

QUI CAI



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI SARZANA

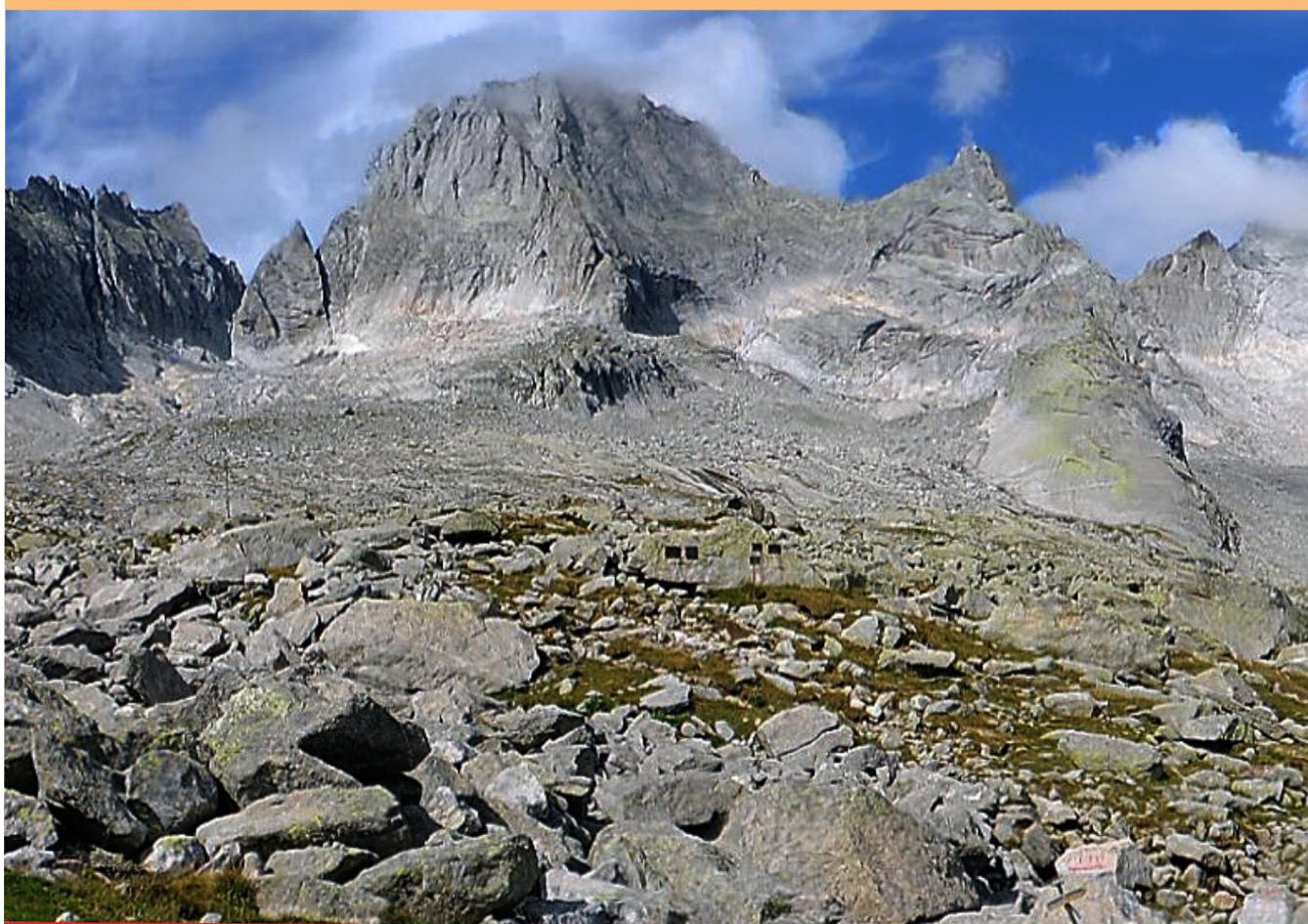
NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

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: Anna Maria Zebra

Anno 20 - numero 49

Periodico Trimestrale

Dicembre 2018



ATTIVITÀ 2019



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



ALPSTATION
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



Sconto del 15% ai Soci CAI



Laboratorio sci
Risuolatura scarpette arrampicata
Corsi di alpinismo, roccia e
scialpinismo con guide alpine

Orario invernale
Domenica e lunedì 15.30 - 19.30
Da martedì a sabato 9.30 - 12.30
15.30 - 19.30

ALPSTATION SARZANA
Via Variante Aurelia, 7
19038 Sarzana (SP)
Tel. 0187 624389
e-mail: sarzana@alpstation.it
www.alpstation.it



Foto di copertina:
Panoramica sul Pizzo Badile

TESSERAMENTO 2019

FAI IL PASSO GIUSTO!

SOSTIENI L'ATTIVITA' DEL CAI
SEZIONE DI SARZANA CHE DAL 1945
FA INCONTRARE UOMINI E MONTAGNE



Codice Fiscale : 81003060118

Rammentiamo le quote sociali 2019

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1994 al 2001)...	€	22
Soci famigliari.....	€	22
Soci Giovani (nati dal 2002).....	€	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
IBAN Posta: **IT 65 X 07601 10700 000013125190**
- Effettuare un **Bonifico Bancario** sul conto CAI Sarzana presso il Monte dei Paschi di Siena sul seguente **IBAN: IT 82 J 01030 49840 000063296151**
- **Si informa che a causa dei frequenti disguidi avvenuti negli scorsi anni, la Sezione NON SPEDIRA' PIU' BOLLINI a mezzo posta ai residenti nelle Province della Spezia e Massa Carrara.**

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari soci e socie,

è con orgoglio e anche con emozione che vi presento il programma delle attività previste nel 2019, per la prima volta, come Presidente della Sezione.

Provo orgoglio per essere stato da voi scelto a guidare una Sezione come la nostra, una piccola sezione di provincia conosciuta ed apprezzata su tutto il territorio Nazionale che da anni ormai riesce a proporre ai propri soci un'ampia scelta di attività, oltre a essere sempre presente e partecipe nel contesto del territorio, collaborando con le istituzioni nell'offerta culturale. Con i nostri 1174 soci rappresentiamo la seconda sezione della Liguria.

Desidero ringraziare i Presidenti che mi hanno preceduto per avere portato e mantenuto la Sezione a tali livelli, sempre con l'obiettivo di valorizzare la cultura della montagna in tutti i suoi aspetti. Mi impegno ad essere all'altezza del compito che mi avete affidato, conscio anche delle difficoltà che si possono presentare. Cercherò di dare alla sezione una spinta ancor più aggregante, di portare innovazione anche tecnologica, di ben coniugare volontariato e professionalità, di curare il progetto educativo indirizzato ai giovani, senza dimenticare l'ambiente e la cultura, non solo della montagna ma di tutto il nostro territorio, sempre con attenzione ai valori e alle finalità del Club Alpino Italiano. Proseguiremo la collaborazione con le vicine sezioni del Cai e con tutte le Istituzioni della zona.

Non sono solo in questo compito: mi affiancano gli amici del Consiglio Direttivo e i Presidenti Vanacore Giuliano e Moruzzo Giovanni con cui ho lavorato e sul cui impegno so di poter contare con fiducia e ai quali esprimo gratitudine per il loro indispensabile apporto.

Nel passato anno sociale le iscrizioni sono aumentate di sette unità, la base è ormai consolidata e le variazioni sono minime. Le escursioni, le gite sociali e tutte le attività predisposte dalle varie commissioni sono state apprezzate e seguite con entusiasmo. Desidero sottolineare il successo della settimana bianca a Folgarida, del tour del Portogallo, della scoperta del Cilento, del soggiorno estivo a Resia, i vari Trekking, il gemellaggio con Villefranche e i corsi di Sci Escursionismo ed Escursionismo Avanzato (E2). Per tutto questo dobbiamo ringraziare i volontari delle varie commissioni, i responsabili dei gruppi e delle scuole, gli istruttori e gli accompagnatori tutti, che riescono con passione a sacrificare il loro tempo per dedicarsi all'organizzazione delle attività e all'accompagnamento dei partecipanti. Spero anche che tra voi soci qualcuno decida di partecipare attivamente a questo impegno, perché nella società attuale, con dinamiche sempre più veloci e molteplici, occorre lo sforzo di tutti noi per coinvolgere nuove persone, in particolare i giovani ed interessarli ai nostri progetti.

Abbiamo voluto onorare la memoria del socio Gianni Scaffardi, deceduto ormai da un anno, intitolandogli la nostra Scuola di Sci Escursionismo.

Ed ora vi invito a sfogliare le pagine del nostro programma per il 2019, certo che troverete molte iniziative interessanti e varie alle quali partecipare. Non dimenticate che il risultato del nostro impegno è destinato a voi soci e il nostro "compenso" è la vostra soddisfazione e partecipazione.

Un ricordo commosso a chi ci ha lasciato nel 2018.

Il Presidente
Michele Sarcinelli

Il presente "Programma di Attività 2019" è stato elaborato dalle Commissioni Gite del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara, della Spezia e Fivizzano. Sperando che le proposte contenute in questo libretto ottengano il gradimento dei nostri soci, auguriamo a tutti: "Buone Escursioni".

Responsabile elaborazione del presente "Programma Attività 2019": N. Giannini

CONSIGLIO DIRETTIVO 2018/2021

Presidente: Michele Sarcinelli
Vice Presidente: Patrizia Carboni
Segretario: Stefania Cavallini
Tesoriere: Ugo Ferri

Consiglieri: Cesare Codeluppi, Nilo Giannini, Primo Tonelli, Claudia Venturi, Mario Guastini

Sindaci Revisori: Patrizia Ciccone, Gabriella Diani, Angela Casale

Delegati Assemblee: Giuliano Vanacore, Piera Carletti, Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

COMMISSIONI

Affari Generali:

Luciana Corsi (ref. C.D.)
Liana Vaccà

Escursionismo:

Nilo Giannini (ref. C.D.)

Stampa propaganda:

Patrizia Carboni

Alpinismo

Lorenzo Taponecco

Alpinismo Giovanile:

Massimo Del Forno

Scuola:

Roberto Brondi

Sci:

Ugo Ferri (ref.C.D.)

Rapporti Istituzioni:

Giovanni Moruzzo (ref.C.D.)
Michele Sarcinelli

Biblioteca

Piera Carletti
Pier Paola Nulli

Sentieri

Ugo Ferri
Antonio Cocco
Giuliano Vanacore
Giorgio Moruzzo

Magazzino

Giuliano Vanacore
Giorgio Moruzzo

SCUOLE

Scuola Sci Fondo Escursion.

Nunzio Formisano
Martino Ferri
Alessandro Righi
Federica Libri

Scuola di Escursionismo

Michele Sarcinelli (ANE)

GRUPPI:

Micologico e Naturalistico Terre Alte

Nello Lombardi

Cicloescursionismo

Marco Bianchi

Coro sezionale:

Cesare Codeluppi

Speleologico:

Licia Lotti

GSFE (Gruppo Sci di Fondo Escursionistico):

Mario Mori
Stefano Navone

CORPO ISTRUTTORI

Escursionismo

Ambiente Innevato (EAI)

Nilo Giannini
Michele Sarcinelli

Accompagnatori Sezionali di Escursionismo (ASE)

Gianni Amore
Daniele Bellandi
Diego Valtriani
Pier Giuseppe Vilardo

Escursionismo Esperti Attrezzati (AE-EEA)

Alberto Passalacqua
Primo Tonelli
Edoardo Voglino

Accompagnatori Esperti (EA)

Mario Guastini
Marco Pucci

Accompagnatori di Alpinismo Giovanile (AG)

Massimo Del Forno
Giuliana Diani
Moreno Marchi
Magd Nadia Al Sabbagh

Istruttore di Sci Alpinismo (ISA) Istruttore di Arrampicata Libera (INAL)

Lorenzo Taponecco

Istrutt. Sci Fondo Escurs.

Martino Ferri (INSFE)
Righi Alessandro (ISFE)

Istruttore di speleologia (IS)

Andrea Brondi

Istruttori Sezionali di Speleologia (ISS)

Andrea Sassarini
Licia Lotti
Andrea Venuta

Tutela Ambiente Montano (TAM)

Stefania Cavallini

Operatori Naturalistici Culturali (ONC)

Roberto Brondi
Patrizia Carboni

PERCHÉ 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 due polizze assicurative: la prima, riguarda il Soccorso Alpino e tutela i soci dalle spese occorrenti per interventi di soccorso, elicottero compreso. 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.

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**

Il socio che pernotta nei rifugi di proprietà del Club Alpino Italiano, 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 sportivi convenzionati**

I soci godono:

del **15%** nel negozio **"AlpStation"** a Sarzana,
del **10/15%** nel negozio **"Lo Scoiattolo"** a La Spezia
del **10%** nel negozio **"Ronchieri Sport"** a Massa.

- **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 social - 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

I soci della nostra Sezione hanno anche i seguenti vantaggi:

- **Al socio che compie 80 anni, entro il 31 marzo**, viene donato il rinnovo del bollino per il solo anno di compimento, per gli anni successivi il Socio pagherà solo il costo puro che la Sede Centrale addebita alla Sezione; **per i soci che hanno già compiuto gli 80 anni prima del 2018, verrà mantenuta l'intera gratuità del bollino mantenendo il diritto acquisito.**

- **La coppia di soci che ha iscritto due o più figli giovani**, paga solo per il primo figlio, i rimanenti figli avranno il bollino gratis finché rimarranno nella categoria "giovani".

- **Alla coppia di soci alla quale nasce un figlio**, la Sezione offrirà la tessera e la quota associativa del primo anno.

- **Il socio che compie 25 anni di iscrizione al CAI** riceverà, oltre il distintivo dorato, una targa ricordo (se richiesta).

- **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 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 2019"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

- morte	€	55.000,00
- invalidità permanente	€	80.000,00
- spese di cura	€	2.000,00 (Franchigia € 200,00)
-invalidità giornaliera per ricovero...	€	30,00

- **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.

- **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 in Attività Individuale**

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2019 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 2019.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalidità permanente: € 80.000,00

Spese di cura: € 2.000,00 (Franchigia € 200,00)

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 90,00

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalidità permanente: € 160.000,00

Spese di cura: € 2.400,00 (Franchigia € 200,00)

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 180,00

Tale copertura è attivata dalla Sezione, su richiesta del Socio mediante il Modulo 11, attraverso la piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà operante dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma di Tesseramento. Una copia del Modulo 11, redatto in duplice copia debitamente compilato e sottoscritto, dovrà essere consegnata, come ricevuta, al Socio e una copia dovrà essere conservata a cura della Sezione. La polizza infortuni soci in attività individuale non è cumulabile con la Polizza Infortuni Titolati e Qualificati (Sezionali) e la Polizza Infortuni Volontari CNSAS. La polizza è stipulata a Contraenza Club Alpino Italiano e non dà alcun diritto a detrazione fiscale.

➤ **Polizza di Responsabilità Civile in Attività Individuale**

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2019 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, in conseguenza 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). Nella garanzia sono compresi 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 2019. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2019.

➤ **Premio annuale: € 10,00**

Tale copertura è attivata dalla Sezione, su richiesta del Socio mediante il Modulo 12, attraverso la piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà operante dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma di Tesseramento. Una copia del Modulo 12, redatto in duplice copia debitamente compilato e sottoscritto, dovrà essere consegnata, come ricevuta, al Socio e una copia dovrà essere conservata a cura della Sezione.

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 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.

- **Sentiero Turistico (T)**

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

- **Sentiero Escursionistico (E)**

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

- **Sentiero Escursionistico Esperti (EE)**

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

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

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA -F (ferrata Facile)

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

EEA -PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche

EEA -D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

EAI = Escursionismo in ambiente innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

Si indica la scala di difficoltà espressa dal CAS (Club Alpino Svizzero).

I gradi dal WT4 al WT6, presentano passaggi su ghiacciaio e/o roccette con difficoltà alpinistiche: sono da intraprendere se si ha una adeguata preparazione fisica e tecnica ed in ogni caso sono percorsi riservati ad alpinisti esperti o a escursionisti accompagnati da guide alpine o Istruttori titolati dal CAI.

La valutazione delle difficoltà della seguente scala non tiene conto della lunghezza del percorso. Per tutte le escursioni sono necessarie una buona conoscenza dei mezzi d'orientamento (cartina, bussola, altimetro o GPS) e di scelta dell'itinerario. Questi requisiti unitamente alla serietà dell'escursione aumentano proporzionalmente al grado di difficoltà. Inoltre si raccomanda sempre (salvo per il grado WT1) di equipaggiarsi di apparecchio ricerca travolti in valanga (ARTVA), pala e sonda. I gradi di difficoltà sono indicativi, valgono in condizioni d'innevamento, meteorologiche e di visibilità buone, e unicamente per i tratti percorribili con racchette da neve.

WT1 - Escursione facile con racchette

< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Non ci sono pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Nessun pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di valanghe non necessarie.

WT2 - Escursione con racchette

< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.

WT3 - Escursione impegnativa con racchette

< 30°. Nell'insieme poco o moderatamente pendente. Brevi passaggi ripidi. Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti corti non escluso. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.

WT4 - Itinerario alpino con racchette

< 30°. Moderatamente pendente. Brevi passaggi ripidi e/o traversate di versanti, parzialmente cosparsi di rocce. Ghiacciaio povero di crepacci. Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti con rischio di ferimento. Pericolo di cadute esposte non escluso. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Conoscenze di base dell'ambiente alpino. Buona tecnica di progressione.

WT5 - Itinerario alpino impegnativo con racchette

< 35°. Ripido. Brevi passaggi ripidi e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio. Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Buone conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione.

WT6 Itinerario alpino difficile con racchette

> 35°. Molto ripido. Passaggi molto impegnativi e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio ricco di crepacci. Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione su roccia, nevai e ghiacciai.

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.

Gradi di difficoltà (N)

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

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

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

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

Ricordate che le montagne ci attendono sempre!

Club Alpino Italiano
Commissione Centrale Medica

I CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA CON 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**

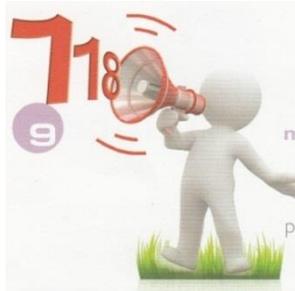
Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **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 meglio consumarli 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.

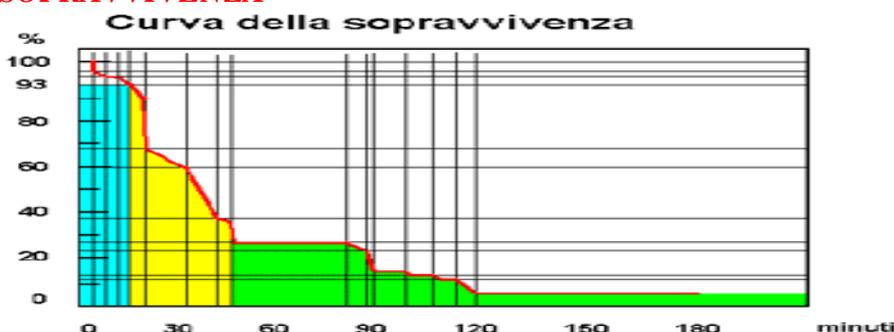
• **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 ci si è comportati in modo imprudente, trascurando le osservazioni indicate e le misure di sicurezza.

LA CURVA DI SOPRAVVIVENZA



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

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

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

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

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

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

Come indossare l'ARTVA

L'ARTVA deve essere indossato prima dell'inizio della gita, sopra il primo strato di indumenti e portato per tutta la durata della gita.

L'ARTVA va sempre coperto da almeno un indumento.

Bisogna evitare che nelle immediate vicinanze dell'ARTVA acceso ci siano apparecchi elettronici (p.es. telefoni cellulari, radio ricetrasmittenti, pile frontali,...), parti metalliche (p.es. coltellino da tasca, bottoni magnetici) o un altro ARTVA.

In particolare è vivamente consigliato lo spegnimento dei telefoni cellulari.

Ai portatori di stimolatori cardiaci (pace-maker) è consigliato di indossare l'ARTVA sulla parte destra del corpo. Per quanto riguarda l'influenza del pace-maker si faccia riferimento alle indicazioni del costruttore dello stesso. Comunque, durante la ricerca si deve mantenere una distanza di almeno 50 cm da questi apparecchi. Se il portatore di **pace-maker** intende portare l'ARTVA in una tasca dei pantaloni questa deve avere una lampo 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, 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 se la gita sarà con il pullman e saranno ammessi alle gite successive solo se in regola con la presente disposizione.

Il pullman verrà richiesto, di volta in volta, solo se il numero dei partecipanti sarà superiore o uguale ai 30 posti, altrimenti la gita sarà effettuata con macchine private e se "traversata", modificata ad hoc, dandone conoscenza agli iscritti.

L'adesione implica, da parte dei partecipanti, la piena osservanza del presente regolamento, il rispetto degli orari stabiliti e delle disposizioni che l'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 egli 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, l'accompagnatore ha la facoltà di escludere dalle escursioni i partecipanti 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.

I Capi Gita non dovranno versare il costo del pullman in quanto se ne farà carico la Sezione; se sarà con macchine private, ogni proprietario deciderà in autonomia la quota a seconda delle spese sostenute.

Georesq è gratis
per i soci del Club Alpino Italiano!

La sfida continua!

Scarica l'App, registrati ed usa **Georesq**
Per i soci del Club Alpino Italiano il servizio è
compreso nella quota associativa annuale.

Google play
Available on the
App Store
Windows Phone

www.georesq.it

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 quando i soci si presentano molto tempo prima dell'orario di apertura della sede, vengono stabilite le seguenti regole:

1. Dette gite, come tutte quelle inserite nel "Programma 2019" sono riservate ai soli soci CAI.
2. 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.
3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a se stesso, anche i propri famigliari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito famigliare.
4. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa. In caso contrario, l'iscrizione non è valida.
5. In via eccezionale, verranno accettate prenotazioni telefoniche dai nostri iscritti residenti fuori dalle province della Spezia e Massa Carrara.
6. 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.
7. Nel caso di particolare affluenza, qualora i soci si presentino 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.**
8. 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 con due persone disposte ad occupare la stessa camera.
Caparre (importante)
9. Per le gite di più giorni, la caparra stabilita sarà restituita al socio che ha disdetto solo se il posto lasciato libero verrà occupato da altro iscritto. Il socio che non viene sostituito oltre ai 20 euro perde anche la quota del pullman e l'eventuale caparra versata ai rifugi/alberghi.

Si precisa che i Capi Gita non dovranno versare le 20 euro di iscrizione all'iniziativa, ma saranno tenuti a pagare la loro quota e solo in caso di gratuità donate potranno dividersele.

Per le ricognizioni necessarie prima della gita (sia domenicale che di più giorni), la Sezione si farà carico di rimborsare solo le spese della tratta kilomtrica previa autorizzazione ricevuta dopo comunicazione con email all'attenzione del Presidente.

**AGENZIA
VIAGGI**



**La Spezia Via Napoli, 35/37 tel. 0187 75156
Via veneto, 251 tel. 0187 511657**

viaggi personalizzati e di gruppo

Sconto 5% ai soci CAI SARZANA



IL NUOVO BIDECALOGO



“Quando una persona si iscrive al CAI pensa di iniziare un’attività sportiva, di imparare ad utilizzare correttamente le attrezzature tecniche per la progressione in montagna, di frequentare persone con i propri interessi. Non sempre si rende conto che l’adesione a questo sodalizio comporta l’accettazione di un codice etico espresso nel “Bidecalogo” del 1981, rivisto e integrato dal “Nuovo Bidecalogo” del 2013. Si tratta di una serie di 20 punti che specificano la posizione del CAI e quindi di tutti soci nei confronti del rispetto e la tutela dell’ambiente, nella tradizione di ciò che I soci fondatori avevano previsto.”

“I primi dieci punti riguardano le varie tematiche che possono mettere in crisi il sistema montagna soprattutto a causa di azioni antropiche:

- 1- **LA MONTAGNA E LE AREE PROTETTE:** riserve naturali che hanno la funzione di mantenere l'equilibrio ambientale di un determinato luogo, aumentandone la biodiversità.
- 2- **IL TERRITORIO, IL PAESAGGIO, IL SUOLO:** Il CAI sostiene la tutela del paesaggio e ritiene indispensabile limitare al minimo il consumo del suolo.
- 3- **VIE DI COMUNICAZIONI E TRASPORTI:** utilizzo della viabilità montana esistente asfaltata e naturale. Favorire una montagna senza motori, riservando ad essi tracciati appositamente autorizzati.
- 4- **TURISMO IN MONTAGNA:** applicazione severa delle normative esistenti con rispetto delle aree e dei siti Natura 2000. Potenziare le zone antropizzate. Ripristino dell’ambiente originale. Non sottovalutare un turismo che si interessi anche alla cultura locale.
- 5- **IMPIANTI INDUSTRIALI: CAVE, MINIERE, PRELIEVI FLUVIALI, SFRUTTAMENTO DEL SUOLO, IMPIANTI IDROELETTRICI:** limitare i prelievi o impedirli se arrecano gravi danni, ripristinare gli ambienti che hanno subito deturpamenti.
- 6- **POLITICA VENATORIA:** contrastare duramente il bracconaggio, riequilibrare la fauna ove necessario, privilegiando le razze animali autoctone.
- 7- **FONTI DI ENERGIA RINNOVABILI:** giusti calcoli costo-benefici e corretta valutazione impatto ambientale delle nuove strutture. Rispetto dei vincoli delle aree protette.
- 8- **TERRE ALTE, ATTIVITA’ UMANE, AGRICOLTURA DI MONTAGNA:** è un patrimonio a rischio per molti motivi che va salvaguardato e difeso.
- 9- **CAMBIAMENTI CLIMATICI:** il cambiamento climatico è un fenomeno globale, noi esseri umani stiamo sulla terra da poche migliaia di anni e già stiamo trasformando l’ambiente a una rapidità tale che sta verificandosi «una sesta estinzione» con un rapido declino della biodiversità globale. Occorrono comportamenti virtuosi su tutti i fronti.
- 10- **POLITICHE PER LA MONTAGNA, CONVENZIONI, RAPPORTI CON ALTRI CLUB E CON ALTRE ISTITUZIONI:** per la difesa della montagna occorre una politica unitaria tra le associazioni esistenti, azioni sinergiche oltre le frontiere.”

“In tutti questi settori il CAI si impegna a promuovere studi e ricerche, a partecipare a iniziative di salvaguardia e tutela, a sollecitare i legislatori per una politica che rispetti la specificità dei vari ambienti, ad esercitare un’azione di controllo e di sensibilizzazione sulle situazioni critiche delle Terre Alte.

La montagna non è un bene di consumo, ma un patrimonio comune che è necessario conoscere per poterlo salvaguardare e proteggere.”

“Gli altri dieci punti indirizzano ad un comportamento consapevole, responsabile e rispettoso dell’ambiente nell’abituale frequentazione della montagna attraverso pratiche e norme che dovrebbero essere condivise e rispettate da tutti i soci:

- 11- **RIFUGI E BIVACCHI:** per il CAI e i suoi soci i rifugi sono punti di appoggio dove è possibile pernottare e rifocillarsi senza eccessive pretese.
- 12- **SENTIERI, SENTIERI ATTREZZATI:** l’impegno è di censire e fare opera di manutenzione dei sentieri, evitare la realizzazione a scopo turistico di nuove ferrate e la rimozione e lo smaltimento di attrezzature fatiscenti e inutilizzabili.
- 13- **ALPINISMO E ARRAMPICATA:** nuove vie di salita dovranno seguire gli itinerari logici evitando interventi di perforazione della roccia. Si limiteranno le aperture di nuove palestre naturali di arrampicata per le quali comunque sarà opportuno considerare l’impatto sull’avifauna.
- 14- **SCIALPINISMO ED ESCURSIONISMO INVERNALE:** le uscite dovranno essere attentamente pianificate in modo da rispettare l’habitat degli animali che nel periodo invernale devono risparmiare energia e hanno difficoltà ad alimentarsi. Gli itinerari dovranno seguire il più possibile strade forestali evitando di passare nei boschi e danneggiare le piante più giovani.
- 15- **SCIALPINISMO E ALTRE ATTIVITA’ PRATICATE IN FORMA COMPETITIVA:** non è nella tradizione del Club Alpino Italiano indirizzare le persone alle gare, si preferisce un tipo di attività più ricreativa. Controllare che al termine della manifestazione siano rimossi i segni del passaggio ed i rifiuti.
- 16- **ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO:** Si raccomanda di rispettare i percorsi tracciati per evitare danni a particolari biotopi e non incidere sul dilavamento delle acque e il conseguente dissesto idrogeologico. Sollecita una costante informazione sul tema di educazione ambientale.
- 17- **SPELEOLOGIA E TORRENTISMO:** l’ambiente in cui si svolgono tali attività è fragile e va tutelato con ricerche e studi specifici ed evitando uno sfruttamento turistico di massa, eventualmente anche attraverso opportuni provvedimenti legislativi.
- 18- **SPEDIZIONI ALPINISTICHE E TREKKING INTERNAZIONALI:** spedizioni e trekking extraeuropei devono essere programmati in modo da rispettare la natura dei luoghi in cui si svolgono, prevedendo l’utilizzo di risorse locali e privilegiando la mobilità lenta. E’ inoltre indispensabile conoscere la cultura e le tradizioni delle popolazioni indigene per poterne salvaguardare l’integrità. Rifiuti e materiale tecnico usato nel corso della spedizione deve essere riportato al paese di partenza.
- 19- **MANIFESTAZIONI:** per ogni evento occorre valutare se è conveniente limitare le presenze con un numero chiuso di partecipanti. Al termine è indispensabile rimuovere le infrastrutture utilizzate per l’evento e naturalmente ogni rifiuto e ripristinare le condizioni iniziali.
- 20- **EDUCAZIONE AMBIENTALE:** E’ il punto fondamentale! Educazione e conoscenza della montagna e dei vari ambienti ad essa collegati sono essenziali per una frequentazione delle Terre Alte consapevole delle problematiche naturali e delle conseguenze che le attività antropiche possono avere sul territorio. Il CAI si propone come ente formativo sia ai propri soci, che al mondo della scuola di ogni ordine e grado con iniziative e corsi rivolti a ragazzi e adulti. Anche la realizzazione di proiezioni, manuali e/o (s)pieghevoli da parte di Organi Tecnici e soci CAI con specifiche competenze fa parte di questa opera di formazione continua.

