

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 19 - numero 47

Periodico Trimestrale

Dicembre 2017



ATTIVITÀ 2018



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



ALPSTATION
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



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:
Salita al Pizzo d'Uccello dalla Cresta Nattapiana



I dati della nostra Sezione.

CLUB ALPINO ITALIANO

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

Fondata nel 1945 e ricostituita nel 1969/1970

Telefono e fax: 0187.625154

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

conto corrente postale: N° 13125190

IBAN: IT 59 T 01030 49843 000063121274

(Banca Monte dei Paschi agenzia di Sarzana)

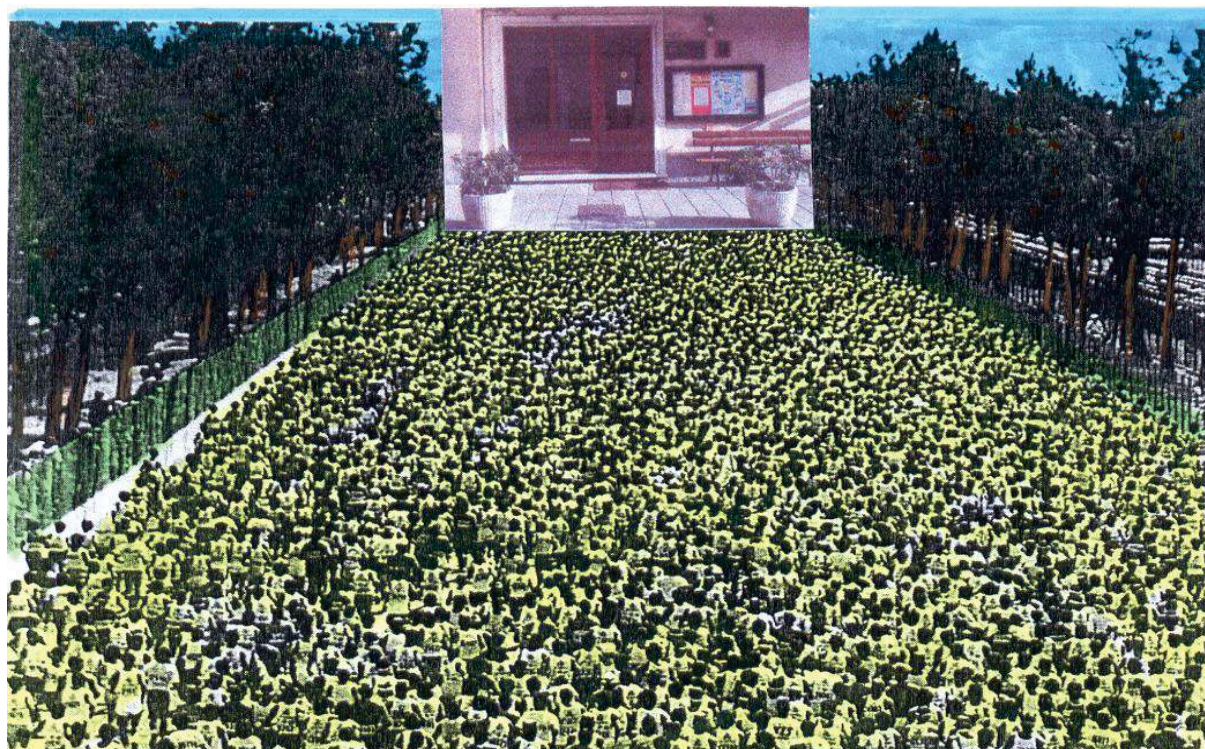
Codice fiscale: 81003060118 - Partita IVA: 01250380118

Orari apertura sede sociale:

**tutti i giorni feriali, da Lunedì a Sabato dalle ore 17,00 alle ore 19,00
il Giovedì (Gruppo Speleo), anche dalle ore 21,00 alle ore 23,00**

La nostra Sede si trova nella piazzetta evidenziata nel cerchio rosso

TESSERAMENTO 2018



Coda interminabile davanti alla sede del CAI per accaparrarsi il bollino 2018

Rammentiamo le quote sociali 2018

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1993 al 2000)...	€	22
Soci famigliari.....	€	22
Soci Giovani (nati dal 2001).....	€	16
Contributo nuove iscrizioni.....	€	5

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

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

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari soci ed amici,

Approfitto dello spazio concessomi in questo Programma di Attività per fare il consueto bilancio annuale delle iniziative della Sezione.

Come già altre volte ho ribadito, è mia ferma convinzione che la ricchezza di una Associazione come la nostra stia proprio nella diversità di approccio ad un'unica e fondamentale finalità: l'amore per la montagna, la cultura della montagna. E' questa ormai una impostazione condivisa anche a livello nazionale: la valorizzazione della cultura è infatti uno dei punti forti delle linee programmatiche del Consiglio Centrale, insieme alla formazione.

Tracciando un breve resoconto delle iscrizioni, negli ultimi anni si è verificata una curiosa tendenza: dopo un anno di crescita segue un anno di calo. Sempre piccole variazioni, quest'anno il numero dei nostri soci è passato da 1141 a 1167: la crescita è stata minima, ma sufficiente a continuare il trend positivo iniziato sei anni fa. 26 soci in più rispetto allo scorso anno possono sembrare pochi, ma se si considera il momento economico (forse in miglioramento) anche un incremento del 2,3 % è bene accetto.

Penso che questa crescita sia da ascrivere alle multiformi iniziative organizzate dalla Sezione (basta sfogliare le pagine di questo "Programma 2018" per rendersene conto) attività che sono improntate ad accontentare la più larga fascia degli iscritti che, come ben sapete, è molto variegata ed incline a gusti e tendenze più disparate.

Anche nel 2017, come negli anni precedenti, il proliferare di attività a beneficio dei nostri soci è stato intenso: le gite sociali domenicali, alcune annullate per avverse condizioni meteo, per la nutrita partecipazione, rimangono la colonna portante ma i vari corsi sezionali di Orientamento, Meteorologia, Speleologia, Sci di Escursionismo (ripreso dopo alcuni anni di stop); l'attività dei vari gruppi e commissioni: Micologico, SFE (Scuola di Sci di Escursionismo), "Terre Alte", Alpinismo Giovanile, TAM, il Coro Sezionale e la Commissione Sentieri, non rimangono indietro.

Ricordo anche le uscite "a largo raggio": la settimana bianca svoltasi a Cortina D'Ampezzo, la Norvegia con i suoi Fiordi, la Costiera Amalfitana, il trekking alle Isole Eolie, l'ormai classico ma sempre apprezzato trekking sulle Apuane, il tour del Mont Glacier, il soggiorno estivo a Madonna di Campiglio, il consueto Gemellaggio con gli amici Francesi quest'anno in Veneto.

Inoltre, grazie al corpo Istruttori e Accompagnatori della Sezione, è stato possibile inserire nel programma anche una serie di iniziative per escursionisti esperti: la salita al Pizzo D'Uccello, la ferrata del Monte Contrario, la via di lizza delle Comarelle.

A Marzo 2018 scade il mandato dell'attuale Consiglio Direttivo ed anche il mio secondo triennio di Presidenza. Questo "Programma di Attività 2018", è quindi l'ultima fatica mia e del Consiglio.

Come al solito, è ben articolato nelle sue ampie e varie possibilità di scelta e, proprio per questo, rappresentativo di una Sezione, come la nostra, che è riuscita a sviluppare, con pari dignità, i diversi fondamentali interessi che sono nelle finalità dello Statuto del Club Alpino Italiano. Auspico che sia apprezzato da tutti e che ognuno di voi possa trovarvi l'idea giusta per soddisfare la propria passione per la montagna secondo le personali capacità e possibilità.

Nell'anno appena trascorso la Sezione ha subito un grande lutto, nel mese di settembre è venuto a mancare Gianni Scaffardi. Il Cai Sarzana deve molto a Gianni, per anni è stato uno dei motori portanti, con le sue iniziative e partecipazione attiva. GIANNI CI MANCHERAI!!!

Il Presidente
Giuliano Vanacore

Il presente "Programma di Attività 2018" è stato elaborato dalle Commissione Gite del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara. 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 2018": N. Giannini

CONSIGLIO DIRETTIVO 2015/2017

Presidente: Giuliano Vanacore
Vice Presidente: Rizieri Castagna
Segretario: Cesare Codeluppi
Vice segretaria: Stefania Cavallini
Tesoriere: Michele Sarcinelli

Consiglieri: Daniele Bellandi, Nilo Giannini, Lorenzo Taponecco, Edoardo Voglino

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

Delegati Assemblée: Giuliano Vanacore, Giovanni Moruzzo, Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

COMMISSIONI

Affari Generali:

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

Escursionismo:

Nilo Giannini (ref. C.D.)

Stampa propaganda:

Cesare Codeluppi

Alpinismo

Maurizio Dadà
Primo Tonelli

Alpinismo Giovanile:

Massimo Del Forno

Scuola:

Patrizia Ciccone

Sci:

Cesare Codeluppi (ref.C.D.)

Speleologica

Licia Lotti

Rapporti Istituzioni:

Giovanni Moruzzo (ref.C.D.)

Giuliano Vanacore

Biblioteca

Patrizia Ciccone
Piera Carletti

Sentieri

Ugo Ferri
Antonio Cocco

Tutela Ambiente Montano:

Stefania Cavallini

SCUOLE

Scuola Sci FondoEscursion.

Ferri Martino
Righi Alessandro

Scuola di Escursionismo

Nilo Giannini

GRUPPI:

Sci Fondo Escursionismo

Righi Alessandro

Micologico e Naturalistico

Nello Lombardi

Cicloescursionismo

Sergio Loiacono

Escursionismo:

Nilo Giannini

Coro sezionale:

Cesare Codeluppi

Speleologico:

Licia Lotti

Terre Alte:

Nello Lombardi

CORPO ISTRUTTORI

Escursionismo

Ambiente Innevato (EAI)

Nilo Giannini
Michele Sarcinelli

Accompagnatori Sezionali di

Escursionismo (ASE)

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

Istruttore di Arrampicata

Libera (INAIL)

Lorenzo Taponecco

Escursionismo Esperti

Attrezzati (EEA)

Alberto Passalacqua
Primo Tonelli
Laila Veneri
Edoardo Voglino

Accompagnatori di Alpinismo Giovane (AG)

Massimo Del Forno
Giuliana Diani
Moreno Marchi
Magd Nadia Al Sabbagh

Istruttore di Sci Alpinismo (ISA)

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
Mirco Ferretti
Davide Tenerini
Lepore Rosalba

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

- **Sconti nei negozi convenzionati:**

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

- **Sconti nei musei spezzini:**

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

- **Cinque Terre:**

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

- **Altre agevolazioni:**

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

ALTRI VANTAGGI DEI SOCI ISCRITTI ALLA NOSTRA SEZIONE

I soci della nostra Sezione hanno anche i seguenti vantaggi:

- **Al socio che compie 80 anni**, viene donata l'iscrizione per il solo anno di compimento.
- **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.
- **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 2018"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

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

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

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

- **Oggetto dell'assicurazione**

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

- **Scadenza o decorrenza dell'assicurazione**

Il periodo assicurativo scade il 31 Marzo dell'anno successivo alla nuova iscrizione o al rinnovo della medesima.

- **Denuncia sinistri**

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

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

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

COPERTURE ASSICURATIVE INDIVIDUALI

➤ Polizza infortuni

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2018 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 2018.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalidità permanente: € 80.000,00

Spese di cura: € 1.600,00

Diaria di ricovero giornaliero: € 30,00

Premio annuale: € 92,57

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalidità permanente: € 160.000,00

Spese di cura: 1.600,00

Diaria di ricovero giornaliero: € 30,00

Premio annuale: € 185,14

➤ Polizza di Responsabilità Civile

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2018 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).

Tale copertura copre il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2018.

La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2018.

Premio annuale: € 21,00

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

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

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

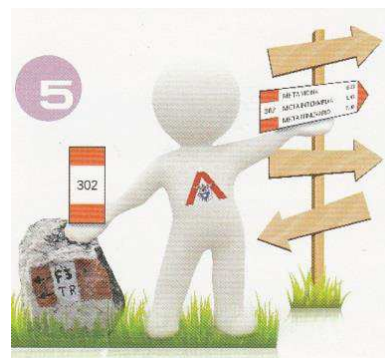
Una volta ricevuta la richiesta di copertura assicurativa, accompagnata contestualmente dal relativo premio, sarà cura della nostra Sezione attivarla attraverso la Piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà attiva dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma.

