Dragurina si prende verso destra l'Alta dei Monti Liguri che ci porta sul versante francese e poi taglia in lieve discesa i fianchi nord-occidentali del Toraggio. costeggiando la cresta nord si ritorna alla Gola dell'Incisa e da qui si prosegue in salita lungo l'Alta Via dei Monti Liguri che aggira ad ovest il Monte Pietravecchia. Giunti al Passo della Valletta (1918 m) si scende sul versante opposto e si ritorna a Colle Melosa sulla vecchia strada militare.

Tempo: 5/6 ore /// Dislivello: 800 metri in salita tra andata e ritorno

Equipaggiamento: da media montagna



Trasferimento tramite pulmini

Partenza da Sarzana ore 6,30

Accompagnatore di Escursione: M. Pegazzano (328.6676064)

ALPI APUANE

TRAVERSATA DA SERENAIA A STAZZEMA

13 -16 LUGLIO 2017



E' sempre affascinante mettere in calendario una traversata delle Alpi Apuane. Questo lungo percorso, diviso in quattro tappe, che si snoda a quote quasi mai sotto i mille metri, ci permetterà di assaporare in pieno i variegati paesaggi che compongono questa "marmorea corona di minaccevoli punte", come D'Annunzio descriveva le Apuane nel "Meriggio".

Passeremo attraverso cave di marmo, creste pietrose e assolate, vie storiche come la "Via Vandelli", resti di lizze, boschi, stranezze della natura come il Forato e il Procinto, ecc.

Toccheremo il culmine della traversata nel primo giorno di cammino con i 1890 metri dell'assolata vetta del Monte Tambura. Per quanto riguarda le difficoltà, non ce ne sono, salvo lungo l'attraversamento dei

canaloni che scendono dal versante sud-ovest della Pania della Croce, attraversati dal sentiero n. 125 e nei quali necessita un briciolo di attenzione e passo sicuro. Comunque, è buona norma ed è bene ricordare che anche su terreno facile conviene essere sempre vigili

Programma indicativo:

- **Giovedì 13 Luglio: Sarzana-Serenaia-Rifugio Conti**

partenza da Sarzana per Val Serenaia ed inizio del percorso a piedi

Itinerario: Val Serenaia 1100m – Foce di Cardeto 1642m – Passo della Focolaccia 1660m – Monte Tambura 1891m – Passo della Tambura 1620m – Rifugio N. Conti ai Campaniletti 1442m.

Dislivelli: salita mt. 800, discesa mt. 450 – Ore di cammino: 4,30/5,00

- **Venerdì 14 Luglio: Rifugio Conti-Rifugio Puliti.**

Itinerario: Rifugio Nello Conti ai Campaniletti 1442m – Passo della Tambura 1620m – Arnetola 900m – Passo Sella 1500m – Rifugio Puliti 1013m.

Dislivelli: salita mt. 800, discesa mt. 1200 – Ore di cammino 4,30/5,00

- **Sabato 15 Luglio: Rifugio Puliti-Rifugio Del Freo/Pietrapana**

Itinerario: Rifugio Puliti 1013m – Ristorante Le Gobbie 1037m – strada di cava – passo del Vaso Tondo 1381m (forse vi si può arrivare direttamente dal rifugio Puliti con il sentiero 31, previa verifica) – cave delle Cervaiole 1176m – Colle Cipollaio 1151m – Passo dei Fordazzani 1060m – Passo Croce 1147m – Fociomboli 1282m – Rifugio Del Freo/Pietrapana 1180m

Dislivelli: salita mt. 650, discesa mt. 500 – Ore di cammino: 5,00/5,30

- **Domenica 16 Luglio: Rifugio Del Freo/Pietrapana – Stazzema.**

Itinerario: Rifugio Del Freo/Pietrapana 1180m – Foce di Mosceta 1170m – Foce di Valli 1266m – Costa Pulita 1281m – Monte Forato 1223m – Foce Petroschiana 961m – Stazzema 500m

Dislivelli: salita mt. 150, discesa 800m – Ore di cammino: 5,00/5,30

Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di **50 euro**, inizieranno **Sabato 4 aprile 2017** e si chiuderanno all'esaurimento dei 20 posti disponibili

Accompagnatori di Escursione: P. Tonelli, P.G. Vilardo

ALPI APUANE

CARRARA – M. BRUGIANA

23 LUGLIO 2017

Il Monte Brugiana è una modesta cima che divide la valle del Frigido da quella del Carriona ed è uno stupendo punto panoramico sulle Alpi Apuane, sui bacini marmiferi del Carrarese e su tutta la costa della Versilia.

Su una costa rocciosa al sommo del monte, sorge il “Sacrario Partigiano”, museo all'aperto di simboli e di aspre lotte della lotta di liberazione.

COMITIVA UNICA (E)

Dai capolinea CAT ai Carrara si percorrono circa 200 metri sulla via per Codena e si prende a salire la lunga scalinata che porta alle case del Canaletto.

Percorso un altro breve tratto di asfalto, si arriva alla frazione di S. Croce (Codena), dove inizia la mulattiera per Bergiola Foscilina.

Giunti in paese, si prende una strada sterrata che taglia il boscoso versante settentrionale del Monte Brugiana, raggiungendone la cresta Est alia Sella della Rocchetta.

Da qui è possibile, per chi ha piede sicuro e dimestichezza con la roccia (passaggi di primo grado), l'escursione alla omonima cima e alla Croce Nera, con aerea vista sulle Cave di Gioia.

Dalla Sella della Rocchetta si percorre un sentiero in direzione Ovest che porta sul crinale e, con alcuni saliscendi e brevi passaggi rocciosi (il più lungo dei quali attrezzato con cavetto metallico), si perviene all'aerea e panoramica vetta del Monte Brugiana.