BUONA MONTAGNA A TUTTI

GITE DI PIU' GIORNI: DATE DI INIZIO PRENOTAZIONI

Diamo, qui di seguito, le date di inizio prenotazioni delle gite di più giorni, per le quali è necessario presentarsi direttamente in sede e versare la caparra richiesta. Rammentiamo, come da Regolamento Gite, che, nel caso di particolare affluenza, qualora i soci si presentino 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**.

- Da inizio anno Il Gemellaggio continua con Villefranche – Le meraviglie dell'Umbria
- al 05 Gennaio: Ciaspolata notturna al M. Antola
- al 05 Gennaio: Ciaspolata sui monti Sibillini
- al 05 Gennaio: Albania
- al 12 Gennaio: Parco archeologico Città del Tufo.
- al 19 Gennaio: All'isola d'Oro di Porquerolles e le Calanques di Cassis
- al 02 Marzo: Lagdei-Rif. Mariotti, salita notturna al M. Marmagna, dal Rif. Mariotti a Prato Spilla
- al 16 Marzo: Trekk al Lago di Misurina
- al 16 Marzo: Trekk da rifugio a rifugio nei Monti Lagorai
- al 23 Marzo: A piedi nel tempo
- al 06 Aprile: Val di Susa // Ferrate di Rouas - Bunker e Rocca Clari'
- al 06 Aprile: Gruppo del Catinaccio // Ferrate: Santner – Antermoia – Laurenzi – Maximilian
- al 04 Maggio: 41° Soggiorno Estivo nelle Dolomiti
- al 02 Novembre: 48° Pranzo Sociale

DAL 2011 A SARZANA IL **FITNESS!**

HA IL NOME DI **forme** fitness experience

fit SARZANA

RIPARTI di slancio!
associati con noi, subito per te
1 MESE DI FITNESS OMAGGIO

associazione sportiva dilettantistica
via del Murello, 4 - 19038 Sarzana (SP) • sarzana@formeclub.it • contattaci al **388 9710828**



LE PROPOSTE DELLE COMMISSIONI



COMMISSIONE ALPINISMO 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 nelle Alpi Liguri per Giugno/Luglio.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE - 2019

- ❖ **13 Gennaio 2019** – Alta Via Del Golfo - Alla Scoperta delle Colline Spezzine
- ❖ **03 Febbraio 2019** – Abetone- Ciaspolata al Monte Libro Aperto
- ❖ **17 Marzo 2019** – Miniera Preistorica di Monte Loreto
- ❖ **07 Aprile 2019** – In bici in Val di Vara – Strada dei Tedeschi
- ❖ **05 Maggio 2019** –In grotta con il Gruppo Speleo
- ❖ **02 Giugno 2019** – Torrentismo sul torrente Ruschia
- ❖ **22-23 Giugno 2019** – Mini corso Speleo-
Due giorni in grotta con il Gruppo Speleo
- ❖ **Dal 28 Giugno al 02 Luglio 2019** – Alpi Liguri –
Trekking sui Monti Mongioie e Marguareis
- ❖ **22 Settembre 2019** – Costa di Tramonti e il paesino di Schiara.
- ❖ **20 Ottobre 2019** – Alpi Apuane –Ferrata sul Monte Procinto.
- ❖ **17 Novembre 2019** – Alpi Apuane – Via Vandelli e Monte Tambura.
- ❖ **15 Dicembre 2019** – Lerici – Tellaro - Lerici
(Gita con i genitori e Auguri di Natale. È ammesso il panettone nello zaino !!!)



SCUOLA NAZIONALE SCI ESCURSIONISTICO "GIANNI SCAFFARDI" CORSO SCI ESCURSIONISMO STAGIONE INVERNALE - 2019



Venerdì 11 Gennaio 2019 ore 21,00 presso la sede del Club Alpino Italiano Sez. Sarzana si terrà la presentazione del:

Corso Sci Escursionismo

Nota: 6 lezioni teoriche e 6 uscite pratiche da venerdì 25 gennaio al 10 marzo 2019 - le date e le località saranno comunicate ufficialmente in sede di presentazione del corso e potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteo nivologiche.

LEZIONI PRATICHE:

Presso la sede di Sarzana alle ore 20,30 su:

- Materiali, sciolinatura, accenni sull'alimentazione
- Neve e Valanghe Autosoccorso ARTVA
- Cartografia e Orientamento
- Condotta Gita
- 1° Soccorso



LEZIONI PRATICHE:

In condizioni di innevamento favorevole le località saranno scelte preferibilmente nell'area dell'appennino tosco emiliano:

- 1^ uscita pratica (campo scuola strada forestale)
- 2^ uscita pratica di progressione
- 3^ uscita pratica controllo equipaggiamento, cartografia e orientamento
- 4^ uscita pratica tecnica di progressione, condotta gita, prova artva
- 5^ uscita pratica tecnica di progressione individuazione dell'itinerario scelto
- 6^ uscita a marzo per incontro dettagli sulla gita finale.

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 durante il corso.

(Tutte le gite del corso potranno essere soggette a variazioni dipendenti dalle condizioni meteo nivologiche del momento; lo stesso staff istruttori comunicherà con congruo anticipo le eventuali variazioni sul programma)

Staff Istruttori:

INSA - INA : FORMISANO NUNZIO 333.4397045
ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779
IS : LIBRI FEDERICA 333.2057891
IS : LANDI NICOLA 338.6918668



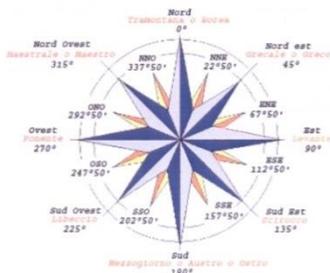
TRE INCONTRI DIDATTICI ALLA ROCCHETTA DI LERICI

SULLE MANOVRE DI BASE, TECNICA DI PROGRESSIONE SU ROCCIA E MODALITA' DI LEGATURA SU GHIACCIAIO



Club Alpino Italiano Sezione di Sarzana 3 incontri didattici alla Rocchetta di Lerici

La sezione del CAI di Sarzana organizza
per i giorni sabato 27/4-2019
Sabato 11/05-2019 Sabato 15/06-2019
tre incontri didattici sulle manovre di base
tecnica di progressione su roccia e modalita'
di legatura in ghiacciaio.
Tutti possono partecipare,
Materiale obbligatorio:
Casco-imbracatura- 3 moschettoni a ghiera
Uno spezzone per longe-discensore,
scarpe da arrampicata facoltative.
Per info: Nunzio INSA-INA 333-4397045
CAI Sarzana tel e fax 0187-625154
Email caisarzana@libero.it



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**

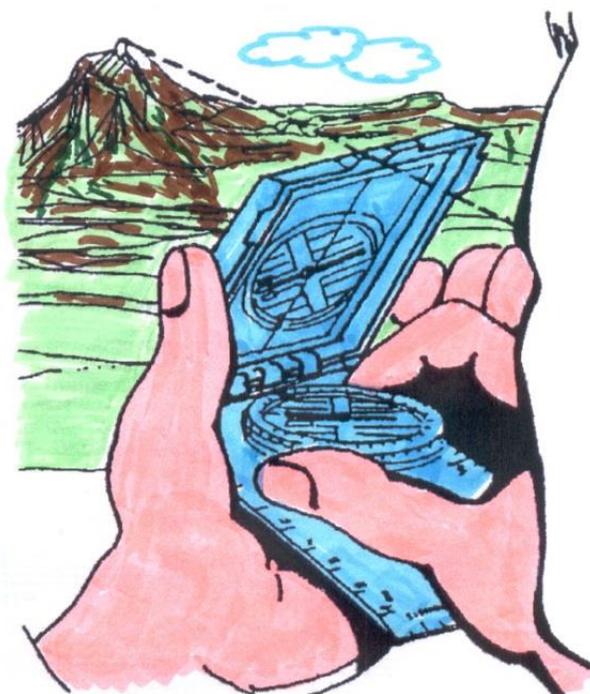
- 1) Le coordinate cartesiane, polari geografiche, chilometriche
- 2) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

❖ **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 Orienteering è fissato per **Venerdì 01 Febbraio 2019 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **30,00**

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: *unire la gioia della passeggiata in campagna e dell'escursione nel bosco al piacere della raccolta di ciò 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 apprezzare maggiormente le qualità di questi prodotti spontanei - oltre che scoprirne gli eventuali rischi - che il Gruppo si riunisce settimanalmente- **tutti i Lunedì** - presso la sede dell'ARCI messaci a disposizione dai suoi dirigenti, 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 2019

Iniziative per l'11° 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 - nei pressi Palazzo delle Poste: **la presenza di micologi titolati permette di offrire ai cittadini un servizio prezioso di discriminazione funghi**

- ❖ **MARZO** **Sabato 16 e Domenica 17 - Giornate degli ERBI: incontro didattico e raccolta sul campo di erbe spontanee commestibili**
- ❖ **MARZO** - data da definire - **un Orto botanico in città: BRERA**
- ❖ **OTTOBRE - prima domenica - Mostra Micologica ad Albareto**
- ❖ **OTTOBRE - data da definire - XII Mostra Micologica Città di Sarzana**

Il Gruppo MN si rende inoltre disponibile ad uscite programmate su richiesta di associazioni, scuole ed enti per la discriminazione di FUNGHI ed ERBI: le date delle iniziative - dipendenti dall'andamento climatico- saranno comunicate tempestivamente

Per informazioni il lunedì presso la sede dell'ARCI Sarzana in Via Landinelli o inviare una email al: gruppomicologicosarzana@gmail.com

La partecipazione alle iniziative è libera e gratuita

Il libro Erbi a cura del Gruppo è in vendita presso la Sede Cai

GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2019



Le attività qui proposte sono aperte a tutti i soci, anche e soprattutto a coloro che non si sono mai avvicinati all'ambiente sotterraneo.

Il corso del 2018 ha prodotto buoni frutti: almeno 3 nuovi attivissimi neospeleologi e uno speleo con più esperienza ha fatto una bella e proficua rimpatriata.

Nei mesi estivi i neo speleo si "stanno facendo le ossa"; le loro imprese potrete leggerle sul blog del gruppo (<http://gscaisarzana.altervista.org/>) oppure sulla pagina facebook del gruppo (G.S.C.S. - Gruppo Speleologico Cai Sarzana). Per il prossimo anno vi aspettiamo

Da giovedì 14 marzo, fino a domenica 7 aprile 2019 **CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO**

La formulazione del corso è ormai collaudata e consente di apprendere i rudimenti per progredire in autonomia ed affrontare corsi di livello superiore o comunque partecipare alle attività del gruppo godendo dell'ambiente e della compagnia.

Il corso si articola in lezioni frontali, che si terranno in sede il **giovedì sera dalle 21:00 alle 23:00**, sugli argomenti principali per frequentare l'ambiente sotterraneo con una preparazione non solo fisica. Si parlerà di dove e come si formano le grotte, di come si formano le principali concrezioni, del clima particolare che si stabilisce nelle diverse parti delle grotte, degli animali che ci vivono e di quelli che ci passano solo qualche fase della loro vita, di come si "disegnano" le grotte e di come si esplorano.

Sabato 16 e sabato 23 marzo sono previste due palestre in esterno per imparare la progressione su corda indispensabile per affrontare le verticali (pozzi) che si incontrano all'interno delle cavità ipogee.

Domenica 17, domenica 24, domenica 31 marzo e sabato 6 e domenica 7 aprile si andrà in grotta. Le grotte vengono scelte con difficoltà e lunghezza via via crescente in base anche alla valutazione delle capacità complessive del gruppo di allievi.

Sono previsti momenti di socializzazione con torte e birrette all'uscita delle grotte e almeno una grigliata in palestra.

Agli allievi verrà fornita l'attrezzatura specifica, mentre dovranno provvedere all'abbigliamento ed al cibo al sacco per le escursioni. L'abbigliamento consigliato è quello da montagna completato da una tuta intera del tipo utilizzato dai meccanici e da scarponcini da montagna alti alla caviglia.

È richiesto che chi vuole partecipare al corso abbia un po' di curiosità ed il normale allenamento derivante dalla pratica dell'escursionismo.

Il costo dell'intero corso è di 150 euro per i soci CAI.

Il responsabile del corso è l'INS Paolo Brunettin.

Le iscrizioni al corso devono essere effettuate entro giovedì 28 febbraio presso la sede CAI di Sarzana.

Il gruppo si riunisce in sede tutti i giovedì dalle 21:00 alle 23:00



Consegna dei diplomi



Gruppo alla seconda uscita del corso



GRUPPO DI LAVORO "TERRE ALTE"

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

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

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

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

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

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

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

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA' 2019

❖ **Da Venerdì 01 a Domenica 03 marzo 2019**

Parco Archeologico Città del Tufo - Le "Città del Tufo": Pitigliano, Sorano e Sovana

❖ **Domenica 12 Maggio 2019**

La Via Francigena in Toscana – Da San Miniato a Gambassi Terme

❖ **Domenica 02 Giugno 2019**

Escursione con gli amici di Libera in ricordo di Dario Capolicchio alla "Finestra del Grondilice"

❖ **Domenica 16 Giugno 2019**

Camminata con don Sandro per SS Trinità, assieme al nostro gruppo naturalistico.

❖ **Domenica 22 Settembre 2019**

Camminata nella Riserva Naturale delle Bandite di Scarlino

❖ **Domenica 27 Ottobre 2019**

Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna

❖ **Francigena 2019**

Non sarebbe esagerato dire che il primo tratto della Francigena ritrovato e riproposto ai pellegrini è stato il tratto Fornovo-Sarzana passando dai resti del castello della Brina.

Questo lavoro è stato fatto dalla nostra Sezione assieme a quella di Parma, Pontremoli e Villafranca parecchi anni fa e ne dobbiamo essere fieri.

Il discorso dei pellegrinaggi storici è ora molto cresciuto e vorremmo, come gruppo “Terre Alte”, riprenderlo e rilanciarlo con maggiore forza fra i nostri iscritti.

Chi fosse interessato a questo genere di attività contatti Luciano Callegari cell.: 366.3848048



❖ **Sito della Brina 2019**

La facoltà di architettura dell'Università di Pisa ha ripreso quest'anno a interessarsi del nostro territorio proponendoci ora ghiotte occasioni.

Dagli studenti è stata condotta una ricerca sul paese medioevale di Falcinello collegata all'insediamento della Brina.

Abbiamo la possibilità di ascoltare la loro relazione e conoscere meglio un pezzo del nostro Comune, verrà programmato un incontro ad hoc.

La professoressa Monica Baldassari sta terminando il suo libro sulle ricerche archeologiche condotte sino ad oggi, sotto la sua direzione, nel sito della Brina. Contiamo di partecipare alla sua presentazione anche perché gli scavi hanno visto spesso la partecipazione dei nostri volontari, come d'altronde accadrà se riprenderanno anche quest'anno le campagne di scavi.

❖ **Le “Maestà” 2019**

Si è deciso di riprendere come gruppo “terre alte” lo studio della maestà, “le preghiere di pietra” come recita il titolo della bellissima pubblicazione curata dalla prof. Caterina Rapetti.

Esse le possiamo ritrovare in tutto il nostro territorio dove alcune sono presenti sin dal XV secolo.

Chi fosse interessato a questo genere di attività contatti Luciana Corsi (cell: 333.7422473)



TREKKING & YOGA 2019

CAI Sarzana:
ORTAM Stefania Cavallini
340-4637456

CAI Fivizzano:
AE Davide Benedetti
329-3856169



ESCURSIONI E PRATICA YOGA GRATUITE PER SOCI CAI E NON

(con attivazione assicurazione giornaliera CAI infortuni e soccorso)

I programmi dettagliati delle escursioni con tutte le informazioni verranno comunicati tempestivamente

- **12 Maggio:** Monte Croce, fioritura delle giunchiglie
- **07 Luglio:** Vinca-Garnerone-Foce di Giovo-Vinca
- **06 Ottobre:** Campiglia-Portovenere-Campiglia



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64 SARZANA
BARBARA FOLEGNANI
338-8294082

convenzione CAI

per i soci CAI al Centro Be yoga sconto del 10%
sull'abbonamento con frequenza di 2 volte a settimana

Anche per il 2019 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:

Giuliano Vanacore, Rudi Casale, Rizieri Castagna, Antonio Cocco, Ugo Ferri, Stefano Corsi, Alessandro Libbi, Michele Patierno, Marino Rossi, Pier Luigi Mannella, Scamardella Denis.

Simboli della segnaletica dei sentieri del CAI

Tabellone o pannello d'insieme
Rappresenta la rete escursionistica locale (cir. 110 x 140)
(1) Cartografia schematica rete escursionistica e riferimenti geografici della zona
(2) elenco degli itinerari escursionistici
(3) note: inquadramento ambientale e storico

Meta Ravvicinata 0-30
211 Meta Intermedia 1-40
Meta d'itinerario 2-50

Tabella segnavia
Indica la direzione delle località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle. (cir. 10 x 55)

Tabella segnavia per itinerari escursionistici di alta percorrenza
E' cosa: la normale tabella segnavia con aggiunta, nella parte alta, della sigla dell'itinerario.

Nome Località
000 m
Tabella località
Indica la località in cui si trova e la quota quota altimetrica (cir. 10 x 25)

Tabella "Sentiero per escursionisti esperti"
Indica un sentiero impegnativo (cir. 10 x 25)

Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"
Indica a camminare entro il sentiero (cir. 10 x 25)

Tabella per sentieri tematici
Evidenzia l'itinerario presente in un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (cir. 10 x 25)

Tabella per uso anche ciclistico o equitativo dei sentieri
Indica il tracciato di un sentiero adatto anche in bicicletta o a cavallo. (cir. 10 x 25)

Segnavia bianco-rosso
Indica la continuità del sentiero (cir. 8 x 15)

Segnavia con numero
Indica la continuità ed il numero del sentiero (cir. 8 x 15)

Segnale di sorgente presenza d'acqua
Indica la presenza, la direzione e la distanza di una fonte d'acqua dal sentiero (cir. 4 x 20)

Arco di pietre
Indica la continuità del sentiero su terreni aperti dalla montagna

Picchetto segnavia
Indica la continuità del sentiero su prati e pascoli (cir. 7-8 x 100-120)

Tabella per via ferrata o per sentiero attrezzato difficile
Invece, oltre al usare l'autoassicurazione, a controllare la sicurezza di attrezzare il posto fissa prima di affidarvi e a segnalare eventuali danni (cir. 25 x 35)

CLUB ALPINO ITALIANO - Commissione Centrale per l'Escursionismo

PRO LOCO

TIVEGNA

iscritta all'

UNPLI

UNIONE NAZIONALE
PRO LOCO D'ITALIA

organizza la

49^a SAGRA DEL VINO DI TIVEGNA

29-30-31 AGOSTO - 1 SETTEMBRE 2019



CORSO DI FRANCESE

La sezione di Sarzana organizza un corso di lingua francese della durata di 15 lezioni.

Il corso inizierà venerdì 18 gennaio 2019 con presentazione, discussione e obiettivi da raggiungere e proseguirà fino al compimento delle 15 lezioni al costo simbolico di 20 Euro.

Fino a 10 partecipanti sarà la sede CAI ad ospitarci, con un numero maggiore ci appoggeremo alla Casa del Mutilato in via Landinelli.

Le lezioni verranno preparate e condotte dalla nostra socia:

Sicuranza Maria Cristina

e si svolgeranno nelle seguenti date:

- Venerdì 18 gennaio 2019
- Venerdì 01-15 febbraio 2019
- Venerdì 01-15- 29 marzo 2019
- Venerdì 12 -26 aprile 2019
- Venerdì 10 - 24 maggio 2019
- Venerdì 07 -21 giugno 2019
- Venerdì 05 -19 luglio 2019
- Venerdì 02 agosto 2019

Inizio lezione ore 21,00



PROGRAMMA GITE GRUPPO FOTOGRAFICO CAI SARZANA 2019



Programmi dettagliati delle escursioni con tutte le informazioni verranno comunicati tempestivamente

- **31 Marzo:** Lerici - Tellaro - Lerici
- **19 Maggio:** Camogli - San Fruttuoso
- **20 Ottobre:** I colori dell'autunno alle foci del Secchia

Per info chiamare: **Venturi Claudia 338.6617306**
Mongelli Nicola 349.5264699

Simone Vanacore
Osteopatia e Fisioterapia

La Spezia Caniparola di Fosdinovo (Ms)
Corso Nazionale 222 Viale Malaspina 1

Cell. 328 8823994 • simonevanacore@gmail.com

**Programma
dettagliato
delle
escursioni**





SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2019

RIVIERA LIGURE		
06/01/2019	CASARZA LIGURE – MONEGLIA - DEIVA MARINA	CG
APPENNINO TOSCO EMILIANO - Prato Spilla		
12/01/2019	GITA DI DIVULGAZIONE SULLO SCIALPINISMO	CG
GOLFO DEL TIGULLIO		
20/01/2019	ANELLO DI MONTALLEGRO	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
27/01/2019	CIASPOLATA DAL PASSO DELLA CISA A LAGDEI	CG
APPENNINO TOSCO EMILIANO		
03/02/2019	LAGDEI - MONTE MARMAGNA (Cresta NO) (Ramponi e picozza)	CG
09/02/2019	SETTIMANA BIANCA - SESTRIERE dal 09 al 17	CG
RIVIERA LIGURE		
17/02/2019	LEVANTO - BONASSOLA - FRAMURA	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
17/02/2019	"MONTE MARMAGNA" - Sci escursionistico	SFE
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
24/02/2019	CIASPOLATA AL RIFUGIO "CITTA' DI SARZANA PARCO ARCHEOLOGICO CITTÀ DEL TUFO dal 1 al 3	CG
01/03/2019	Le "Città del Tufo": Pitigliano, Sorano e Sovana	TA
RIVIERA LIGURE		
03/03/2019	NOLI-VARIGOTTI (SENTIERO DEL PELLEGRINO)	TAM
LIGURIA dal 9 al 10		
09/03/2019	CIASPOLATA NOTTURNA AL M. ANTOLA	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
16/03/2019	"LIBRO APERTO" - ABETONE - Sci escursionistico	GSM
ALPI APUANE		
19/03/2019	GITA 50° ANNIVERSARIO NASCITA CAI SARZANA SUL MONTE PELATO	CG
UMBRIA dal 21 al 24		
21/03/2019	CIASPOLATA SUI MONTI SIBILLINI	CG
RIVIERA LIGURE		
31/03/2019	MONTEROSSO - BARDELLONE - LEVANTO	ONC
LUNIGIANA		
07/04/2019	TRAVERSATA SASSALBO - SOMMOCOMANO	CG
LUNIGIANA		
14/04/2019	VIA FRANCIGENA: DA BERCETO A BARDONE (PARMA)	TAM

ALPI APUANE	
28/04/2019 MONTE FIOCCA	CG
ALPI LIGURI	
01/05/2019 LA MINIERA PREISTORICA DI MONTE LORETO	CG
ALPI APUANE	
05/05/2019 DA CARRARA A CASTELPOGGIO	CG
MONTE CROCE	
12/05/2019 FIORITURA DELLE GIUNCHIGLIE	TAM
VIA FRANCIGENA	
12/05/2019 VIA FRANCIGENA da S. MINIATO a GAMBASSI TERME	TA
COLLINE SARZANESI	
19/05/2019 MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS	
ALPI APUANE	
19/05/2019 ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO	CG
FRANCIA - ISOLE PORQUEROLLES dal 24 al 26	
24/05/2019 ALL'ISOLA D'ORO DI PORQUEROLLES E LE CALANQUES DI CASSIS	ONC
VAL DI SUSA dal 01 al 02	
01/06/2019 FERRATE ROUAS, BUNKER E CLARI'	CG
ALPI APUANE	
02/06/2019 DALLA VAL SERENAIA ALLA "FINESTRA DEL GRONDILICE"	TA
ALBANIA TERRA DA SCOPRIRE E RICORDARE dal 04 al 11	
04/06/2019 ALBANIA TERRA DA SCOPRIRE E RICORDARE	ONC
ALPI APUANE	
09/06/2019 VINCA, CENGIA GARNERONE, VETTA GRONDILICE, VINCA	CG
ALPI APUANE	
16/06/2019 PIZZO D'UCCELLO	CG
ALTA VAL DI VARA	
16/06/2019 CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO	TA
APPENNINO PARMENSE	
23/06/2019 FALESIA DI LAGO SCURO: CAMMINATA E ARRAMPICATA	CG
VAL D'AVETO	
30/06/2019 ROCCA D'AVETO – MONTE MAGGIORASCA – ROCCA D'AVETO	CG
PARCO REGIONALE DOLOMITI D'AMPEZZO dal 04 al 07	
04/07/2019 TREKK - LAGO MISURINA	CG
07/07/2019 VINCA-GARNERONE-FOCE DI GIOVO-VINCA	TAM
LAGO SANTO PARMENSE dal 13 al 14	
13/07/2019 PRATO SPILLA CON SALITA NOTTURNA AL MONTE MARMAGNA	TAM

16/07/2019	SOGGIORNO ESTIVO (periodo da definire) APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
21/07/2019	ARREGNA - CERRETO LAGHI ALPI OCCIDENTALI - ALPI RETICHE - GRUPPO ALTISSIMA	CG
26/07/2019	USCITA SUL MONTE SIMILAUN MONTI LAGORAI - TREKK DA RIFUGIO A RIFUGIO dal 01 al 04	GSM
01/08/2019	ALTA VIA DEL GRANITO E GIRO DEL M. ZIMON APPENNINO TOSCO-EMILIANO	CG
11/08/2019	TRAVERSATA ABETONE - LIBRO APERTO – FOCE ARCANA - DOGANACCIA APPENNINO TOSCO-EMILIANO	CG
18/08/2019	GIRO DEL MONTE CAVALBIANCO GRUPPO DEL CATINACCIO dal 22 al 25	CG
22/08/2019	FERRATE SANTNER – ANTERMOIA – LAURENZI - MAXIMILIAM A PIEDI NEL TEMPO dal 31/08 al 01/09	CG
31/08/2019	UN VIAGGIO NEL PASSATO DELLA TERRA, DOVE PRIMA C'ERA UN OCEANO PRIMORDIALE PASSANDO PER I DINOSAURI DEI LAVINI ALPI APUANE	ONC
01/09/2019	AZZANO, LA POLLA, VIA DI LIZZA, SENTIERO 32, CAV COLONNONI, ALTISSIMO, VASO TONDO, LE GOBBIE IL GEMELLAGGIO CON VILLEFRANCHE dal 02 all'11	CG
02/09/2019	VISITA DELL'UMBRIA APPENNINO TOSCO-EMILIANO	CG
08/09/2019	CARDOSO - ARCO DEL FORATO- FORNOVOLASCO APPENNINO TOSCO-EMILIANO	CG
15/09/2019	LINARI – M. BOCCO – M. BRAGALATA - PRATO SPILLA GRUPPO SPELEOLOGICO - ALPI APUANE	
22/09/2019	SPELEOLOGIA IN APUANE TERRE ALTE	GSCS
22/09/2019	RISERVA NATURALE DELLE BANDITE DI SCARLINO 3° GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI - LA VIA DEI SANTUARI	TA
29/09/2019	VERNAZZA - SAN BERNARDINO - SOVIORE - MONTEROSSO I SENTIERI E I CASTELLI DI MATILDE DI CANOSSA	ONC
06/10/2019	SCOPRIAMO LA VIA DI MATILDE E DEL VOLTO SANTO	ONC
06/10/2019	CAMPIGLIA-PORTOVENERE-CAMPIGLIA	TAM
13/10/2019	CASTAGNATA SOCIALE APPENNINO TOSCO-EMILIANO	CG
20/10/2019	PONTE DI SASSALBO - CASOLA IN LUNIGIANA (LUNIGIANA TREKKING)	CG

	ALTA VAL DI VARA	
27/10/2019	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
	APPENNINO REGGIANO	
27/10/2019	P.SO DEL GIOGO – M. ACUTO – RIF. “CITTA’ DI SARZANA” – DIGA LAGO PADULI	TA
	COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
01/11/2019	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	CG
	ALPI APUANE	
03/11/2019	VAGLI - M. TAMBURA - VAGLI	CG
	ALPI APUANE	
10/11/2019	MONTE CORCHIA (dal canale del pirosetto)	CG
	LUNIGIANA	
17/11/2019	CASOLA IN LUNIGIANA - MONZONE	CG
	ALPI APUANE	
24/11/2019	METATO – M. PIGLIONE - METATO	CG
	LOCALITA’ E RISTORANTE DA DEFINIRE	
01/12/2019	47° PRANZO SOCIALE	CG
	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE	
14/12/2019	SERATA DEGLI AUGURI	CG
	PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE	
15/12/2019	MANAROLA – VERNAZZA “IL SENTIERO DEI VIGNETI”	CG

Significato delle sigle

AG:	Alpinismo Giovanile
CG:	Commissione Gite
MTB:	Gruppo Cicloescursionismo
GM:	Gruppo Micologico
GSM:	Gruppo Sciatori di Montagna
TA:	Gruppo Terre Alte
GSCS:	Gruppo Speleologico Cai Sarzana
ONC:	Operatore Naturalistico Culturale
TAM:	Tutela Ambiente Montano

COMITIVA UNICA (E) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

L'itinerario riguarda un percorso ricco di spunti sia storici che naturalistici, con panorami sulla Val Petronio e sul litorale di Moneglia. Il sentiero parte da **Casarza Ligure (34m)** e tocca la località San Lazzaro, dove si doveva trovare nell'XI secolo l'Ospedale di Adra, un lebbrosario con annessa cappella. Sale poi sul fianco della collina lungo l'antica "Muntà di Povei", vale a dire "salita dei poveri", una mulattiera, ancora in parte acciottolata, che collega, fin dalle epoche più antiche, la piana di Casarza Ligure con la via di crinale che porta verso il Bracco.