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 roccette. 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.

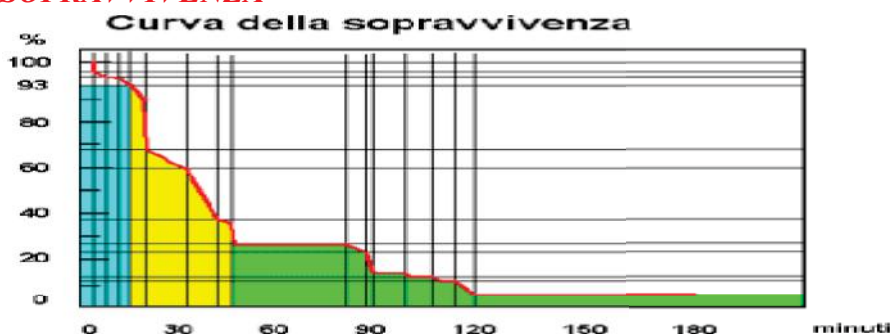
• **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 stabilita e saranno ammessi alle gite successive solo se in regola con la presente disposizione.**

Il costo del pullman verrà stabilito, di volta in volta, in base al numero dei partecipanti.

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.

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:

- Dette gite, come tutte quelle inserite nel "Programma 2018" sono riservate ai soli soci CAI.
- Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
- Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a se stesso, anche i propri familiari ed una coppia di altri soci fuori dell'ambito familiare.
- All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa (**questi ultimi non restituibili**). In caso contrario, l'iscrizione non è valida.
- In via eccezionale, verranno accettate prenotazioni telefoniche dai nostri iscritti residenti fuori dalle province di La Spezia e Massa Carrara.
- Nel giorno prestabilito, le iscrizioni, sempre nel rispetto delle condizioni sopra indicate, **avranno luogo a partire dalle ore 17,00**. orario d'apertura della sede.
- Nel caso di particolare affluenza, qualora i soci si presentano prima dell'orario stabilito, onde evitare che stazionino all'esterno, l'apertura della sede potrà essere anticipata ed ai soci che entrano verrà consegnato un numero progressivo secondo l'ordine di arrivo. Resta inteso che le iscrizioni inizieranno tassativamente **alle ore 17,00**.
- in caso di rinuncia subentra il 1° degli iscritti in lista d'attesa. Se la rinuncia riguarda una coppia, per ragioni di organizzazione logistica, la sostituzione riguarderà la prima coppia iscritta nella lista di attesa con due persone disposte ad occupare la stessa camera.
- **Caparre (importante)**
Per le gite di più giorni, la caparra stabilita sarà restituita al socio che ha disdetto (**dedotti i 20 euro dell'iscrizione**) solo se il posto lasciato libero verrà occupato da altro iscritto.

LA LUNGA VITA DEI RIFIUTI

Quando tempo impiegano i rifiuti che abbandoniamo a decomporsi nell'ambiente?

Bottiglia di vetro 4000 anni
Tessera magnetica 1000 anni
Bottiglia di plastica da 100 a 1000 anni
Sacchetto di plastica da 100 a 1000 anni
Accendino di plastica da 100 a 1000 anni
Suola di scarpa 75 anni
Nylon 35 anni
Lattina di alluminio da 10 a 100 anni
Carta plastificata 5 anni
Gomma da masticare 5 anni
Lana 3 anni
Scatola di sigarette 12 mesi
Giornali da 3 a 12 mesi
Torsolo di mela da 3 a 6 mesi
Fazzoletto di carta 3 mesi
Sigaretta senza filtro 3 mesi
Bucce di frutta e verdura 1 mese



Non abbandoniamo niente, quindi, durante le nostre escursioni.

Neppure le bucce della frutta, come molti fanno. Non è poi così poco il tempo che le bucce della frutta impiegano a decomporsi e, in ogni caso, è sicuramente brutto lasciare a chi viene dopo di noi questo spettacolo.

Inoltre, se buttiamo delle bucce durante il pranzo su di una cima o lungo il sentiero, queste attireranno gli animali che se ne cibano. Questi animali non solo si abitueranno a trovare del cibo in certi luoghi, ma i predatori di questi animali in poco tempo impareranno che lì c'è cibo anche per loro. Così, buccia dopo buccia, avremo cambiato radicalmente le abitudini degli animali che popolano la zona.



Poiché vorremmo non lasciare nessuna traccia al nostro passaggio, è bene portare a casa oltre alle cartacce anche le bucce.



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**.

- **dal 02 Gennaio:** Villefranche e Paesi baschi
- **dal 02 Gennaio:** Trekk "Selvaggio Blu"
- **dal 08 Gennaio:** Tour del Portogallo autentico
- **dal 13 Gennaio:** Campania - Parco Nazionale del Cilento
- **dal 20 Gennaio:** Ciaspolata al Lago di Misurina
- **dal 01 Febbraio:** Francia.. Trekk Valle delle Meraviglie
- **dal 10 Marzo:** Piccole Dolomiti .. Trekk da Rifugio a Rifugio
- **dal 24 Marzo:** La Via Francigena in Toscana - San Gimignano – Siena
- **dal 25 Marzo:** Confine Piemonte - Francia.. Valle stretta - L'Aiguille Rouge
- **entro il 30 Aprile:** Trekk ...Dalla Val Mastellone alla Val Sesia
- **dal 05 Maggio:** Soggiorno Estivo
- **dal 19 Maggio:** Sicilia - Madonie.... Trekk e Natura

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 in Dolomiti per Luglio.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE - 2018

- ❖ **14 Gennaio 2018** – Tutti in bicicletta sul Sentiero dei Tedeschi
Pian di Follo –Beverino- Pian di Follo
- ❖ **11 Febbraio 2018** – Appenino Tosco Emiliano- Rifugio Città Di Sarzana (Ciaspolata)
- ❖ **18 Marzo 2018** – Arrampicata
- ❖ **29 Aprile 2018** – Torrentismo / Rafting in Val di Vara
- ❖ **26-27 Maggio 2018** – Mini Corso Speleo - In collaborazione con il Gruppo Speleo
- ❖ **22 - 25 Giugno 2018** – Trekking – Località da definire
(Le date potrebbero variare in base alla disponibilità dei rifugi)
- ❖ **9-10 Luglio 2018** – Alpi Apuane- Notte sulla Pania della Croce
- ❖ **16 Settembre 2018** – Parco del Beigua - Canyon della Val Gargassa
- ❖ **21 Ottobre 2018** – Alpi Apuane - Ferrata Monte Forato
- ❖ **18 Novembre 2018** – Alpi Apuane –Monte Folgorito e Linea Gotica
- ❖ **16 Dicembre 2018** – Levanto - Punta Mesco - Monterosso
(Gita con i genitori e auguri di Natale. È ammesso il panettone nello zaino !!!)





CORSO DI SCI ESCURSIONISMO STAGIONE INVERNALE PROGRAMMA 2018

Venerdì 19/01/2018 ore 21:00

Presso la sede del CAI Sarzana

vi sarà la presentazione

del Corso Sci Escursionismo

e il 13 e 20 Gennaio 2018

Stage di Telemark

**Le date del Corso verranno stabilite durante la presentazione
in relazione all'innevamento.**

LEZIONI TEORICHE

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 località appennino tosco emiliano:

- 1^ uscita pratica (campo scuola strada forestale)
- 2^ uscita pratica di progressione controllo equipaggiamento uso artva, pala e sonda
- 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^ Marzo incontro per 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 giudicherà e valuterà con congruo anticipo.

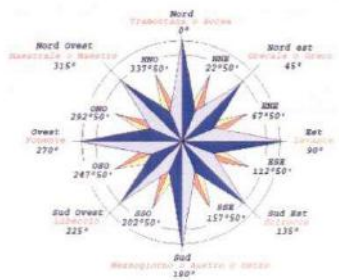
Le località delle gite saranno decise nei prossimi mesi con lo staff istruttori.

Staff Istruttori:

INSA : NUNZIO FORMISANO 333.4397045

ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779

IS : LIBRI FEDERICA 333.2057891

**CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO
PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI**

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

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

PROGRAMMA DEL CORSO**❖ La carta topografica**

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

❖ Altimetria

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

❖ Sistemi di riferimento

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

❖ Gli strumenti

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

❖ L'orientamento "alternativo"

- 1) L'orologio, Il sole, Le stelle



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

L'inizio del Corso di Orientamento è fissato per **Venerdì 02 Febbraio 2018 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. Lo scopo a cui si tende è quello di unire la gioia della passeggiata in campagna e dell'escursione nel bosco, lontano dall'inquinamento e dallo stress cittadino, con il piacere della raccolta che la natura ci offre spontaneamente: dai funghi più prelibati (spesso sconosciuti), alle erbe commestibili, assai più saporite e sane di quelle che sono in commercio.



Ed è proprio per saperne di più ed essere in grado di apprezzare maggiormente le qualità di questi prodotti spontanei, oltre che per scoprire gli eventuali rischi che può presentare il loro consumo, che il Gruppo si riunisce settimanalmente, tutti i Lunedì presso la sede dell'ARCI, messi a disposizione dai suoi dirigenti ed ai quali va il nostro più sentito ringraziamento.

In questi incontri, si parla di funghi e di erbe, si esaminano gli esemplari portati dai partecipanti e si pongono le basi per attività future.



Programma 2018

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

❖ Tutti i Lunedì

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

❖ **Sabato 21 Aprile** - Visita ad un Orto Botanico (località da definire)

❖ **Domenica 09 Settembre** - Appennino: visita alla Mostra Micologica di Albareto (PR)

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

DI TUTTE LE INIZIATIVE SARÀ DATA TEMPESTIVA COMUNICAZIONE.

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

Il CAI e il GMN ringraziano vivamente Remigio Pagliari per il contributo di competenze, esperienza e passione che ha così bene saputo trasmettere in questi 10 anni di impegno

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

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



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' 2018

❖ Domenica 01 Aprile

Appennino Tosco Emiliano – Dal Passo della Cisa a Molinello (Val Antena),
Sulle tracce di una presenza romana.

❖ Sabato 12 e Domenica 13 Maggio

La Via Francigena in Toscana – Da San Gimignano a Siena

❖ Sabato 02 Giugno

Escursione con gli amici di Libera in ricordo di Dario Capolicchio

❖ Domenica 10 Giugno

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

❖ Domenica 28 Ottobre

Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna



GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2018

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

L'11 febbraio 2018 in palestra per provare la progressione su corda “alla moda degli speleo”. Si tratta di andare in esterno, alla luce del sole, dove saranno attrezzate delle salite e discese con le corde statiche normalmente utilizzate in grotta. Diversamente dalla progressione alpinistica, la corda non funge solo da assicurazione, ma è il mezzo utilizzato per la progressione.

Tutta l'attrezzatura specifica viene fornita ai partecipanti che devono pensare solo al pranzo al sacco e all'abbigliamento (tipico da montagna, invernale, con scarponcini da trekking).

Le iscrizioni devono essere effettuate entro giovedì 8 febbraio presso la sede CAI di Sarzana.

Da giovedì 1 marzo, fino a domenica 25 marzo 2018

CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO

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 3 e sabato 10 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 4, domenica 11, domenica 18, sabato 24 e domenica 25 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 100 euro per i soci CAI.

Il responsabile del corso è l'IS Andrea Brondi.

Le iscrizioni al corso devono essere effettuate entro giovedì 22 febbraio presso la sede CAI di Sarzana.



YOGA e MONTAGNA

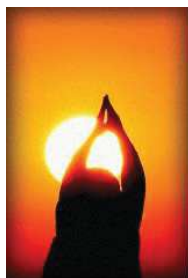
Con Barbara, Centro Yoga
Be yoga, Sarzana



CRTAM - LIGURIA

“Le montagne non sono che il riflesso del nostro spirito, hanno quindi il valore dell’uomo che le ama e vi si misura, altrimenti non rimangono che sterili mucchi di pietre” W. Bonatti.

“Sulla montagna sentiamo la gioia di vivere, la commozione di sentirsi buoni e il sollievo di dimenticare le miserie terrene. Tutto questo perchè siamo più vicini al cielo” E. Comici.