Per la discesa si continua verso Ovest, dapprima in ambiente aperto verso il mare e la piana di Luni, poi, lungamente, nel bosco di castagni, fino a Bergiola Foscilina. Dal paese, seguendo l'itinerario percorso all'andata, faremo ritorno a Carrara.

Itinerario:

Carrara 100m - Canaletto 290m - S. Croce 295m - Bergiola Foscilina 500m - Sella della Rocchetta 825m ca - Monte Brugiana 974m -Bergiola Foscilina 500m - Carrara 100m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 900 circa
Ore di cammino: 5.00 circa.

Accompagnatori di

Escursione:

A.Passalacqua (334.3635704)

G. Nicolini (333.8098602)

Orario di partenza:

Sarzana ore 8,00



ALPI APUANE

MONTE FORATO

06 AGOSTO 2017



Gita estiva per chi non va in vacanza d'Agosto, una facile mulattiera in ombra con fonti d'acqua, fino alla foce di Petroschiana, poi fra i faggi fino all'arco del Forato

Il monte Forato è uno dei monti di maggior fascino delle Apuane, facile da raggiungere ed unico per la particolarità del suo foro che da sempre ha attirato escursionisti, viaggiatori e scienziati. Particolarmente spettacolari sono le albe ed i tramonti attraverso il foro, visibili, rispettivamente, dalla Versilia e dalla Garfagnana ed i passaggi della luna e di altri corpi celesti che attirano l'interesse degli astrofili.



COMITIVA UNICA (E)

Dalla strada asfaltata in prossimità di Stazzema prendiamo una mulattiera acciottolata che sale dolcemente fino a un primo bivio in prossimità della casa del pittore e raggiungiamo il secondo bivio per il rifugio Forte dei Marmi.

Dobbiamo tenere la sinistra ed imboccare l'ampia pietrosa mulattiera che sale contrassegnata dal nr.6 lasciando a destra il nr.5 che porta invece al Rifugio Forte dei Marmi.

Saliamo comodamente prima tra i castagni e poi tra i faggi fino ad incontrare ed oltrepassare lo sterrato che porta al B&B casa Giorgini, che ritroveremo sul sentiero poco sopra.

A sinistra, scorci tra i faggi, ci fanno intravedere la vetta della Pania della Croce, mentre salendo più in alto, a destra, ci ritroveremo sotto le strapiombanti pareti, prima del Procinto e poi del Nona.

Ignorando i vari sentieri che a sinistra salgono dai paesi a valle, e, a destra, conducono, i primi al Rifugio Forte dei Marmi, gli altri al Passo delle Porchette e al Monte Croce, proseguiamo sempre per il nr.6, che innalzandosi ci offre belle viste sulle Panie e sul Corchia.

In circa 2 ore ci ritroviamo così alla Foce di Petroschiana (m.961). Un tempo importante valico tra la Versilia e la Garfagnana. Qui possiamo scegliere tra diverse alternative,

Noi scegliamo di imboccare a sinistra il sentiero nr.131, che attraverso un bel bosco di faggi, ci porta in circa 20 minuti all'incrocio con il nr.12, proveniente da Fornovolasco, in località casa del Monte.

Qui, dunque, abbandoniamo il 131 che prosegue per la Foce di Valli, e saliamo a sinistra, con il 12, che ci porta, accompagnati dalla vista del Gruppo delle Panie e del versante Garfagnino, in mezz'ora circa davanti all'arco del Monte Forato, siamo sotto il gran foro naturale m. 32 di larghezza e m26 di altezza che si apre fra le due cime del M Forato modellato dall'azione combinata degli agenti esogeni, (secondo la leggenda il foro è stato fatto dal diavolo colpito con uno schiaffo da un Pellegrino scozzese eremita che costruiva croci).

Per il ritorno seguiremo a ritroso lo stesso percorso.

Fermandoci per una sosta ristoratrice al fresco a casa Giorgini antica dimora nel Parco delle Apuane

Itinerario :

Stazzema m. 459, Foce di Petroschiana m. 961,
Monte Forato m. 1209

Dislivelli:

Salita m. 750, Discesa m. 750

Tempi:

Ore di cammino 5,30 A/R

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi 333 7136323

P. Carboni 333 1206533

Orario di partenza:

Sarzana ore 8,00



VALLE D'AOSTA

TOUR DEL MONT GLACIER

18 - 20 AGOSTO 2017

Il tour del Mont Glacier (3.185 mt) il più alto del Parco è un anello nel Parco naturale regionale del Mont Avic. Il Parco nasce nel 1989, in un ambiente naturale di laghi, foreste, rocce, torbiere e praterie, dove anticamente si estraevano magnetite e rame. Il difficile accesso stradale e la limitata frequentazione umana hanno salvaguardato la flora e la fauna. Il trekking attraversa la più vasta foresta di pino uncinato delle Alpi italiane e costeggia molti dei 20 laghi naturali presenti nel parco.

Il percorso è ben indicato dai segni orizzontali gialli e neri e verticali con una aletta azzurra. Le tre tappe alternano brevi dislivelli a stupende traversate panoramiche.