Si attraversa con cautela la **SS n. 1 Aurelia(293m)** e si riprende la salita sino ad **Moneglia** sentiero (400m), Casarza - Colle di Case Venino sotto il Monte Moneglia; svoltando a sinistra si percorre un breve tratto di questo sentiero e quindi si svolta a destra proseguendo in discesa sino a congiungersi con una strada sterrata, si svolta a destra su questo tracciato ed in breve si arriva alla loc. Montelungo dalla quale dopo una breve discesa si attraversa il Rio Comunaglia, quindi in salita si prosegue sino all'innesto con il sentiero Moneglia - Torre di Punta Baffe e dopo poco si giunge alla loc. Case Venino. Da qui si arriva a **Moneglia (5m)** costeggiando le mura del castello di Monleone, che facevano parte del sistema di fortificazioni voluto dal Comune di Genova già nel medioevo.

Si riparte da Moneglia prendendo il sentiero per Lemoglio e arrivati al bivio dopo la Chiesa si seguono le indicazioni per Deiva Marina. Si prosegue dritto sul bel sentiero lungo la costa fino ad entrare in un bosco con un continuo saliscendi. Qui ad un incrocio segnava(300m) si prende il percorso che si dirige verso la località di Castagnola per poi immetterci nella carrozzabile fino al paese di **Deiva Marina (15m)**.

ITINERARIO:

Casarza Ligure (34m.) - SS n. 1 Aurelia(293m) – sentiero incrocio (400m) - Moneglia (5m) - incrocio segnavia (300m) - Deiva Marina (15m)

DISLIVELLI:

Dislivello: totale 700 m (420 m fino a Moneglia e 300 m da Moneglia a Deiva Marina)

TEMPI:

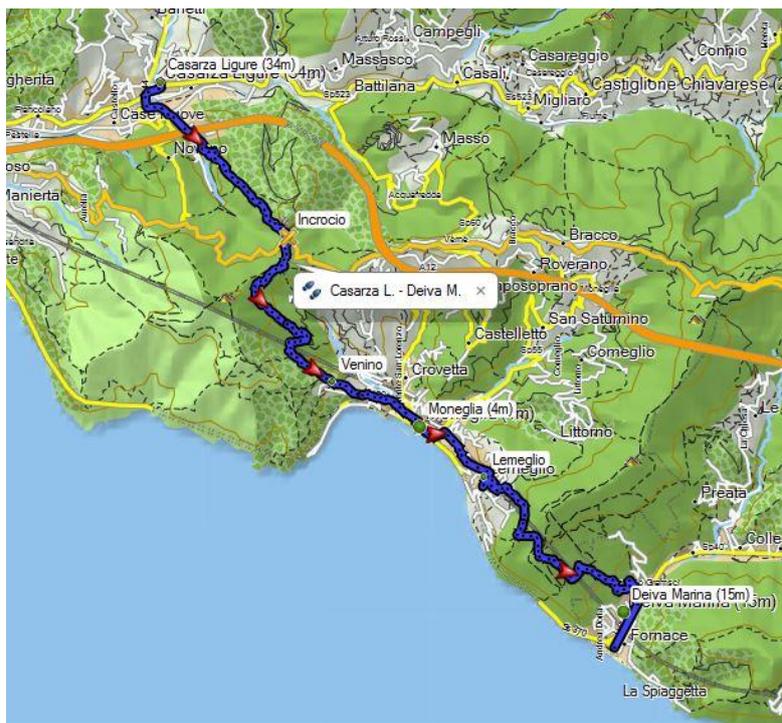
Totale 5h (3 ore da Casarza Ligure a Moneglia e 1/30 o 2 ore da Moneglia a Deiva Marina)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA:

E. Voglino (328.4597542)
A. Passalacqua (334.3635704)

REF. CAI CARRARA: A. Piccini**ORARIO DI PARTENZA:**

Carrara ore 7,00
Sarzana ore 7,30



APPENNINO TOSCO EMILIANO

SABATO 12 GENNAIO 2019

PRATOSPILLA

GITA DI DIVULGAZIONE SULLO SCIALPINISMO



Questa uscita è rivolta a quanti sono incuriositi dallo scialpinismo e vogliono conoscere meglio questo modo di vivere la montagna invernale. Meta della gita è la stazione sciistica di Pratospilla, nel parmense, nel comune di Monchio delle Corti a 1350 metri di quota. Nel caso in cui Pratospilla non fosse agibile si andrà in un'altra stazione sciistica dell'Appennino.

COMITIVA UNICA

Non si tratta di un'uscita prettamente didattica, l'intenzione è quella di parlare di scialpinismo all'aperto, sulla neve, andando a sciare insieme.

Si parlerà delle peculiarità dello scialpinismo: dell'attrezzatura e delle conoscenze necessarie per poter praticare questa disciplina in maniera gratificante e con ragionevole sicurezza.

Tutti i partecipanti devono sapere sciare (non è richiesto che siano sciatori provetti) ed essere dotati del materiale adeguato per sciare in pista.

Questa uscita è anche propedeutica per un'eventuale partecipazione al corso di scialpinismo della Scuola CAI Muzzerone che si terrà a partire da metà gennaio.

Itinerario: Sci su pista

Dislivelli e tempi: ---

Accompagnatori di Escursione:

L. Taponecco (3801703029)

A. Bonatti

A. Gattaronchieri

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



Nota: 1) Obbligatorio essere dotati di materiale adeguato per sciare in pista.

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

GOLFO DEL TIGULLIO

ANELLO DI MONTALLEGRO

20 GENNAIO 2019

Percorso ad anello sopra le alture di Rapallo che ha come meta principale il Santuario di Montallegro, raggiungibile per la storica mulattiera selciata. Il Santuario, è un edificio cinquecentesco di chiare forme neogotiche, la cui bianca facciata marmorea è visibile anche dal mare. Sulle mulattiere che qui giungono, salivano numerosi i marinai, come testimoniano i molti ex voto visibili all'interno della chiesa.

COMITIVA UNICA (E)

Da Rapallo prendiamo la scalinata che parte subito dopo via Don Minzoni, prendendo quota velocemente sulla larga mulattiera che si presenta per lunghi tratti ancora scalinata. Superate alcune frazioni e tre cappelle (S. Bartolomeo, Figari, S. Gerolamo), raggiungiamo il piccolo centro abitato del Pellegrino e poco oltre arriviamo alla verde lecceta che circonda Villa Beltrame. Superato un breve tratto a scalini, arriviamo al piazzale della funivia e superata la porta d'ingresso al Santuario e percorrendo il suggestivo viale alberato, arriviamo al sacro edificio di N. S. di Montallegro. Passando sulla sinistra, tagliamo il versante occidentale del M. Rosa da dove proseguiamo lungo il crinale con continui saliscendi, fino a raggiungere il Passo della Crocetta, dove si incontra la strada asfaltata per Coreglia Ligure. Dal passo, lasciamo il crinale per scendere a sinistra lungo i versanti meridionali del Monte Pegge, continuando prevalentemente allo scoperto per poi entrare in un rado bosco fino a raggiungere il crinale che, dal Monte Pegge, scende verso Rapallo, dove incrociamo il sentiero proveniente dal Monte Manico del Lume. Superato Pian dei Merli, si prosegue quasi in piano lungo il crinale per poi aggirare il Monte delle Pozze ed attraversare un fresco bosco di latifoglie. La discesa, in alcuni tratti ripida, consente di raggiungere il tratto più antropizzato del crinale, toccando alcune piccole frazioni alternate a coltivi. La via, che nel frattempo si è trasformata in un'ampia pedonale, scende velocemente e un'ultimo tratto su ampia mulattiera, ci consente di raggiungere le case sparse di Cerisola e, per una stradetta asfaltata, Rapallo.

Itinerario:

Rapallo s.l.m. - Villa Beltrame 339m Santuario di N.S. di Montallegro 612m
-Passo della Crocetta 599m - Rapallo s.l.m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 850

Tempi:

Ore di cammino: 4.30/5.00

Accompagnatori di Escursione:

D. Valtriani (339.5944034)

G. Nicolini (333.8098602)

Orari partenza:

Autobus - Sarzana ore 7,30

In treno orario da definirsi



CIASPOLATA DAL PASSO DELLA CISA A LAGDEI

Lo spartiacque appenninico che dal Passo del Cirone porta al Passo della 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 Cirone, 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
CAI SARZANA E CAI SPEZIA**

Dal Passo della Cisa ci si alza gradualmente, incontrando una foresta di abeti che affianca il percorso. Riprendiamo la salita nella faggeta fino ad arrivare ad un pianoro e, con un ultimo sforzo, sulla cima del Monte Valoria. Scesi ad una sella, una ripida ma corta salita ci porta sulla vetta del Groppo del Vescovo: 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. Proseguendo, sempre sul crinale, raggiungiamo il Monte Fontanini e il vicino Monte Beccaro, oltre il quale, con un'ultima salita arriviamo in vetta al Monte Borgognone (volendo evitare gli ultimi 50 metri di salita, si può tagliare il suo versante sud). Dalla vetta, un'ultima discesa ci porterà al Passo del Cirone.

Dal passo imbocchiamo il sentiero 00 che va a superare un primo poggio su cui è stata eretta di recente una chiesetta. Entriamo nel bosco, superiamo il bivio per Rocca Sigillina ("Strada Lombarda") proseguendo fino ad uscire sulle ampie ed amene praterie innevate del monte Tavola, dirigendoci verso l'omonima Bocchetta. Saliamo direttamente e faticosamente le pendici ricoperte dalla fitta abetaia del Monte Fosco per poi scendere brevemente alla Sella omonima e, per il sentiero 725 che si snoda in una bella faggeta, scenderemo a Lagdei, termine della ciaspolata.

ITINERARIO:

Passo della Cisa 1039m - Monte Valoria 1229m - sella 1175m - Groppo del Vescovo 1243m - Monte Fontanini 1401m - Monte Beccara 1377m - Monte Borgognone 1400m - Passo di Cirone 1246m - Bocchetta del Tavola 1444 - Monte Fosco 1683m - Sella Monte Fosco 1617m - Lagdei 1254m

DISLIVELLI:

Salita 820 m. Discesa 600 m. Km. 15

TEMPI: H= 7,00**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE
CAI SARZANA:**

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

REFERENTI CAI SPEZIA:

D. Malatacca
G.M. Ferretti

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00



LAGDEI - MONTE MARMAGNA (CRESTA NO)**GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA**

Questa gita è rivolta a chi ha intenzione di impraticarsi nella progressione su neve e ghiaccio mediante l'utilizzo di ramponi e piccozza. Meta della gita è il monte Marmagna ubicato al confine tra Emilia e Toscana lungo il Crinale dei Laghi. Visto dalla Lunigiana, il Marmagna si presenta come la cima che più spicca dell'intero crinale (nonostante sia la terza in ordine di altezza superata di pochi metri dal monte Bragalata e dal Sillara), con una mole massiccia e maestosa. Solo il vicino Monte Bràiola si distingue altrettanto bene, in quanto svetta subito alla sua sinistra con la sua forma di regolare piramide.

COMITIVA UNICA

Dal rifugio Lagdei si attraversa la torbiera e si segue il sentiero 725 in direzione Bosco in leggera discesa. Si supera un bivio per raggiungere una radura e di qui si svolta a sinistra per il sentiero 723.

Il sentiero inizia a salire in leggera salita a mezzacosta nel bosco con vista sulla cresta della Sterpara e si giunge in località Ponte Rotto. Da qui si segue il sentiero 727 in direzione Bocchetta dell'Orsaro e Capanna Schiaffino. La salita, sempre nel bosco, diventa a tratti più ripida e consente di impraticarsi con le tecniche di progressione su neve e ghiaccio con ramponi e piccozza. Si esce dal bosco nei pressi della Capanna Schiaffino che si raggiunge a quota 1603. Dalla Capanna si sale direttamente, su pendio più ripido, verso crinale e una volta raggiunto si segue il sentiero 00 a sinistra. Il percorso segue prima la cresta poi taglia il versante a mezzacosta. Si guadagna così l'antecima da cui è già visibile la grande croce di vetta e di qui si arriva in cima al Marmagna.

La discesa è sul sentiero 00 di crinale verso il Monte Aquila fino a raggiungere la sella del Marmagna dove si piega a sinistra su sentiero 723 verso il Lago Santo. Il sentiero è sempre in discesa, prima più ripida e poi più dolce. Si entra nel bosco e superando due bivii si prosegue in direzione Lago Santo. In pochi minuti si raggiunge il lago che in inverno è spesso ghiacciato e il rifugio Mariotti. Dal lago si scende seguendo le vecchie piste da sci per raggiungere Lagdei.

Itinerario: Lagdei 1265mt – Ponte Rotto 1419mt – Capanna Schiaffino 1603mt - Marmagna 1852mt – Lago Santo 1508mt - Lagdei 1265mt

Dislivelli e tempi:

Salita/discesa 600 mt. – Ore di cammino: 5,00/6,00

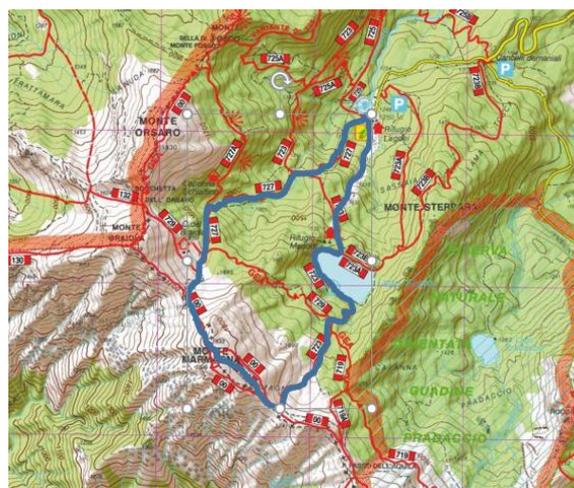
Accompagnatori di Escursione:

L. Taponecco (3801703029)

A. Bonatti

A. Gattaronchieri

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



Nota: 1) Obbligatorie ramponi, piccozza, pala artva e sonda
2) Il numero massimo di partecipanti (obbligatoria la prenotazione) sarà limitato.

SESTRIERE

09-16 FEBBRAIO 2019

AURUMHOHEL - TORRE ROSSA



SETTIMANA BIANCA



Il costo della settimana bianca con trattamento di mezza pensione comprensivo di bevande ai pasti e tassa di soggiorno è il seguente:

Sistemazione in camera singola	€ 530,00
Sistemazione in camera doppia/matrimoniale	€ 435,00
Sistemazione in camera tripla o quadrupla	€ 400,00
Bambini fino a 18 anni non compiuti, in camera doppia	€ 405,00
Bambini fino a 18 anni non compiuti in camera tripla/quadrupla	€ 380,00

Le prenotazioni dovranno essere accompagnate da un acconto di Euro 150,00 per persona.

Costi Extra: trasporto in autobus con costo da stabilire e skipass

L'Hotel Torre Rossa sorge al centro del Sestriere, a pochi metri dagli impianti di risalita per gli sciatori. Si affaccia direttamente sulle splendide piste che costituiscono il comprensorio della Via Lattea, il più grande di tutte le Alpi Nord Occidentali e dell'Italia Nord Occidentale, per un'estensione di circa 400 km. L'Hotel dispone di 80 camere modernamente arredate dotate di servizi privati, telefono, casseforti, asciugacapelli, TV color, riscaldamento. Le camere della Torre Rossa sono ideali per i single e per le coppie. Sono accettati animali di piccola e media taglia, prenotabili nei servizi extra.

Il ristorante: Il servizio è a buffet. Acqua alla spina, un quarto di vino o una bibita inclusi a cena.

Il servizio Wi-Fi è disponibile solo nelle aree comuni.

All'interno della struttura è presente un'attrezzata Ski Room situata direttamente sulle piste. Una piccola piscina ed una palestra attrezzata sono a disposizione dei clienti.

Intrattenimenti serali

Ogni sera il nostro staff di animazione allietterà la vacanza ai clienti con piano bar, giochi e cabaret. La sera intrattenimento musicale presso la Torre Rossa e presso la Torre Bianca, a circa 150 metri, potrete assistere a cabaret, musical e commedie nel modernissimo anfiteatro. La vostra vacanza sarà "a misura" di bambino, con il mini club, giochi ed attività di ogni genere. I bambini saranno accolti dai 3 anni in su. Per i genitori finalmente la possibilità di rilassarsi, di sciare liberamente e di ritrovare l'armonia della coppia. Scuola sci per bambini con maestri specializzati della Scuola Sci Sestriere. Pranzo assistito dagli animatori Aurum, tutti i giorni al ristorante principale (presso la Torre Bianca, a circa 150 metri).

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)



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

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

COMITIVA UNICA (E)

L'escursione parte dalla Stazione FF.SS. di Levanto, si attraversa il paese fino alla vecchia Stazione FF.SS., si percorre un tratto di lungo mare e si imbecca la prima vecchia galleria FF.SS. abbandonata in direzione di Bonassola. All'uscita della stessa sulla destra si stacca il sentiero 662 sino al paese di Bonassola, attraversandolo sul lungo mare, dal quale con il sentiero 661 iniziamo una salita che ci porterà al Salto della Lepre; da qui in direzione Nord ci dirigiamo all'incrocio del M. Pastorelli e proseguendo tra un bosco di macchia mediterranea arriviamo a Case Salice per poi proseguire verso la loc. Vandarecca e quindi verso la stazione FF.SS. di Framura, dove si concluderà l'escursione.

Itinerario:

Levanto FF.SS. 3m –Bonassola
6 m – Salto della Lepre 96m –
Incrocio M. Pastorelli 135m –
Case Salice 171m – Vandarecca
59m – Framura FFSS 35m

Dislivelli:

Salita 530m. e discesa 500m -
Km.9,00

Tempi

Ore di cammino: 4.00/4.30

Direttori di Escursione:

M. Betta

P. Vilardo (348.8683621)



Orari di partenza:

Sarzana ore 8:00, potrebbe verificarsi la possibilità di andare in treno.

APPENNINO TOSCO-EMILIANO **"MONTE MARMAGNA"**

DOMENICA 17 FEBBRAIO 2019

difficoltà: MS [scala difficoltà]
esposizione prevalenza in discesa: Nord
quota partenza (m):1250
quota vetta/quota massima (m):1850
dislivello totale (m):600

località partenza: Lagdei (Corniglio , PR)

punti appoggio: Rif Mariotti (Lago Santo)



DESCRIZIONE ITINERARIO:

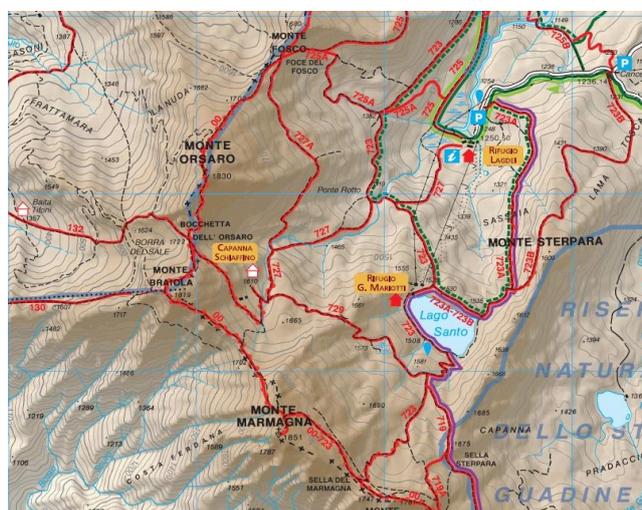
Da Lagdei di Bosco di Corniglio si risale la dismessa pista da sci fino al Rif Mariotti. Poi si costeggia la sponda nord del lago Santo per risalire un bosco misto di faggi e abeti usciti allo scoperto si punta a nord ovest verso la vetta del Marmagna (croce) e vista a 360°.

È possibile salire al Lago Santo partendo dalla loc. Caselli, q. 1236, al bivio tra Lagdei e Lagoni. Si seguono le evidenti indicazioni CAI del segn. 723/B detto delle Carbonare che risale a lungo un bel bosco di faggio di alto fusto fino a pervenire sotto le pendici del Monte Sterpara per discendere poi sul Lago.

Anche in discesa, questo itinerario alternativo è molto piacevole mantenendo (grazie alla sua esposizione nord) molto spesso una buona qualità di neve.

Staff ACCOMPAGNATORI:

INSA - INA :
NUNZIO FORMISANO 333.4397045
ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779
IS : LIBRI FEDERICA 333.2057891
IS : LANDI NICOLA 338.6918668



CIASPOLATA AL RIFUGIO "CITTA' DI SARZANA"

Questa "ciaspolata" ha per meta il Rifugio "Città di Sarzana" al quale, anche se, dal 1 Marzo 2009 non è più della Sezione (ceduto al Parco dell'Appennino a seguito della sua ricostruzione), al quale ci lega un legame affettivo, dovuto al lavoro e alla fatica di quanti vi hanno profuso sudore e tempo libero per la sua costruzione. L'itinerario proposto, a differenza delle altre volte, non segue la via solita per il rifugio, ma percorre un giro inedito che, dalle "Quattro Fagge" si dirige alla "Selva" e al ritorno, passa dalle amene praterie innevate dei "Laguestri".

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

Dal ponte che attraversa il torrente Enza in prossimità della diga del Lago Paduli, si sale brevemente al bivio in corrispondenza di un cippo con immagine votiva. Imbocchiamo il sentiero di sinistra che con moderata pendenza si inoltra nella fitta faggeta cedua in direzione NE.



La boscaglia si dirada in corrispondenza di alcuni prati innevati, coperti in estate da arbusteti di mirtilli. Giunti a un'ampia radura (le "quattro fagge"), lasciamo il sentiero per il Rifugio per seguire il segnavia 653 che, in falsopiano, si dirige all'ampia sella fra il Monte Fugacciario e la quota 1511, fino a giungere alla località "La Selva".

Qui finisce "la pacchia", nel senso che imboccato il sentiero 657, saliamo lungo le pendici della Costa Gonella fino ad arrivare al Lago Gora e al piccolo Lago

Gonella. Superato il lago, il pendio si addolcisce, dandoci un po' di respiro, per poi portarci, con un'ultimo strappo, al rifugio "Città di Sarzana", dove possiamo, finalmente, "tirare un po' il fiato".

Dal rifugio, saliti di pochi metri, incominciamo a scendere, con il segnavia 659, in direzione della Diga del Lagastrello. Dopo aver superato "la ripida", abbandoniamo il sentiero per dirigerci verso gli ameni prati innevati dei Laguestri, dove ritroviamo il sentiero 653, che, seguendolo a sinistra, ci porta al sentiero 653° che scende sulla destra, oltrepassa la radura meta di campeggi estivi ed arriva a sbucare al cippo con immagine votiva toccato all'andata e, in breve, al ponte sull'Enza.

Itinerario:

Diga Lago Paduli 1150m – "Quattro Fagge" 1350m "La Selva" 1250m – Rif. "Città di Sarzana al Lago di Monte Acuto 1580m – I "Laguestri" 1350m ca – Diga Lago Paduli 1150m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 550m

Tempi: Ore di cammino: 4,30/5

Accompagnatori di Escursione
CAI SARZANA:

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

Referente CAI SPEZIA:

D. Malatocca

Orario di partenza:

Sarzana. Ore 8,00



PARCO ARCHEOLOGICO CITTÀ DEL TUFO 1 -2- 3 MARZO 2019



Le "Città del Tufo": Pitigliano, Sorano e Sovana



La gita ci condurrà nella prima giornata alla conoscenza della Laguna di Orbetello e dei suoi pescatori protagonisti di un documentario che racconta il difficile rapporto quotidiano dell'uomo con la natura. Ci sposteremo poi all'interno della Maremma toscana dove, tra l'Aurelia e la Cassia, il territorio si fa selvaggio. Andando in direzione della regione amiatina si scoprono le "Città del Tufo" Pitigliano, Sorano e Sovana, immerse nel verde e sospese nel tempo. Già fiorenti centri etruschi, ricche di storia e di mistero, hanno

conservato importanti vestigia del passato. La loro denominazione deriva dal fatto che sorgono su scoscesi speroni di tufo vulcanico rosso. Percorreremo alcune vie cave, ciclopici e enigmatici percorsi sacri.

Programma

Venerdì 1 Marzo

Ore 7.00 Partenza da Sarzana

Sosta a Orbetello alla conoscenza della laguna e dei suoi pescatori.

Ore 13.00 - Pranzo al sacco a Orbetello con successivo trasferimento a Pitigliano.

Pomeriggio dedicato alla visita del borgo con discesa della Tagliata etrusca.

Cena e pernottato in albergo.

Sabato 2 Marzo

Ore 8,30 - Trasferimento a Sorano con discesa della via Cava etrusca di S.Rocco.

Dislivello m.300 - 4 ore - "T"/"E"

A mezzogiorno pranzo al sacco.

Nel pomeriggio (ore 15.30) visita guidata della Fortezza Orsini e del museo.

Cena e pernottato in albergo.

Domenica 3 Marzo

Ore 8,30 - Alla conoscenza del borgo di Sovana e dei suoi principali monumenti.

Ore 10.00 - Trasferimento alla necropoli etrusca di Sovana con visita delle tombe monumentali e di alcuni tratti di vie cave.

Dislivello ininfluente (m. 100) - 4 ore "T"

Segue pranzo al sacco.

Nel pomeriggio rientro a Sarzana con sosta al borgo fortificato di Montemerano lungo la strada che porta a Grosseto.

Accompagnatore di Escursione: Nello Lombardi - Michele Sarcinelli

In caso di maltempo potranno essere apportate variazioni al programma.

Quota di partecipazione preventivata è di € 210 a persona comprensiva di trasferimenti in pullman, visita della necropoli di Sovana e del museo di Sorano, due pernotti e prime colazioni e due cene.

L'escursione è limitata ad un nr. di 40 partecipanti.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50,00, inizieranno da SABATO 12 GENNAIO 2019

NOLI-VARIGOTTI (SENTIERO DEL PELLEGRINO)

Classificazione: percorso di interesse storico, geologico, naturalistico - livello medio.

COMITIVA UNICA (E)

Sentiero ben segnalato, a tratti impegnativo ed in salita.

La via inizia in ripida salita al termine di Strada Vecchia, con un piccolo sentiero, sulla sinistra, attraverso un caseggiato. Risalire il sentiero ciottolato tra le fasce di ulivi, per circa 350 m sino al sopraggiungere di un bivio a tre strade.

Il sentiero prosegue seguendo il segnavia (X rossa) dove possiamo vedere la chiesa di S. Lorenzo, la Baia dei Saraceni, le rupi di Capo Noli e la falesia di Punta Crena dalla quale emergono i ruderi di un antico castello Saraceno.

Proseguendo incontriamo lungo la via Dantesca la Torre delle Streghe.

Dislivelli: +/- 203m.

Tempi

Ore di cammino: 3.30h.

**Accompagnatori di Escursione:
(Sez. della Spezia)**

Laila Ciardelli (348.7478928)

Anna Maria Mosè (339.3333596)

Alessandro Bacchioni

(347.1634537)

Referente: (Sez. di Sarzana)

S. Cavallini (340.4637465)

Orari di partenza:

Sarzana ore 8:00 in pullman



LIGURIA

09-10 MARZO 2019

CIASPOLATA NOTTURNA AL M. ANTOLA

COMITIVA UNICA (EEA)

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Sonda e Pala

1°Giorno: Casa del Romano; Monte Tre Croci; Sella dell'Antola; Rifugio Monte Antola; Monte Antola; Rifugio Monte Antola.

1°giorno

Livello di difficoltà: (E) Escursionisti

Località di partenza: Casa del Romano (m.1400)

Arrivo: Rifugio Monte Antola (m.1460) Telefono 339 487 4872

Dislivello: Salita (m.350), Discesa (m.220)

Tempo di salita: circa 3 ore



Descrizione percorso: una classica: ogni stagione regala panorami vastissimi e un motivo per percorrere questa escursione. Con le ciaspole è un ottimo percorso. Partendo da Casa del Romano si sale all'Osservatorio Astronomico Regionale poi si svolta a sinistra, seguendo il segnavia 200 bianco-rosso e quello Fie, "due cerchi gialli pieni". Si percorre così un tratto della "Via del Mare" Varzi-Antola-Portofino, seguendo tutta la dorsale che alterna aree prative alla faggeta. Si supera il Monte delle Tre Croci (ma di croci ce ne sono solamente due), le intersezioni con diversi sentieri che salgono dai paesi e, con un ultimo strappo, si giunge alla Sella Est del Monte Antola. Dalla Sella (senza raggiungere la Vetta) in poco più di dieci minuti si raggiunge il Rifugio Monte Antola. Dopo cena e dopo una breve digestione saliremo in notturna la vetta del Monte Antola.

2°Giorno:

Rifugio Monte Antola; Sella Monte Antola; Monte Tre Croci; Casa del Romano.

2°giorno

Livello di difficoltà: (E) Escursionisti

Località di partenza: Rifugio Monte Antola (m.1460)

Arrivo: Casa del Romano (m.1400)

Dislivello: Salita (m.220), Discesa (m.350)

Tempo di percorrenza: circa 3 ore



Descrizione percorso: per il rientro percorreremo a ritroso il percorso fatto il giorno prima.

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno Sabato 05 Gennaio 2019

Accompagnatori di Escursione: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 12,00

APPENNINO TOSCO-EMILIANO **"LIBRO APERTO" ABETONE**

SABATO 16 MARZO 2019

difficoltà: MS [scala difficoltà]

esposizione prevalente in discesa: Nord-Ovest

quota partenza (m):1250

quota vetta/quota massima (m):1937

dislivello totale (m):700

località partenza: Strada Regine - Secchia (Abetone, PT)

punti appoggio: Il rifugio Casetta di Lapo d'inverno è chiuso

cartografia: Carta Multigraphic 1:25000 f° 19/21



descrizione :

Il Libro Aperto è un gruppo montuoso formato da due cime, così chiamato perché visto dalla valle della Lima (versante toscano) sembra un grosso libro aperto adagiato su un leggio.