Lo yoga connette profondamente chi lo pratica agli elementi e all’energia dell’universo. Uno dei significati della parola sanscrita yoga è proprio “unione”, “connessione”. Se si sviluppa la propria consapevolezza con lo yoga, si può analizzare il proprio legame con la Terra e l’Ambiente circostante.

La simbologia della Montagna è profondamente radicata in molte tradizioni e riporta sempre ai concetti di stabilità, elevazione, centro. Da sempre la montagna è il simbolo della ricerca interiore, della riflessione; il cammino, la salita rappresentano la scoperta di sé.

Lo Yoga ci permette di acquisire agilità, leggerezza e padronanza dei movimenti, di imparare a muoverci attraverso un respiro cosciente, di sviluppare una mente attenta, concentrata, rilassata. Il filo conduttore del corso sarà la ricerca, i temi trattati saranno il significato del cammino, del silenzio, l’empatia con la natura che ci circonda.

Creare con il corpo la figura di un albero o imitare le posture degli animali ci permette di entrare in armonia con gli elementi e con noi stessi: il vento accompagna il respiro, il calore del sole rende i muscoli più flessibili e respiro dopo respiro si sente quella pace interiore che mancava da tempo.

Caratteristiche del corso per i soci CAI:

Tessera socio annuale al Centro Yoga Be Yoga al costo di 5 Euro anziché 20.

Corsi divisi per moduli della durata di 3 mesi da settembre 2017 per un totale di 10 lezioni una volta a settimana il Martedì 18,30-19,30 al costo di 130 Euro. I moduli sono acquistabili separatamente e **le uscite Trek&Yoga saranno gratuite per tutti i soci.**

Lo yoga all’aperto è in grado di offrire a chiunque qualcosa di speciale, sia agli esperti che ai principianti, sia agli escursionisti che agli scalatori ma anche a chi è semplicemente curioso di conoscere i benefici di questa attività. Dopo la pratica si condividerà anche il momento conviviale.

Calendario:

Settembre 2017 (Lezioni nei seguenti giorni: 19,26) Ottobre (3,10,17,24) Novembre (7,14, 21,28) + **uscita Trek&yoga: 22/10 Periplo dell’ isola Palmaria.** Dicembre 2017 (5,12,19) Gennaio 2018 (16,23,30) Febbraio (6,13,20,27) + **uscita Trek&yoga: 25 Febbraio Cinque Terre, Monastero Montenero dal Telegrafo.** Marzo (6,13,20,27) Aprile (3,10,17) Maggio (8,15,22) + **uscita Trek&yoga: 20 Maggio Pradarena.** Giugno (5,12,19,26) Luglio (3,10,17,24,31) Agosto (7) + **uscita Trek&yoga: 01 Luglio**



Sorgenti del Secchia, Passo del Cerreto. Settembre (18,25) Ottobre (2,9,16,23,30) Novembre (6,13,20) + **uscita Trek&yoga: 07 Ottobre Foce di Mosceta, Rifugio Del Freo.**

E’ richiesto un certificato medico per attività non agonistica

Per informazioni:

Centro Yoga Be yoga asd, via Mazzini 64 Sarzana

Barbara Folegnani 338-8294082 Barbara.folegnani@libero.it

www.facebook.com/barbara.folegnani.3; [www.facebook.com/ BeYogaSarzana](https://www.facebook.com/BeYogaSarzana)

CAI Sarzana: Stefania Cavallini 3404637465





20 APRILE /17 GIUGNO: CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

La Scuola Intersezionale di Escursionismo “Cruza de Ma” organizzerà, nei mesi di Aprile/Giugno un Corso di Escursionismo Avanzato sul tema: modulo terreno impervio e Vie Ferrate

Il Corso è rivolto a coloro che abbiano già frequentato l’ambiente montano ed ha lo scopo di trasmettere quelle nozioni culturali, tecniche e pratiche, per saper organizzare, in autonomia e con competenza, escursioni in ambiente montano su percorsi classificati con difficoltà **EE** (Escursionisti Esperti) e **EEA** (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) in

relativa sicurezza.

Il Corso, **ha un costo di Euro 120**, e si articolerà su 20 ore di lezioni teoriche incentrate sulle tematiche affrontate durante il Corso e 7 uscite in ambiente, di cui almeno 3 escursioni su Vie attrezzate e Vie ferrate.

Il venerdì precedente l’inizio del corso ci sarà la presentazione dello stesso.

Le lezioni teoriche si terranno il venerdì sera alle ore 21,00 e si alterneranno tra le sedi di Sarzana e La Spezia, mentre le uscite in ambiente saranno di Domenica.

Requisiti minimi richiesti: essere Socio CAI, essere maggiorenne e presentare il certificato medico per idoneità alle pratiche sportive NON AGONISTICHE.

Direttore del Corso: Primo Tonelli, Vicedirettore: Laila Veneri.



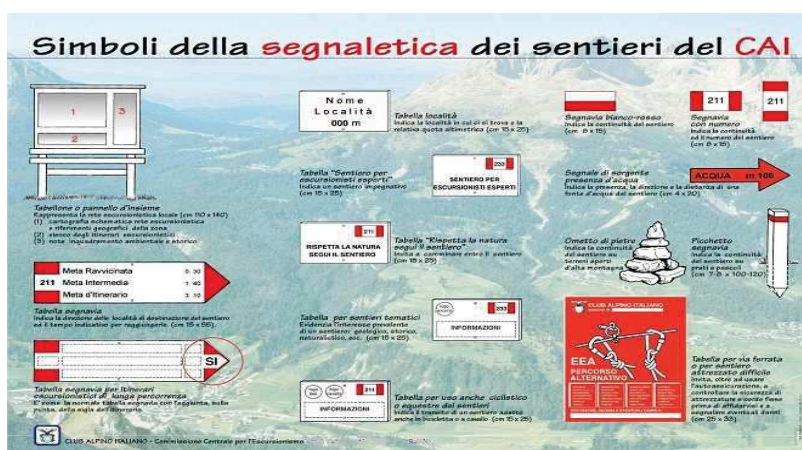
COMMISSIONE SENTIERI

Anche per il 2018 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune

Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. L’attività del gruppo potrà essere svolta, fatte salve le condizioni meteo, tutti i giorni della settimana.

Gli attuali componenti del gruppo sono:

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



PROGRAMMA GITE GRUPPO FOTOGRAFICO CAI SARZANA

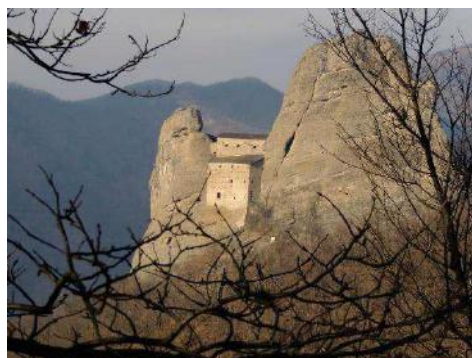


Febbraio	Anello della Palmaria - giro di Portovenere
Marzo	Santa Margherita Ligure - Portofino
Aprile	Anello del Monte Acuto
Maggio	Apuane minori " Le Giunchiglie del monte Piglionico"
Giugno	Anello geologico carsico della Val Graveglia
Luglio	Dal Passo dei casoni - Alpicella sul sentiero dei Pellegrini Notturna (destinazione da definire)
Settembre	Alla scoperta della Macro " Itinerario botanico del monte Gottero"
Ottobre	Bocca di Magra - Tellaro

Le gite sopra indicate saranno eseguite in condizioni meteo favorevoli, in caso contrario potranno subire modificazioni di percorso e/o di destinazione che verranno preventivamente comunicate tramite e-mail e sulla pagina Facebook.

La descrizione dei percorsi con i relativi tracciati verranno mostrati insieme alla pubblicazione della data precisa di

effettuazione della gita.



Ricordiamo a tutti che per poter accedere alle uscite del gruppo fotografico bisogna essere iscritti al gruppo ed essere in regola con la tessera CAI annuale.

Per info chiamare: Piretti Nicholas 320.6621359
Venturi Claudia 338.6617306

oppure: gruppfotograficocaisarzana@gmail.com

GRUPPO CICLOESCURSIONISMO (MTB)



prevalentemente nei dintorni della città di Sarzana, proprio per avvicinare gradualmente i cicloescursionisti al mondo del fuoristrada.

Da molti anni la mountain bike è entrata a far parte del mondo della montagna e viene ormai considerata un mezzo per la frequentazione dell'ambiente montano, alla stregua dello sci, ciaspole e altro.

Il modo e lo spirito di andare in montagna in sella a un mezzo a pedali non si discosta molto dal camminare per sentieri, almeno negli intenti e nelle modalità dove tutto deve essere improntato al rispetto per la natura e per gli altri escursionisti.

Quest'anno il gruppo Mtb del Cai di Sarzana inserirà le escursioni programmate in mountain bike in un calendario che prevede uscite

Il programma delle escursioni è il seguente:

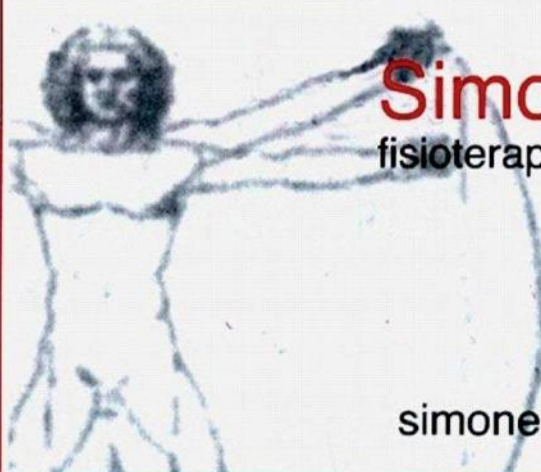
- ❖ **05 MARZO:** Escursione a Fosdinovo loc. Le Prade
- ❖ **22 APRILE:** Escursione a Castelnuovo, loc. Colline del Sole
- ❖ **27 MAGGIO:** Escursione a Montemarcello e La Serra
- ❖ **30 GIUGNO:** Escursione alle Cinque Terre
- ❖ **15 OTTOBRE:** Escursione da definire

Referente: Marco Bianchi 328 7232494

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

Scala delle difficoltà in MTB

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



Simone Vanacore

fisioterapia e tecniche osteopatiche

328 8823994

simonevanacore@katamail.com

Programma dettagliato delle escursioni





SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2018

RIVIERA LIGURE		
07/01/2018	CASARZA LIGURE – MONEGLIA - DEIVA MARINA	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
14/01/2018	PRATOSPILLA - MONTE BOCCO (Gita con ramponi e piccozza)	CG
RIVIERA LIGURE		
21/01/2018	ANELLO DI LEVANTO	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
28/01/2018	CIASPOLATA DAL PASSO DEL SILARA ALLA CISA	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
03-04/02/2018	CIASPOLATA DA CASONE DI PROFECCHIA AL RIF. BATTISTI e CIASPOLATA NOTTURNA AL LAGO BARGETANA	CG
ALPI APUANE		
11/02/2018	EQUI – UGLIANCALDO – PIEVE S. LORENZO	CG
SETTIMANA BIANCA a FOLGARIDA		
17-24/02/2018	SETTIMANA BIANCA a FOLGARIDA	CG
RIVIERA LIGURE		
18/02/2018	LEVANTO - BONASSOLA - FRAMURA	CG
MONTI PISANI		
04/03/2018	CERTOSA DI CALCI E MONTE VERRUCA	CG
PARCO REGIONALE DOLOMITI D'AMPEZZO		
08-11/03/2018	CIASPOLATA AL LAGO DI MISURINA	CG
ALPI APUANE		
18/03/2018	MONZONE - AIOLA – EREMO S. GIORGIO -PIZZO DELL'AQUILA – VINCA	CG
AVML (ALTA VIA DEI MONTI LIGURI)		
25/03/2018	DAL CASTELLO MALASPINA AL PASSO DEI CASONI	TAM
APPENNINO TOSCO EMILIANO		
02/04/2018	PASSO DELLA CISA - MOLINELLO (VAL ANTENA)	TA
ALLA SCOPERTA DEI BORCHI LIGURI		
08/04/2018	CHIAVARI - SENTIERO 5 TORRI DI LEIVI	ONC
ALPI APUANE		
15/04/2018	PIZZORNO - MONTE ROVAIO - MULINO DEL RICCIO	CG
ALPI LIGURI		
22/04/2018	PASSO DEL BISCIA - PASSO DEL BOCCO	CG