Dalla cima: il laghi del Parco Monte Avic

COMITIVA UNICA (EE) - MASSIMO 30 persone

Programma indicativo:

- Primo giorno:** da Covarey-Champdepraz (1.298 m) o da Champorcher (1.460 m) al Rifugio Barbustel (2132m)
Sceghieremo il percorso migliore secondo le condizioni del tempo.
Dislivello: salita 900 m circa /850, discesa: 0 / 150 m circa --Tempo 3 ore circa
- Secondo Giorno :** dal rifugio Barbustel (2.132 m) al rifugio Miserin (2.576 m) con variante per la cima del Mont Glacier (3.185m)
Dislivello: salita 1.120 m circa, discesa 740 m circa
Tempo: 6,30 ore circa.
7,30 ore salendo al Mont Glacier.
- Terzo giorno :** dal rifugio Miserin (2.576 m) a Covarey (1.298 m) e/o Chardonney
Champorcher (1.460 m)
Dislivello: salita 550 m circa, discesa 1.830 m circa
Tempo: 6,30 ore circa



Accompagnatori di Escursione:

A. Passalacqua (334 3635704)
L. Veneri (347 44508 47)

Orario di partenza:

da definirsi

Costo escursione circa 120 euro + spese di trasporto con auto private

Trattamento di 1/2 pensione in Rifugi

Prenotazioni Sabato 25 Marzo con caparra di 50 euro.

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

PASSO PRADARENA - RIF. BATTISTI -

M. PRADO - CASONE PROFECCHIA

2-3 SETTEMBRE 2017

COMITIVA UNICA

Una traversata di due giorni sui crinali che dividono l'Emilia Romagna dalla Toscana.

1° giorno: Si parte da passo di Pradarena, valico noto già nel basso medioevo e luogo di sosta per pellegrini in transito, che ricevevano conforto all'interno degli ospitali. Il toponimo della località Ospitaletto ne ricorda l'esistenza. Nei pressi del rifugio si inizia a salire all'interno di un fitto bosco fino ad incrociare una strada forestale che conduce al passo della Comunella, sotto le pendici del monte Sillano. Proseguendo su crinale si raggiunge la vetta del monte Soraggio, dal quale si origina il ramo del Serchio di Soraggio che unendosi a Piazza con il ramo di Gramolazzo, danno origine al fiume Serchio. Siamo oramai in vista della piccola cappella dedicata a san Bartolomeo nei pressi del passo di Ramecchio, che ci indica il sentiero che conduce al rifugio Bargettana e all'omonimo laghetto. Su strada forestale in breve si raggiunge la località Lama Lite e il Rifugio Cesare Battisti, dove avviene il pernottamento.



2° giorno: dal rifugio Cesare Battisti abbiamo due possibilità per arrivare alla vetta del monte Prado: risalire l'ampio vallone di origine glaciale passando per il lago Bargettana, oppure salendo per la facile cresta nord est per mezzo della quale in breve si guadagna la vetta. La discesa avverrà seguendo la linea di crinale in direzione sud est raggiungendo il passo di Bocca di Massa, il cui nome deriva dai pastori di Massa Sassorosso che da qui transitavano. Proseguendo ora su sentiero si passa nei pressi del rifugio Cella e perdendo ancora quota si incontra la strada forestale che conduce a Casone di Profecchia, dove ha termine la traversata.

Itinerario: Pradarena 1579 m - Passo della Comunella 1619 m - Monte Sillano 1874 m - Monte Soraggio 1874 m - San Bartolomeo 1680 m - Rifugio Cesare Battisti 1761 m - Monte Prado (2054m) - Bocca di Massa (1808m) - Casone di Profecchia 1300 m.

Difficoltà: E

Dislivello:

1° giorno +500m -200 m.

2° giorno +300m -750 m.

Tempi:

1° giorno h 5.00

2° giorno h 4.00

Accompagnatori di escursione:

Carrara: A. Piccini - R. Vatteroni

Referente Sarzana: D. Valtriani

Partenza:

Carrara ore 6.30 -

Sarzana ore 7.00



Inizio prenotazioni sabato 01 Luglio con caparra di 30 euro.

La presente proposta interessa, nello stesso momento, alcune escursioni semplici (Val Resia, Val Rosandra e Val D'Arzino) ed impegnative (Ferrata Julia (EEA) nella Catena del CANIN con pernottamento al Rif. Julia) e gite turistiche riguardanti città d'Arte (Trieste, Spilimbergo e Venzone) e la degustazione di cibi di alta qualità (prosciutto di San Daniele), durante il nostro viaggio saremmo accompagnati dal nostro nuovo amico Mauro Flora del CAI SAF di Udine.

COMITIVA UNICA (E - EEA)**1° Giorno:**

Arrivo a Trieste in mattinata Albergo - Pomeriggio visita alla città e cena in locale caratteristico.

2° Giorno:

Escursione in Val Rosandra; il pomeriggio ore 16.00 partenza per Sella Nevea (Chiusaforte) - Rifugio Julia - cena e pernottamento.

**3° Giorno:**

Escursione con ferrata Julia (EEA) nella Catena del CANIN (si raggiunge il Rifugio Gilberti con cabinovia) ritorno al Rifugio Julia con cena, pernottamento e colazione.

4° Giorno :

Partenza per la Val Resia.. Escursione al "Borgo Miniera" e ritorno per l'acquedotto Romano.

Pomeriggio visita alla Cittadina di Venzone; proseguimento per San Daniele del Friuli con degustazione del Prosciutto e Formaggi; quindi partenza per SPILIMBERGO (CITTA' DEL MOSAICO) - Pernottamento .

**5° Giorno:**

Partenza (escursione nella Val D'ARZINO) - VISITA alle CASCATE; quindi, si prosegue per Spilimbergo, cena e pernottamento .

**6° Giorno:**

Visita alla cittadina ed alla scuola di Mosaico concludendo il pranzo in un locale caratteristico per il buon Baccalà al termine del quale, si riprende il VIAGGIO PER SARZANA .

Massimo partecipanti n. 30.

La scelta di effettuare la gita con pullman o mezzi propri sarà effettuata in seguito.

Trattamento di 1/2 pensione in Hotel o rifugio.

Il programma potrà subire variazioni sia a causa del tempo che della percorribilità dei sentieri.

Inizio prenotazioni sabato 11 Marzo con caparra di 120 euro.