Le due cime sono monte Rotondo, la più alta (1937 mt.), e monte Belvedere (1896 mt.). La sua forma caratteristica e la vicinanza al passo dell'Abetone ne fanno una delle montagne più frequentate e conosciute della montagna pistoiese. Dalla cima di monte Rotondo si ha una visuale incredibile sul vicino monte Cimone (2165 mt.) a nord, verso la valle della Lima a sud e soprattutto il bellissimo crinale sottile come un rasoio verso est, fino al gruppo del Corno alle Scale.

Staff ACCOMPAGNATORI:

INSA - INA : NUNZIO FORMISANO
333.4397045

ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779

IS : LIBRI FEDERICA 333.2057891

IS : LANDI NICOLA 338.6918668

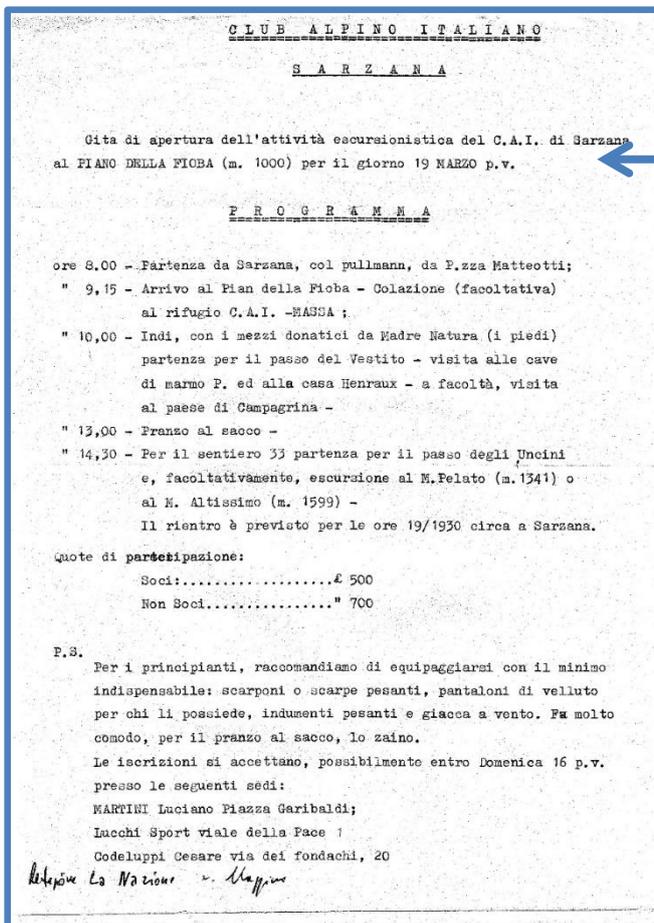


SALITA SUL MONTE PELATO

In occasione dei nostri 50 anni dalla nascita della sezione CAI di Sarzana riproponiamo la prima gita sezionale effettuata.



LA LOCANDINA DI 50 ANNI FA



E NOI DI ALLORA



Itinerario... Si partirà dalla loc. le Gobbie e si potranno scegliere due percorsi per la salita al Monte Pelato:

- il primo, fuori traccia, su massima pendenza fino alla vetta del M. Pelato;
- il secondo più semplice seguirà i sentieri CAI 41-33 fino al Passo degli Uncini, poi il 143 fino alla foce del Frate, poi per cresta sino alla Vetta del M. Pelato.

Il rientro sarà sulla stessa traccia del secondo percorso più semplice.

Accompagnatore di escursione: Codeluppi Cesare

Partenza da Sarzana alle ore 8,00



UMBRIA

CIASPOLATA SUI MONTI SIBILLINI

21-24 MARZO 2019



COMITIVA UNICA (EEA)

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Sonda e Pala

1° giorno: Trasferimento da Sarzana a Norcia.
Sistemazione in albergo e pomeriggio libero per visitare l'antico paese.

2° giorno: giro del Monte Veletta per il Poggio di Croce (1833m)
Livello di difficoltà: **WT2 Escursione con racchette**
Località di partenza: Castelluccio di Norcia (1452m)
Arrivo: Castelluccio di Norcia (1452m)
Dislivello: Salita (500m), Discesa (500m) Tempo: circa 4 ore. Lunghezza: 9 km
"Norcia"



Descrizione del Percorso: dalla piazza, lasciato alle spalle l'hotel Sibilla, si prende a sinistra su una strada con prefabbricati in cemento, che in leggera discesa raggiunge il fontanile di Val di Canatra (1360m, 45minuti). Dalla fonte la sterrata prosegue verso sud in ripida salita sotto il versante ovest del Monte Veletta (1614m) fino a quota 1540m; qui spiana leggermente e incrocia un'altra sterrata, da prendere in salita in direzione ovest fin sotto Colle Bernardo, e poi verso sud fin sotto Coste Valloni dove la sterrata finisce (1682m, 45minuti). A questo punto prendere decisamente in direzione sud-sud est lungo il crinale fino a raggiungere la cima di Poggio di Croce (1832m, 90 minuti). Splendida vista su Cima Redentore e la sua costa da cui emerge la formazione rocciosa dello Scoglio dell'Aquila. Si riparte in direzione nord-nord est e con leggero saliscendi si raggiunge quota 1850m (15 minuti); da qui, rimanendo sul crinale si raggiunge quota 1547 (30 minuti), dove ci si immette sulla sterrata che abitualmente viene utilizzata per decollo degli appassionati del volo libero e in 15 minuti torniamo a Castelluccio di Norcia.

3° giorno: giro del Monte Guaidone (1647m) ---- Livello di difficoltà: **WT2 Escursione con racchette**
Località di partenza: Valico di Monte Cappelletta o Valico di Castelluccio (1520m)
Arrivo: Valico di Monte Cappelletta (1520m)
Dislivello: Salita (480m), Discesa (480m) Tempo: circa 5 ore. Lunghezza: 9,5 km

Descrizione del Percorso: dal parcheggio in direzione est-sud est verso gli impianti sciistici di risalita (15 minuti) che si lasciano a destra del parcheggio (1493m) con direzione nord-nord est e avendo sempre come riferimento lo Scoglio dell'Aquila, sulla costa del Monte Redentore, si segue il crinale che con facili saliscendi ci porta an vetta al Monte Guaidone (1647m, 1 ora), spartiacque tra il Piano Grande e il Piano Piccolo. Si riparte in direzione nord e per facile pendio si scende fino al Piano Grande (1290m) all'imbocco della Valle del Bonanno (30 minuti). Dal cuore del Piano Grande, fiancheggiando a sinistra Costa Faito e poi Costa Sassetti e lasciando a destra i fossi dei Mergani che confluiscono verso l'Inghiottoio, ci dirigiamo con percorso pianeggiante al Casaletto Carbonara (1272m) e da qui con ripida salita al punto di partenza (3 ore).

4° giorno: giro del Monte Macchialta (1751m) ---- Livello di difficoltà: **WT2 Escursione con racchette**
Località di partenza: Forca di Presta (1540m)
Arrivo: Forca di Presta (1540m)
Dislivello: Salita (350m), Discesa (350m) Tempo: circa 4 ore. Lunghezza 8 km

Descrizione del Percorso: il Valico di Forca di Presta è un'importante punto di partenza da cui in estate, centinaia di escursionisti salgono al Monte Vettore e ai Laghi di Pilato. Il percorso che andremo a percorrere è estremamente panoramico, avendo alle spalle l'incombente mole del Monte Vettore ed ai lati il Piano Piccolo, ornato dalla macchia Cavaliere e i Monti della Laga che si elevano dalla Valle del Tronto. Dal valico ci si dirige dolcemente, passando vicino al rifugio degli Alpini, verso il Monte Forciglieta (1642m, 15 minuti); da qui fino al Monte Macchialta (1751m) sarà un alternarsi di facili saliscendi. Giunti al Monte Macchialta (90 minuti), magnifico belvedere, si scende in direzione sud est a quota 1650m (15 minuti) dove s'intercetta una sterrata, in inverno battuta per la pratica dello sci di fondo, e con direzione nord-nord est in 2 ore ci consente di tornare al punto di partenza dove ci attende il pullman che ci riporterà a casa.

Le escursioni potranno subire variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche o della percorribilità dei sentieri

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 05 Gennaio 2019

Accompagnatori di Escursione: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)

Orario di Partenza: Sarzana ore 07,00

MONTEROSSO – BARDELLONE - LEVANTO

Monterosso al Mare, veduta dall'alto

Monterosso al Mare è al centro di un piccolo golfo naturale, protetto da una modesta scogliera artificiale, a levante di Punta Mesco nella Riviera spezzina. Costituisce la parte più occidentale delle Cinque Terre.

A ovest del borgo originario, al di là del colle dei Cappuccini, si trova l'abitato di Fegina, naturale espansione relativamente moderna e caratterizzata da un impianto turistico-balneare rispetto al borgo antico che è raggiungibile tramite un tunnel di poche decine di metri. A Fegina è la locale stazione ferroviaria e si trovano spiagge relativamente più estese rispetto alle anguste scogliere che caratterizzano gli altri borghi delle Cinque Terre.

Il borgo di Monterosso fa parte del Parco nazionale delle Cinque Terre ed il mare antistante la sua costa rientra nell'Area marina protetta Cinque Terre.

COMITIVA UNICA (E)

Dalla stazione di Monterosso si va in direzione del paese vecchio e si prende il sentiero n.509 che porta al Santuario della Madonna di Soviore, dove è d'obbligo una breve sosta per ammirare dall'alto la baia di Monterosso e Levante

Lasciato il Santuario si intraprende il percorso su strada asfaltata verso il Bardellone, e ci si collega al sentiero AV5T. Arrivati in località Poggio Bardellone ci inseriamo sul sentiero 575 che in discesa porta alla Stazione FF.SS. di Levanto.

Itinerario:

Stazione di Monterosso -
Santuario Madonna di Soviore (456m) –
Bardellone – Poggio Bardellone (588m) –
Stazione di Levanto

Dislivelli:

Salita e discesa 730m.

Lunghezza: 11 km.

Tempi

Ore di cammino: 4.30/5.30

Direttori di Escursione:

R. Fai (331.9119375)
P. Carboni

**Orari di partenza:**

Da stabilire, potrebbe verificarsi la possibilità di andare in treno.

TRAVERSATA SASSALBO - SOMMOCOMANO

Era la 9ª tappa del vecchio trekking della Lunigiana, ormai in stato di semiabbandono. Il percorso non è eccessivamente faticoso (si mantiene fra gli 800 e i 1100 metri di altitudine). L'interesse di questa gita è dato, oltre che dal percorrere antiche vie di comunicazione, anche dall'attraversamento delle frazioni di Camporaghena e Torsana (quest'ultimo, abitato ormai da pochi anziani, è il paese più alto di tutta la Lunigiana), ricchi di portali in arenaria finemente lavorati e di edicole marmoree.

COMITIVA UNICA (E)

Da Sassalbo, imbocchiamo una carraia che attraversa il Torrente Rosaro in direzione della zona dei gessi, proseguendo in direzione Nord a risalire il Canale dell'Acqua Torbida per circa 1 km. Giunti a circa 750 mt di altitudine, pieghiamo decisamente a sinistra risalendo la costa che porta ai Prati di Camporaghena. Dai Prati, iniziamo la discesa che ci porterà ad attraversare il corso del Taverone in corrispondenza dell'antico Mulino Nardini ed al successivo paese di Camporaghena. Saliti brevemente alla frazione Castello, imbocchiamo la vecchia mulattiera che entra nel bosco di castagni e che mena al paesino di Torsana. Attraversato il paese e superato il piccolo cimitero, ci inoltriamo nel bosco misto (castagneto, faggeto, cerreto carpineto) scendendo ad attraversare il Rio Paleroso ed il Rio di Luscignano. Riprendiamo la salita per una vecchia mulattiera che rimonta la Costa Spiaggi fino ad arrivare ai Prati di Monte Fiascone, punto più alto della gita. Scendiamo nel cerreto-carpineto che ricopre i fianchi occidentali di Monte Rozzo, attraversando numerosi ruscelli fino ad imboccare una vecchia mulattiera, sovente recintata da muretti a secco, che si snoda nel castagneto, seguendo la quale, arriveremo a Comano, termine della gita.

Itinerario: Sassalbo 860m - Prati di Camporaghena 943m - Camporaghena 842m - Torsana 936m - Rio di Luscignano 800m - Prati di Monte Fiascone 116 m – Comano 530m

Dislivelli e Tempi: Salita mt. 700, discesa mt. 1040 - Ore di cammino: 6.30

Accompagnatori di Escursione: G. Moruzzo (328.3666888) – G. Nicolini (333.8098602)

Orari Partenze: Sarzana ore 7.30



LUNIGIANA

14 APRILE 2019

VIA FRANCIGENA: DA BERCETO A BARDONE (PARMA)

COMITIVA UNICA (E)

CAI SARZANA E CAI SPEZIA



L'escursione si sviluppa partendo dal borgo medievale della città di Berceto, snodo fondamentale della Via Francigena, per proseguire seguendo le indicazioni della stessa nella direzione che ci porterà verso il Parmense, per raggiungere il borgo medievale di Bardone, dove sarà possibile visitare la Pieve di Santa Maria Assunta (Terenzo).

La pieve di Santa Maria Assunta, nota anche come pieve di Bardone, è un luogo di culto cattolico dalle forme romaniche e barocche situato a Bardone, piccola frazione del comune di Terenzo, in provincia di Parma; appartiene al gruppo delle pievi parmensi.

Il piccolo luogo di culto originario fu edificato probabilmente già nel VI secolo all'incirca a metà della salita appenninica della strada romana che univa Parma e Luni, divenuta strategica in epoca longobarda in quanto costituiva l'unico collegamento tra la pianura Padana e la Toscana; nel Medioevo il tracciato, noto come via di monte Bardone, rappresentò per secoli la principale strada di comunicazione percorsa dai pellegrini diretti a Roma dal Nord Europa.

La pieve contiene alcune sculture romaniche di notevole pregio, provenienti in buona parte del dismesso ambone della pieve di Santa Maria Assunta di Fornovo; risalenti al primo ventennio del XIII secolo, le opere furono realizzate da un artista di scuola antelamica.

Itinerario: Berceto (808m.) – M. Marino – Castellonchio (907m) – Cavazzola (688m.) Cassio (826m) – Villa di Casola (667m.) - Terenzo (541m.) – Bardone (388m.)

Dislivelli: +/- 450m.

Tempi: Ore di cammino: 6.00h.

Accompagnatori di Escursione:
(Sez. della Spezia)

L. Ciardelli (348.7478928)

P. Ughetto (331.2273831)

A. Bacchioni (347.1634537)

Referente: (Sez. di Sarzana)
S. Cavallini (340.4637465)

Orari di partenza:

Sarzana ore 8:00 in pullman



ALPI APUANE

MONTE FIOCCA

28 APRILE 2019



Il monte Fiocca è una tozza montagna formata da rocce scistose e ricoperte da prati che si eleva a 1711 metri. Non è un monte appariscente e non è molto frequentato ma la sua vetta è molto panoramica sia su Arni che su Vagli e sulle Apuane settentrionali e centrali.

Il percorso inizia da Arni, un paese che nacque agli inizi del 1800 da preesistenti abitazioni di pastori che nel 1822 costruirono l'oratorio di S. Agostino. La prima cava di marmo fu aperta nel 1849 da Saucholle Henraux, trasformando radicalmente l'aspetto

della valle con l'ampliamento dei successivi giacimenti marmiferi.

L'itinerario attraversa anche il bosco del Fatonero, una fitta faggeta che da lontano appare come una macchia verde-nera e che nella fantasia popolare era abitata da folletti e da spiriti della foresta.

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dal parcheggio di Arni seguiamo il sentiero 31 per raggiungere il rifugio Puliti. Lo oltrepassiamo e prendiamo il sentiero 155 che risale il canalone e raggiunge la cresta dello Schienale dell'Asino. La seguiamo senza difficoltà e arriviamo a recuperare il sentiero 150, proveniente dal Passo del Vestito. Il crinale si impenna fino a congiungersi alla ripida cresta sud del Macina che aggiriamo verso destra per poi scavalcare la cresta est dove si trova il bivio che permette di salire seguendo le tracce blu la vetta del Macina (circa 20' per canale misto terra-roccia, poco meno per la successiva discesa). Proseguendo verso il Passo Sella attraversiamo la marmifera per raggiungere i pratoni del Passo, ampio valico di origine glaciale. Per un breve tratto seguiamo il sentiero 144 poi attacchiamo la cresta nord-ovest del Fiocca. Il grosso del percorso si articola su superficie erbosa su cui peraltro sono ben visibili delle comode tracce; non mancano però alcuni tratti rocciosi da superare talvolta con l'ausilio delle mani. Il panorama della vetta ci mostra in primo piano il Sumbra e sullo sfondo il gruppo delle Panie. Seguendo la cresta est ci riportiamo sul sentiero 144 raggiungendo il Passo Fiocca. Procediamo scendendo le placche marmoree per raggiungere la Foce del Contapecore che separa il fosso dell'Anguillaja, noto per formare nella sua parte bassa le tipiche Marmitte dei Giganti. Entriamo nella foresta del Fatonero arrivando a imboccare una delle creste rocciose che si dipanano dal Fiocca. Seguendo questo crinale scendiamo fino a incontrare la vegetazione e quindi la strada che ci riporta al parcheggio.

Itinerario:

Arni (916m) - Rifugio Puliti (1013m) - Passo Sella (1500m) - Monte Fiocca (1711m) - Passo Fiocca (1550m) - Foresta Del Fatonero - Arni (916m)

Dislivello: mt. 795

Tempi:

Ore di cammino: 5h45

Accompagnatori di Escursione CAI SARZANA:

M. Pucci (370.1018097)

M. Betta

Referente CAI CARRARA:

A. Dazzi

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



LA MINIERA PREISTORICA DI MONTE LORETO

Con questa gita mettiamo a programma una prima escursione a tema archeologico. Non andremo sulla vetta di nessun monte restando sotto i 300m di altitudine, ma visiteremo la più antica miniera di rame dell'Europa occidentale sfruttata già 5500 anni fa.

La gita avrà un percorso ad anello intorno a Castiglione Chiavarese nella Val Petronio, alle spalle di Sestri Levante. Valle che si raccorda con la Val di Vara anch'essa importante per ritrovamenti preistorici.

L'archeologo Edoardo Ratti, socio della sezione, ci deluciderà sulla zona e ci mostrerà sue riproduzioni sperimentali di utensili del periodo.

**COMITIVA UNICA (E)**

Da Castiglione Chiavarese con il sentiero FIE segnato con tre pallini rossi percorreremo a mezza costa sul lato destro la valle in direzione mare verso le frazioni di San Pietro Frascati e Casali.

Li attraverseremo la valle per risalire il versante fino alla località Masso dove la missione archeologica congiunta di Università di Nottingham, Università di Genova e Centro Studi Sotterranei di Genova hanno effettuato gli scavi archeologici negli anni Novanta del secolo scorso.

Il paesaggio è particolare per tutta una serie di mammelloni di pietra rossiccia e verde di origine vulcanica che hanno da sempre mostrato la ricchezza di rame che la zona custodiva.

Presso lo scavo archeologico sarà possibile vedere le trincee preistoriche scavate e poi riempite di scarti per mantenere la cava in sicurezza. Proprio tra questi scarti, nelle campagne di scavo sono stati rinvenuti e studiati anche da Ratti tracce di uso del fuoco e utensili abbandonati. Il prezioso minerale veniva estratto e poi fuso una prima volta sul posto per rimuovere le scorie prima di essere lavorato e fuso di nuovo.

Tornati a Masso, presso la ex-scuola elementare, visiteremo il piccolo museo archeo minerario e con la guida scenderemo a visitare la miniera ottocentesca sfruttata dagli inglesi. Ripreso il cammino seguendo il sentiero CAI sempre sullo stesso versante risaliremo la Val Petronio per tornare a Castiglione Chivarese.

Itinerario:

Castiglione Chiavarese 271m - San Pietro in Frascati 230m Casali 140m - Masso 270m - Castiglione Chivarese 271m

Dislivelli

Salita/Discesa mt. 410

Tempi:

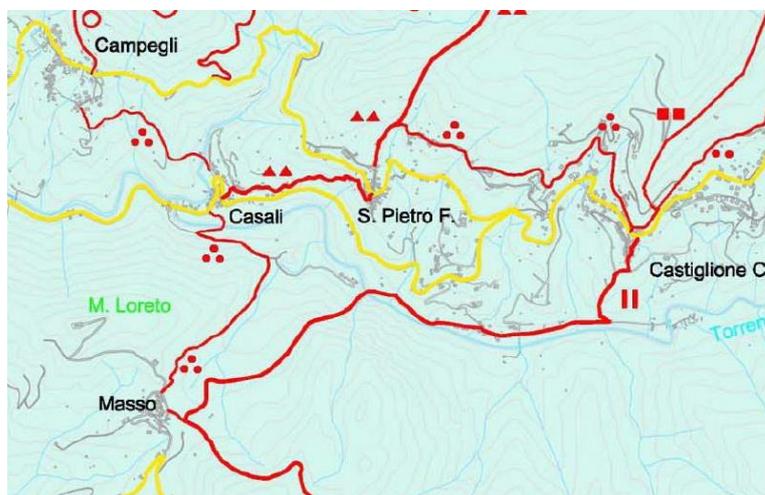
Ore di cammino: 3,00 h + miniera

Accompagnatore di Escursione:

Edoardo Ratti
R. Brondi

Orario di partenza:

Sarzana ore 8.00



DA CARRARA A CASTELPOGGIO

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

COMITIVA UNICA (EE)

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

monte Sagro e i diversi bacini marmiferi.

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

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

Itinerario:

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

Dislivelli

Salita mt. 920, discesa mt. 520

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

Accompagnatori di Escursione:

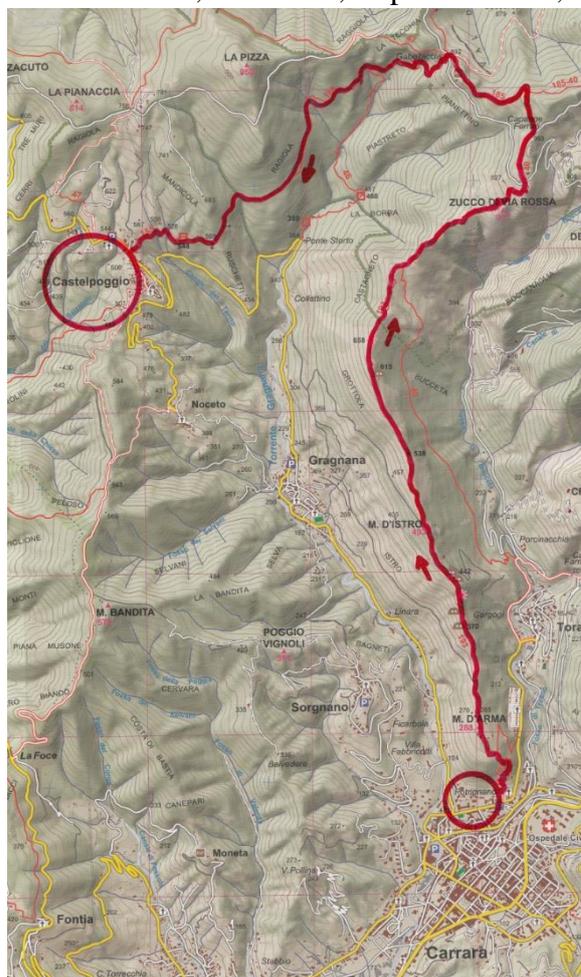
M. Guastini (329.2107473)

M. Pucci (370.1018097)

G. Moruzzo (328.3666888)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30



VIA FRANCIGENA

12 MAGGIO 2019

DA SAN MINIATO A GAMBASSI TERME



Un percorso di straordinaria bellezza, abbastanza impegnativo perché è un susseguirsi di saliscendi lungo i crinali collinari della Val d'Elsa, disseminata di castelli, rocche, ospitali, complessi abbaziali, originati dal passaggio della Via Francigena.

COMITIVA UNICA (E)

Partendo da San Miniato, sul percorso di Sigerico si incontrano i paesi di Calenzano, Campriano, Coiano e due Submansiones: la **pieve di Coiano**, con la ripida scalinata in pietra, e la **pieve di Santa Maria a Chianni**, riedificata nel XII secolo; in breve si giunge a **Gambassi** con le sue acque termali.

Gambassi Terme risale ai tempi degli Etruschi, il suo Castello fu menzionato per la prima volta nel 1037; nel centro troviamo una piccola chiesa con un piazzale antistante, da qui possiamo goderci le incantevoli colline della Toscana ed in lontananza le torri della città di San Gimignano.

Dislivelli: 400 m.

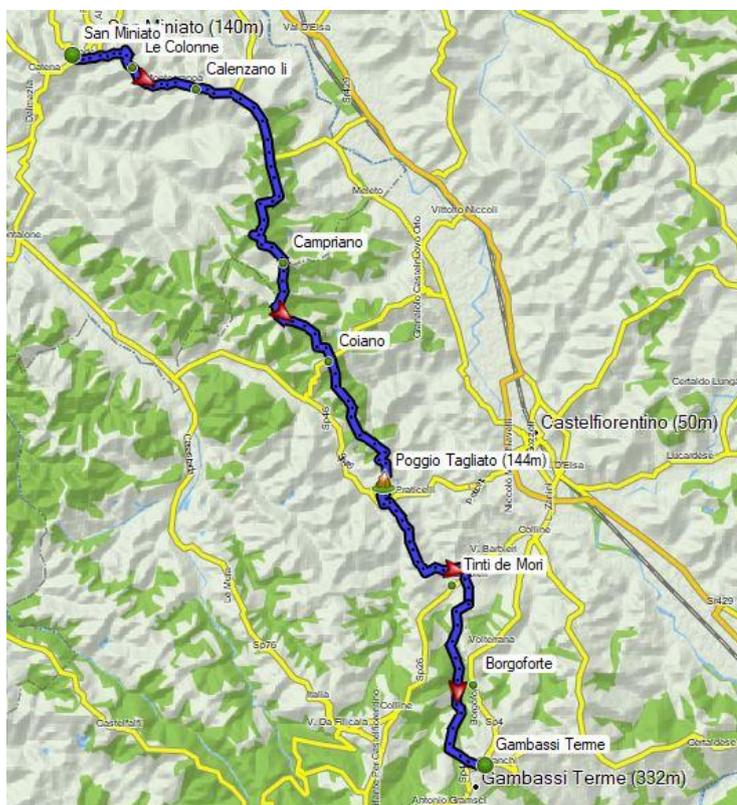
Tempi: Ore di cammino: 6,00

Accompagnatori di Escursione:

R. Castagna (349.2303999)
N. Lombardi (328.2162251)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30



COLLINE SARZANESI

MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS

19 MAGGIO 2019

Per questa Domenica l'Associazione Donatori di Sangue di Sarzana (AVIS), organizza una manifestazione podistica giunta alla sua 40^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 19 MAGGIO 2019

41° TROFEO AVIS

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

MANIFESTAZIONE PODISTICA

ludico motoria a passo libero
valida per i concorsi:

- Palio del Marciatore << Piede Alato 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 LUNEDI, MERCOLEDI E VENERDI
ALLE ORE 7,30

Organizzazione: AVIS Sarzana

ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO

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

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

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dalla Foce di Pianza, imbocchiamo il sentiero 172 scendendo su ripido sentiero per arrivare alla Foce della Faggiola, quindi alla Cava Alba Ventura fino ad arrivare alla Foce Luccica.

Qui, inizieremo a salire nel vallone del Canale Regolo (sentiero 38) a tagliare i ripidi versanti della montagna, occupati dalle numerose cave abbandonate delle Borre del Sagro, superando alcuni edifici in disuso (Case Riccio e Case dei Pisani) fino alla Foce di Vinca.

Da qui ci immetteremo nella parte alta della Valle del Lucido di Vinca per arrivare alla Foce del Pollaro dalla quale risaliremo ancora e tagliando il versante Nord del Sagro ci porteremo sino alla Foce del Fanaletto.

Quindi si passerà nel versante Ovest del Sagro e scenderemo verso la parte bassa del Fosso della Fritteta e quindi si ritornerà al punto di partenza, Foce di Pianza, dalla quale saliremo ad aggirare il Monte Borla arrivando al Rifugio "Carrara" ed in breve all'Acqua Sparta, termine dell'escursione.

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

Dislivelli e tempi:

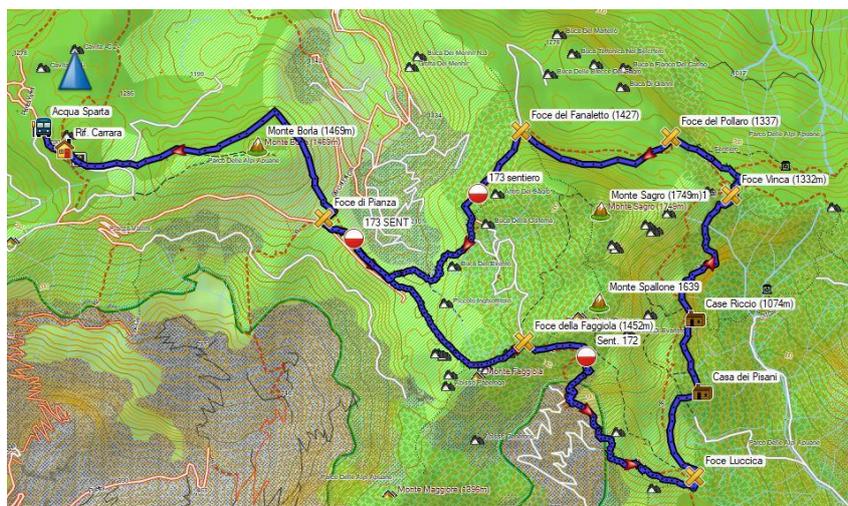
Salita/Discesa 1.100 m. –
Ore di cammino: 6,00/6,30

**Accompagnatori di
Escursione CAI SARZANA:**

P. Tonelli (338.9158389)
P.G. Vilardo (348.8683621)

Referente CAI CARRARA:

M. Ruggero



Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

FRANCIA DA MARSIGLIA

DAL 24 AL 26 MAGGIO 2019

ALL'ISOLA D'ORO DI PORQUEROLLES

E LE CALANQUES DI CASSIS



Cammineremo tra città magiche" Aix en Provence, Marsiglia e l'arcipelago delle isole di Hyeres che comprende un Parco Nazionale. Queste isole sono chiamate isole d'oro a causa dei riflessi delle pareti rocciose fatte di micascisti. Visiteremo Porquerolles la più grande, lunga 7km e larga 3Km., alta 142 m dove arriveremo al faro. Sbarcheremo nel Villaggio, con il porto turistico e faremo due sentieri fra i principali. Continueremo il viaggio dalla città di Cassis nel Parco Naturale dei Calanchi sulla costa dove faremo una crociera per la visita dal mare di 8 Calanques, fino a Morgiu. Al ritorno faremo un sentiero che da En Vau ci permetterà di arrivare a piedi a Cassis.