APPENNINO REGGIANO		
28- 29/04/2018	TRE FERRATE IN DUE GIORNI ... PIETRA DI BISMANTOVA – CIVAGO	CG
ALPI LIGURI		
01/05/2018	LA MINIERA PREISTORICA DI MONTE LORETO	CG
SARDEGNA		
05- 12/05/2018	TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"	CG
ALPI APUANE		
06/05/2018	ANELLO DEL M. PENNA DA CARDOSO DI GARFAGNANA	CG
COMUNE DI CASTENUOVO MAGRA		
06/05/2018	NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA - "BENVENUTO VERMENTINO"	
TOSCANA - LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA		
12- 13/05/2018	SAN GIMIGNANO – SIENA	TA
ALPI APUANE		
13/05/2018	FERRATA SIGGIOLI	CG
PORTOGALLO		
16- 23/05/2018	TOUR DEL PORTOGALLO AUTENTICO	CG
COLLINE SARZANESI		
20/05/2018	40° MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS	
ALPI APUANE		
27/05/2018	PIAN DELLA FIOBA – MONTE ALTISSIMO - CAMPO ALL'ORZO	CG
CAMPANIA PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI		
01- 04/06/2018	MAGICO CILENTO A PIEDI TRA CIELO E MARE SULLE TRACCE DI ENEA	ONC
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
02/06/2018	LAGHI DELLA VAL CEDRA	TA
CENGIA DEI SIGNORI		
03/06/2018	ALLA SCOPERTA DELLE PEONIE IN APUANE	TAM
ALTA VAL DI VARA		
10/06/2018	"CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO"	TA
ALPI APUANE		
10/06/2018	RESCETO - LIZZA DEL PADULELLO (166A) - P.SO FOCOLACCIA - FOCE CARDETTO – VAL SERENAIA	CG
PARCO DELLA VAL D'AVETO		
17/06/2018	RISERVA NATURALE DEL MONTE AIONA	ONC
PICCOLE DOLOMITI - Centenario dell'inizio della Prima Guerra Mondiale (1918-2018)		
23- 30/06/2018	TREKKING DA RIFUGIO A RIFUGIO	CG
Metà Luglio	SOGGIORNO ESTIVO	CG

ALPI APUANE		
01/07/2018	FALESIA DI FOCE COMPITO E MONTE LIETO : CAMMINATA ED ARRAMPICATA	CG
PIEMONTE		
05-08/07/2018	DALLA VAL MASTELLONE ALLA VAL SESIA	CG
FRANCIA		
19-22/07/2018	TREKKING NELLA VALLE DELLE MERAVIGLIE	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
29/07/2018	PASSO CERRETO - M. SUCCISO - M. CASAROLA – CERRETO D'ALPI	CG
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
19/08/2018	NISMOZZA - M. VENTASSO- PRATIZZANO	CG
FRANCIA		
25-26/08/2018	VALLE STRETTA - L'AIGUILLE ROUGE	CG
APPENNINO LIGURE		
02/09/2018	Passo FORCELLA - M. RAMACETO - Passo FORCELLA	CG
PARCO DEL BEIGUA - GIORNATA NAZIONALE DEI PARCHI		
16/09/2018	PRATO ROTONDO - SENTIERO NATURA - TORBIERA DEL LAIONE	ONC
FRANCIA .. IL GEMELLAGGIO CONTINUA		
08-17/09/2018	VILLEFRANCHE E PAESI BASCHI	CG
SICILIA - MADONIE		
15-22/09/2018	TREKKING E NATURA SULLE MADONIE	CG
ALPI APUANE		
23/09/2018	SPELEO GITA IN APUANE	GSCS
ALPI APUANE		
23/09/2018	CARDOSO - TRE FIUMI	CG
2° GIORNATA SENTIERI LIGURI		
30/09/2018	SENTIERO LIGURIA DALLA SERRA DI LERICI A BACCANO	ONC
CAMMINI STORICI		
06/10/2018	ANTICHI SENTIERI SULLE COLLINE SPEZZINE LE "CROSE" (MULATTIERE)	
APPENNINO TOSCO-EMILIANO		
07/10/2018	LINARI – M. BOCCO – M. BRAGALATA - PRATO SPILLA	CG
COMUNE DI CASTENUOVO MAGRA		
07/10/2018	NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA - "SAPORI D'AUTUNNO"	
14/10/2018	CASTAGNATA SOCIALE	
ALPI APUANE		
21/10/2018	STAZZEMA - M. NONA	CG
ALTA VAL DI VARA		
28/10/2018	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA		
01/11/2018	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	CG

ALPI APUANE		
04/11/2018	ANELLO DEL MONTE GRONDILICE	CG
PARCO DI MONTEMARCELLO		
11/11/2018	BOCCA DI MAGRA - LERICI	CG
LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE		
25/11/2018	47° PRANZO SOCIALE	CG
RIVIERA LIGURE		
09/12/2018	RIOMAGGIORE – TELEGRAFO - PORTOVENERE	CG
SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE		
15/12/2018	SERATA DEGLI AUGURI	

Significato delle sigle

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

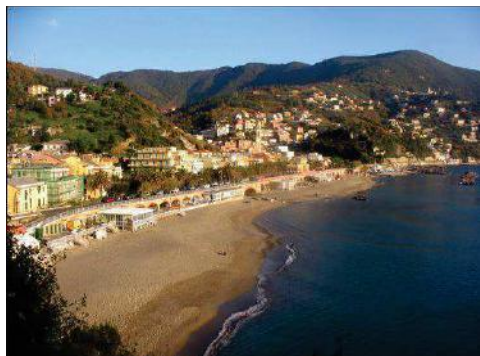
RIVIERA LIGURE

07 GENNAIO 2018

CASARZA LIGURE – MONEGLIA - DEIVA MARINA

COMITIVA UNICA (E)

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 incrociare **Moneglia (0m)**, 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)

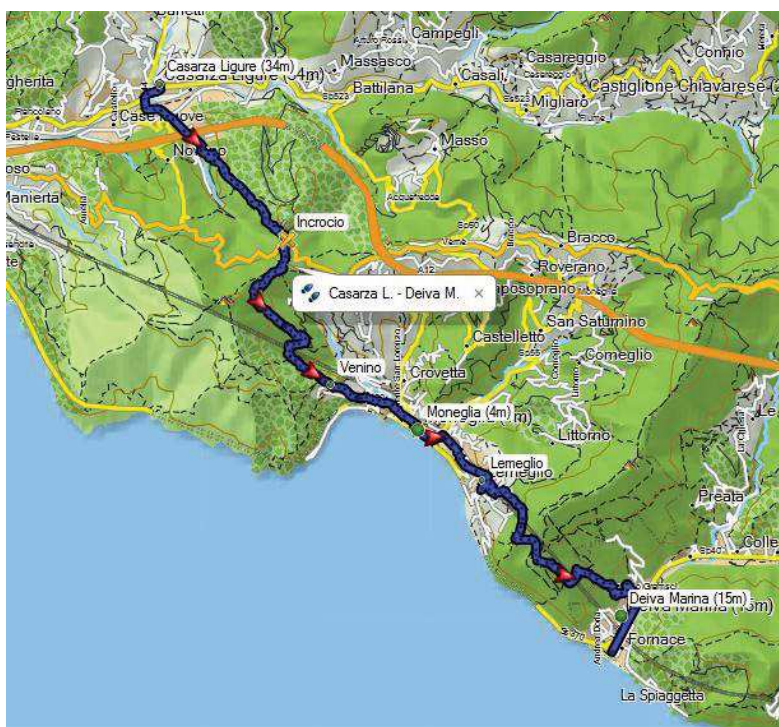
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

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

REF. CARRARA: M. Ruggero

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara ore 7,00
Sarzanà ore 7,30



GITA CON RAMPONI E PICCOZZA

Questa gita è rivolta a chi ha intenzione di impratichirsi nella progressione su neve e ghiaccio mediante l'utilizzo di ramponi e piccozza. Meta della gita è il monte Bocco (1791) ubicato al confine tra Emilia e Toscana dove il crinale appenninico interrompe bruscamente il suo andamento NW-SE, precipitando nella profonda valle del Taverone con una lunga cresta che si stacca verso S mentre verso NE si stacca un crinale secondario che porta al monte Malpasso.

COMITIVA UNICA

Dal parcheggio della località sciistica di Pratospilla si segue il sentiero 707 che, con leggeri saliscendi, conduce al lago Ballano all'ombra di una bellissima faggeta. Dal lago si comincia a salire fino a raggiungere la sella Pizzo della Nonna da cui poi si scende per raggiungere il lago Verde e successivamente per leggeri pendii la magnifica conca che ospita la capanna Cagnin, punto panoramico sul Monte Torricella e sul tratto di dorsale principale compreso tra il monte Uomo Morto e il monte Bragalata. Dalla capanna Cagnin ci si dirige verso il passo del Giovarello con un percorso che si fa a tratti più ripido e consente di impratichirsi con le tecniche di progressione su neve e ghiaccio con ramponi e piccozza. Arrivati al passo del Giovarello si piega verso SE e con deboli saliscendi si attraversa la vasta conca al centro della quale è posta la località sciistica di Pratospilla fino a raggiungere una pronunciata sella che precede la brevissima salita del vasto panettone del monte Bocco (m 1791). Il percorso di ritorno segue le vecchie piste da sci fino a Pratospilla.

ITINERARIO:

Pratospilla 1320m – Lago Ballano 1325m -
Capanna Cagnin 1589m - Passo del
Giovarello 1752m - Monte Bocco 1791m -
Pratospilla 1320m

DISLIVELLO: 600m

TEMPI: ore cammino 5-6

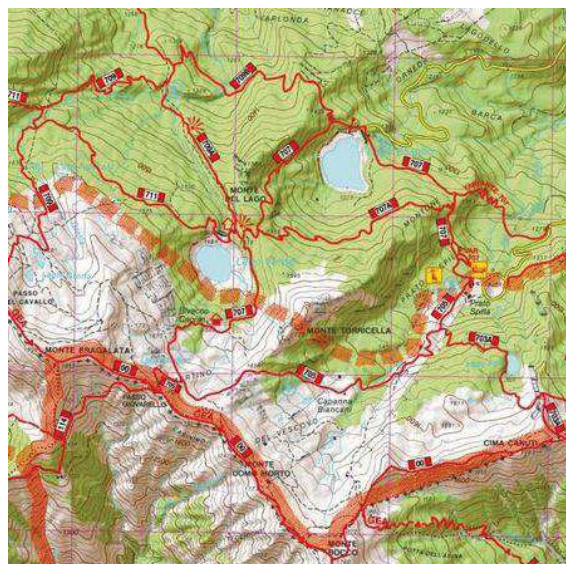
ACCOMPAGNATORE di ESCURSIONE:

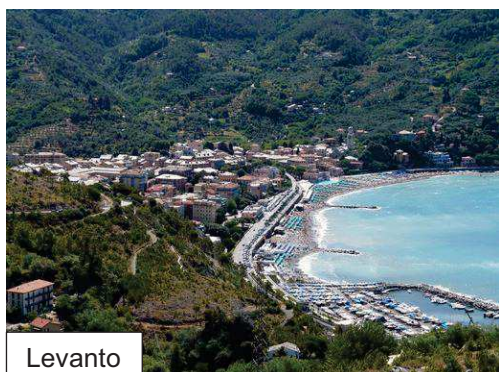
L. Taponecco (3801703029)

ORARIO 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.**





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

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

Passeremo dal paese di Montale, il cui toponimo compare già in un atto notarile del 1259.

COMITIVA UNICA (E)

L'escursione parte da Levanto verso la frazione di Montale (sent. 577), da qui ci si dirige verso la frazione di Lerici (sent. 570) e si prosegue verso le frazioni di Pastine Superiore, San Bartolomeo, Legnaro e Chiesanuova (sent. 570), da qui per una strada bianca si raggiunge il colle di Gritta.

Dal Colle svoltando decisamente a Ovest si raggiunge per cresta, Colle di Bagari (sent. 591).

Da qui si cambia nuovamente direzione verso Nord per la Costa Sopramare (sent. 573) per arrivare a Levanto.