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini (338.9081568)

M. Flora (331.5643844)

Orario di partenza:

Sarzana : orario da definire

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

LE CITTA' DEL VENETO



Sono passati trent'anni, da quel lontano 1988, anno in cui furono gettate le basi del gemellaggio fra il CAI di Sarzana e il Club Lo Caminaire di Villefranche de Rouergue.

A parte il primo anno nel quale ci scambiammo vicendevolmente le visite (noi andammo a Villefranche in Aprile e loro vennero a Sarzana a Luglio), dal 1989 iniziammo a usare la formula dell'alternanza (un anno vieni da me e l'anno successivo io vengo da te) con la conseguenza che quest'anno tocca a noi ospitarli.

Dando corpo ai desideri dei nostri amici transalpini e, visto che nella nostra ultima visita a Villefranche i nostri amici transalpini avevano espresso il desiderio di visitare il Veneto, abbiamo pensato di portarli quattro giorni in questa stupenda regione.

Il programma per la visita delle città d'arte del Veneto e d'intorni è in corso di definizione, in quanto abbiamo contattato alcune Agenzie di Guide venete per avere un supporto alle visite che comprendano monumenti e alcuni percorsi di interesse storico.

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



Programma di massima

Lunedì 11 Settembre

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

Martedì 12 Settembre

Partenza in mattinata alla volta di Montegrotto Terme e sistemazione presso l'Hotel Marco Polo, dotato di piscina termale.

Mercoledì 13, Giovedì 14 e Venerdì 15 Settembre

Tre giorni dedicati alle varie visite in corso di definizione che, in linea di massima dovrebbero riguardare le seguenti città e monumenti:

- Mantova e il Palazzo Ducale – Venezia e le isole di Murano, Burano e Torcello – Verona e Sirmione sul Lago di Garda – Padova e la Cappella degli Scrovegni – Vicenza

Sabato 16 Settembre

Partenza per il rientro a Sarzana, con eventuali visite lungo il percorso.

Cena e pernottamento presso l'Hotel al Santandrea.

Domenica 17, Lunedì 18, Martedì 19 Settembre

Programma di escursioni da definire (punta Manara, San Rossore, colline di Luni, ecc.)

La sera di Martedì 19 Settembre, cena conviviale di saluto, insieme ai nostri amici francesi

Mercoledì 20 Settembre

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri amici del Club "Lo Caminaire" e..... arrivarci al 2018.

Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti alla gita in Veneto, rammentiamo che **le prenotazioni per la gita accompagnate da una caparra di € 100, sono aperte dall'inizio dell'anno**, e si chiuderanno all'esaurimento dei 23 posti disponibili.

SANTUARIO MADONNA DELLA GUARDIA DI VELVA**MONTE PORCILE - PASSO DEL BISCIA**

Il sito ricade nei comuni di Casarza Ligure, Castiglione Chiavarese, Ne, Maissana. Sestri Levante e Varese Ligure ed è a cavallo fra quattro valli: *Graveglia*, *Gromolo*, *Petronio* e *Vara*. Comprende uno spartiacque articolato con diverse ruminazioni e piccoli valichi, fra cui emerge il Passo del Bocco di Bargone.

Il monte più elevato è il M. Porcile (1249 m) a cui seguono i monti Alpe (1093), Zenone (1055), Pù (1001), Roccagrande

(971), Bianco (877) e Tregin (870).

Il paesaggio si presenta aspro e quasi con caratteri alpini, fortemente condizionato dall'estensione dei substrati ofiolitici, con diffusi affioramenti rocciosi e superfici a bassa copertura vegetale. In una conca pianeggiante e orlata da terrazzi, presso Roccagrande, è il "Lago di Bargone", una zona umida complessa (Pian del Lago) con habitat e specie eccezionali.

Il territorio conserva testimonianze della presenza umana sin dal paleolitico medio con itinerari antichi, manufatti litici e siti di estrazione e lavorazione *dei* minerali (rame, manganese, ferro) d'importanza internazionale, in particolare alla Roccia di Lagorara e presso il Passo del Bocco.

Una strada, per gran parte sterrata, attraversa l'area collegando i paesi dei versanti costieri (Sestri Levante, Casarza Ligure) a quelli dell'immediato entroterra Maissana, Colli) nell'alta Val di Vara; di rilievo è inoltre il percorso escursionistico E1 che collega il Nord Europa alle Cinque Terre e al Golfo spezzino.

COMITIVA UNICA (E)

A breve distanza dal grazioso paesino di Velva, punto di ristoro per viandanti e mulattieri che valicavano tra le valli di Vara e del Petronio, sul vecchio tracciato della statale 523, sorge il Santuario della Madonna della Guardia (549m). Inaugurato nel 1894, conserva un pregevole gruppo ligneo scolpito da Antonio Canepa.

Da qui ci si avvia a nord, percorrendo un lungo tratto su strada all'ombra dei castagni. Giunti al Rio delle Fascette, si taglia a destra e si riprende la strada che risale le pendici del M. Bastia (760m), lasciata la strada, si sale a destra sulla cresta di M. Colello (769m).

Alla sella inizia, salendo al margine di un castagneto e poi fra prati e rocce, la salita del M. Alpe (1094m) fra cespugli, prati e boschi. La vista spazia sulla Val di Vara sovrastata dall'imponente M. Gottero coperto di faggi. Il panorama evidenzia il M. S.Nicolao e le guglie di Pietra di Vasca; a ovest i Monti Tregin e Roccagrande.

Da qui proseguiamo sempre verso Nord per raggiungere il Passo del Bocco (910m) e poi il Passo Brocheie (973m) da dove inizia la salita al Monte Porcile (1245m). Da qui né scenderemo le pendici del versante nord per raggiungere la zona denominata "Fontana sacra" (1036m) da dove svolteremo verso Nord-Ovest per raggiungere, dopo circa 3 km., la meta della nostra gita Passo della Biscia (890m).