1° Giorno Italia – Marsiglia

Partenza ore 5,50 da La Spezia e 6,10 da Sarzana per la Francia. Arrivo ad Aix en Provence 11,30 circa. Siamo nella città di Paul Cezanne, visiteremo insieme la cittadina, ideale per passeggiare a piedi. Saliremo alla Terrain des Peintres, scenderemo per i vecchi quartieri, sorseggeremo un costosissimo caffè in Cours Mirabeau, il cuore della città, vedremo la fontana dove sgorga acqua a 34°, ad Aix ci sono numerosissime fontane una più pittoresca dell'altra. Mangeremo i Calissons d'Aix en Provence, celebri e buonissimi biscotti a base di mandorle ricoperti di glassa bianca e potremmo anche assaggiare quelli "sperimentali" salati presso la Confiserie du Roy Rène.

Pranzo libero, partenza per Marsiglia e visita guidata della città.

Marsiglia è la seconda città della Francia, vedremo il Vieux Port e il Panier. È il quartiere di Marsiglia per eccellenza. Il cuore dell'antica città, considerato la "piccola Montmartre" qui fu fondato il primo nucleo della città. Era il quartiere dei pescatori, come testimoniano le eterne casette lunghe e strette, le stradine che appena fanno filtrare la luce. Poi arrivarono le ondate di immigrati: i Corsi, gli Armeni, gli Italiani, i Maghrebini.

Tra le chiese la più celebre è la basilica di Notre-Dame de la Garde, protettrice dei marsigliesi. Visiteremo i quartieri dall'Estaque alla Corniche e al porticciolo di pesca di Malmousque. Arrivo in Hotel, cena in hotel o ristorante e pernottamento.



2° Giorno Isola di Porquerolles - DIFFICOLTA' E

Prima colazione in hotel, trasferimento alla Tour Fondue e imbarco sul battello per Porquerolles

Siamo nella più grande delle isole dell'arcipelago di Hyeres. Fa parte del Parco Nazionale di Port – Cros. Sull'isola non sono ammessi mezzi motorizzati, solo biciclette noleggiate in loco...o a piedi. Vedremo il villaggio costruito nella metà del XIX secolo dall'amministrazione militare, il forte Sainte-Agathe, dalla cui terrazza è possibile ammirare un magnifico panorama sulle spiagge ad est e il massiccio dell'isola di ovest. Faremo l'escursione fino al faro punto più alto dell'isola 142 m. sorprendente la vista dal piazzale sulla rada di Hyeres e il massiccio dei Maures. Ritorno e pranzo libero, si può passare dal villaggio o proseguire per l'escursione del pomeriggio. Escursione fino alla Plage de l'Aiguade, possibilità di arrivare fino Al forte di Langoustier ritorno al porticciolo e imbarco per il rientro.



Cena in hotel tarda serata o ristorante e pernottamento.

3° Giorno Calanques e ritorno - DIFFICOLTA' E

Prima colazione in hotel e partenza per Cassis, animato porticciolo di pesca. Con casette color pastello e pittoresche vie del borgo antico. Imbarco per la crociera, la prima della mattina, per navigare nelle Calanques (8 Calanques) alla scoperta delle gole più spettacolari. Navigheremo sotto le bianche rocce calcaree a picco sul mare e la rigogliosa vegetazione di pini di d'Aleppo e querce.

Al rientro sbarco nella Calanque di En Vau la più spettacolare con acque cristalline e bianche falesie, per chi vuole fare il ritorno a piedi a Cassis (chi non vuole fare il ritorno a piedi prosegue in battello per Cassis). Pranzo libero e nel pomeriggio verso le 15 rientro a La Spezia e Sarzana.

Sentiero Pointe d'en Vau – Port Pin- Port Miou- Cassis.

Percorriamo uno degli itinerari più belli della zona delle Calanques. Partiremo dalla spettacolare Calanque d'En Vau, circondati dai colori del mare azzurro e smeraldo, esaltati dal bianco delle pareti calcaree disposte ai fianchi della baia, dove si arrampicano scalatori provenienti da ogni parte del mondo. Si raggiunge Port Pin stupendo fiordo dove il verde della vegetazione contrasta col mare azzurro e smeraldo dei fondali. Raggiungiamo Port Miou, un lungo approdo naturale che viene considerato la porta delle Calanques da qui raggiungiamo Cassis attraverso le mille villette che ci portano al centro

Dislivello 150 m Lunghezza 5 km - Tempi 2 ore



Le escursioni potranno subire variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche o della percorribilità dei sentieri

Costo di circa € 290 ----- Esclusa eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco

Trattamento di ½ pensione in hotel 3 stelle con bevande ai pasti

Prenotazioni da Sabato 19 Gennaio con una caparra di 100€

Accompagnatore di Escursione: P. Carboni 333 1206533 R. Brondi 333 7136323

VALLE DI SUSÀ

01-02 GIUGNO 2019

FERRATE DI ROUAS - BUNKER E ROCCA CLARÌ

CAI SARZANA E CAI CARRARA

- **1° Giorno: Ferrata del Rouas a Bardonecchia**

Livello di difficoltà: (AD) Abbastanza difficile Località di partenza: frazione Melezet

Arrivo: frazione Melezet

Sviluppo: (750m) Tempo totale: circa 2 ore

La ferrata si sviluppa sulla falesia che domina la strada provinciale che da Bardonecchia conduce in Valle Stretta. Parcheggio e punto di partenza sono situati a bordo strada; circa a 300 metri a monte della frazione Melezet. Si comincia l'ascensione per pilastri inclinati, brevi risalti e placche, poi obliquando a sinistra per cenge e saltini si perviene al bivio della "Balma del Camoscio". Proseguendo a sinistra per una falesia ripida e attraversando sotto un grande tetto si raggiunge la spalla del Rouas. In traversata ascendente a sinistra con facile percorso che si fa via via un po' più esposto si perviene al curioso passaggio della Grotta. Una fune tesa ed una passerella permettono l'attraversamento delle originali fenditure che tagliano la falesia sovrastante il Pian del Colle; quindi con tratti in discesa, traversate ora più esposte e cenge, si perviene al gran diedro ad arco alla base del quale termina la via ferrata. Pochi minuti di sentiero riconducono al parcheggio. Partenza per Claviere.



- **1° giorno Ferrata del Bunker a Claviere.**

Livello di difficoltà: (AD) Abbastanza difficile

Località di partenza: Rifugio La Capanna

Arrivo: Rifugio La Capanna

Sviluppo: (470m) Tempo totale: circa 1 ore

Giunti a Claviere, si parcheggia al Rifugio La Capanna dove pernosteremo. Indossati l'imbrago, partiamo per il vicino attacco della ferrata sulla Gorge di San Gervasio. Si percorre un lungo traverso verso destra molto esposto per poi affrontare alcuni salti verticali ma ben dotati di gradini. Si raggiunge infine una vecchia scalinata militare che porta all'interno di un bunker. Non è necessaria la pila frontale in quanto l'interno è illuminato. Si esce sui prati di Claviere e in cinque minuti si ritorna al Rifugio.



- **2° giorno Ferrata Clarì a Claviere.**

Livello di difficoltà: (D) Difficile

Località di partenza: Rifugio La Capanna

Arrivo: Rifugio La Capanna

Sviluppo: (750m) Tempo totale: circa 6 ore

L'attacco della ferrata si raggiungere dal rifugio, portarsi all'arrivo del Ponte tibetano in corrispondenza del bunker e scendere nelle Gorge seguendo le passerelle e il fiume, sino a raggiungere l'attacco della ferrata sulla destra indicato con evidente cartello.

La via ferrata è composta da tre settori:

1) ripida salita sullo spigolo di una lama di calcare.

2) traverso verso sinistra tramite sentieri, cenge erbose, ghiaioni.

3) salita delle rocce terminali di Rocca Clarì. La prima metà presenta una salita piuttosto discontinua, poco attrezzata; la seconda metà, più verticale e con più scalini, segue lo sperone e con passaggi aerei ed esposti a sinistra e a destra del suddetto spigolo dopo aver superato un piccolo canalino si raggiunge la vetta piatta della Rocca Clarì.



Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno Sabato 06 Aprile 2019

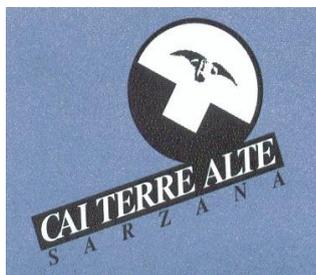
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA:

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

REFERENTI CAI CARRARA:

P. Tonarelli – M. Giananti

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

DALLA VAL SERENAIA ALLA "FINESTRA DEL GRONDILICE"

“La memoria deve diventare impegno, non parole di circostanza”.



Da questa frase di Don Luigi Ciotti si intuisce che questa escursione verrà effettuata con i giovani di Libera. Si rinnova, così, l'appuntamento annuale che vede protagonisti il CAI di Sarzana ed il presidio cittadino di Libera «Dario Capolicchio». L'occasione dell'incontro è una camminata che si svolgerà nelle Alpi Apuane.

Quest'anno andremo alla "Finestra del Grondilice" sulle Alpi Apuane dove è stata collocata una targa ricordo a Dario Capolicchio.

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

Su proposta del Gruppo Terre Alte della nostra Sezione il CAI Nazionale ha conferito a Dario la "Medaglia d'Oro" alla memoria.

ITINERARIO: Rif. Val Serenaia (1059m.) - Rif. Orto di Donna (1500m.) - Finestra del Grondilice (1738m.)

DISLIVELLO: +/- 650 m. Km. 7

TEMPO DI PERCORRENZA:
Ore 5-6 circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:
R. Castagna (349.2303999)

ORARIO DI PARTENZA:
Sarzana ore 7,00



Per l'annuale appuntamento con la gita estera abbiamo scelto di andare in Albania, terra indicata quest'anno come "nuova perla del turismo europeo" e considerata dal National Geographic una delle migliori mete del 2018. Faremo un tour del paese, attraverso una terra ricca di storia e fascino, il nostro è un itinerario classico che tocca i maggiori luoghi di interesse del Paese, tra mare, montagne e siti archeologici come Butrint, Patrimonio dell'UNESCO. Attraverseremo cittadine con castelli e antichi mercati, bazar, testimonianze di un passato controverso. Da Tirana, moderna capitale simbolo della nuova Albania, fino a Porto Palermo e Saranda, animata località turistica lambita dalle acque cristalline del Mar Ionio, definita i "caraibi" a pochi km dall'isola di Corfù dove raggiungeremo in barca gli isolotti di Ksamil, attraverso paesaggi costieri di rara bellezza. Di raro fascino è anche l'Occhio Azzurro una sorgente carsica che visiteremo. Poi ancora deliziose cittadine, con le loro



fortezze dichiarate patrimonio dell'UNESCO, faranno da cornice a questo viaggio tutto da scoprire, un mosaico di popolazioni, tradizioni e religioni diverse che convivono armoniosamente.

Programma di massima
1° giorno: ITALIA / TIRANA

Partenza con volo per Tirana. Arrivo, incontro con la guida locale e trasferimento in hotel. Nel pomeriggio, visita panoramica della capitale albanese: Moschea di Ethem Bey, Museo Storico Nazionale, New Bazar e la



nuova piazza Skanderbeg. Cena e pernottamento.

2° giorno: TIRANA (SCUTARI / KRUJA - 195 km)

Partenza per Scutari. Visita al Castello di Rozafa. Kruja, antica capitale dell'Albania e città simbolo della resistenza anti-ottomana. Visita al Museo Etnografico e al museo di Giorgio Scanderbeg. All'ingresso del castello, chiamato "White Rock" dall'esercito invasore che non riuscì mai a prendere la città, si trova il caratteristico bazar di Kruja, presente dal XV secolo. Passeggiata per il bazar, considerato monumento culturale, dall'Istituto dei Monumenti di Cultura dell'Albania. Ricco mercato, pieno di prodotti artigianali, tappeti e qeleshe il tradizionale copricapo albanese. Ritorno a Tirana. Cena e pernottamento.

3° giorno TIRANA – DURRES – BERAT (126 km)

Partenza per Durres, conosciuta dall'anno 627 a.C. con il nome di Epidamnus e successivamente con il nome di Dyrrah. Visita della fortezza della città (IV-V a.C.), dell'anfiteatro romano e infine la Torre Veneziana. Nel pomeriggio Berat chiamata "la città dalle 1000 finestre" sito UNESCO. Visita della antica città e del Castello, fortezza costruito in difesa degli Ottomani. All'interno del castello sono state costruite 40 ex chiese con preziosi affreschi ed icone e case tradizionali, il tutto all'interno delle mura medievali in cima alla collina che sovrasta il Fiume Osumi. Berat è stata proclamata "Città Museo". Visita della Cattedrale di San Nicola del museo di Onufri, il pittore delle icone. Sistemazione in Hotel. Cena e pernottamento.

4° giorno BERAT – APOLLONIA –PORTO PALERMO - SARANDA (230 km)

Partenza per Apollonia, (176 km) fondata durante il VI secolo a.C. Visita del sito archeologico, del museo e della Chiesa Bizantina di Maria. Porto Palermo, classificata prima tra 15 destinazioni europee da scoprire nel 2014. Visita fortezza di Ali Pasha costruita nel 1818 come punto di difesa e attacco strategico verso turchi e greci. (se rimane il tempo bagno in una baia vicina) Proseguimento per Saranda e sistemazione in Hotel. Cena a base di pesce in ristorante. Pernottamento in hotel.

5° giorno ALBANIA DEL SUD - SARANDA - KSAMIL - giornata libera mare e isole.

Partenza per Ksamil "la perla", nel Parco Nazionale di Butrinto. Viaggiando verso sud dove ci sono quattro piccole isole lambite da acque cristalline. Spiaggia di Bora Bora, spiaggia dei 3 isolotti (ishuit). E' una delle località costiere più frequentate, inclusa anche tra le 20 migliori spiagge secondo il The Guardian. siamo a pochi km via mare da Corfù. Ci attende un mare caraibico cercheremo di raggiungere le piccole isole intorno alla spiaggia. (passaggio in barca da pagare in loco) **Pranzo libero da organizzare** Nel pomeriggio Volendo si può effettuare una visita fino alla spiaggia di Pulebardha a 10 km sulla strada da Ksamil a Sara. Rientro a Saranda cena e pernottamento.

6° giorno SARANDA – BUTRINT - BLUE EYE – GJIROKASTRA (90 km).

Partenza per Butrint, (4km) un importante sito archeologico nei Balcani. patrimonio Unesco. La città fu fondata nel VI secolo a.C. dai Greci di Corfù. Butrinto è un luogo magico. Le rovine sono totalmente immerse in una foresta sulla riva di un lago all'interno dell'omonimo Parco nazionale di 29 ettari. visita a "Blue Eye", (20km) Patrimonio Unesco percorrendo un sentiero di circa 2km, si arriva a una sorgente Carsica, con acqua a 12 gradi gelida!! La roccia calcarea di questa area dona a questo luogo le sembianze di un occhio umano. Arrivo a Gjirokastra. sistemazione in Hotel. Cena. Pernottamento in hotel.

7° giorno GJIROKASTRA – TIRANA (231 km).

Passeggiata nelle vie strette della cittadina e salita fino al centro, con vista sulla Valle della Drina. Visita nell'antico bazar, visita al Castello di Argjiro e museo nazionale delle armi, la dimora di Enver Hoxha, museo etnografico. Partenza per Tirana attraversando la Valle formatasi dalla confluenza dei fiumi Drino e Vjosa, che hanno modellato il paesaggio. Arrivo e sistemazione in hotel. Cena Pernottamento in hotel.

8° giorno: TIRANA / ITALIA

Visita Bunk'Art, museo dedicato alle vittime del comunismo durante il regime del dittatore Enver Hoxha. Salita al Monte Dajti, la montagna di Tirana, con la funicolare. Rientro a Tirana e, in tempo utile, trasferimento all'aeroporto di Tirana e partenza per l'Italia. **L'itinerario può subire variazioni dovute a ragioni tecniche operative pur mantenendo le visite previste nel tour.**

Note:

La quota di partecipazione è stabilita in Euro 850,00 (supplemento singola Euro 160,00)

La quota comprende.

Trasferimento in pullman A/R per Pisa, volo A/R Italia – Albania calcolato al mese di Marzo 2019, tour di 7 notti con bus esclusivo e guida parlante italiano. Trattamento di Pensione completa escluso il pranzo del 5° giorno con bevande 1/2 litro acqua 1 bicch. vino o birra locale, Cena di pesce a Saranda, sistemazione in camera doppia H.4 stelle ingressi ai luoghi visitati indicati in programma Assicurazione Medico Bagaglio. N.B.: Per eventuali motivi legati al vettore la data di partenza sarà sempre compresa nella prima settimana di Giugno.

La Quota non comprende.

Eventuale tassa di soggiorno, le escursioni facoltative, EURO 13,00 DI MANCA A TESTA e "tutto quanto non specificato nella quota comprende"

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di Euro 250 inizieranno Sabato 5 Gennaio 2019

Accompagnatori: R.Brondi 3337136323 e P.Carboni 3331206533

CENGIA DEL GARNERONE E VETTA DEL MONTE GRONDILICE**COMITIVA UNICA (EE)****CAI SARZANA E CAI CARRARA**

Una singolare gita nel panorama apuano. È la prima volta che la Sezione di Carrara propone questa escursione, un po' diversa, ma sicuramente di grande fascino. Da lontano la cengia appare come un grande graffio ascendente che incide il versante ovest del monte Grondilice, come una profonda ferita. Ancora da lontano si ha l'impressione di un passaggio impervio e pericoloso, ma avvicinandosi alla montagna i dubbi si dipanano, e il passaggio si presenta meno impegnativo del previsto. Partendo dal paese di Vinca si inizia a salire per sentiero in direzione della foce di Giovo, superate le omonime Capanne lo si abbandona per proseguire a vista in direzione del canale del Gobbo. Si sale in direzione dell'omonima foce e arrivati a circa 1400 metri di quota si gira a destra per prendere la cengia e iniziare il nostro percorso che si sviluppa sotto la cresta Garnerone Grondilice. La caratteristica di questa cengia è data dal "passo del Gatto", costituito da una aggettante roccia che va quasi ad occluderne il passaggio, si lascia tuttavia superare solo camminando a carponi, avendo l'impressione di passare attraverso una lunga morsa di pietra. All'uscita della cengia, e percorrendo un erto canale, si raggiunge la vetta del monte Grondilice. Nel caso in cui non ci fossero le condizioni per salire in vetta, al termine della cengia si raggiunge il sentiero per la via normale del Grondilice e si inizia a scendere in direzione della foce Rasori. Successivamente, passando per la Capanna Garnerone, si arriva nuovamente a Vinca.

ITINERARIO: Vinca m. 808 - Monte Grondilice m. 1809 - Vinca m.808

DISLIVELLO: +/- 1000 m.

TEMPO DI PERCORRENZA - Ore 7 circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI CARRARA:

A. Vignoli ... D. Pini

REFERENTE CAI SARZANA:

A. Passalacqua

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara Esselunga ore 7,00

Sarzana ore 7,30



ALPI APUANE PIZZO D'UCCELLO

16 GIUGNO 2019



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.

COMITIVA (E - EE) - CAI SARZANA E CAI SPEZIA

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 1° 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: Comitativa A: EE
Comitativa B: E.

Dislivello: Comitativa A: +680 m -680 m.
Comitativa B: +400 m -400m

Tempi: Comitativa A: h 4,30/5,00-
B: h 3,30/400

Accompagnatori di escursione CAI SARZANA:
P. Tonelli - M. Guastini – M. Pucci

Referente CAI SPEZIA :
G.M. Ferretti – M. Portonato

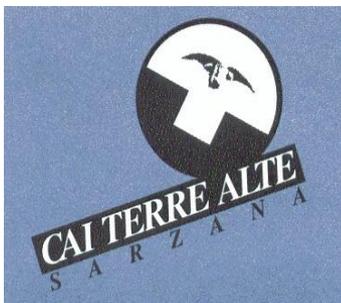
Partenza: Sarzana ore 7.00 Spezia (Palazzetto Sport) ore 7.30



ALTA VAL DI VARA

“CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO “

16 GIUGNO 2019



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.

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”, ci sarà anche la collaborazione del Gruppo Micologico e Naturalistico della Sezione.

Il programma dettagliato sarà reso noto a tempo debito.

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

Orario di partenza: Sarzana ore 8.30

RONCHIERI SPORT

Alpinismo
Trekking

Sconto del 10% ai Soci CAI

Via Beatrice, 14 - MASSA



Tel./Fax 0585 47033

FALESIA DI LAGO SCURO: CAMMINATA E ARRAMPICATA**GITA DI DIVULGAZIONE SULL'ARRAMPICATA**

Il titolo scelto condensa lo scopo di questa iniziativa della Sezione. Gli iscritti verranno divisi in due gruppi: il gruppo "A", andrà 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"

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 svasi. Sotto la guida dell'Istruttore di arrampicata, Lorenzo Taponecco, i neofiti arrampicatori, proveranno a muovere i primi passi sulla roccia, a prendere conoscenza con manovre di corda, nodi, assicurazioni e quant'altro inerente con il mondo dell'arrampicata. Questa uscita è anche propedeutica per un'eventuale partecipazione al corso di arrampicata libera della Scuola CAI Muzzerone che si terrà a partire da metà settembre.

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

COMITIVA "B" (E)

Dal rifugio Lagoni si segue il sentiero 711 fino al Paso di Fugicchia, si prosegue sul sentiero 717 sino al Monte Matto (1838m). Poi si segue il crinale sul sentiero 00 sino al Passo di Badignana. Poi si scende col sentiero 715a per intercettare il 715 presso la fontana del Vescovo, poi proseguendo sullo stesso sentiero ci portiamo alle Capanne di Badignana. Poi con il sentiero 719 ritorniamo ai Lagoni.

Itinerario "A": Lagoni (1342m.) – falesia Lago Scuro (1650m.) e ritorno.

Itinerario "B": Lagoni (1342m.) – Lago Scuro (1538) -Passo di Fugicchia (1667) – M. Matto (1838m) Passo di Badignana (1668m) – Capanne di Badignana (1485m) – Lagoni (1342m)

Dislivelli e tempi:

Comitiva "A": Salita/discesa 300 mt. –

Ore di cammino: 2,00

Comitiva "B": Salita/discesa 560 mt. –

Ore di cammino: 5,00

Accompagnatori di Escursione:

Comitiva "A":

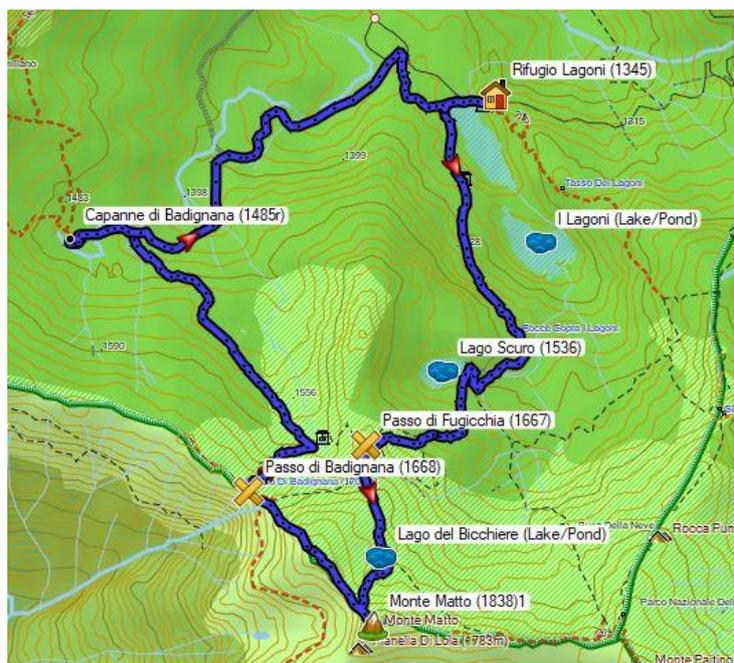
Lorenzo Taponecco (380.1703029)

Angelo Bonatti

Comitiva "B": Giorgio Moruzzo

(328.3666888)

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



VAL D'AVETO

30 GIUGNO 2019

ROCCA D'AVETO - MONTE MAGGIORASCA - ROCCA D'AVETO

La Val d'Aveto è una vallata situata nelle province italiane di Genova e Piacenza, attraversata dal torrente omonimo, tributario del Trebbia a cui si unisce nel comune di Corte Brugnatella in località Confiente. È uno splendido lembo di natura immerso nel Parco Naturale Regionale dell'Aveto, coronato da monti quali il M. Penna, il Groppo Rosso e il M. Maggiorasca.

COMITIVA UNICA (E)

Da Rocca d'Aveto (1250 m) si seguono le piste di fondo e le indicazioni per il Passo della Lepre; da qui si prosegue per il Canale Marticano, sentiero 194, sbucando tra il Monte Picchetto e il Maggiorasco; si gira a destra sul sentiero 196 e si arriva sul Maggiorasco (1799 m); si scende per dorsale e si arriva al Monte Bue (1771 m); si raggiunge, tramite strada sterrata, il Prato della Cipolla e il relativo rifugio (1670 m); si prosegue sul sentiero 001, si attraversa il Passo della Roncalla, 1580 m, e si prosegue fino ad incrociare il sentiero 198, dove si gira a sinistra verso il Rifugio Astass; senza arrivare al rifugio si sale quindi sul Roncalla (1683 m), si torna indietro e si sale al Groppo Rosso (1593 m), dal quale si ritorna poi a Rocca d'Aveto.

ITINERARIO: Rocca d'Aveto (1250m.) – M. Maggiorasca (1799m) – M. Bue (1771m.) – Passo della Roncalla (1580m) – Rif. Astass – Roncalla (1683m) – Rocca d'Aveto (1250m)

DISLIVELLO: +/- 700 m. Km. 7

TEMPO DI PERCORRENZA - Ore 6-7 circa

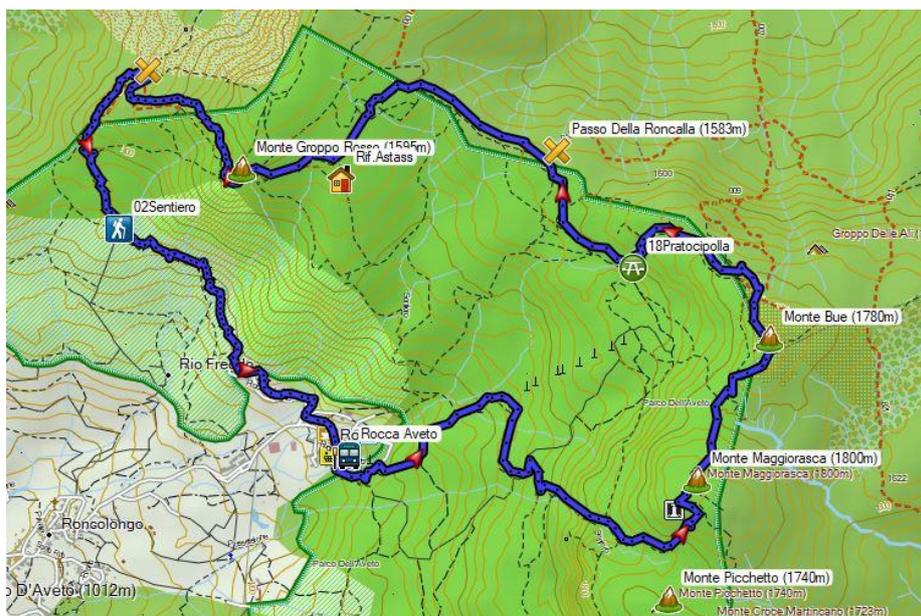
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

P.G. Vilardo (348.8683621)

G. Vanacore (338.3185637)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00



**ALTO ADIGE (Località e date da stabilire)
41° SOGGIORNO ESTIVO**

META' LUGLIO 2019



Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 41^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 Dott. 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 è “l’anima” dell’organizzazione del Soggiorno. Conoscendo i suoi gusti, pensiamo che anche quest’anno la scelta sarà orientata in una **località posizionata nelle Dolomiti**. Fatta questa doverosa premessa, rammentiamo a chi parteciperà al

Soggiorno Estivo, che i periodi di permanenza al soggiorno avranno la **durata di sette, dieci o quindici giorni**. Le giornate eccedenti a questi due periodi verranno contrattate e saldate a parte con l’albergatore, fermo restando le medesime tariffe agevolate riservate alla nostra sezione.

Ricordiamo che, onde evitare spiacevoli discussioni, **non saranno accettate deroghe** a quanto stabilito; ciò per evitare il caos successo nel 2009 quando i proprietari dell’Hotel Oswald di Selva di Val Gardena (e il segretario) si sono ritrovati alle prese con 11 periodi (5, 6 giorni, una settimana, 10 giorni, due settimane, chi voleva partire un giorno prima, chi un giorno dopo, ecc.).