Itinerario:

Levanto 8m. –Montale 143m – Lerici 139m
– Pastine S. 163m- San Bartolomeo 173m-
Legnaro 198m – Chiesanuova 200m – Colle
di Gritta 336m- Sella Bagari 380m -
Levanto 8m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 800

Tempi

Ore di cammino: 5,30/6.00

Direttori di Escursione:

D. Valtriani (339.5944034)

R. Castagna (349.2303999)

Orari di partenza:

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



APPENNINO TOSCO-EMILIANO

CIASPOLATA DAL PASSO DEL SILARA ALLA CISA

28 GENNAIO 2018



Lo spartiacque appenninico che dal Passo del Silara 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 Silara, attraversato da una strada terminata negli anni '60 che collega la Val Parma e la Valdàntena nell'alta valle del Fiume Magra.

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

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

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

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

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

ITINERARIO:

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

DISLIVELLI:

Salita 542 m. Discesa 710 m.

TEMPI:

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

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00



CIASPOLATA DA CASONE DI PROFECCHIA A LIGONCHIO**CIASPOLATA NOTTURNA AL LAGO BARGETANA**

Il **Parco nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano** è stato istituito nel 2001 e interessa il crinale tra l'Emilia-Romagna e la Toscana: il suo territorio comprende parte delle province di Massa, Lucca, Reggio Emilia e Parma. Il Parco che si estende per 26.149 ettari. Gli antichi mestieri dei boscaioli, dei carbonai, dei "picciarini", dei pastori, dei "cavallari" e dei contadini, con il proprio fare quotidiano hanno alimentato il paesaggio caratteristico dell'Appennino. Le tradizioni ed il folklore, nel loro ripetersi semplice e rituale, hanno costituito il collante tra le persone e tra le persone ed il territorio, mentre i dialetti ed il nome dei luoghi svelano a chi li indaga i dettagli del passato.

COMITIVA UNICA (EEA)

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Pala e Sonda
Possibilità di fare sci-alpinistico

SABATO 03 FEBBRAIO - EEA

Partenza da Sarzana alla volta di Casone di Profecchia (1317m).

L'itinerario prevede di seguire la strada di mezza costa che porta al Passo delle Forbici (1537m). Da qui voltando a sinistra si segue la strada interpoderale all'interno del bosco che ci porterà al Rif. Segheria dell'Abetina Reale (1397m). Da qui seguendo il sentiero 631 CAI raggiungeremo il Rif. Battisti (1735m) dove ceneremo, per poi recarci in notturna, con le ciaspole, al lago e Rif. Bargetana (+/- 185m di dislivello).

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

DOMENICA 04 FEBBRAIO - EEA

Il programma della giornata prevede un percorso verso il Lago Bargetana e poi seguendo la strada bianca Presa Alta Lama Lite raggiungere il paese di Ligonchio (949m) dove ci attenderà la corriera.

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

ITINERARIO:

1° Giorno: Casone di Profecchia (1317m), Passo delle Forbici (1537m), Rif. Segheria o Abetina Reale (1397m), Rif. Battisti (1735m).

2° Giorno: Rif. Battisti (1735m), Rif. Bargetana (1715m), Ligonchio (949m).

DISLIVELLI:

1° Giorno: Salita +820m Discesa -400m.

2° Giorno: Salita +380m Discesa -1170m.

TEMPI:

1° Giorno: H. di cammino 6,00-6,30 - Km. 13

2° Giorno: H. di cammino 6,30-7,00 - Km. 17

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

L. Taponecco (349.4067655)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 07,00 con pullman



EQUI – UGLIANCALDO – PIEVE S. LORENZO

L'itinerario proposto inizia da Equi, uno dei borghi più antichi della valle del Lucido che conserva ancora aspetti caratteristici legati alla sua storia, che si deducono sia nelle costruzioni delle case che nei vicoli ripidi e tortuosi. Tra le peculiarità troviamo il Solco di Equi, una profonda forra che si incunea in un ambiente unico, dominato dalle vertiginose pareti del Pizzo d'Uccello e Nattapiana. E proprio dal Solco parte il nostro itinerario che si sviluppa lungo uno stradello in parte asfaltato che costeggia il torrente Lucido. In leggera salita lo percorreremo fino ad incontrare un ponticello che attraverseremo per prendere il sentiero 176 che conduce a Ugliancaldo situato su ampio e soleggiato crinale con vista sulla valle del Lucido. Ugliancaldo deve il suo originale nome alla fusione dell'antico "Fundum Aulianum" derivato da Ulilus gentilizio romano, con l'epiteto caldo per distinguerlo da Uglianfreddo che sorgeva più a nord. Dopo il terremoto del 1837 a causa della sua posizione non fu più ricostruito. Proseguendo ancora su sentiero che si inoltra nel bosco, raggiungiamo il borgo di Argigliano e successivamente la storica pieve di San Lorenzo, misteriosa e affascinante le cui origini risalgono al XII secolo. Qui ad attenderci ci sarà il pullman.

Itinerario: Equi 250 m – Ugliancaldo 743 m – Argigliano 378 m
Pieve San Lorenzo 350 m.

Difficoltà: E

Dislivello: +550 -450

Tempi: 5 h

Direttori di escursione:
A. Dazzi A. Piccini

Referente Cai Sarzana:
D. Valtriani

Partenza:
Esselunga Avenza
h 7.30
Sarzana h 8.00





SETTIMANA BIANCA



Per la settimana bianca del 2018 la scelta è caduta sull'hotel Splendor di Folgarida di cui potrete avere dettagliate informazioni sul sito dell'albergo (www.splendorhotel.it)

L'albergo si trova a 30 metri dalle piste da sci e dalla cabinovia Belvedere che conduce direttamente al comprensorio sciistico di Folgarida-Marilleva-Madonna di Campiglio e Pinzolo che è composto da 150 KM di piste.

La novità di quest'anno è che la settimana bianca sarà anche la settimana di ciaspole in quanto dall'albergo partono più di 7 itinerari segnalati e battuti appositamente per i ciaspolatori e per coloro che camminano nella neve e avremo con noi un accompagnatore invernale del CAI Sarzana che ogni giorno vi condurrà in un itinerario diverso.

Per i fondisti abbiamo a soli 8 KM il centro fondo di Campo Carlomagno a Madonna di Campiglio raggiungibile in autobus gratuito in soli 10 minuti.

Il costo PER PARTECIPANTE per tutta la settimana con trattamento di mezza pensione comprensivo di tassa di soggiorno e di ¼ di vino e ½ minerale ai pasti è il seguente :

CAMERA SINGOLA NON DISPONIBILE /// CAMERA DOPPIA O MATRIMONIALE €.402,00

CAMERA TRIPLA occupata da tre adulti €.389,00

I bambini in camera con i genitori avranno i seguenti prezzi :

0/1 anni soggiorno gratuito /// 2/7 anni €.158,50 /// 8/13 anni €.297,00 /// 14/15 anni €.308,00

Le iscrizioni sono aperte e saranno accettate solo dietro il versamento di un acconto di €.150

Evidenzio che, come ospiti dell'Hotel Splendor ...

Avrete incluso nel prezzo: Aperitivo e Cenone di Benvenuto , Cena Tipica Trentina, Scuola di Sci a vostra disposizione la sera del vostro arriv, deposito sci e attrezzature gratuito, WiFi gratuito in tutto l'Hotel, Animazione pomeridiana al Mini club e serale con la Baby Dance e a seguire Animazione per adulti, Accoglienza al rientro dalle piste con Vin Brulè, Thè e biscotti in alcuni giorni della settimana

Avrete diritto a sconti presso: Kinderland in quota, Noleggio sci e attrezzature presso il Rifugio Dario Albasini, Scuola di Sci "Aevolution" di Folgarida , Rifugio Dario Albasini sulla pizzeria, Centro Benessere Salus Vitae Dimaro a 6 km dalla struttura ,raggiungibile con autobus gratuito con sconto del 20% sul prezzo d'ingresso e possibilità di accedere al centro benessere di un albergo adiacente al nostro, a un prezzo concordato.

Per gli ospiti dell'Hotel Splendor la card sarà valida per l'intero soggiorno GRATUITAMENTE

Ecco le opportunità offerte:

Libera circolazione in tutto il Trentino su pullman* extraurbani e urbani gestiti da Trentino Trasporti Esercizio;

Libera circolazione sul treno Trento-Malé-Marilleva 900* e, nel territorio trentino, sui treni regionali* della linea Brennero e Valsugana;

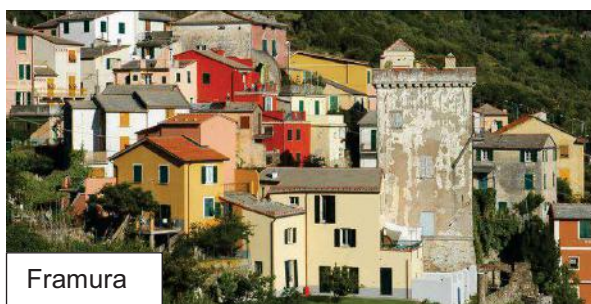
Accesso, in Trentino, a importanti musei (MART, MUSE, Museo degli Usi e Costumi...), castelli e fortezze (Castello del Buonconsiglio, Castel Thun...), e in Val di Sole, al museo della Guerra Bianca di Vermiglio e a Forte Strino;

Un accesso e un noleggio attrezzatura in ciascuno dei centri aderenti al Supernordic Skipass tra i quali il Centro Fondo Vermiglio e il Centro Fondo Passo Campo Carlo Magno;

Entrata alle Terme di Pejo e altri stabilimenti termali in Trentino per un assaggio di acque minerali.

Lo skipass settimanale costa da 220 a 270 euro, a seconda della combinazione richiesta (solo impianti Marilleva e Folgarida oppure estensione per due giorni anche agli impianti Madonna di Campiglio e Pinzolo oppure valido per tutto il periodo su tutti gli impianti).

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)



Framura

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 imbocca 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.



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

Comitiva unica (E)

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

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

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

Itinerario:

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

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 500

Tempi:

Ore di cammino: 4,30/5.00

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

D. Valtriani (339 5944034)
R. Brondi (333 7136323)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



PARCO REGIONALE DOLOMITI D'AMPEZZO

CIASPOLATA AL LAGO DI MISURINA

08-09-10-11 MARZO 2018

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

GIOVEDI 08 MARZO : dal Lago di Misurina al Rifugio Città di Carpi

Livello di difficoltà: WT1 Escursione facile con racchette

Località di partenza: Lago di Misurina (1800m)

Arrivo: Rifugio Città di Carpi (2130m)

Dislivello: Salita (330m), Discesa (330m)

Tempo: circa 3,30 ore



VENERDI 09 MARZO: dal Lago di Misurina al Rifugio Auronzo

Livello di difficoltà: WT1 Escursione facile con racchette

Località di partenza: Lago di Misurina (1800m)

Arrivo: Rifugio Auronzo (2320m)

Dislivello: Salita (520m), Discesa (520m)

Tempo: circa 4 ore

SABATO 10 MARZO: dal Lago di Misurina al Monte Piana

Livello di difficoltà: WT2 Escursione con racchette

Località di partenza: Lago di Misurina (1800m)

Arrivo: Rifugio Angelo Bosi (2205m)

Dislivello: Salita (525m), Discesa (525m)

Tempo: circa 5 ore; 7 per il percorso completo

DOMENICA 11 MARZO: dalla Forcella Cibiana al Monte Rite

Livello di difficoltà: WT2 Escursione con racchette

Località di partenza: Forcella Cibiana (1535m)

Arrivo: Monte Rite (2183m)

Dislivello: Salita (650m), Discesa (650m)

Tempo: circa 4,30 ore



Prenotazioni da sabato 20 gennaio con caparra di 120 euro

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

M. Sarcinelli (347.7032513)

N. Giannini (338.9081568)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00

ALPI APUANE

18 MARZO 2018

MONZONE - AIOLA – EREMO S. GIORGIO - PIZZO DELL'AQUILA – VINCA

Comitiva A e B



Vinca vista dalla cresta Nattapiana

Un itinerario che ci permette di attraversare luoghi caratteristici e ricchi di storia, come il borgo di Aiola e gli affascinanti e misteriosi ruderi dell'eremo di San Giorgio. Dal ponte di Santa Lucia sul torrente Lucido, si prende il sentiero che in leggera pendenza conduce ad Aiola, dove sono ancora visibili i danni provocati dal terremoto del 21 giugno 2013. Superato il paese si continua a salire per sentiero che si inoltra in un bosco di castagni per terminare all'Eremo di San Giorgio, in posizione panoramica sul crinale dell'omonimo monte. L'eremo sorge su una preesistente cappella dedicata al

santo. Matteo Filippo Caldani fu il fondatore di questo sito nel 1604, nobile veronese che abbandonò le proprie ricchezze per ritirarsi in solitudine. La tradizione orale identifica il Caldani come un bandito e un dispotico marchese.