Itinerario:

Santuario Madonna Della Guardia (549m) - Monte Bastia (760m)- Monte Colello (769m)- Monte Alpe (1094m) - Monte Zenone (1053m) - Passo Del Bocco (910m) -Monte Capra (1058m)- Monte Porcile (1249m)- Passo del Biscia (890m)

Dislivelli

Salita mt. 1064, discesa mt. 720

Tempi:

Ore di cammino: 7,00 /// Km. 16,1

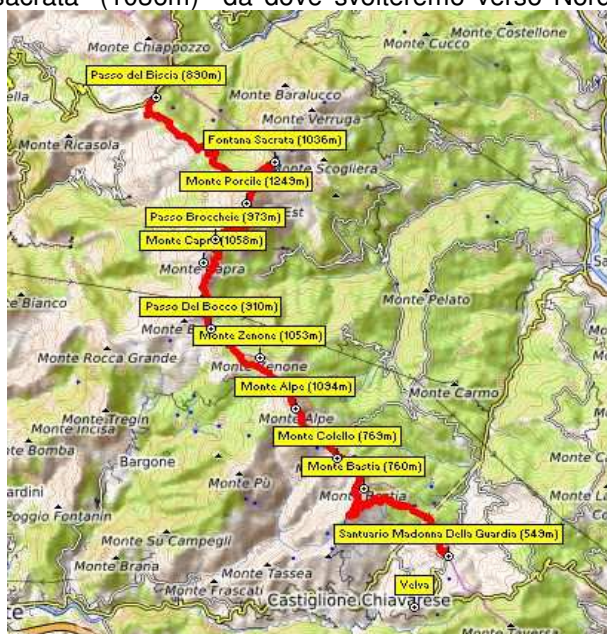
Accompagnatori di Escursione:

M. Pegazzano (328.6676064)

G. Moruzzo (328.3666888)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00





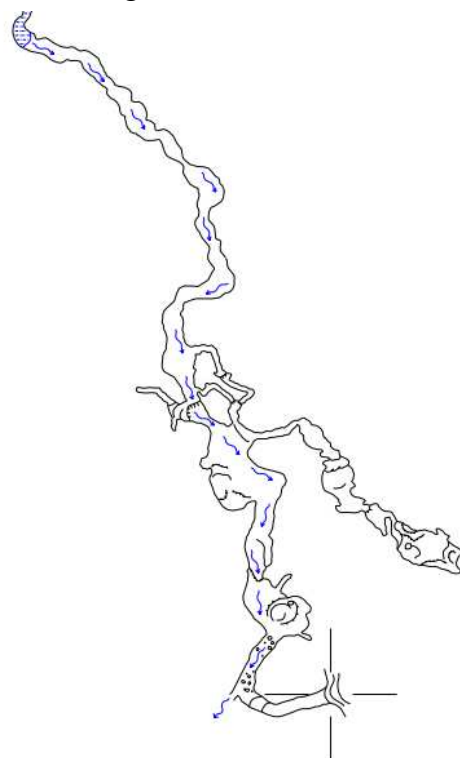
Il SCS (Gruppo Speleologico del CAI di Sarzana) organizza, per chi vuole solo provare la sensazione di andare in grotta senza utilizzare le passerelle e le luci tipiche delle grotte turistiche, una gita in una grotta delle Alpi Apuane. Di solito, il Gruppo propone la “Tana che urla” a Vergemoli (LU), 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
Telef. 0187.625154



Vendita e Assistenza Pc e Smartphone
InternetPoint – Stampe – Fax – Recupero Dati – Siti web – Gestionali – Server e reti
Riparazioni urgenti anche a domicilio 24h/24

Viale Giuseppe Mazzini, 11 - 19038 Sarzana (SP)
TEL. 0187-603070 - CELL. 340-1589633 - info@infonetworld.it - www.infonetworld.it

ALPI APUANE

FERRATA DEL PASSO DELLE PECORE

01 OTTOBRE 2017



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 cavitatori, 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

Accompagnatori di Escursione:

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



ALPI APUANE

RIF. DONEGANI - COLONNATA

08 OTTOBRE 2017

L'itinerario che ci proponiamo di fare inizia da una delle valli più interessanti delle Alpi Apuane la Val Serenaia, modellata dalla lenta erosione di un antico ghiacciaio. Il tracciato si collega con la valle del Carrione, alla cui testa ha origine l'omonimo torrente. Entrambe le valli sono coinvolte da una pesante escavazione del marmo che va ad incidere profondamente sugli equilibri ambientali

COMITIVA UNICA (E)

Dal rifugio Donegani inizia il sentiero che si inoltra in una faggeta alla cui estremità siamo in vista della foce Sigglioli, intaglio roccioso lungo la cresta di Capradossa. Il panorama si apre sul solco di Equi dominato dai vertiginosi precipizi del Pizzo d'Uccello e cresta Nattapiana, che si distende ardita fino al monte Aquila. Dalla foce Sigglioli, per sentiero che intaglia le ultime propaggini del crinale di Capradossa, si arriva nei pressi del Giovetto e, ancora in direzione sud, si prosegue per foce Giovo, crinale divisorio tra la valle di Vinca e la Val Serenaia. Scendendo verso il vecchio insediamento pastorale delle Capanne di Giovo svoltando a sinistra si passa dalla Nuova Capanna Garnerone in località Vaccareccia e si prosegue per foce Rasori. Su percorso di crinale e sentiero si arriva a foce Vinca, dalla quale inizia la discesa che conduce sotto le Bore del Sagro, un ambiente unico e selvaggio testimone del duro lavoro dei cavatori. Passando per foce Luccica si raggiungono le case del Vergheto, antico insediamento pastorale dove una marginetta è testimonianza di fede di coloro che un tempo qui vi abitavano. Scendendo ancora su ampio tracciato immerso in un bosco di castagni si arriva a Colonnata dove ha termine l'escursione. È tra i paesi più antichi del territorio, trae le sue origini al tempo dei romani che qui iniziarono un primitivo tentativo di cavare marmi; il toponimo deriva da "Columna" o "Colunnata", come luogo delle colonne.