Fatta questa precisazione, non resta altro che selezionare la struttura che ospiterà la comitiva della nostra Sezione, fiduciosi che la scelta cadrà 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 **€ 120,00**, comprensive della quota di iscrizione di **€20,00** quest’ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno **Sabato 04 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. 0187.409095

SCONTO AI SOCI CAI

PARCO REGIONALE DOLOMITI D'AMPEZZO

TREKK AL LAGO DI MISURINA

04-05-06-07 LUGLIO 2019

Misurina è la frazione più alta del Comune di Auronzo di Cadore. **E' definita la "Perla delle Dolomiti"**: già da queste poche parole si possono immaginare bellezza e magnificenza del luogo.

Nel suo lago, situato a 1756m, si specchiano il versante sud-ovest *delle Tre Cime di Lavaredo, i Cadini, il Sorapis, il Cristallo*: ci troviamo nelle cuore delle Dolomiti Patrimonio UNESCO.



COMITIVA UNICA (EE)

GIOVEDÌ 04 LUGLIO : (A/R) dal Lago di Misurina al Rifugio Città di Carpi

Livello di difficoltà: E

Località di partenza: Lago di Misurina (1800m)

Arrivo: Rifugio Città di Carpi (2130m)

Dislivello: Salita /Discesa (708 m), Km. 11,00 A/R

Tempo: circa 5,00 ore

VENERDÌ 05 LUGLIO: (A/R) dal Lago d'Antomo al Rifugio Auronzo e giro delle Tre Cime di Lavaredo

Livello di difficoltà: E

Località di partenza: Lago d'Antomo (1875m)

Arrivo: Rifugio Auronzo (2320m) – Forcella Lavaredo (2454m)

Dislivello: Salita/ Discesa (797 m)

Tempo: circa 6 ore, Km. 14,50



SABATO 06 LUGLIO: dal Lago d'Antomo al Monte Piano

Livello di difficoltà: EE

Andata per cresta, ritorno su strada

Località di partenza: Lago d'Antomo (1875m)

Arrivo: Rifugio Angelo Bosi (2205m) - Monte Piano (2306m)

Dislivello: Salita (690 m), Discesa (800 m), Km. 14,00 A/R

Tempo: circa 7 ore per il percorso completo

DOMENICA 07 LUGLIO: dalla Forcella Cibiana al Monte Rite

Livello di difficoltà: E

Località di partenza: Forcella Cibiana (1535m)

Arrivo: Monte Rite (2183 m)

Dislivello: Salita/Discesa (923 m), Km. 10,00 A/R

Tempo: circa 6,00 ore



Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 16 Marzo 2019

Accompagnatori di Escursione:: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

13 - 14 LUGLIO 2019

1) LAGDEI-RIF. MARIOTTI CON SALITA NOTTURNA AL M. MARMAGNA 2) DAL RIF. MARIOTTI A PRATO SPILLA

"Crinale dei laghi", un suggestivo susseguirsi di conche glaciali, creste rocciose, lastroni levigati e praterie (Alta via dei Parchi).



Comitiva unica (EE)

Primo giorno: si partirà da Sarzana sabato 13 luglio alle ore 14,00 per raggiungere il Rifugio Lagdei in corriera e da qui salire per la cena e il pernottamento al rifugio Mariotti situato sul Lago Santo Parmense. Dopo la cena (ore 19.00), chi vorrà, potrà salire in notturna alla vetta del monte Marmagna.



Secondo giorno: dopo la colazione, alle ore 8,00, ci incammineremo per raggiungere il crinale alle falde del M. Marmagna dove inizia il percorso in cresta, molto panoramico ma faticoso per i continui saliscendi.

Il severo ambiente d'alta quota è ingentilito da uno straordinario campionario di laghetti e da portentose fioriture per gran parte dell'estate.

Si toccherà la Cime del M. Aquila (1775m), M. Brusà (1786), M. Matto (1838), M. Paitino (1817) per raggiungere infine il M. Sillara (1861 m), la cima più alta del Parmense.

I vicini laghi Sillara, appena sotto il crinale, sembrano sospesi nel cielo e nelle giornate limpide la vista spazia fino al Mar Ligure, alla Corsica e all'arco alpino.

Dal M. Sillara si raggiungerà il bivacco Cagnin, il Lago Verde e Ballano per poi arrivare a Prato Spilla.

Itinerario: Lagdei (1242m) - Rif. Mariotti (1532m) – M. Marmagna (1852m) – Prato Spilla (1354m)

Dislivelli:

1° Giorno (Lagdei – Rif. Mariotti) Salita 270 m.

1° Giorno (Rif. Mariotti – M. Marmagna) Salita/Discesa 320m.

2° Giorno:(Rif. Mariotti -Prato Spilla) Salita 910m. Discesa 1080m.
Km.14 circa

Ore di cammino:

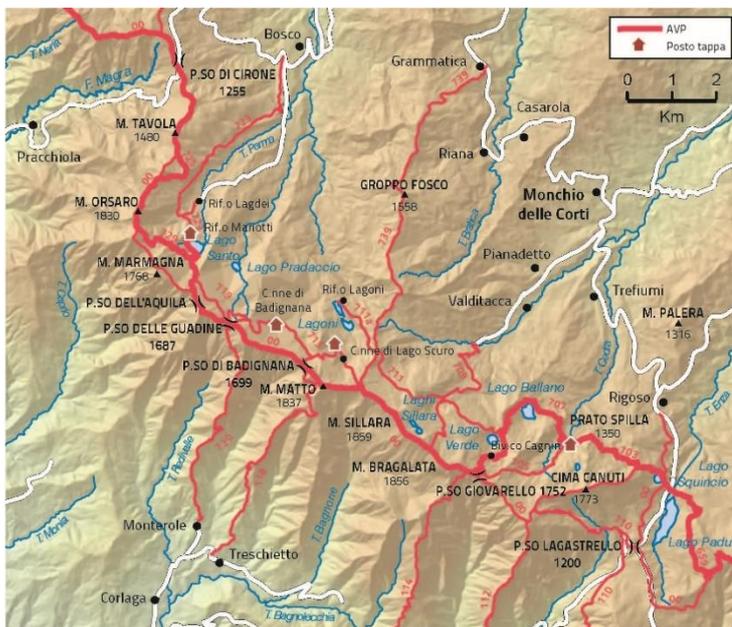
2° Giorno circa ore 8,00-8,30

Accompagnatori di Escursione:

S.Cavallini (3404637465)
A. Righi /// G. Moruzzo

Orario di Partenza:

Sarzana ore 14,00



Le iscrizioni inizieranno: Sabato 02 Marzo 2019 e si chiuderanno all'esaurimento dei 40 posti disponibili.

**ARREGNA - MONTE TONDO - MONTE BORRA GRANDE -
SELLA MONTE NUDA E CERRETO LAGHI**

Bella e panoramica traversata di quel tratto di crinale appenninico che fa parte del sottogruppo della Cima Belfiore. Questo tratto di crinale che, dall'Argegna, attraverso le vette del Monte Tondo, Cima Belfiore e Monte Nuda, porta al paese di Cerreto Laghi, divide i tre bacini del Secchia, del Magra e del Serchio. Questo sottogruppo è inciso a Nord dalla profonda valle del Riarbero, a Ovest, dal circo di origine glaciale del Rosaro e, a Sud, dalla precipite valle del Torrente Mommio.

COMITIVA UNICA (E) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dalla località dell'Argegna, dopo aver visitato la Chiesa della Madonna della Guardia, si segue la strada in salita lungo pianori aperti e panoramici ad aggirare il Monte Cucù. Aggirato. Continuiamo a salire lungo il boscoso crinale che si mantiene tra le due vallate fino ad arrivare ad aggirare il Monte Cervia. Di qui si continua a salire verso il versante Nord del Monte Tondo e da qui si scende verso la vicina anticima Sud-Est indicata sulle carte IGM come Termine Tre Potenze (cippo confinario ducale) e la vicina Cima Belfiore. A seguire ci si dirigerà verso la vicina Vetta del Monte La Nuda da cui, percorrendo le piste da sci, ci porteremo al grande Lago nella località Cerreto.

Itinerario:

Si parte dalla località di Argegna col sentiero G.T. (Garfagnana trekking) - Monte Cervia (mt 1335) - Monte Tondo (mt. 1780) e tramite il sentiero n° 86 si arriva sullo 00 al Passo Belfiore poi Cima Belfiore (mt. 1815) e monte Borra Grande (mt. 1855), in seguito Sella Monte Nuda. Si scende al paese di Cerreto Laghi attraverso le piste da sci.

Dislivello - mt. 1200 circa in salita;
mt. 870 circa in discesa.
km. 15 circa

Tempo di percorrenza - ore 6-7 circa

**Accompagnatori di Escursione
CAI SARZANA:**

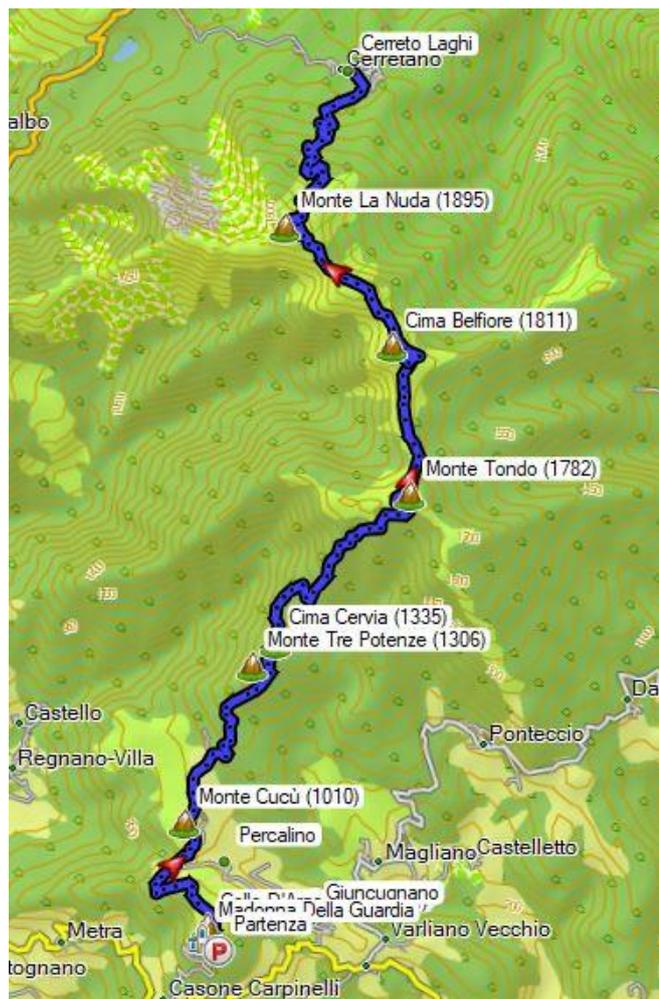
M. Sarcinelli (347.7032513)
R. Fai (331.9119375)

Referenti CAI CARRARA:

M. Ruggero
N. Lugarini

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



ALPI OCCIDENTALI - ALPI RETICHE - GRUPPO ALTISSIMA

26-27-28 LUGLIO 2019

USCITA SUL MONTE SIMILAUN

USCITA MONTE SIMILAUN QT 3603 MT

GIORNI 26/27/28/07-2019



SCHEDA TECNICA:

DIFFICOLTA': EEA-A-F+

ESPOSIZIONE PREVALENTE: S-W

QUOTA PARTENZA: 1711 MT (VERNAGO VAL SENALES)

QUOTA VETTA: 3606 MT

DISLIVELLO COMPLESSIVO IN SALITA: 1895 MT

PUNTI DI APPOGGIO: RIFUGIO SIMILAUN QT 3029

CARTOGRAFIA: TABACCO N 4 VAL SENALES 1:25000

BIBLIOGRAFIA: Guida escursionistica-alpinistica dell'Alto Adige di A. Gadler

GIORNO 26/07/2019 PARTENZA DA SARZANA PER VERNAGO VAL SENALES
AVVICINAMENTO AL RIFUGIO SIMILAUN E PERNOTTAMENTO

GIORNO 27/07/2019 ESCURSIONE AL LUOGO DEL RITROVAMENTO DI OETZI LA MUMMIA DEL
SIMILAUN GIOCO DI TISA 3210 MT, NEL POMERIGGIO PROPEDEUTICA IN GHIACCIAIO SULLA
PROGRESSIONE IN CORDATA E MANOVRE SU GHIACCIAIO.

GIORNO 28/07/2019 VETTA DEL MONTE SIMILAUN DALLA VIA NORMALE E RIENTRO ALLE AUTO
IN GIORNATA.

PER PARTECIPARE ALL'USCITA SI RICHIEDE UN BUON ALLENAMENTO FISICO E UN MINIMO DI CAPACITA' NELL'AFFRONTARE ITINERARI
MONTANI IN ALTA QUOTA E IN AMBIENTE GLACIALE.

IL GIORNO 15 GIUGNO SARA' EFFETTUATA PROPEDEUTICA ALLA FALESIA DELLA ROCCHETTA DI LERICI DOVE SARANNO VISTI I
MATERIALI E FATTA PRATICA SULLE PROCEDURE DI PROGRESSIONE.

MATERIALI NECESSARI OLTRE ALL'ABBIGLIAMENTO ADEGUATO ALL'ALTA QUOTA:

RAMPONI PICCOZZA IMBRACATURA CASCO ALMENO TRE MOSCHETTONI HMS A GHIERA UN CORDINO ADEGUATO PER LONGE
ASSOLUTAMENTE OBBLIGATORIE CALZATURE DA ALTA QUOTA RAMPONABILI.

PER INFO NUNZIO FORMISANO INSA-INA 333-4397045 MAGNESITEDUE@YAHOO.IT

Cai Sarzana piazza firmafede
n°13 c.p.1 19038 sarzana (Sp)
Tel. 0187/625154
Mail caisarzana@libero.it

TREKKING DA RIFUGIO A RIFUGIO

Alta Via del Granito: l'Alta Via del Granito (AVG) è una splendida traversata ad anello nella singolare isola granitica del gruppo di Cima d'Asta – Cimon Rava, nella catena dei Lagorai. L'Alta Via percorre una rete di antichi sentieri ed ex strade militari, risalenti alla Prima Guerra Mondiale, collegando gli unici due rifugi del gruppo. Si cammina fra stupendi paesaggi naturali, severi ricordi della Grande Guerra, malghe ed alpeggi, testimonianze esemplari dell'antico patto dell'uomo con la natura.

Giro del Zimon: affascinante proposta escursionistica di grande valenza paesaggistica che, collegando tra loro antiche tracce esistenti, permette di "circumnavigare" l'intero nodo centrale ad una quota media di 2500 metri. Con il sommario riassetto del piano di calpestio e la segnatura del lungo tratto manchevole, in sei ore di cammino è ora possibile attraversare i sei bacini apicali del Zimon di Cima d'Asta con partenza e arrivo al rifugio Ottone Brentari (2476m).

Programma indicativo**1°giorno: da Malga Sorgazza al Rifugio Caldenave per il Lago di Costa Brunella**

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Malga Sorgazza (1450m)
Arrivo: Rifugio Caldenave (1792m)
Dislivello: Salita (1165m), Discesa (820m)
Tempo: circa 6 ore per una distanza di 9,6 km.

2°giorno: dal Rifugio Caldenave al Rifugio Cima d'Asta (Ottone Brentari) per i Laghi della Val d'Inferno

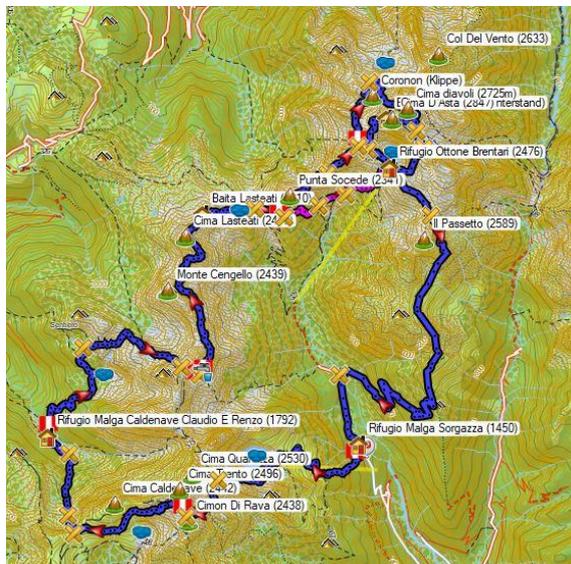
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Rifugio Caldenave (1792m)
Arrivo: Rifugio Ottone Brentari (2476m)
Dislivello: Salita (1370m), Discesa (700m)
Tempo: circa 7 ore per una distanza di 12,0 km.

3°giorno: giro del Zimon di Cima d'Asta

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: rifugio Ottone Brentari (2476m)
Arrivo: rifugio Ottone Brentari (2476m)
Dislivello: Salita (630m), Discesa (630m)
Tempo: circa 7 ore con salita alla Cima d'Asta

4°giorno: dal Rifugio Ottone Brentari a Malga Sorgazza

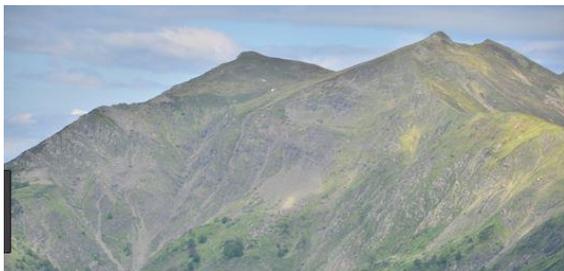
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Rifugio Ottone Brentari (2476m)
Arrivo: Malga Sorgazza (1450m)
Dislivello: Salita (170 m), Discesa (1150m)
Tempo: circa 3ore per una distanza di 8 km.



Ricordiamo, ancora una volta, che chi partecipa al trekking deve avere un buon grado di allenamento e spirito di adattamento, perché pur con acqua, freddo, vento o neve...si va avanti!. Le iscrizioni, accompagnate da una caparra di **€70**, inizieranno **Sabato 16 Marzo 2019** e si chiuderanno all'esaurimento dei 20 posti disponibili. **IL VIAGGIO VERRÀ FATTO CON MEZZI PROPRI.**

Accompagnatori di Escursione:: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

**COMITIVA UNICA (EE)****CAI SARZANA E CAI CARRARA**

Interessante escursione di ampio respiro percorrendo i crinali che suddividono l'Emilia Romagna dalla Toscana. Dalle piramidi dell'Abetone, erette sul valico di Boscolungo (attuale Abetone) a ricordo dell'antico confine tra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena, si imbecca uno stradello che dopo una serie di saliscendi giunge in prossimità di una fonte. Da qui si inizia a salire percorrendo il sentiero 00 che conduce alla vetta del Libro Aperto, montagna costituita da due vette: il monte Rotondo 1937 m. e il monte Belvedere 1896 m. Dalla vetta principale si inizia a scendere prendendo il crinale che si sviluppa in direzione sud-est e superati alcuni pinnacoli rocciosi (possibilità di aggirarli), si prosegue la discesa su facile pendio erboso fino a raggiungere l'ampio passo carrozzabile della Croce Arcana. Seguitando ancora su facile sentiero in breve si perviene al lago Scaffaiolo e al rifugio Duca degli Abruzzi. Tornati alla Croce Arcana si scende ancora fino ad incontrare la cabinovia che in breve ci conduce alla Doganaccia, dove ad attenderci ci sarà il pullman.

ITINERARIO: Abetone m. 1388 Libro Aperto m. 1937 Croce Arcana M. 1669 Lago Scaffaiolo m. 1775 Doganaccia m. 1450

DISLIVELLO - + 655 m. – 400 m.

TEMPO DI PERCORRENZA - Ore 6/7 circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI CARRARA:

G. Bogazzi , A. Ferretti

REFERENTE CAI SARZANA:

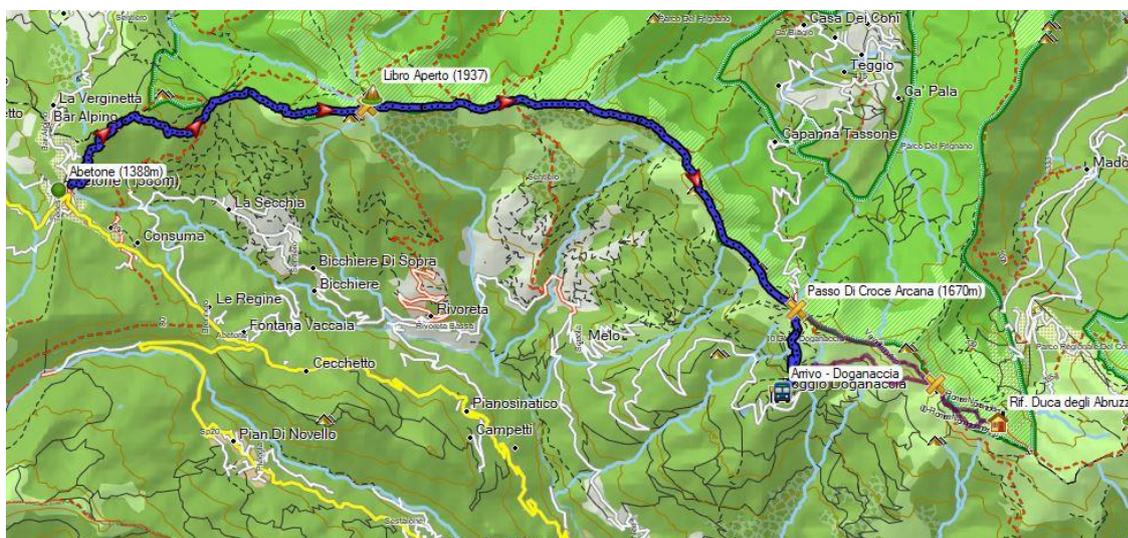
G. Vanacore

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara Esselunga ore 6,30

Sarzana ore

7,00



GIRO AD ANELLO DEL MONTE CAVALBIANCO

Il monte Cavalbianco presenta una morfologia tipica dei circhi glaciali.

Dalle praterie d'alta quota del monte si gode un'ampia panoramica sul territorio compreso nel Parco del Gigante, sulla Pietra di Bismantova e le zone collinari dell'intorno mentre nelle giornate terse, si possono vedere i primi rilievi prealpini. Verso sud sono visibili le Alpi Apuane. Qui l'innevamento, come a tutte le quote maggiori,

persiste fino a tarda primavera: è questa una delle ragioni per cui la vita è consentita unicamente a piante di piccola taglia, di tipo alpino.

COMITIVA UNICA (E)**Itinerario:**

Si parcheggiano le auto al Lago Pranda (Cerreto Laghi) e si parte in direzione Cerreto Alpi con il sentiero n° 679 per poi svoltare a destra su strada sterrata in direzione della località "le Ferriere". Si attraversa il torrente Riarbero e si inizia la salita che conduce alla località "Il Quartiere" (dove ammireremo un folto muschio) poi "La buca" (dove troviamo una sorgente d'acqua) e si arriva alla Valle della Luna.

Proseguiamo per il passo di Pradarena, Passo di Cavorsella (sentiero 00) al bivio imbocchiamo il sentiero n° 645 e attraversiamo il ruscello Cavorsella. Arriviamo al bivacco Bottaccio (dove si sosta in area pic nic e si fa rifornimento di acqua alla sorgente).

Si chiude l'anello giungendo in località "Le Ferriere" e poi Lago Pranda.

Dislivello – mt. 1100 circa in salita e discesa; lunghezza km. 22 circa

Tempo di percorrenza - ore 7,30 – 8,00 circa

Direttori di Escursione:

R. Fai (331.9119375) – F. Orenco (347.0370295)

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



GRUPPO DEL CATINACCIO

DAL 22 AL 25 AGOSTO 2019

FERRATE : SANTNER – ANTERMOIA – LAURENZI - MAXIMILIAM

Agosto, mese “marino” per una buona parte di abitanti dello “stivale”, noi ne approfittiamo per andare dalla parte opposta, un po' più in alto, alla ricerca di qualche cosa un po' più impegnativa delle gite sociali domenicali.

Quest'anno, andremo a percorrere le ferrate di alcune montagne che si affacciano sul Gruppo del Catinaccio.

Si tratta di iniziative rivolte ai soci che hanno già qualche “infarinatura” di montagna, di conoscenza dei nodi fondamentali e che non abbiano problemi di vertigini e siano in possesso di un buon allenamento ed equilibrio psico/fisico.



PROGRAMMA INDICATIVO

- **Giovedì 22 Agosto: : ferrata SANTNER**

Partenza da Sarzana (orario da definire) per raggiungere la località da dove parte la Seggiovia Laurin per il Rifugio Fronza alle Coronelle. Da qui inizieremo la ferrata SANTNER alla cui fine si raggiungerà l'omonimo rifugio. Ci troviamo sull'orlo superiore della meravigliosa conca del Gartl, delimitata sulla sinistra dalla Croda di Re Laurino, sulla destra dalla Cima Catinaccio e sullo sfondo della quale compaiono sorprendentemente le forme slanciate delle Torri Meridionali del Vaiolet :Delago, Stabeler e Winkler. di qui proseguiremo sino al Rif. Re Alberto e quindi, dopo ripida discesa, raggiungeremo il Rif. Vajolet dove pernosteremo.

Dislivelli + 630m. – 730m. km. 4,0 tempo per la ferrata 2,30 ore, per tutto il percorso circa 6 ore..

- **Venerdì 23 Agosto: ferrata ANTERMOIA**

Sveglia e colazione. Giornata dedicata all'ascensione alla Cima Antermoia, per il sentiero che porta al Rif. Passo Principe e quindi alla via Ferrata Antermoia. Questa ferrata, insieme alla Santner, costituisce una autentica nave scuola. Possiamo definirla tale, in quanto possiede tutte le caratteristiche che rendono una via ferrata bella e remunerativa: non presenta difficoltà estreme, si svolge in un ambiente spettacolare e suggestivo, offre dei tratti di arrampicata divertente e sicura percorre spettacolari e panoramiche cenge, giunge in vetta ad una montagna che, per la quota e la posizione, rappresenta un balcone dalla vista eccezionale. L'itinerario, ricercato nei punti più deboli della parete e attrezzato nei tratti più difficili, compie un lungo giro nella parete Nord, percorrendo gradoni, arrivando, infine, ai 3004 metri della Cima del Catinaccio dell'Antermoia. Quindi si prosegue Rifugio Antermoia (2509m) dove pernosteremo.

Dislivelli + 750m. – 450m. Km. 5,6 tempo per la ferrata 2,30 ore, per tutto il percorso circa 6 ore..

- **Sabato 24 Agosto: ferrata LAURENZI**

La via ferrata Laurenzi si trova all'interno del massiccio del Malignon e collega idealmente la parte più a nord del Catinaccio con l'Alpe di Tires. Questo posizionamento la rende generalmente percorribile come singola tappa di un più ampio tour Dolomitico e quindi percorribile in entrambi i sensi.

La Laurenzi è sì una Via ferrata con tratti molto arrampicabili e divertenti ma che rappresenta solo una breve parte di una Via alpinistica nella quale la fanno da padrone i passaggi in cresta esposti e non attrezzati.

Dislivelli + 500m. – 570m. km. 4,3 tempo per la ferrata 4,00 ore, per tutto il percorso circa 5 ore..

- **Domenica 25 Agosto: ferrata MAXIMILIAM**

Percorso attrezzato, che unisce il rifugio Alpe di Tires con l'altipiano dello Sciliar passando prima per il Dente di Terrarossa e poi dalla cima di Terrarosa uniti da un'affilata cresta, è uno splendido percorso con panoramiche vedute sul gruppo del Catinaccio. Il percorso è ad anello, per cui si rientra al Rif. Alpe di Tires per poi prendere il sentiero 3 che con ripida discesa ci porterà ai Bagni di Lavina Bianca, dove avevamo lasciato alcune auto e quindi rientreremo a Sarzana.

Giro anello ferrata km. 5 circa Dislivelli +/- 540m. ore 3 circa, sentiero di rientro Km. 8 Dislivello +170 -1440 ore 4 circa.

Per partecipare a queste iniziative, limitate ad un **massimo di 20 partecipanti**, è necessario avere, oltre che **esperienza e buona preparazione fisica**, il seguente materiale:

Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata. La difficoltà delle ferrate in programma è **EEA**

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno **Sabato 06 Aprile 2019**

Accompagnatori di Escursione: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)

E. Voglino – P. Tonelli

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00



UN VIAGGIO NEL PASSATO DELLA TERRA, DOVE PRIMA C'ERA UN OCEANO PRIMORDIALE DAI FOSSILI DI BOLCA ALLA FORMAZIONE DELLE ALPI PASSANDO PER I DINOSAURI DEI LAVINI DI MARCO**1° giorno Sabato 31 Agosto**

Partenza da Sarzana ore 6,00 arrivo a Bolca e visita della Pesciara e del museo con attività pratiche (ricerca dei fossili).

Al mattino visiteremo la Pesciara di Bolca, famoso giacimento fossilifero, posto a circa 2 km da Bolca in una cava, qui sono stati estratti migliaia di pesci. Le sue rocce calcaree erano una antica laguna tropicale dell'Eocene, di circa 48 milioni di anni fa, popolata non solo da pesci ma anche da molluschi bivalvi e gasteropodi. Sono state ritrovate anche alghe e i resti di vegetali provenienti da una flora di tipo continentale, così come insetti. **Percorso di circa 2km a piedi.**



Pranzo al sacco nel pomeriggio partenza per **Rovereto**.

Arrivo a Rovereto e visita ai Lavini di Marco con le piste dei dinosauri. Se si vogliono vedere i resti di tracce di dinosauri del Giurassico inferiore, i Lavini di Marco a Rovereto sono uno dei siti più significativi d'Europa: orme di più di duecento individui, dimensioni ed eccezionalità di alcune piste, un efficace struttura di accesso alla visita sono le attrattive che ci aspettano. Le impronte che vedremo sono databili a circa 200 milioni di anni fa. Sono oltre mille impronte, in molti casi organizzate in serie fino a 24 impronte, allineate lungo decine di piste. I dinosauri documentati da queste tracce fossili erano numerosi, a volte lunghi fino a più di dieci metri e appartenenti a gruppi disparati.