La comitiva "A": Dopo la visita ai ruderi dell'eremo prosegue per sentiero sotto il crinale e in breve raggiunge la cresta per percorrerla fino al raggiungimento della vetta del Monte Aquila. Da qui inizia la discesa e ci incammineremo fino ad incontrare il sentiero che proviene da Foce Lizzari, dove in breve, su sentiero in forte discesa, si arriverà a Vinca.

La comitiva "B": al raggiungimento della vetta del monte San Giorgio, può decidere se scendere direttamente a Vinca con il sentiero n.39, oppure proseguire su cresta con difficoltà EE assieme all'altro gruppo

Itinerario: Monzone 200m - Aiola 336 m – Eremo S. Giorgio 920 m – Pizzo dell'Aquila 1200 m – Vinca 800 m.

Difficoltà:

La comitiva "A": EE

La comitiva "B": E

Dislivello: +1000 m – 400 m.

Tempi:

Comitiva A - 6 h

Comitiva B - 4 h

Direttori di escursione:

- A. A. Solieri - N. Lugarini
- B. G. Giavarini

Referente Cai Sarzana:

- A. M. Dadà
- B. G. Nicolini

Partenza:

Esselunga Avenza h 7,00

Sarzana h 7.30



AVML (ALTA VIA DEI MONTI LIGURI) DAL CASTELLO MALASPINA AL PASSO DEI CASONI

25/03/2018

Comitiva unica (E)



Il nostro percorso inizierà dal Castello Malaspina (mt 400) che domina il borgo di Madrignano e finirà al Passo dei Casoni (mt 992), dove forse da ragazzi qualcuno avrà campeggiato in quei dolci prati collinari.



Il castello di Madrignano, edificato con scopi difensivi a dominio della foce del fiume Magra e del Golfo di La Spezia, si presenta oggi restaurato nelle possenti mura esterne. Il sentiero che imboccheremo attraversa inizialmente boschi di castagno, roverelle, cerro, betulla e faggio che caratterizzano i versanti meno acclivi del paesaggio che si ritrova nel Comune di Calice al Cornoviglio, e, a tratti, lo sguardo spazierà nella sottostante vallata del "Vara". Arrivati al passo dell'Alpicella (mt 710) ci immetteremo nell'AVML.



Questa è nata nel 1963 da un progetto del Club Alpino Italiano e della Federazione Italiana Escursionismo. E' un itinerario escursionistico di lunga percorrenza che attraversa tutto l'arco montuoso da Ventimiglia (IM) a Ceparana (SP), sull'antica via Regia o del Sale. Ne faremo un tratto, arrivando fino al Passo dei Casoni. Inizialmente dovremo percorrere un tratto asfaltato che ci porterà a "Preda Bianca" e dopo continuerà con una bella sterrata nel bosco e che, raggiunto il crinale al confine con la Toscana, ci regalerà spettacolari vedute

In questo percorso la presenza di pietraie, forme di erosioni e corsi d'acqua, favoriscono la ricchezza di flora e fauna. Si evidenziano predatori importanti come il lupo, l'aquila, lo sparviero, le poiane. Di notevole interesse le lande a ginestra di Salzmann. Il pascolo, le coltivazioni e la selvicoltura esercitate con modalità tradizionale sono compatibili con la conservazione della biodiversità, anzi, in molti casi indispensabili per mantenere animali e vegetali in via d'estinzione.



Il paesaggio delle piane dei Casoni è il frutto di attività millenarie che hanno contemplato soprattutto la pastorizia, la fienagione e piccole coltivazioni. Più recentemente ha ripreso vigore la produzione di alimenti tipici e genuini come il miele e i formaggi.

Prodotti tipici locali sono anche gli ingredienti dell'ottima cucina tradizionale della "Trattoria dei Cacciatori", in loc. Casoni, dove si concluderà l'escursione nel pomeriggio.

Accompagnatori di Escursione: S. Cavallini (340.4637465), G. Nicolini (333.8098602)

Orario di partenza: Sarzana ore 09.00.

PASSO DELLA CISA, MOLINELLO (VAL ANTENA)

L'itinerario che viene proposto è una delle tante varianti della Francigena che scende a Pontremoli. Nel 2016 le avverse condizioni del tempo ci hanno costretto a tagliarne una parte cioè quella migliore dal punto di vista panoramico e paesaggistico.

Comitiva unica (E)

L'itinerario parte dal passo della Cisa seguendo i cartellini della GEA (00), si percorre un breve tratto di sterrata quasi sempre fangoso, in mezzo ad una abetaia; poi si prosegue su sentiero in mezzo a faggi, pini e abeti con dei piccoli strappi di salite si giunge ad una zona in parte prativa, si rientra nel bosco di faggi con una rigogliosa fioritura di sottobosco. Si arriva ad un intaglio nella vegetazione che è un vero e proprio balcone sull'alta val d'Antena. In un bacino verdissimo, rivolto a Sud-Ovest si vedono i due paesi di



Gravagna: S. Rocco che toccheremo e Montale. Si prosegue poi sul crinale e con una piccola salita arriviamo alla quota massima del M.Valoria. Il M.Valoria recentemente è stato oggetto di scavi archeologici che hanno portato al ritrovamento di monete poste in piccoli buchi coperti di terra, pare a scopo propiziatorio. Proseguendo sul crinale per circa 30 minuti si arriva al Groppo del Vescovo, massiccia struttura pietrosa costituita da calcari appoggiati su argilliti più erodibili che provocano le frane dal lato toscano. Si scende attraverso una stretta strada dissestata molto ripida per circa 100 metri e quindi si appiana lasciando una casa sulla dx (case Franchi) attraversando il torrente Civasola fino ad arrivare ad una cappelletta, di lì cominciano i pascoli di quota, siamo a 800-900 metri, si scende sulla sterrata per circa un'ora fino ad una curva a sinistra, si taglia a destra e attraverso sentiero si raggiunge Gravagna. Si attraversa il paese, si scende al fiume Civasola che si attraversa su un ponte e si sale su fianco del M. Cuchero fino all'innesto della Francigena che giunge dal passo del Righetto. Si scende fino a Groppoli, e quindi per carrozzabile fino a Molinello.

Itinerario: Passo Cisa 1059m- M. Valoria 1229m - Groppo del Vescovo 1100m- Prati 977m- S. Rocco 683m- Foce del Cuchero 860m- Groppoli 490m- Molinello 390m.

Dislivelli: Salita 601 m, Discesa 1250 m.

Ore di cammino; 5,30

Accompagnatori di Escursione:

N. Lombardi (328 2162251)

R. Castagna (349 2303999)

Partenza ore 8.00 da Sarzana



CHIAVARI E IL SUO ENTROTERRA**SENTIERO 5 TORRI DI LEIVI**

Antico sentiero ad anello che **partendo da Chiavari** segue la valle del Rupinaro andando a toccare le 4 Torri Campanarie delle chiese di S. Tommaso del Curlo, S. Bartolomeo, S. Rufino, S. Lorenzo, e una Torre Medioevale, che si stagliano su una cornice che spazia dal paesaggio marino del Golfo del Tigullio a quello montano della Valle Fontanabuona, dei monti Ramaceto e Caucaso. Percorrendo il sentiero si incontrano edifici religiosi fortificazioni Medioevali e moderne, terrazzamenti coltivati a ortaggi e fiori, uliveti da dove deriva l'olio che rende famoso Leivi. La Torre Medioevale è anche raffigurata nello stemma del Comune.

COMITIVA UNICA (E)

Partiamo da Piazza Mazzini, percorriamo i portici storici (via della Liberazione) ammirando i portali centenari dei vecchi negozi, incrociamo via delle Vecchie Mura e giriamo a destra percorrendola fino ad incontrare il Borgo Lungo e l'Oratorio dei Filippini, proseguendo si trova, poco dopo, sulla destra l'inizio del sentiero delle 5 Torri contrassegnato da due righe rosse orizzontali barrate. Percorriamo la crosa di Salita Castello guadagnando quota gradualmente tra le mura della città antica che culminano con la torre del castello che domina il golfo del Tigullio e l'abitato di Chiavari. Proseguiamo dritti in Via Lima. Il tracciato incontra più volte la strada rotabile che sale a Leivi, ma quasi sempre la evita passando per viuzze pedonali. Nei pressi dell'abitato di Ri Alto (siamo ancora nel comune di Chiavari) si cammina lungo la strada rotabile poco trafficata, con brevi digressioni che tagliano la strada stessa

Scorgiamo la sua torre, mentre più avanti troviamo una scalinata che taglia la rotabile e raggiunge la graziosa chiesetta di **S. Tommaso** del Curlo, (fondata dai monaci colombiani di Bobbio, citata in atti del XII secolo) la prima del Comune di Leivi dotata di un piccolo spiazzo panoramico sulla valle dell'Entella, con in evidenza la stupenda basilica dei Fieschi di S. Salvatore di Cogorno.



Siamo così entrati nel comune di Leivi, aggiriamo il rilievo proseguendo verso sud godendo di belle visuali sul golfo del Tigullio. Ci ritroviamo in Via della Pineta, che tra le villette e gli orti scende verso l'abitato di **S. Bartolomeo**, con la sua imponente chiesa e il suo stupendo sagrato, un "risseu" (ciottolato in stile ligure a tre colori) Abbandoniamo quasi subito la strada rotabile per imboccare Via al Castello, che sale con un paio di tornanti verso il Monte Castello

Percorreremo un tratto in mezzo ai castagni e alle fasce abbandonate con belle visuali sulla Fontanabuona e i monti Ramaceto e Caucaso. Passeremo in seguito tra le case in pietra e gli orti. Dopo un lungo tratto raggiungiamo la **Torre di Leivi**, simbolo del paese, e transitiamo poco sopra la Chiesa di **S. Rufino** (286m).

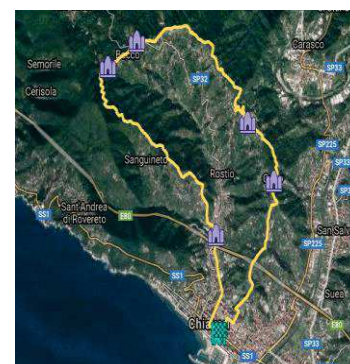
Ancora una scorciatoia e comincia un tratto su asfalto tra le case e le ville, che porta in località Bocco, punto dove convergono diverse strade, tra cui quella che scende verso S. Colombano Certenoli in Val Fontanabuona

Superato l'incrocio con un ponte si arriva ad un gruppo di case disposte parallele alla via che sale verso l'ultima chiesa di Leivi toccata dall'itinerario, quella di **S. Lorenzo**. Giunti nei pressi della piccola chiesa campestre, scendiamo su alcuni gradini che riportano verso la strada rotabile, che eviteremo quasi subito per imboccare a sinistra una strada sterrata che si getta nel castagneto alle spalle della chiesa.

Comincia il tratto di percorso che aggira il versante SW della vallata del Rupinaro. Saliamo dolcemente tra gli alberi in una zona soggetta a frane, dove il segnavia fin qui seguito sembra scomparire. E' un tratto affascinante di sentiero, molto tranquillo, ombreggiato, con un piccolo ruscello che scende a valle. Per almeno una ventina di minuti lo scenario non cambia, e il sentiero procede quasi in piano tra gli alberi, fino a raggiungere il Monte Castello (342 m), punto più elevato del percorso

A breve ci ricongiungiamo con il sentiero proveniente da Montallegro, contrassegnato da due quadrati vuoti rossi. La vista comincia ad aprirsi verso il Tigullio orientale, con in evidenza Sestri Levante, Punta Manara e Punta Baffe. Scendiamo verso Chiavari, con una scalinata fra gli olivi, ci ritroviamo di fronte alla Chiesa di Maxena

Seguendo il segnavia, si arriva in breve tempo alla chiesa di S. Pier di Canne, accostiamo il torrente Rupinaro e lo attraversiamo proseguendo verso il centro di Chiavari, dove si chiude il nostro sentiero ad anello.