Itinerario: Val Serenaia 1100 m - Foce Sigglioli 1400 m - foce Giovo 1500 m - Capanna Garnerone foce Rasori 1320 m- foce Vinca 1330 m - foce Luccica 1030 m - Vergheto 850 m - Colonnata 532 m.

Dislivello: +450 -1000

Tempi: h 6.00

Accompagnatori di escursione:

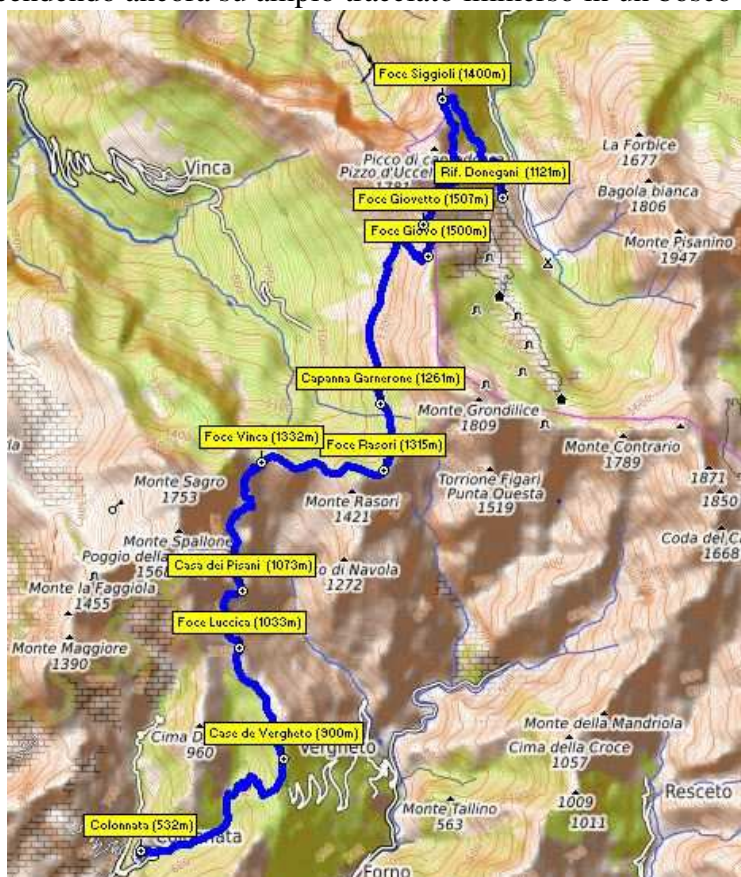
A. Dazzi L. Domenichini R. Martini

Ref. Cai Sarzana: P.G. Vilardo

Orario di partenza:

Esselunga Avenza h 7.00

Sarzana h 7.30



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
“SAPORI D'AUTUNNO” **08 OTTOBRE 2017**

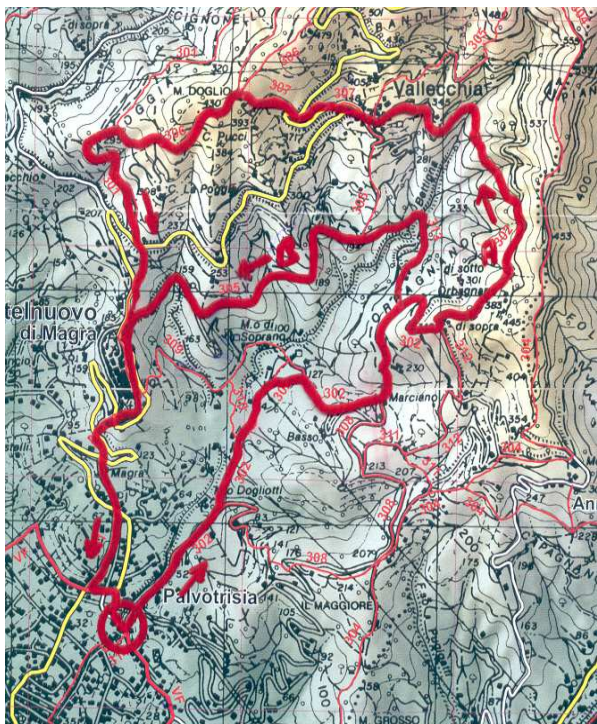


Questa giornata denominata “sapori d'autunno” ha, come scopo preminente, la valorizzazione dell'ulivo, che insieme al Vermentino, è una coltura dominante del territorio comunale di Castelnuovo Magra, soprattutto nelle zone collinari che degradano dolcemente verso la piana del Magra.

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

Accompagnatori di Escursione:

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.

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA

46^ CASTAGNATA SOCIALE

15 OTTOBRE 2017



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 arrostiti, alla griglia, 80 kg fra rosticciate e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dai susseguenti pulitori dei "gamelloni" medesimi).

menu

Ricche scelte di polenta:

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

Rosticciate 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.



ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

29 OTTOBRE 2017



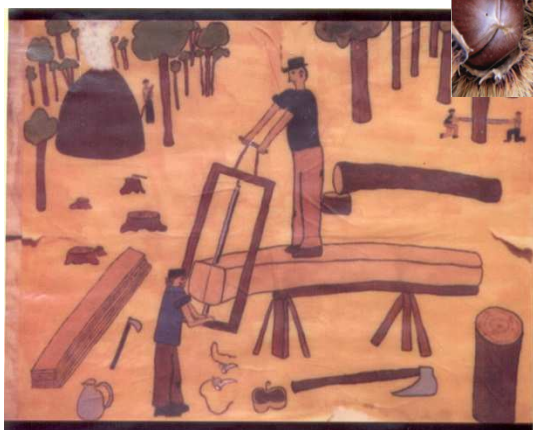
E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzino la "Festa della Castagna".

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

tradizionale "Festa della Castagna".

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

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



Disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2017



Visto che questa iniziativa di “Slow-food”, iniziata nel 2011, continua a mietere 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 Castelnuovo Magra con sosta mangereccia presso il ristorante di Vallecchia.

COMITIVA UNICA (E)

Partenza dal parcheggio dei lavatoi di Castelnuovo Magra alle ore 9,30, di seguito si prenderà il sentiero 301 fino alla località il Tofo, dove proseguiremo sul sentiero 307 fino al paese di Vallecchia in cui potremmo finalmente posare le gambe sotto il tavolo.

Dopo il “lauto” pranzo imbroccheremo il sentiero 305 che ci porterà direttamente al luogo di partenza.

Costo del pranzo: € 25,00.

Itinerario:

Cast. Magra 180m – Loc. Tofo 340m. – loc. Vallecchia 351m. – Cast. Magra 180m.

Dislivelli:

Salita mt. 171, discesa mt. 171

Tempi

Ore di cammino:

andata 2,30 ritorno 1,30

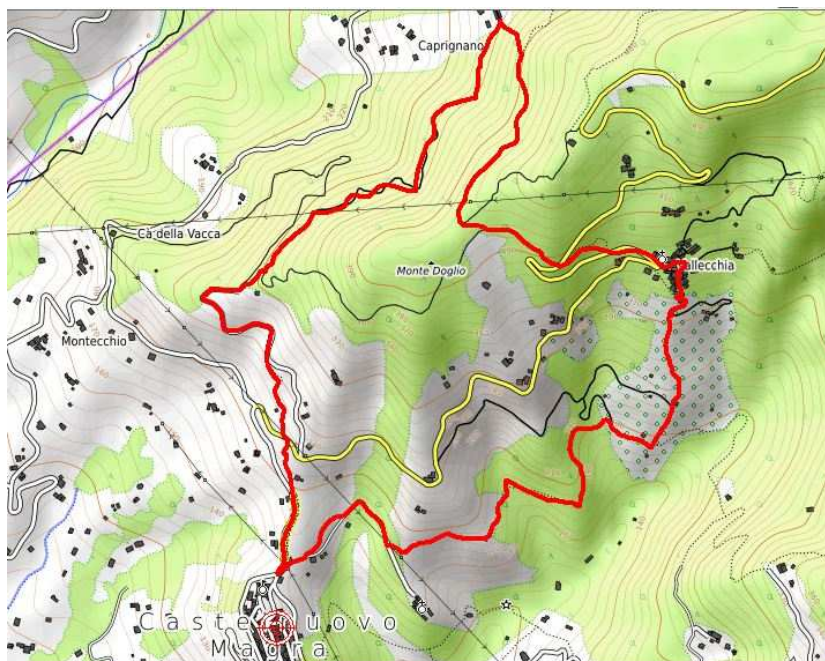
Accompagnatori di Escursione:

A. Passalacqua (334.3635704)

Ugo Ferri (335.5490092)

Orario di Partenza:

Parcheggio dei lavatoi di Cast. Magra ore 9,30



ALPI APUANE

TORANO - PIANACCE – CASTELPOGGIO

12 NOVEMBRE 2017

L'itinerario di questa escursione, nella prima parte del percorso, si sviluppa attraverso un tracciato storico: l'attuale sentiero CAI n° 40. Infatti, ricalca una importante via di comunicazione fra Carrara, e quindi la costa, con la Lunigiana. Da Monzone, dove termina il sentiero, si poteva proseguire per Uglianaldo e, attraverso il valico di Minucciano, arrivare in Garfagnana, oppure proseguire per Fivizzano. Oggi questo tracciato è quasi dimenticato, ma anticamente era molto frequentato.

COMITIVA UNICA (E)

Nei pressi del paese di Torano, dopo aver superato il cimitero monumentale di Marcognano, inizia il sentiero n° 40 che sale con ampi squarci panoramici sul bacino estrattivo di Pescina-Boccanaglia, situato nella stretta valle del canale di Porcinacchia. È attiguo a quello di Torano ma diviso dai rilievi di Crestola e Pesaro. Il sentiero percorre un lungo traverso che taglia al di sotto la cresta divisoria fra il bacino di Torano e quello di dal Monte d'Arma che percorre tutta la cresta partendo dal centro di Carrara. Si prosegue sul 40: dopo aver incrociato la strada per Campocecina, in loc. Capanne Ferrari si passa nel versante interno per poi scendere col sent. 184 alla Dogana della Tecchia o Gabellaccia, antichissimo valico di collegamento con la Lunigiana fin dal Neolitico. Nei pressi del rudere della vecchia dogana, si prende il sentiero 47 che passa sopra ai caratteristici roccioni che dominano la vallata e si arriva al Malpasso. Aggirato il versante settentrionale del monte La Pizza si arriva in breve alla Maestà (m. 800) e in seguito a Castelpoggio, dove termina l'escursione.

Itinerario: Torano 150m –
Capanne Ferrari 987m –
Gabellaccia 895m –
Malpasso 850m –
Castelpoggio 547m.

Dislivello: +730 m -540 m.