Circa 2,30 ore di cammino

2° giorno Domenica 1 Settembre.

Colazione in Hotel e partenza per il Canyon di Betterbach, percorso a piedi all'interno del Canyon e visita del museo.

Passo dopo passo in un'altra era..... Durante l'escursione nella gola del Bletterbach si intraprenderà un interessante viaggio nel tempo. Il Canyon, patrimonio UNESCO, permette di dare uno sguardo nell'interno delle montagne, nel mondo delle rocce e nella storia delle Dolomiti. La gola del Bletterbach si presenta come un libro aperto, sulle sue rocce sono descritti 250 milioni di anni del nostro pianeta. dal Perniano Superiore al Triassico Medio. Partendo da Redagno e facendo il percorso nel bosco potremmo avere la fortuna di avvistare cincie, ciuffolotti e picchi e anche incontrare caprioli..... Scenderemo quindi lungo il canyon fino alla cascata di Butterloch riconoscendo i vari tipi di rocce che, milioni di anni fa hanno dato origine alla catena delle Dolomiti. (in due punti panoramici del Canyon si possono vedere le rocce arenarie della Val gardena). Risaliremo a monte con dei gradini continuando per il sentiero dei cacciatori.



Durata 4,5 h. dislivello circa 300 m.

Costo circa €100 comprensivo di viaggio, ½ pensione in camere con bagno, ingressi ai siti. Esclusa eventuale tassa di soggiorno.

Gli itinerari potranno subire variazioni dettate da condizioni atmosferiche o impraticabilità dei percorsi.

Prenotazioni da Sabato 23 Marzo con caparra di € 50

Accompagnatori di Escursione.

R. Brondi 333 7136323

P. Carboni 333 1206533

**COMITIVA UNICA (EE)****CAI SARZANA E CAI CARRARA****PER BREVE TRATTO ATTREZZATO**

Siamo nella valle del Serra, una stretta e lunga vallata bagnata dall'omonimo torrente e chiusa dalla poderosa mole del monte Altissimo, la cui parete sud è intagliata dall'escavazione del marmo, che recentemente ha visto la riapertura di vecchie cave un tempo dismesse.

Dal cancello, posto lungo la via marmifera per impedire il transito alle auto, passando per la Cappella della Tacca Bianca, al cui interno si trova una piccola statua che raffigura la Madonna, in leggera salita si arriva alla località la Polla, dalla cui sorgente si origina il torrente Serra. Proseguendo ancora su strada marmifera a destra s'incontra una via di lizza e successivamente un'altra ancora che conduce alla cava Colonnoni.

Seguita quest'ultima per un breve tratto, svoltando a sinistra si prosegue fino ad incontrare il sentiero N° 32, attrezzato nel tratto orizzontale dal CAI di Pisa nel 2013.

Al termine del sentiero attrezzato, con una breve digressione si arriva alla cava Colonnoni per una breve visita. Tornati sul sentiero si prosegue su erto pendio che termina sul crinale sud-est del monte Altissimo.

Seguendo ancora la traccia che passa poco sotto il crinale se ne raggiunge la vetta. In discesa si ripercorrerà il tratto fatto in precedenza e si prosegue per il passo del Vaso Tondo.

Da qui si continua a scendere e camminando su tratti di via marmifera si raggiunge la località Le Gobbie, termine della nostra escursione.

ITINERARIO: Azzano m. 452 Passo del Vaso Tondo m. 1382 Monte Altissimo m. 1589 Le Gobbie m. 1000

DISLIVELLO: +1200 mt. - 600 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: Ore 6 circa

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE
CAI CARRARA:**

A. Solieri , N. Lugarini

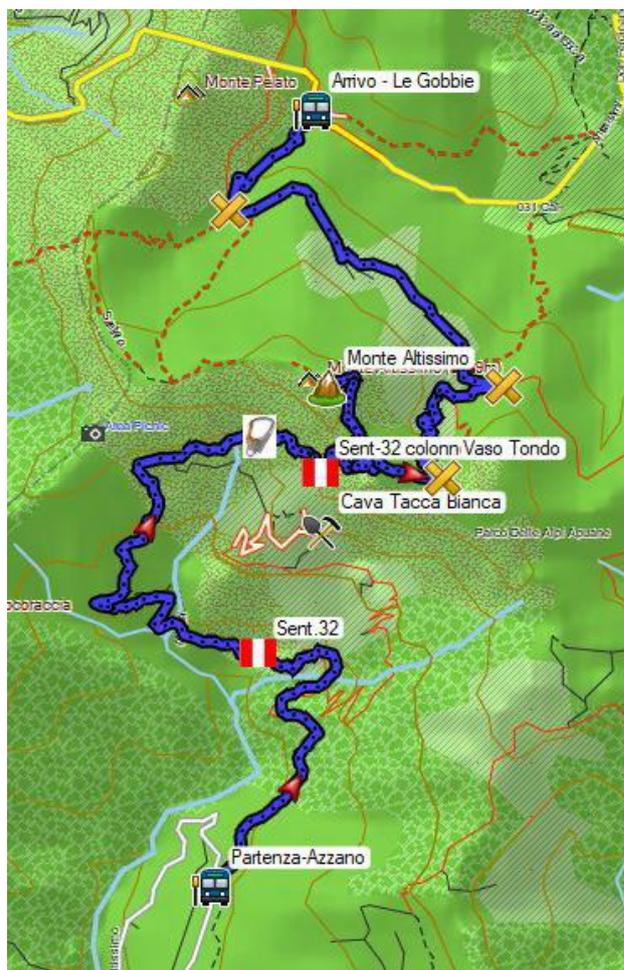
REFERENTE CAI SARZANA:

E. Voglino

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara Esselunga Avenza ore 7.30

Sarzana ore 8,00



CARDOSO - ARCO DEL MONTE FORATO- FORNOVOLASCO
COMITIVA UNICA (EE)
CAI SARZANA E CAI CARRARA

Una nuova via per raggiungere il monte Forato ci viene data dalla possibilità di percorrere il ripido pendio che sovrasta il paese di Cardoso e la piccola borgata di Orzale.

Salita impegnativa per quanto riguarda la ripidità del pendio, ma priva di difficoltà oggettive.

Al termine dell'erto pendio ci appare il gigantesco "occhio" della montagna, che da milioni di anni, durante il solstizio d'estate, si lascia trafiggere dai raggi del sole. Scendendo dalla vetta si prosegue il cammino percorrendo la lunga cresta che unisce il Forato alla Pania della Croce arrivando in vista della foce di Valli, valico che unisce la valle del Veza dalle valli della Garfagnana.

Scendendo in direzione nord-est e dopo aver superato un boschetto di faggi, si abbandona il sentiero che conduce alla casa del Monte e successivamente al passo di Petroschiana, per imboccare la traccia che ci condurrà a Fornovolasco, antico insediamento di fabbri le cui origini risalgono al XIII secolo.

La piccola località sorge alla confluenza di due torrenti: il Santi e il Battiferro, i quali nel giugno del 1996 esondarono a causa delle forti piogge danneggiando parte del paese.

ITINERARIO: Cardoso (265m.) - Monte Forato (1230m.) -Fornovolasco (480m.)

DISLIVELLO: +1050 mt. -800 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA - Ore 7 circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI CARRARA:

M. Ruggero /// N. Lugarini

REFERENTE CAI SARZANA:

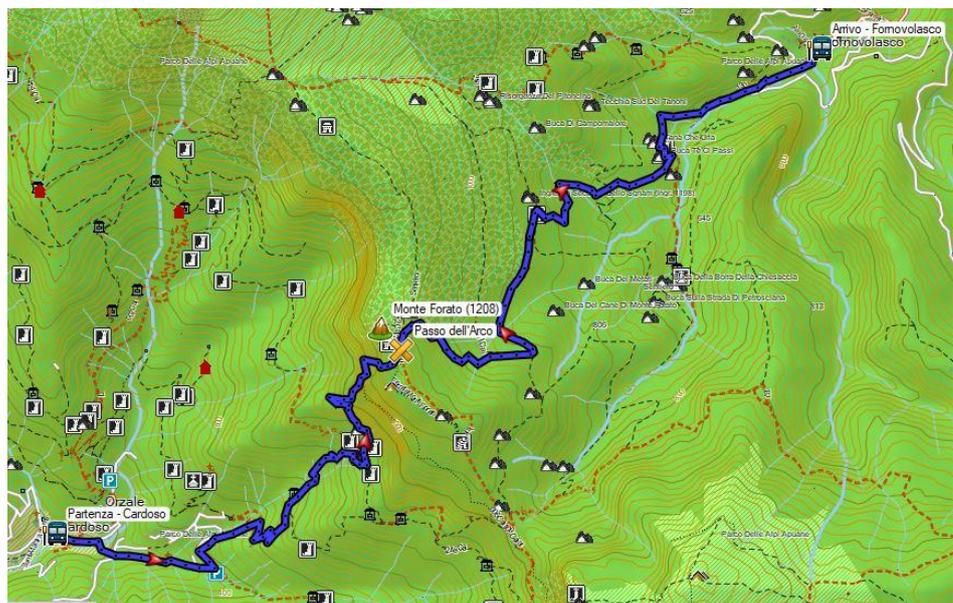
P.G. Vilardo

ORARIO DI PARTENZA:

CARRARA Esselunga

Avenza h 7.30

SARZANA ore 8,00



LINARI – M. BOCCO – M. BRAGALATA - PRATO SPILLA**COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI SPEZIA**

Gran Tour nel crinale dell'Appennino Tosco-Emiliano con inizio percorso dalla "Casa del Pastore" posta dopo l'Abbazia di Linari ed il Passo Lagastrello. Salita subito impegnativa che attraverso boschi di faggi secolari ci porterà a Sella Branciola dove ci innesteremo sul sentiero 00 (AV 2000), che ci condurrà al M. Bocco (1791m), dove saremo ripagati dalla fatica fatta con vedute che spazieranno in un primo tempo sul M. Acuto e sulla Valle dei Cavalieri, di seguito sempre dal crinale scopriremo il lago Martini, i laghi di Compione e la Valle Verde.



Dimenticavo: siamo arrivati al M. Bragalata (1855m) punto più alto dell'escursione. Torniamo sui nostri passi per arrivare al bivacco Giovarello. Scendiamo al bivacco Cagnin (1604m) ed al Lago Verde, prendiamo il sentiero 707 che passando per il lago di Ballano ci porterà a Prato Spilla dove avrà fine la nostra escursione.

Itinerario:

Casa del Pastore (1154m)– Sella Branciola (1682m) –M. Bocco (1791m) – M. Bragalata (1855m) – Bivacco Cagnin (1604m) – Lago Verde – Lago di Ballano - Prato Spilla (1340m)

Dislivelli

Salita 1000m.
Discesa 800m.
Lunghezza km. 11

Tempi:

Ore di cammino: 6,0

**Accompagnatori di Escursione
CAI SARZANA:**

M. Guastini (329.2107473)
G. Moruzzo (328.3666888)

Referente CAI SPEZIA:

G.M. Ferretti

Orario di partenza:

Spezia ore 7,00
Sarzana ore 7,30



**Il tema di quest'anno proposto agli amici francesi sarà:
LE MERAVIGLIE DELL'UMBRIA**

Sono passati trentuno 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 in 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 avremo noi il piacere di ospitarli. Visto che nella nostra ultima visita a Villefranche i nostri amici transalpini hanno espresso il desiderio di visitare l'Umbria, abbiamo pensato di portarli quattro giorni in questa stupenda regione.

Il programma per la visita delle città d'arte dell'Umbria e dintorni è stato definito e visiteremo monumenti e percorsi di interesse storico della regione, nonché agriturismi dove gusteremo le loro specialità culinarie.

PROGRAMMA



Lunedì 02 Settembre

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

Martedì 03 Settembre

Partenza in mattinata alla volta di Chiusi con visita della città e proseguimento presso l'Hotel Cavalieri di Passignano sul Trasimeno dove soggiureremo per tutto il periodo del viaggio in Umbria.



Mercoledì 04, Giovedì 05, Venerdì 06 e Sabato 07 Settembre

Quattro giorni dedicati alla visita di:

➤ Perugia – Gubbio – Assisi – Todi – Deruta e Orvieto



Domenica 08, Lunedì 09 e Martedì 10 Settembre

Programma di escursioni da definire in località limitrofe a Sarzana.

La sera di Martedì 10 Settembre, cena conviviale di saluto, assieme ai nostri amici francesi

Mercoledì 11 Settembre

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri amici del Club "Lo Caminaire" e..... arrivederci al 2020.



Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti alla gita in Umbria, 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.

ALPI APUANE
SPELEO GITA IN APUANE

22 SETTEMBRE 2019



Il GSCS (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.

La scelta della grotta, che comunque non ha difficoltà, verrà effettuata in base al numero di iscritti ed alle previsioni meteorologiche, valutando anche gli spazi per la preparazione e la lunghezza dell'avvicinamento.

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.

Responsabile gita sarà l'INS Brunettin Paolo.

Le gite costano 10 euro per i soci CAI.

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.

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, una volta acquisite le capacità di utilizzazione.



Gita all'Antro del Sagro 2016

Per eventuali informazioni, telefonare in sede il Giovedì dalle ore 21:00 alle 23:00

Telef.: 0187.625154



INFONET

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

RISERVA NATURALE DELLE BANDITE DI SCARLINO

22 SETTEMBRE 2019

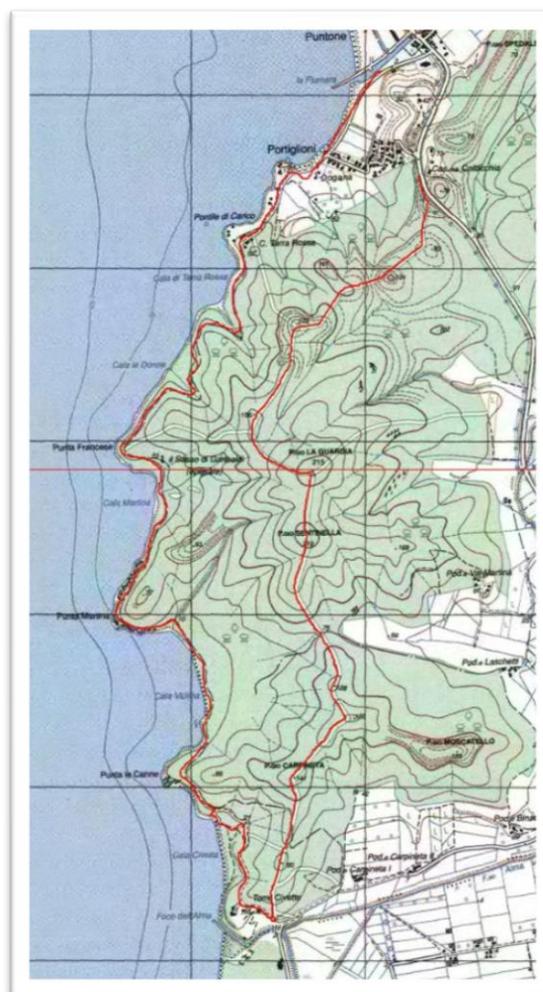


COMITIVA UNICA (E)

Piacevole escursione ad anello, all'interno della Riserva naturale delle Bandite di Scarlino costituita da macchia mediterranea, su sentieri e strade forestali che ci permettono di ammirare ampi scorci panoramici sul golfo di Follonica, sull'Arcipelago e sul Pian d'Alma.

Il percorso inizia dal Puntone di Scarlino

in direzione Castiglione della Pescaia, percorrendo un ampio sentiero si sale dolcemente fino a raggiungere prima Poggio Poggio Sentinella (216 mslm), si prosegue (prestando attenzione al fondo dissestato del sentiero) fino a Poggio Carpineta (141 mslm) per giungere a Torre Civette (55 mslm) nei pressi della foce dell'Alma e quindi immettersi sul sentiero che percorre il litorale. In successione si raggiungono: Cala Civetta, Punta le Canne, Cala Violina, Punta Martina, quindi Punta Francese, Cala le Donne, Cala di Terra Rossa fino all'antico pontile di carico ed al recente porto turistico di Portigliani.



Dislivelli: +/- 350m

Lunghezza percorso: 13 Km. circa

Tempi: 4 ore

Accompagnatori di Escursione:

R. Castagna (349.2303999)

N. Lombardi (328.2162251)

Orario di partenza : Sarzana ore 7,30

LA VIA DEI SANTUARI**VERNAZZA – MADONNA DI REGGIO - SAN BERNARDINO - VERNAZZA**

A ognuno dei cinque paesi delle Cinque Terre corrisponde, a mezza costa, un Santuario al quale gli abitanti sono da sempre legati da profonda devozione. Cinque chiese collegate al rispettivo borgo da ripide mulattiere, vere e proprie "Via Crucis" percorse ancora oggi dai credenti durante le ricorrenze annuali. Di grande interesse storico e naturalistico è la cosiddetta Via dei Santuari, il percorso orizzontale che unisce tutti e cinque gli edifici di culto. Si tratta di uno storico itinerario, percorribile a piedi, a cavallo o in bicicletta, che attraversa terreni terrazzati, orti, antichi casolari, piccolissimi nuclei abitati spesso abbandonati e che regala panorami incomparabili sulle Cinque Terre e notevoli spunti di riflessione storica e spirituale. Nella nostra escursione percorreremo i sentieri che permettono di visitare due dei cinque santuari.

COMITIVA UNICA (E)

Il Santuario della Madonna di Reggio, si trova proprio alle spalle dell'abitato di Vernazza è noto per la sua bellezza, immerso nella vegetazione ligure. Infatti questo sentiero non nasce per esigenze pratiche o per lavori, si iniziò ad utilizzarlo come Via Crucis, proprio per raggiungere la piccola chiesetta. Il sentiero n. 508 parte in prossimità della Stazione Ferroviaria, da dove si prosegue lungo la mulattiera che conduce al cimitero del paese. Oltrepassato il cimitero si continua lungo il sentiero, a tratti lastricato, che porta alla Madonna di Reggio, circondata da un grande piazzale costellato di alberi di ulivo e leccio secolari. Lungo il sentiero è possibile ammirare alcune delle stazioni votive che rappresentano le varie tappe della Via Crucis. Lecci, cedri, ippocastani e il più antico cipresso secolare di Liguria (800 anni) ombreggiano il piazzale nel quale una fonte sgorga da pittoreschi mascheroni

Dal santuario della Madonna di Reggio si prende il sentiero n. 581 che dopo aver toccato case Pollazzo si dirige verso Muro Superiore e quindi Muro Inferiore fino ad arrivare al Santuario di S:Bernardino, posto a 385 metri s.l.m., è costituito da un piccolo nucleo abitato che si raccoglie attorno al santuario di Nostra Signora delle Grazie, la cui festa si celebra l'8 di Settembre,

Da qui si hanno splendide vedute su tutto il litorale delle Cinque Terre ed in particolare sul paese di Corniglia, il santuario di Montenero, la baia di Guvano e il promontorio del Mesco.

Si lascia il paese percorrendo un breve tratto di strada asfaltata fino a giungere alla sella di Comeneco, dove si imbecca un tratto di strada sterrato.

Finito lo sterrato si imbecca il sentiero sulla sinistra, dove inizia la ripida discesa che conduce a Vernazza. Il primo tratto si sviluppa lungo il crinale della collina che delimita la zona ancora parzialmente coltivata a vigneti, agrumi e ortaggi sul lato destro da quella ormai abbandonata sulla parte sinistra, dove la macchia mediterranea costituita da lecci, ginestre, eriche e asparagi selvatici, si è nuovamente riappropriata della zona.

La vista che si ha su Vernazza in questo tratto di sentiero è forse la più bella in assoluto con la perla di punta Mesco sullo sfondo; si apprezzano anche le varie frazioni abbarbicate lungo la ripida vallata che segue il corso del torrente Vernazzola.

Si scende costantemente fino ad innestarsi sul sentiero azzurro SVA (ex n. 2) Corniglia – Vernazza nella zona soprastante il paese detta conca di Macereto. Il primo edificio del centro abitato che si incontra è il bar ristorante "La Torre" con una splendida terrazza panoramica incastonata fra agavi e fichi d'india.

Il sentiero poi arrivato a Vernazza si biforca: prendendo a destra si arriva nella parte alta del paese nei pressi della stazione ferroviaria e della fermata del bus per San Bernardino mentre a sinistra attraversa il borgo diventando un tipico "carugio" ligure fino al castello con la sua torre panoramica per arrivare infine alla piazzetta principale incastonata tra il paese e il mare.

L'itinerario potrà cambiare a seconda delle condizioni meteorologiche e/o della percorribilità dei sentieri.

Itinerario: Vernazza 0m, Madonna di Reggio 318m, San Bernardino 385m, Vernazza 0m

Dislivelli: salita 465m, discesa 465m

Tempi: 4 – 5 ore

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi 333 7136323 P. Carboni 333 1206533

Ritrovo e partenza dalla stazione ferroviaria della Spezia. Orario da definire

I SENTIERI E I CASTELLI DI MATILDE DI CANOSSA 6 OTTOBRE 2019 **SCOPRIAMO LA VIA DI MATILDE E DEL VOLTO SANTO**

Rivivere la storia di Matilde di Canossa attraverso gli antichi luoghi del suo grande feudo è un'impresa di straordinaria suggestione che si può compiere percorrendo il Sentiero Matilde, una rete di itinerari lungo le antiche direttrici viarie del medioevo. Esse conducono ai castelli della Gran Contessa passando per antichi borghi incastonati in un incantevole paesaggio naturale e nel contempo collegano itinerari religiosi di antichissima tradizione.



Da Rossena Sent. 640 scendiamo al Rio Vico, prendiamo il suggestivo Sentiero Matilde, che parte da Ciano d'Enza sale sulla destra del Rio, attraversa un bosco e sbuca sugli splendidi calanchi nelle adiacenze del Castello di Canossa e del complesso di Riverzana, borgo caratterizzato da una casa a torre. Si continua a salire a sinistra nella bella pineta fino alla strada provinciale e alla salita che subito a destra porta direttamente al Castello. Le distruzioni ripetute di questo che fu

per almeno due secoli uno dei castelli più importanti d'Europa, l'incuria del tempo e la rovina delle stesse fondamenta che franano a valle, hanno reso Canossa estremamente affascinante per l'atmosfera e il paesaggio.

Dal Castello si prosegue sempre sul Sentiero Matilde, rasentando ancora i calanchi con spettacolari vedute verso il Castello di Rossena impiantato su un rossastro colle vulcanico e la Val d'Enza. Saliamo quindi verso il borgo di Cavandola (sovrastante il borgo di Votigno, dove ha sede un centro di cultura tibetana).

Da Cavandola, ancora sul Sentiero Matilde costeggiamo, su un'ampia carrareccia le pendici del monte Tesa, con belle visuali sul medio Appennino, fino al borgo di Cerredolo dei Coppi, caratteristico per le numerose torri con colombaia e i mascheroni e bugne con significato scaramantico sui muri delle antiche case. Il nome deriva dalle querce cerro e dalle "fabbriche dei coppi", le fornaci per le tegole attive fino alla metà del secolo scorso.

Dopo la sosta, in prossimità della chiesa dedicata a San Pellegrino costruita nel 1820/1830 sulle tracce di un antico omonimo oratorio, si imbecca la carrareccia (sentiero CAI 650), dietro l'ostello per il vecchio cimitero e si raggiunge l'antica borgata rurale di Casalino, che conserva un interessante complesso a corte con due torri colombaie, un pregevole loggiato, un oratorio e un forno a pane pensile, un tempo assai frequente nel territorio canossiano. Ci si trova in un uno dei contesti più caratteristici del medio Appennino Reggiano.

Da qui una vecchia strada sterrata, porta al borgo medioevale di Braglie e infine al Castello di Rossena, che visiteremo.

Castello di Rossena. A differenza di altri castelli, che nel tempo si sono trasformati in residenze signorili, Rossena ha conservato l'impianto originario di vera e propria macchina da guerra che doveva fermare eventuali aggressioni nemiche provenienti dalla valle dell'Enza. Il castello, forse iniziato nel 950, all'inizio era costituito da un mastio isolato, la cui struttura (ora ribassata) è ancora leggibile al centro della costruzione principale. Di proprietà della Diocesi reggiana, Rossena ha subito un profondo restauro in occasione del Giubileo dell'anno 2000 che ne ha permesso il recupero per usi ricettivi. Oggi ospita un ostello con una cinquantina di posti letto. E' interamente visitabile, a pagamento, con accesso alle cisterne e al cammino di ronda dove, nelle giornate limpide, si ammira uno splendido panorama. Di fronte a Rossena si staglia la torre di Rossenella.

I colli vulcanici su cui sorgono il castello e la torre fanno parte della Riserva Naturale Integrata della Rupe di Campotrera, istituita con legge regionale. La Riserva tutela un affioramento costituito di rocce basaltiche di colore rossastro, situato in sponda destra del torrente Enza, in cui sono conservati bellissimi cristalli di datolite, un minerale assai raro. La diversità vegetazionale e floristica è elevata, con presenze di habitat di importanza europea e specie rare a livello regionale. Dal punto di vista faunistico, la rupe rappresenta uno dei più importanti luoghi di rifugio e riproduzione per gli uccelli rapaci presenti nel territorio pedecollinare

Difficoltà: E. su sentieri e mulattiere

Itinerario : Rossena 400m – Cavandola 599m – Cerredolo dei Coppi 590m. Casalino 432m – Braglie 389m – Castello di Rossena 800m.

Dislivello salita/discesa circa 500m

Durata: 5 ore circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE

R. Brondi 333 7136323

P. Carboni 333 1206533

Orario di partenza: ore 7.00



ALPI APUANE

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA 48^ CASTAGNATA SOCIALE

13 OTTOBRE 2019



Le ultime 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.

Per la buona riuscita di questa castagnata ci affidiamo, come sempre, al tempo atmosferico, alla presenza numerosa dei soci e all'ospitalità della Grazia.

Contemporaneamente vogliamo tranquillizzare i partecipanti (speriamo che siano numerosi come sempre) 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 arrostito, alla griglia, 80 kg fra rosticciane e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dai susseguenti pulitori dei "gamelloni" medesimi).

menu

Ricche scelte di polenta:

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

Rosticciane alla brace,

Salsicce alla brace

dolci nostrali, caffè, ammazzacaffè

€20 (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.



**COMITIVA UNICA (E) - CAI SARZANA E CAI CARRARA**

Attraversata molto panoramica e suggestiva che unisce le testate di tre vallate appenniniche lunigianesi, di notevole interesse paesaggistico ed anche storico.

Dalla statale n. 63 del Passo del Cerreto, a poche centinaia di metri dal bivio per il paese di Sassalbo e poco prima di attraversare un ardito ponte sul canale di Ronaggio, si prende un sentiero sulla destra che sale assai ripido verso il Giogo di Vendaso, attraverso faggete e praterie fino ad una foce a q. 1200 m. Attraversata la cresta, si gira a sinistra a mezza costa, nella valle del Rosaro, che scende verso Fivizzano con ampio panorama, e con sfondo il profilo delle Apuane e i sottostanti tetti del paese di Mommio, visibile dall'alto. Dopo breve salita fino a q. 1230 m., ad una cresta secondaria, si scende a Costa Fattartonda a circa 1000 m., per poi continuare la discesa nella suggestiva conca del torrente Mommio, fino ad una strada sterrata e poi scendere ancora attraversando ruscelli in mezzo ad una fitta vegetazione. Dopo 2 km di strada sterrata si svolta a sinistra, si passa il torrente Mommio (m. 800) e si risale fino a scavalcare il Passo del Cadin e entrare nella alta valle Aulella, nel Comune di Casola in Lunigiana. Da qui si inizia a scendere lungo la costa Miserino fino a q. 828 m. fino alle prime case del Castello di Regnano (m. 680). Dal paese si prende una mulattiera in mezzo ad un paesaggio rurale, e, prendendo a sinistra ad ogni bivio che si incontra, si arriva alla Pieve di Offiano, bellissima chiesa romanica ristrutturata più volte, situata in mezzo ai prati. Lasciata la Pieve si scende fino a Castiglioncello (m. 528) e da qui al sottostante paese di Vigneta (m. 360), per proseguire fino a Casola in Lunigiana (m. 302).

(PS la gita può terminare a Vigneta, risparmiando circa 2 km)

ITINERARIO:

Ponte di Sassalbo (m. 950) – Giogo di Vendaso (m. 1230) – Testata valle del Rosaro – Torrente Mommio (m. 800) – Castello di Regnano (m. 680) – Vigneta (m. 360) - Casola in Lunigiana (m. 302).

DISLIVELLI: +450 circa -950 m. circa;

TEMPI: Totale ore 6,00/6,30

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI CARRARA:

A. Piccini, G. Bogazzi

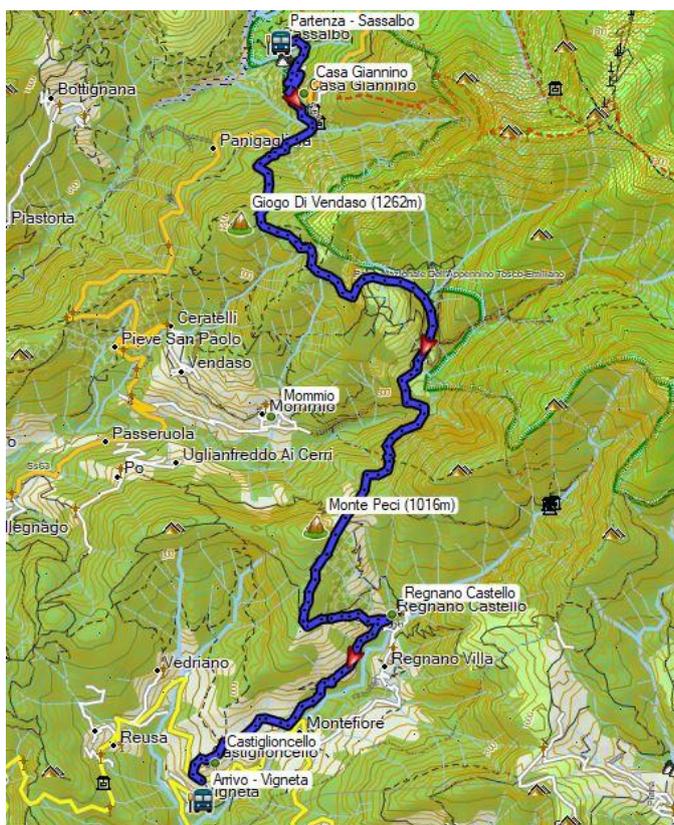
REFERENTE CAI SARZANA:

R. Fai

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara Esselunga ore 7,00

Sarzana ore 7,30



APPENNINO REGGIANO

27 OTTOBRE 2019

P.SO DEL GIOGO – M. ACUTO – RIF. “CITTA’ DI SARZANA” – DIGA LAGO PADULI



Questa gita ha per meta il M. Acuto e il Rifugio “Città di Sarzana” al quale, anche se dal 1 Marzo 2009 non è più della Sezione (ceduto al Parco dell’Appennino a seguito della sua ricostruzione), ci lega un legame affettivo, dovuto al lavoro e alla fatica di quanti vi hanno profuso sudore e tempo libero per la sua costruzione.