Itinerario: Chiavari – Ri Alto – Curlo – S. Bartolomeo – S. Rufino – S. Lorenzo
Monte Castello – Maxena – S. Pier di Canne – Chiavari

Difficoltà: T/E **Dislivello:** 400 m in salita **Ore percorso:** 4 15' h totali

Accompagnatori di Escursione: Roberto Brondi 333 7136323 Patrizia Carboni 333 1206533

Orario di partenza: Sarzana 7,30

PIZZORNO - MONTE ROVAIO - MULINO DEL RICCIO

Pizzorno è una piccola borgata situata alla destra della Turrice Secca, isolata e nascosta alla vista. È una delle tante frazioni che compongono il comune di Molazzana. Dopo avere superato con il pullman il borgo di Isola Santa, in breve si arriva all'imbocco di uno stradello sulla destra della carreggiata. Da qui si inizia a scendere, e dopo aver attraversato la Turrice Secca si arriva in vista delle poche case che compongono il villaggio di Pizzorno. Da qui inizia la salita su sentiero che si sviluppa all'interno di un bosco di castagno, e superati alcuni ruderi arriviamo in vista della frazione di Colle Panestra, compresa nel vasto territorio dell'Alpe di Sant'Antonio nel comune di Molazzana. Sempre su facile sentiero si aggirano i contrafforti del monte Rovaio, e arrivati in prossimità di una traccia di sentiero, s'inizia a salire il boscoso pendio puntando alla vetta del monte, che si raggiungerà dopo aver superato alcuni semplici risalti rocciosi che si presentano lungo la cresta. Questa montagna, isolata dai soliti itinerari escursionistici, fu teatro di scontri tra i partigiani del Gruppo Valanga –medaglia d'oro della resistenza- e le truppe nazi-fasciste durante la Seconda Guerra Mondiale e terminò con un epico scontro armato il 29 agosto del 1944, in cui 19 partigiani persero la vita. Dalla vetta si ridiscende per solito sentiero e quindi nuovamente a Colle Panestra. Coloro che non volessero partecipare alla salita al monte Rovaio, potranno farne comunque il periplo e tornare a Colle Panestra, dove i due gruppi si ricongiungeranno. La discesa avverrà per il sentiero 133, a tratti ripido e impervio, che si affaccia sulla Turrice Secca. Attraversato il torrente si arriva in prossimità del Mulino del Riccio, tipica costruzione garfagnina con loggiato ad archi dove venivano stese le messi. Qui ha termine l'escursione.

Itinerario: Pizzorno 500m - Colle Panestra 1010m. - M. Rovaio 1145m - Mulino del Riccio 350m

Difficoltà: E

Con alcuni tratti EE sul crinale che conduce alla vetta del monte.

Dislivello: +650 -780

Tempi: h 5

Direttori di escursione:

N. Lugarini G. Bogazzi.

Per un eventuale anello del M. Rovaio:

G. Giavarini

Referente Cai Sarzana:

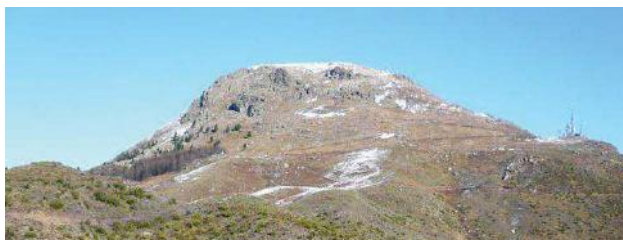
L. Veneri

Partenza:

Sarzana h 7.30

Esselunga Avenza 8.00



**COMITIVA UNICA (E)**

Il sito ricade nei comuni di Casarza Ligure, Castiglione Chiavarese, Ne, Sestri Levante e Varese Ligure ed è a cavallo fra quattro valli: Graveglia, Gromolo, Petronio e Vara. Dal Passo del Biscia il sentiero passa alle spalle della Cappella Rifugio dedicata al Fante, costruita in memoria di un caduto della Prima Guerra Mondiale nel 1925 quando il Valico era attraversato da una semplice mulattiera. Si risalgono tra poveri pascoli le pendici Sud-Occidentali del M. Chiappozzo, in un panorama suggestivo di mare, cielo e monti, sono notevoli le varietà di rocce che si incontrano: bianchi calcari (calcari o calpionella), sedimenti silicei rossi diaspri del M. Alpe breccie tettoniche di serpentiniti tra (oficalci) e nuovamente calcari, si raggiunge la rocciosa e suggestiva cresta del Chiappozzo e percorrendo il crinale fino ad una costruzione diroccata il sentiero conduce in breve al M. Coppello. Si attraversa una ombrosa faggeta, al termine della quale si affronta, in ambiente prativo e rupestre la salita fino al M. Prato Pinello, anticima Est del M. Zatta. Per cresta si raggiunge la vetta Ovest del M. Zatta, si discende fra faggeta passando la Poggio Buonosaires si raggiunge il Passo del Bocco, fine della gita.

Itinerario:

Passo del Biscia (890m) – M. Chiappozzo (1126m) – M. Coppello (1062m) – Passo del Gatto (1030m) – Prato Pinello (1390m) – M. Zatta (1404m) – Passo del Bocco (1056m)

Dislivelli

Salita mt.697, discesa mt.631

Tempi:

Ore di cammino: 5,00

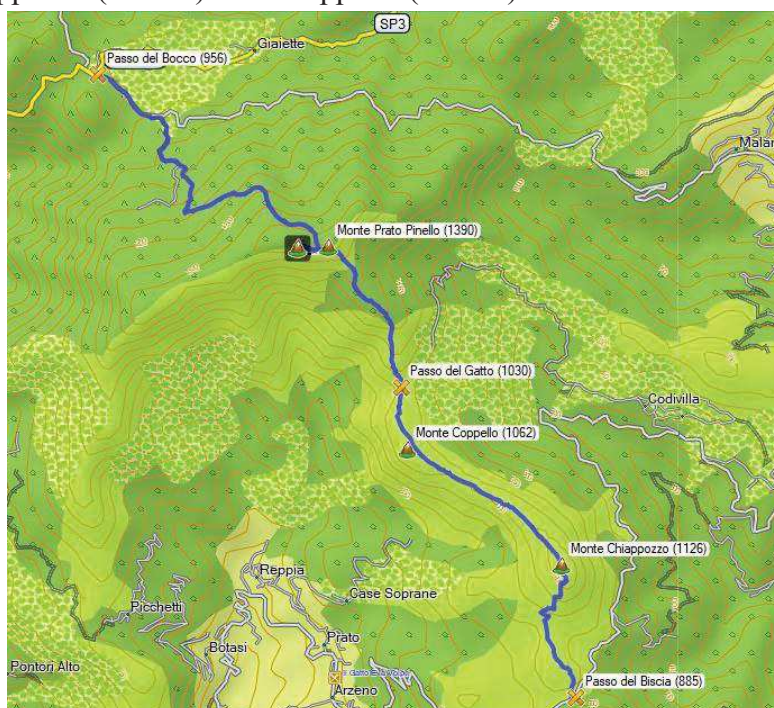
Accompagnatori di Escursione:

N. Piretti (320 6621359)

M. Betta

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



TRE FERRATE IN DUE GIORNI ... PIETRA DI BISMANTOVA – CIVAGO

.....montasi su in Bismantova, e 'n Cacume con esso i piè; ma qui convien ch'om voli.....Già più di 700 anni fa Dante Alighieri la ricordava nel Canto IV del Purgatorio. Le pareti verticali di questa ampia montagna di arenaria, dalla sommità tabulare, hanno nei secoli attirato le fantasie dell'uomo, appunto, come Dante.

La "Pietra", grazie alla sua conformazione, è la più importante struttura rocciosa dell'Emilia, frequentata tutti i mesi dell'anno da arrampicatori. Per gli escursionisti, invece, un comodo sentiero porta ai prati sommitali.

**28 APRILE- Via Ferrata Ovest o dell'ultimo Sole – (EEA)**

Raggiunto il paese di Castenuovo Monti proseguiamo per la Pietra di Bismantova arrivando con i mezzi al parcheggio denominato Piazzale Dante.

Interessante ferrata di recente installazione che permette una conoscenza abbastanza approfondita del versante ovest della Pietra di Bismantova. Il percorso attrezzato è suddivisibile in due sezioni molto differenti: un primo lungo traverso, con brevi saliscendi, alla base di verticali pareti e una divertente, diretta ed esposta scalata dove si sfruttano diedri e rampe. Si propone un anello caratterizzato da notevoli scorci panoramici in settori della Pietra di Bismantova poco frequentati

-Tempistica: 30' avvicinamento – 15 min - la salita – 30 min – rientro con sentieri 697 e 699 a piazzale Dante 1.00h.
- 180mt dislivello totale - 50mt il solo tratto attrezzato

28 APRILE- Ferrata degli Alpini – (EEA)

Salita la scalinata che parte da Piazzale Dante, svoltiamo a destra seguendo il sentiero 699 che in breve porta a superare alcuni tratti attrezzati, l'ultimo dei quali porta all'attacco vero e proprio della ferrata.

I primi tre-quattro metri non sono attrezzati dopo di che ha inizio il cavo. Risalendo il diedro guadagniamo rapidamente quota e immediatamente si fa marcata l'esposizione. Superato il diedro, troviamo un punto di sosta. La ferrata volge a questo punto verso sinistra aggirando uno spigolo che quali scende all'interno di un anfratto roccioso. Superato l'anfratto, riprendiamo il sentiero che, in pochi minuti conduce alla base di un secondo diedro. Siamo al passaggio chiave della ferrata con salita particolarmente verticale ed esposta. Grazie all'aiuto dei pioli l'ascesa risulta senz'altro facilitata pur richiedendo comunque un certo sforzo fisico. Una breve deviazione verso destra attenua per pochi passi la ripidezza del tratto, quindi la fune riprende a salire verticalmente lungo il diedro che si fa progressivamente più sottile. Dopo qualche metro troviamo alcune staffe che permettono di appoggiare comodamente i piedi. Guardando sopra di noi intravediamo la scala finale che conduce al pianoro sommitale, con gli ultimi metri particolarmente strapiombanti. Giunti sul pianoro, lo attraversiamo per poi scendere lungo il sentiero del versante Ovest e terminare la gita al punto di partenza.

-Tempistica: 2.00h complessivamente - 40' la sola via ferrata

Cena e pernottamento in località da destinarsi.**29 APRILE – Via Ferrata Balze di Malpasso – (EEA)**

Si prosegue con i mezzi per Villaminuzzo e dopo il centro a destra. Percorsi alcuni chilometri lungo la strada in discesa, sulla destra un cartello indica un agglomerato di case che si vede in lontananza: "Castagnola".

Il Sentiero Balze di Malpasso è una finestra aperta su un paesaggio mozzafiato.

Il sentiero si compone di varie parti. Partiamo con una discesa della parete rocciosa del Malpasso dalla caratteristica conformazione "a balze". L'acqua ha creato le forre che consentono di ammirare uno spettacolo unico, la cascata corre sulla parete, fra scivoli naturali e pozze. Segue poi il passaggio sui ponti sospesi con vista cascade. Il passaggio sui due ponti sospesi di legno e sul ponte sospeso in corde. Da qui si procede alla salita in ferrata al Pizzo di Castel Pizigolo. Si potrà proseguire su un sentiero attrezzato che porta fino a due facili placche attrezzate con cordino che conducono dall'altro versante ed il sentiero si congiunge con quello che dal primo bivio porta la ponte romanico di Cadignano, sulla storica via Matildica.

-Tempistica: 2.00h complessivamente

Accompagnatori di Escursione:

P. Tonelli (338 9158389)

E. Voglino (328 4597542)

Orari di partenza: Sarzana ore 7.30 - Mezzi propri

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.