Tempi: h. 5,30 ÷ 6,00

Accompagnatori di escursione:

A. Dazzi - A. Solieri

Referente Sarzana:

M. Guastini - N. Piretti

Orario partenze:

Sarzana..... h 7.30

Esselunga Avenza h 8.00



LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE
46° PRANZO SOCIALE

26 NOVEMBRE 2017



Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 46^a 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 fattecì, 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**.

“Accompagnatori di Escursione”: 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

“COSTA DEL SERE” DA DEIVA MARINA A BONASSOLA

Itinerario che fa parte del sentieri “verdeazzurro”.
Spettacolare sentiero affacciato sul mare.

Permette di attraversare frazioni abitate con resti di architetture medioevali, unico dal punto di vista architettonico e paesaggistico il paese di Framura, con le sue frazioni: Costa ,Setta, Ravecca e Anzo che attraverseremo scendendo per mezzo di scalinate, sempre rivolti verso il mare.

Potremmo ammirare la costa di rocce rosse, attraverseremo i boschi di leccio della Valle delle Lame con le sue cascate perenni e arriveremo a Bonassola passando dalle rocce del Salto della Lepre. “panorami mozzafiato”. Un ultimo sforzo e raggiungiamo la bianca chiesetta sul promontorio di Bonassola. E quindi Bonassola.



Itinerario che fa parte del sentieri “verdeazzurro”. Spettacolare sentiero affacciato sul mare.

Permette di attraversare frazioni abitate con resti di architetture medioevali, unico dal punto di vista architettonico e paesaggistico il paese di Framura, con le sue frazioni: Costa ,Setta, Ravecca e Anzo che attraverseremo scendendo per mezzo di scalinate, sempre rivolti verso il mare.

Potremmo ammirare la costa di rocce rosse, attraverseremo i boschi di leccio della Valle delle Lame con le sue cascate perenni e arriveremo a Bonassola passando dalle rocce del Salto della Lepre. “panorami mozzafiato”. Un ultimo sforzo e raggiungiamo la bianca chiesetta sul promontorio di Bonassola. E quindi Bonassola.

Itinerario:

Deiva Marina 10m. Case Serra m. 290 Costa m. 285 Setta m. 158 Ravecca m. 124
Anzo m. 82 località Vandarecca m. 44 Salice m. 190 sella di Carpeneggio m. 132
Bonassola m. 10

Dislivello

salita e discesa m. 550

Tempi:

Ore di cammino: circa 5

Accompagnatori di Escursione

R. Brondi 3337136323 P. Carboni 3331206533

Orari 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 2017", 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 2017" a cura di Giuliano Vanacore, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Dono del bollino 2017 ai soci che, essendo della classe 1938, **compiono ottant'anni.**
- Premiazione dei **Soci venticinquennali.**
- 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

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

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

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

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

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

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

ALPI APUANE – RIFUGI PRIVATI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tel.: 0584.776005

APPENNINO TOSCO-LIGURE EMILIANO – RIFUGI CAI

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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO – RIFUGI PRIVATI

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

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
- Hostel Ameglia** – Ameglia – via Circonvallazione n° 3 19031 Ameglia – 27 posti letto
Telefono: 0187.608116 – e-mail: hostelameglia@gmail.com

GROTTE, CANYON E SEDI ENTI PARCHI

- Antro del Corchia – Levigliani di Stazzema**
Telefono 0584.778405 – e-mail: info@antrocorchia.it – [http:// www.antrocorchia.it](http://www.antrocorchia.it)
- Grotte di Equi Terme – Equi Terme**
Cellulare: 338.5814482 – e-mail: info@lunigianasostenibile.it
- Grotta del Vento – Fornovolasco**
Telefono: 0583.722024 – e-mail: info@grottadelvento.com – <http://www.grottadelvento.com>
- Orrido di Botri – località Ponte a Gaio**
Tel: 0583.800022, 0583.88346 – e-mail: info@orridodibotri.com

Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano - via Comunale, 23 54010 SASSALBO (MS)

Telefono: 0585.947200/1 - Fax: 0585.948060 - e-mail: info@parcoappennino.it

Parco delle Alpi Apuane – via Corrado del Greco, 11 55047 SERAVEZZA (LU)

Tel: 0584.75821, Fax: 0584.758203 orario Ma, Ve 9,00/13,00 e-mail: info@parcoapuane.it

I dati dei rifugi pubblicati in queste pagine sono stati estrapolati dai rispettivi siti internet ed ai quali si rimanda per avere ulteriori informazioni. La consultazione dei siti è stata effettuata nel mese di Ottobre 2016. Eventuali inesattezze, sono da imputare al mancato aggiornamento dei siti consultati.

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



SEZIONI DELLA LIGURIA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

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

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano – Piazza Cassini, 13 – 18038 SANREMO

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

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

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

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

Apertura Sede: 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 – <http://www.caivarazze.it>

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

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

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

ALCUNE SEZIONI DELLA TOSCANA

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

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

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

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

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

Apertura Sede: tutti i giorni dalle ore 19.00 alle 20.00

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura sede: Venerdì dalle ore 21.30

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00

Club Alpino Italiano-casella postale 123 – 58100 GROSSETO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Club Alpino Italiano – via Fiorentina, 167 – 56121 PISA

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

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

Club Alpino Italiano – Via Antonini, 7 – 51100 PISTOIA

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

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano – via Altopascio, 8 – 59100 PRATO

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano - Viale Mazzini, 95 - 53100 SIENA

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: tutti i Giovedì sera dalle ore 21.15

ALCUNE SEZIONI DELL'EMILIA

Club Alpino Italiano - Via Stalingrado, 105 – 40123 BOLOGNA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAI REGIONALE E NAZIONALE

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

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

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

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

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



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*



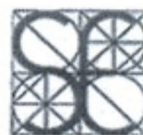
scuola edile spezzina

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 arrampicate
Corsi di alpinismo, roccia e
sialpinismo 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