L’itinerario proposto, a differenza delle altre volte, non segue la via solita per il rifugio, ma percorre un giro inedito che, dal Passo del

Giogo (Zona radar) si dirige verso il M. Acuto e quindi al Rif. Città di Sarzana per poi concludersi presso la Diga del lago Paduli.

COMITIVA UNICA (E)

Dal passo di Giogo (1258m.), prendiamo il sentiero CAI 00 e ci dirigiamo verso la Foce di Torsana (1322m.), da dove continuando su sentiero in massima pendenza, ci si raccorda con il sentiero CAI 659A, da dove svoltando decisamente a EST ci porteremo verso la Sella del Monte Acuto (1711m.), da cui prenderemo il sentiero CAI 657 per raggiungere il Rifugio “Cai di Sarzana”.

Da qui dopo una sosta, prenderemo il sentiero CAI 659 che ci porterà alla Diga del lago Paduli, luogo di fine gita.

Itinerario:

Passo del Giogo (1258m.)- Incrocio 1557m.) – M. Acuto (1758m.) - Rif.“Città di Sarzana (1580m.) - Diga Lago Paduli (1150m.)

Dislivelli: Salita 550m Discesa 630 m.

Tempi: Ore di cammino: 6,00

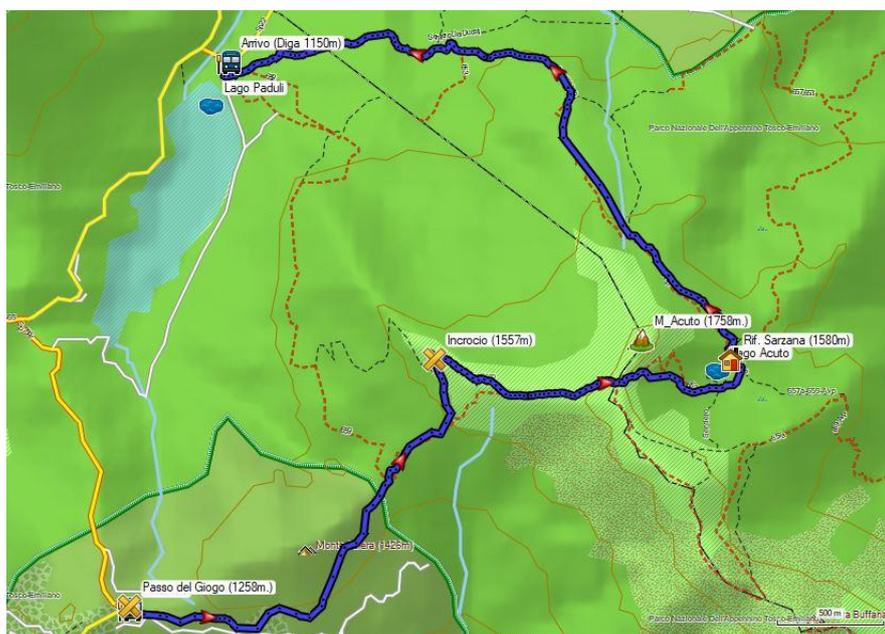
Accompagnatori di escursione:

A. Passalacqua (338.9081568)

G. Nicolini (333.8098602)

Orario di partenza:

Sarzana. Ore 8,00



ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

27 OTTOBRE 2019

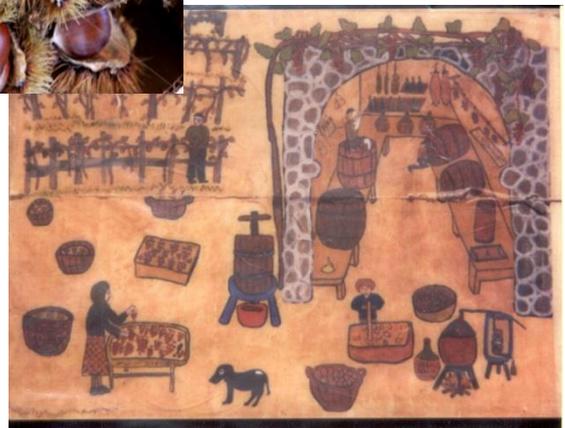
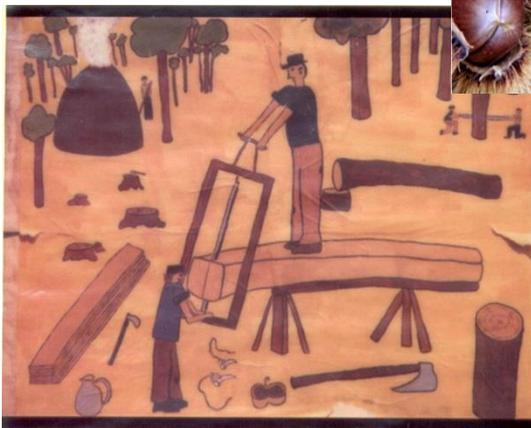
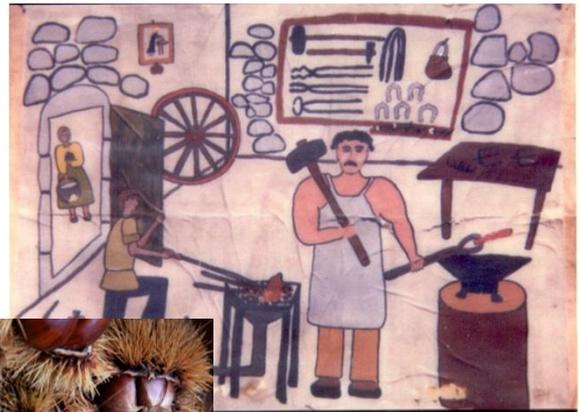
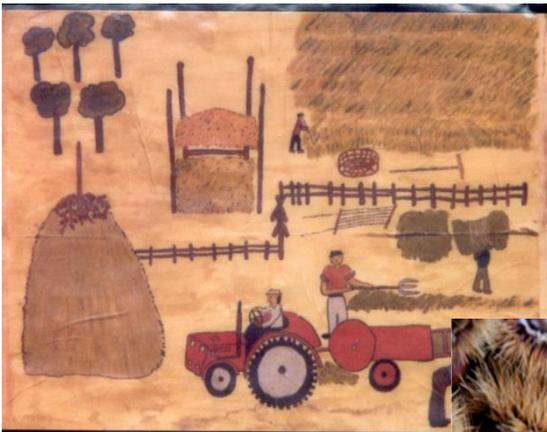


E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi la "Festa della Castagna".

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.



Disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2019



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 con sosta in un luogo di ristoro per apprezzare alcuni piatti tradizionali della nostra zona. Quest'anno la scelta è caduta sulle colline retrostanti Sarzana con sosta mangereccia presso il ristorante "Al Falco" di Piana Copino (Fosdinovo).

COMITIVA UNICA (E)

Incontro in Piazza Terzi alle ore 9,30 per trasferimento con auto proprie al parcheggio dell'arco di Caniparola da dove inizia l'escursione. Seguendo la Via Francigena per 100 m. in direzione Roma imbocchiamo il sentiero 303 che passa da Caprognano, Casale, Casala e termina a Piana Copino dove raggiungeremo il ristorante "Al Falco" (Tel.: 0187 680064).

Costo del pranzo: € 25,00.

Dislivelli:

Salita / discesa mt. 600

Tempi

Ore di cammino: andata/ritorno 2,30

Accompagnatori di Escursione:

Ugo Ferri (335.5490092)

A. Passalacqua (334.3635704)

Orario di Partenza:

Piazza Terzi alle ore 9,30



VAGLI - M. TAMBURA - VAGLI

Terza per altitudine, dopo Pisanino e Cavallo, la Tambura è una montagna di marmo a forma di tozza piramide che termina con una caratteristica cuspide triangolare.

Vista da ogni lato, ha un po' lo stesso aspetto, che contrasta con le linee più rotte e tormentate delle Apuane. I profili piuttosto dolci della Tambura invogliano a panoramiche salite invernali e a qualche possibilità sci-alpinistica nel suo ondulato versante settentrionale chiamato Carcaraia.

COMITIVA UNICA (EE)

Da Vagli di Sopra ci portiamo a Campocatino seguendo la vecchia mulattiera (segnavia 177), che in circa 45' ci porta in questa verde conca residua di un antico bacino glaciale e luogo tra i più ameni delle Apuane e sovrastata dalla grande parete NE della Roccandagia. Su un bordo morenico, sorge un pittoresco villaggio temporaneo testimonianza di una antica attività pastorale. Saliamo lungo il dosso di destra, fino al Passo Tombaccia, ad aggirare il dosso della cresta NNO della Roccandagia. Proseguiamo in falsopiano lungo i ripidi fianchi boscosi del monte, per poi risalire un'ampia conca attraversando grandi lastroni. Usciti dal bosco, proseguiamo nella pietrosa regione ondulata detta "Carcaraia", fino ad arrivare al Passo della Focolaccia, dilaniato dalle cave e, seguendo la Cresta Nord-ovest, sassosa e senza difficoltà, raggiungiamo la vetta della Tambura.

Dalla vetta, seguendo il filo sassoso della Cresta Sud, scendiamo al Passo Tambura, dove ci immettiamo nella Via Vandelli, scendendo lungo il Vallone di Arnetola, fino ad una vecchia cava.

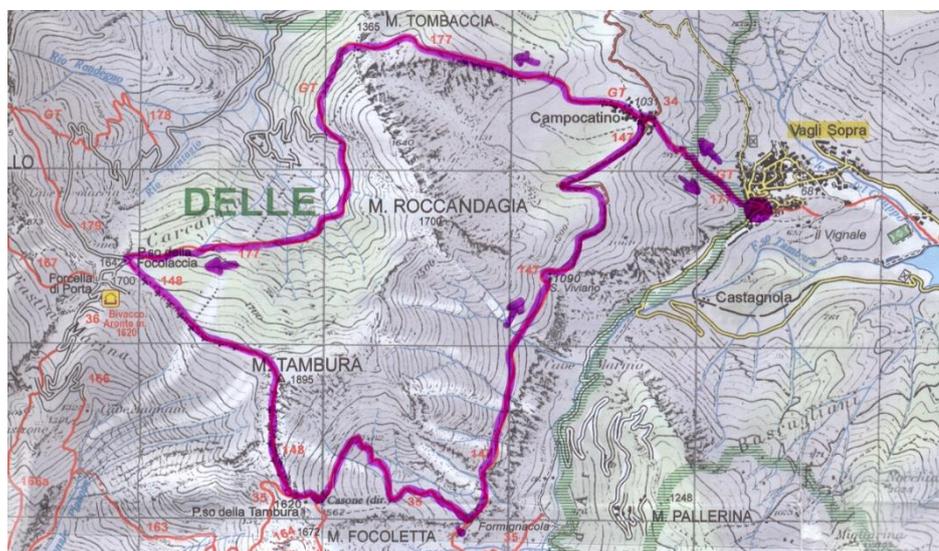
Abbandoniamo la Vandelli girando a sinistra (segnavia 147) seguendo il sentiero che taglia tutto il boscoso versante orientale della Tambura. Giunti al Canale di san Viano dove, incastrato nella parete rocciosa c'è la Cappella omonima, risaliamo per una cinquantina di metri per poi dirigerci a Campocatino e, per la mulattiera percorsa all'andata, ritornare a Vagli.

Itinerario: Vagli di Sopra 681m – Campocatino 1031m – Passo Tombaccia 1365m – Carcaraia – Passo Focolaccia 1642m – M. Tambura 1890 – Passo Tambura 1620m – San Viano 1090m – Campocatino 1031m – Vagli Sopra 681m.

Dislivelli e tempi: Salita e discesa: mt. 1250 – Ore di cammino: 7,00

Accompagnatori di Escursione: M. Pucci (370.1018097) – P. Tonelli (338.9158389)

Orario di partenza: Sarzana ore 7,00



MONTE CORCHIA (DAL CANALE DEL PIROSETTO)**COMITIVA UNICA (EE)**

Dal paese di Levigliani si arriva dopo pochi minuti al passo di Croce (1160 metri s.l.m.) dove inizia la nostra escursione. Si prende la strada marmifera, chiusa da una sbarra, che conduce alla Cava dei Tavolini, percorsi alcuni tornanti della marmifera giungiamo ad una galleria scavata nella roccia, un centinaio di metri prima della galleria nella scarpata erbosa sulla sinistra, una freccia blu ed alcune scritte scolorite indicano l'inizio della salita che conduce al Canale del Pirosetto, La salita avviene seguendo il pendio di erba mista a rocce che si presenta abbastanza ripido, che ci conduce all'attacco del canale del "Pirosetto". All'inizio della risalita c'è da superare un camino con un passaggio di prima, tra rocce, che si supera aiutandoci con le mani, quindi per ripida salita si raggiunge l'uscita del canale. Il cammino riprende scendendo per poi risalire ad un'altra piccola cima posta a 1627 metri da qui inizia la discesa che conduce alla selletta che divide le due cime del monte, qui troviamo la presenza di una rete metallica che delimita il passaggio tra le due cime, la rete metallica si è resa necessaria a causa dell'estrazione di marmo dalla cava dei Tavolini che ha praticamente asportato l'intero versante meridionale del monte. La vetta del monte Corchia è molto ampia e non è indicata da una Croce come spesso accade, ma da un ometto con una scritta nera sulla roccia a 1678 s.l.m.

La discesa avviene seguendo il crinale del versante Est, in brevissimo tempo raggiungiamo il Bivacco Luisa-Lanzoni (bruciato nel 1994 ed ora in stato di abbandono), dopo aver superato quello che resta del bivacco, troviamo un lastrone di marmo, si costeggia sulla sinistra un rudere e poco dopo la discesa continua tra sfasciumi di marmo incontrando il sentiero che porta al rifugio Del Freo, 1180 metri s.l.m. sosta caffè meritata.

Dal rifugio Del Freo si imbecca il sentiero CAI N°9 che scendendo gradatamente ci porta alla Foce di Mosceta crocevia di molti sentieri. Proseguiamo tra faggi e abeti in direzione del Passo dell'Alpino dove inizia il sentiero delle " Voltoline " il cui nome spiega benissimo la tipologia del tracciato. Arrivati all'entrata dell'Antro del Corchia prendiamo una evidente marmifera che ci porta a Levigliani 600 s.l.m. fine della nostra escursione.

NOTE:

- 1) La salita del "Pirosetto" può presentare alcune difficoltà per chi non fosse preparato ad affrontare ambienti di montagna, è necessario infatti utilizzare anche le mani durante la progressione.
- 2) La discesa che dalla vetta del Monte Corchia conduce al rifugio Del Freo in alcuni tratti si presenta esposta, è quindi necessario fare attenzione nel percorrerla.
- 3) Consigliato caschetto per il canale del Pirosetto.

Itinerario:

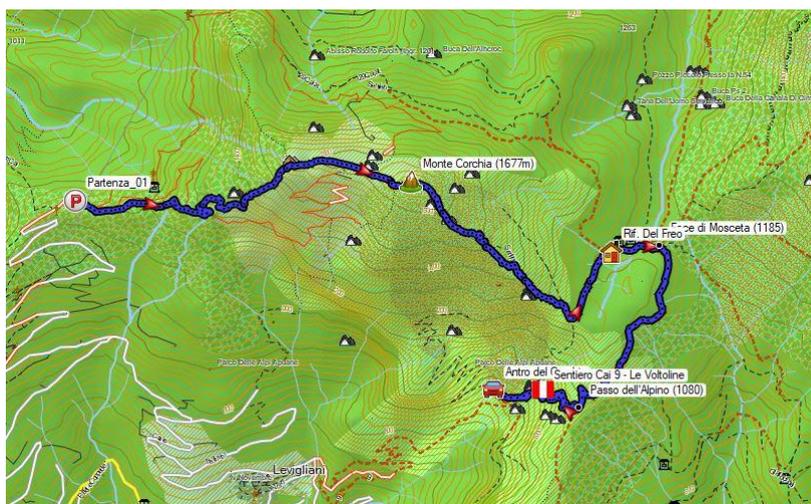
Itinerario: Passo di Croce –Cima ovest del monte Corchia – Cima del Monte Corchia – Rifugio Del Freo – Foce di Mosceta – Passo dell' Alpino- entrata Antro del Corchia – Levigliani

Dislivelli e tempi:

Salita 600m.
Discesa 800m. –
Ore di cammino: 5,00

Accompagnatori di Escursione:

M. Guastini (329 2107473)
G. Nicolini (333.8098602)



Orario di partenza: Sarzana ore 7,00 - Massimo 28 partecipanti.

CASOLA IN LUNIGIANA - MONZONE

Si partirà dal paese di Casola in Lunigiana (302m.) posto tappa del T.L. e sede di un interessante museo, nonché di una caratteristica torre tonda Malaspiniana posta proprio al centro del borgo.

COMITIVA UNICA (E)

Da Casola si raggiunge Argigliano prima salendo fino a circa 500m. di quota e poi abbassandosi verso il paese (378m.), da dove si riprende nuovamente a salire innestandosi nel segnavia 181 del Cai (proveniente da Pieve S. Lorenzo) mediante il quale si raggiunge Uglianca (743m.), in bella posizione sul crinale proveniente dal Poggio Baldozzana e dal Pizzo d'Uccello. Qui si incontra il percorso dell'Apuane Trekking, seguendolo verso destra per scendere a Equi Terme (250m.), dove si possono visitare sia il caratteristico Canyon del solco (deviando a sinistra quando si incontra la marmifera che lo percorre), sia le grotte scoperte nel 1985 aldilà della Buca e della Tecchia, cavità note da sempre ma che nascondevano, oltre uno stretto cunicolo, un mondo sotterraneo di eccezionale bellezza, oggi in parte già attrezzato turisticamente.

Particolarmente affascinanti, tra gli altri ambienti del complesso sotterraneo, sono la "Sala Nelly", ricca di concrezioni, la "Foresta Pietrificata", dove si elevano numerose stalagmiti a canna d'organo, e la "Galleria Ambrosi" lunga oltre 300m., larga da 4 a 12 m. ed alta fino a 70 m..

Oltre Equi si continua sul percorso A.T. fino ad Aiola (336m.), piegando poi a destra per scendere a Ponte di Monzone (226m.), termine della Gita, dove il lucido di Vinca si unisce con quello proveniente dal Centro Termale e Speleologico pocanzi toccato.

Di Monzone è interessante la parte antica, arroccata su uno sperone all'inizio della Valle di Vinca.

Itinerario:

Casola in Lunigiana (302m.) –
Ponte di Monzone (226m.)

Dislivelli e tempi:

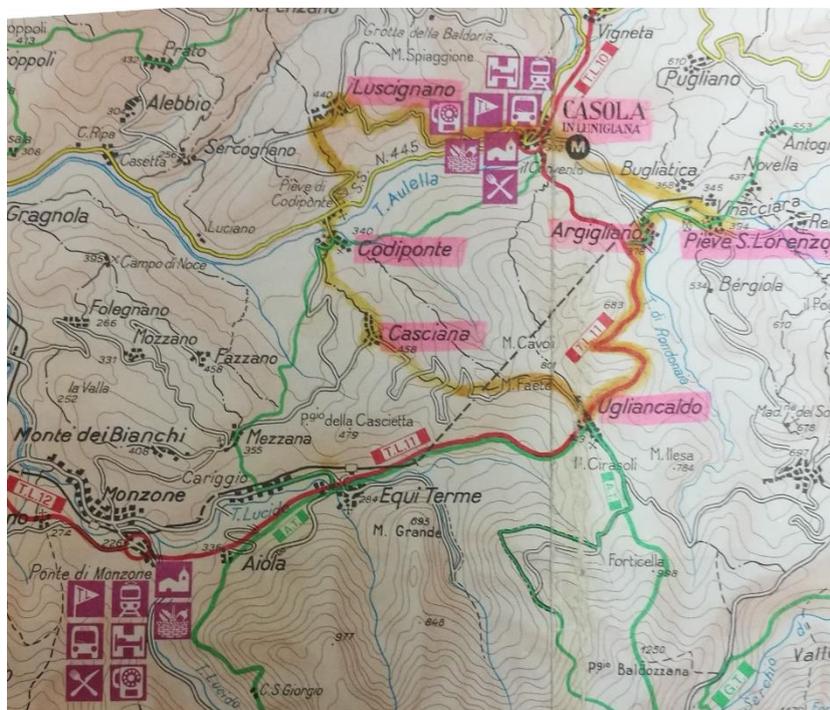
Salita 650m.
Discesa: 720m.
Ore di cammino: 5,00

**Accompagnatori di
Escursione:**

D. Valtriani (339.5944034)
M. Betta

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30



METATO – M. PIGLIONE - METATO

Il Monte Piglione è un rilievo di erti prati con rocce affioranti, culminante con una cresta orientata da Nord-Ovest a Sud-Est sulla quale si riconoscono le tre quote 1233, 1190 e 1188 m. . E' la montagna posta più ad oriente delle Alpi Apuane e la più alta della dorsale divisoria che si distacca poco a Sud della Foce del Crocione, in direzione Est a dividere le valli della Turrîte Cava e del Rio Pedonia, mentre a Nord si affaccia sulla valle del Rio delle Campore.

COMITIVA UNICA (E)

Dal paese di Metato si sale alle “casette” e si prosegue verso il contrafforte Nord-Ovest del M. Prana. Lo si scavalca a quota 850m. su prati e si traversa tutto il versante settentrionale del M. Prana finì a giungere a “Campo all’Orzo”, così detto per le sue terrazze un tempo coltivate.

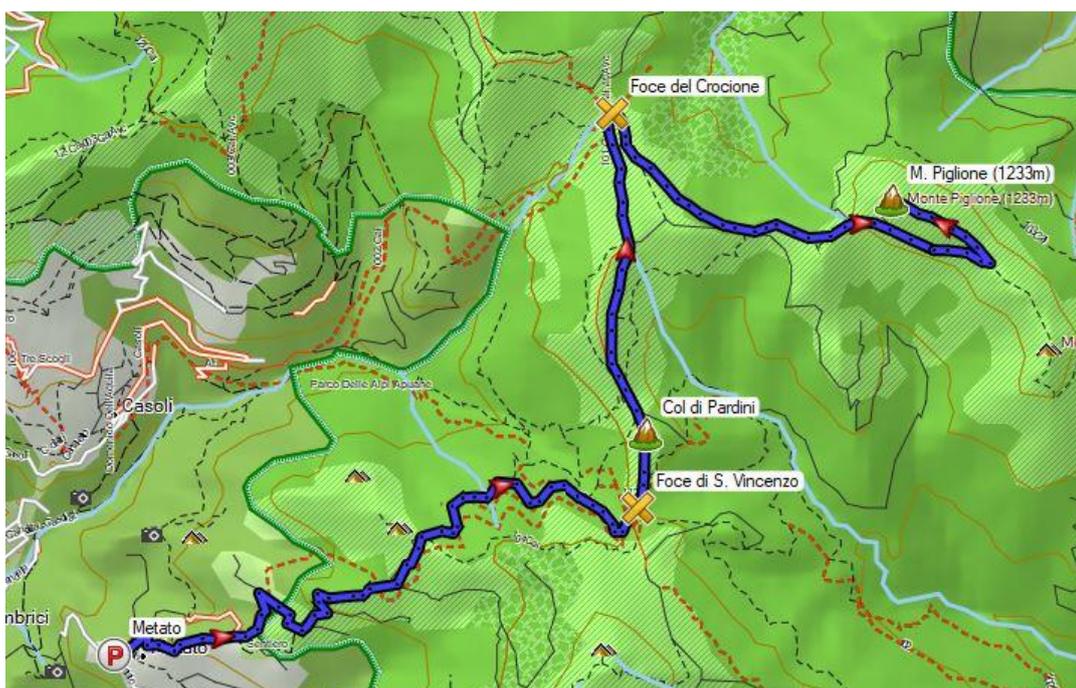
Si sale in direzione Nord, tenendosi sulla destra del crinale spartiacque per poi proseguire in leggera discesa verso foce del Crocione. Al valico si prende a destra per un sentiero segnava 103 che contorna la testata della Turrîte di Pascoso fin dove esso scavalca il crinale settentrionale del M. Piglione, si sale diagonalmente prima per il versante Nord-Ovest e successivamente per il versante Sud-Ovest dirigendoci in prossimità della quota 1190m. fino a giungere in vetta al M. Piglione quota 1233m.. Il ritorno seguirà lo stesso percorso dell’andata.

Itinerario: Metato 450m. - Campo all’Orzo 938m. – foce del Crocione 978m. – M. Piglione 1233m.

Dislivelli e tempi: Salita e discesa: mt. 910 – Ore di cammino: 6,00

Accompagnatori di Escursione: A. Passalacqua (334.3635704) – G. Moruzzo (328.3666888)

Orario di partenza: Sarzana ore 7,00



LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE
48° PRANZO SOCIALE

01 DICEMBRE 2019



Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 48^a edizione (praticamente ininterrotto da quando è stata fondata la Sezione del CAI a Sarzana) è consuetudine cambiare ristorante ogni anno, non perché ci avvelenino, ma per ampliare la conoscenza dei ristoranti nostrani, tenendo sempre conto del rapporto qualità/prezzo.

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

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

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

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

Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno **Sabato 2 Novembre 2019**.

“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



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 o 50 anni di iscrizione al CAI e fare onore al rinfresco conclusivo.

Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2019", 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 2019" a cura di Michele Sarcinelli, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Premiazione dei **Soci venticinquennali e cinquantennali.**
- 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.



MANAROLA – VERNAZZA “IL SENTIERO DEI VIGNETI”

E' un circuito ad anello che passa nel cuore dei vigneti più pregiati e meglio conservati delle Cinque Terre. Il percorso presenta una salita (Manarola-Volastra) e una discesa (Case Pianca-Corniglia) abbastanza faticose. Per il resto, da Volastra a Case Pianca e da Corniglia a Manarola, corre quasi in piano o con pochi saliscendi. Il tratto superiore, va percorso con un po' di attenzione perché è uno stretto viottolo tra i vigneti ed è di una panoramicità unica.

COMITIVA UNICA (E)
CAI SARZANA E CAI CARRARA

Da Manarola, si sale per via Discovolo fino al piazzale della Chiesa di S. Lorenzo, proseguendo fino a superare la sbarra d'accesso per le auto. Percorso un tratto di asfalto, si imbecca, sulla destra la mulattiera e, più avanti, l'ampia scalinata che conduce alla strada asfaltata. La si percorre per poche decine di metri per poi riprendere, sulla sinistra, la larga mulattiera selciata che sale a Volastra e al Santuario di Nostra Signora della Salute, di architettura romanica, risalente probabilmente al X-XI secolo, anche se le prime notizie lo documentano a partire dal 1240.

Da qui inizia il segnavia 6d che traccia un percorso a mezzacosta di notevole panoramicità e interesse paesaggistico che attraversa, quasi in piano, estesi vigneti terrazzati da dove provengono alcune tra le migliori produzioni dei vini delle Cinque Terre. Il sentiero attraversa quasi in piano Valle Ascittuta e Rio Mulinello, panorama verso Corniglia incontrando Case Porciano, un antico gruppo di case incastonate tra i vigneti. L'ultimo tratto è costituito da un bosco di pino marittimo cresciuto su antichi terrazzamenti abbandonati.

Il sentiero si innesta a quota 335m con la mulattiera proveniente da Case Pianca, dalla quale, si scende rapidamente a Corniglia. Giunti in paese, una breve deviazione a destra permette la visita alla chiesa di S. Pietro e al paese. Ritornati sui nostri passi, prendiamo a sinistra per il sentiero SVA "Verdeazzurro" da dove dopo una serie di Sali scendi giungeremo a Vernazza.

Itinerario:

Manarola s.l.m. – Volastra 340m –
Case Pianca 368m – Corniglia 93m
– Vernazza

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 540 - Km. 9,00

Tempi:

Ore di cammino: 5-6

**Accompagnatori di escursione
CAI SARZANA:**

D. Valtriani (339.5944034)
E. Voglino (328.4597542)

Referente CAI CARRARA:

A. Dazzi – A. Ferretti

Orario di partenza:

Da definire, con il treno





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 –Giuvo 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 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 - 19038 SARZANA (SP)

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

Apertura Sede: tutti i giorni feriali dalle ore 17.00 alle ore 19.00

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@caimperiam.it - <http://www.caiimperiam.com>
Apertura sede: Giovedì dalle 21,00 alle 22,30

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAI REGIONALE E NAZIONALE

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

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

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

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

I dati delle Sezioni CAI inserite in queste pagine sono stati estrapolati, nel mese di Ottobre 2013, dai seguenti siti internet: per la 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



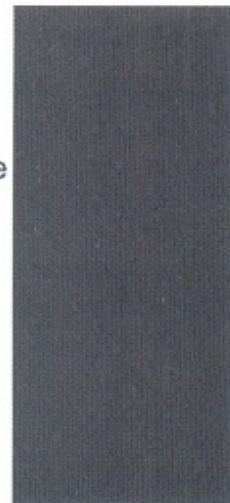
CHI SIAMO

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.



ALCUNI RICORDI DEL 2018