Lì 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 arqueo 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:

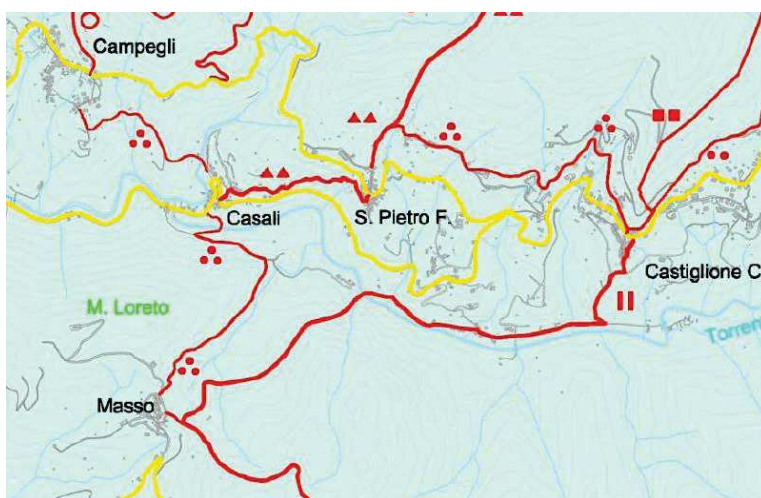
Ore di cammino: 3,00 h + miniera

Accompagnatore di Escursione:

Edoardo Ratti - Daniele Bellandi

Orario di partenza:

Sarzana ore 8.00 -



SARDEGNA: TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"

DAL 05 AL 12 MAGGIO 2018



Baunei, un paese di collina (480 mt s.l.m.) che comprende un territorio tanto vasto quanto vario, composto da estesi altipiani, montagne e splendide spiagge. Saremo accompagnati dalla **cooperativa Goloritzè**, che offre il trasporto di zaini e tende da un punto tappa al successivo, colazioni, pranzi al sacco, cene serali con i sapori genuini dei prodotti locali.

Percorreremo antichi sentieri, per vivere la parte più nascosta e selvaggia della Sardegna, per conoscere i numerosi endemismi della flora dell'isola, fra maestosi olivastri e lecci millenari, tra i quali non è raro sorprendere il timido muflone o ammirare il magico volo dell'aquila, e conoscere la dura vita dei pastori a contatto con una natura non certamente propizia. Il trekking proposto prevede un'escursione con difficoltà EE/EEA, percorrerà il meraviglioso itinerario costiero "Selvaggio Blu".

Programma

- **Sabato 05 Maggio: Sarzana-Livorno-Golfo Aranci-Golgo**

Arrivo a Golgo con i vostri mezzi - Sistemazione e presentazione della Guida; Cena e pernottamento in foresteria .

- **Domenica 06 Maggio: Pedra Longa - Gennirco**

Partenza in fuoristrada per la località **Pedra Longa**. Proseguimento a piedi per **Gennirco**.

Tempo di percorrenza a piedi : h. 5 circa. Grado di difficoltà : E Dislivello: 800 mt in salita - 200 mt in discesa

- **Lunedì 07 Maggio: Gennirco - Portu Cuau**

Partenza per **Portu Cuau**. Gran parte del percorso di questa tappa si svolge lungo il bordo della falesia di Capo Monte Santo, promontorio che separa il Golfo di Arbatax dal Golfo di Orosei.

Tempo di percorrenza a piedi : h. 6 circa. Grado di difficoltà : EE Dislivello: 800 mt in discesa - 200 mt in salita

- **Martedì 08 Maggio: Portu Cuau- Su Tasaru**

Partenza per **Su Tasaru**. Proseguiamo sempre in quota sulle falesie fino a Serra Salinas che sovrasta la Cala Goloritzè a 450m. Da qui ammiriamo il Golfo di Orosei fino a Capo Comino.

Tempo di percorrenza a piedi : h. 8 circa. Grado di difficoltà : EEA Dislivello: 1000 mt in salita- 500 mt in discesa .

- **Mercoledì 09 Maggio: Su Tasaru - Bacu Su Feilau**

Partenza per la fine **di Bacu Su Feilau**. Questa è la tappa più impegnativa di tutto il trekking, per la lunghezza, per il fondo sconnesso del sentiero e per i passaggi alpinistici: 5 calate in corda doppia (15; 23; 15; 15; 15 mt).

Tempo di percorrenza : h. 8 circa. Grado di difficoltà : EEA Dislivello: 1000 mt in salita - 800 mt in discesa.

- **Giovedì 10 Maggio: Bacu Su Feilau - Cala Sisine**

Partenza per **Cala Sisine**. Anche questa tappa, pur essendo meno faticosa rispetto alla precedente, ci riserva scenari indimenticabili e difficoltà alpinistiche: lungo il percorso affronteremo 4 calate in corda doppia (22; 50; 45; 23 mt),

Tempo di percorrenza : h. 8 circa. Grado di difficoltà : EEA Dislivello: 465 mt in salita 650 mt in discesa

- **Venerdì 11 Maggio: Cala Sisine – Grotta del Fico - Ololbissi**

Partenza per **Ololbissi** in fuoristrada attraverso la Codula di Cala Sisine Raggiungiamo l'ingresso della **Grotta del Fico**, che si apre nella falesia a picco sul mare, con sei calate in corda doppia (35; 35; 35; 15; 10; 35 mt). Visita guidata della grotta Trasferimento in gommone a Santa Maria Navarrese Trasferimento in fuoristrada a Golgo Cena e pernottamento in Foresteria

Tempo di percorrenza a piedi : h. 6 circa. Grado di difficoltà : EEA Dislivello: 300 mt in salita - 300 mt in discesa

- **Sabato 12 Maggio: Golgo-Golfo Aranci-Livorno-Sarzana**

Partenza alla mattina presto per l'imbarco a Golfo Aranci per il rientro a Sarzana.

Accompagnatore di Escursione: P.Tonelli (338 9158389)

ANELLO DEL M. PENNA DA CARDOSO DI GARFAGNANA

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

COMITIVA UNICA (E)

Da Cardoso inizia il sentiero che sale in direzione del monte Penna e si estende lungo i fianchi dirupati della montagna passando dalla località Belvedere, punto panoramico situato lungo una diramazione del monte Penna e segnalato da una grossa croce posizionata da un gruppo di escursionisti di Bolognana. Proseguendo sempre nel bosco alcuni metati raccontano di una antica civiltà contadina andata perduta. Risalendo ancora si arriva a San Luigi, tipico villaggio rurale circondato da ampi terrazzamenti un tempo coltivati dai pastori transumanti, che nel periodo estivo arrivavano numerosi da varie aree della Garfagnana. Da qui si prosegue in direzione del monte Penna risalendone i facili pendii fino alla vetta. Tornati a San Luigi si percorre in discesa un tratto di via asfaltata e prima di raggiungere il borgo di Vallico di Sopra, si prende un sentiero "balcone" molto panoramico che conduce alle grotte di Castelvenere che si raggiungono attraverso un erto e scosceso pendio (visita volontaria). L'antro si protende per circa cinquanta metri all'interno della montagna al cui interno si trova la risorgiva di un torrente sotterraneo che va ad alimentare le acque della Turrice Cava. Ritornando sul sentiero in breve si arriva al borgo di Cardoso, dove ha termine l'escursione.

Itinerario:

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

Dislivelli

Salita mt. 600, discesa mt. 600

Tempi:

Ore di cammino: 6,00

**Accompagnatori di
Escursione:**

A. Piccini - N. Lugarini

Referente Cai Sarzana:

L. Veneri

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00 -

Esselunga Avenza ore 7.30



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA

“BENVENUTO VERMENTINO”

06 MAGGIO 2018



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

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

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

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

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

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



• **Comitiva “A”:**

Itinerario:

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

Dislivelli: Salita e discesa mt 375

Tempi: Ore di cammino: 3,30/4,00

• **Comitiva “B”:**

Itinerario:

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

Dislivelli: salita e discesa mt. 180

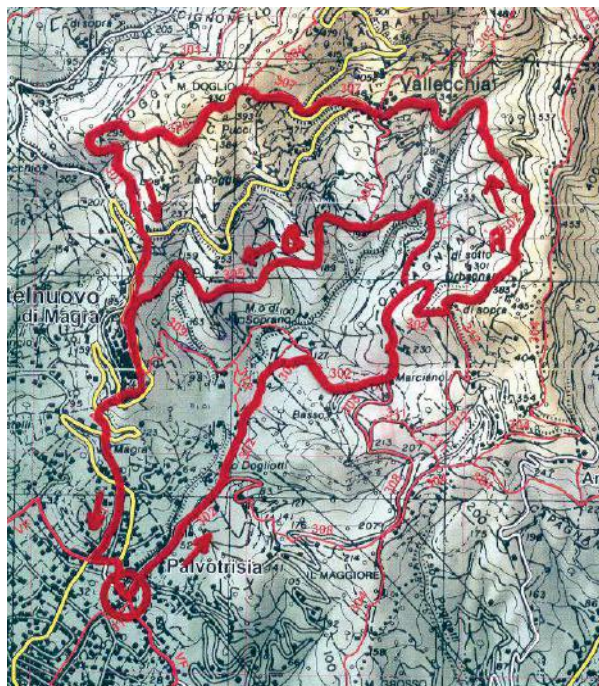
Tempi: Ore di cammino: 2,00

Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri, A. Cocco

Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano



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

LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA

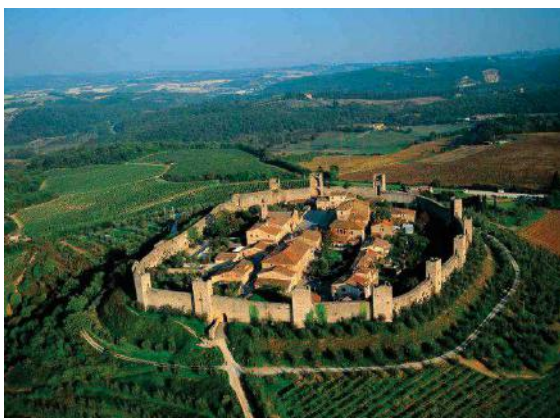
12-13 MAGGIO 2018

SAN GIMIGNANO – SIENA



Quest'anno completiamo il tratto della Via Francigena Toscana in una delle tappe più belle del percorso. Itinerario che percorreremo in due giorni su mulattiere e strade bianche saliscendi che attraversano luoghi e borghi straordinariamente suggestivi.

Primo giorno: da **San Gimignano**, piccola città fortificata famosa per la sua architettura e per le sue belle **torri medievali** che rendono il profilo cittadino davvero unico (dichiarato dall'UNESCO patrimonio dell'umanità) a **Colle Val d'Elsa**, la città divisa in due: Colle Bassa e Colle Alta, che offre **una splendida vista della Toscana in un'atmosfera medievale con le caratteristiche case-torri**.



Secondo giorno: da **Monteriggioni**, con le sue mura e l'inconfondibile corona di torri che dominano la collina, a **Siena**, una delle **città** più belle d' Italia ricca di tradizioni, storia ed arte.

Le prenotazioni inizieranno **Sabato 24 Marzo** con il versamento di una caparra di € 50,00.

Prima di tale data verrà comunicato, tramite newsletter, il programma dettagliato ed il costo del viaggio.

Accompagnatori di Escursione:

R. Castagna (349 2303999)

N. Lombardi (328 2162251)



FERRATA "TORDINI GALLIGANI"

La via ferrata "Tordini-Galligani" (Siggioni) fu allestita nel 1971 dalla Sezione di Pisa del CAI, con gradini intagliati e corda metallica, su un dislivello di quasi 400m e uno sviluppo di corda di 550m. Essa permette un diretto collegamento, altrimenti molto disagiato e lungo, tra Equi Terme e il Rifugio Donegani nella Val Serenaia (Orto di Donna) e, insieme ai sentieri attrezzati "Piotti" e "Zaccagna", permette di effettuare il giro completo, consigliato ad escursionisti esperti, del Pizzo d'Uccello.

COMITIVA UNICA (EEA)

Da Uglianaldo, percorrendo a piedi la strada sterrata, si arriva alla cava del Cantonaccio. Si prosegue per questa via, fra cave e detriti fino all'ultimo piazzale di cava. Risalita una ripida costa erbosa e traversato un piccolo solco, ci si dirige a sinistra in direzione di una marcata costola il cui filo è percorso dalla Via Ferrata. Si supera una bastonata, una spalla erbosa scoscesa, quindi "il Naso", caratteristico roccione all'inizio della cresta più affilata. Superata una ripida paretina, si arriva al pianeggiante "Belvedere", splendida terrazza panoramica sulla Nord del Pizzo. Ancora un tratto piuttosto lungo di crinale affilato ci porta a sbucare poco al di sopra della Foce Siggioni.

A questo punto, terminata la "Ferrata", ci rilassiamo guardando lo splendido panorama che ci circonda (splendida la vista sul Pisanino e sul Pizzo d'Uccello), quindi si prende a destra il sentiero 187 che porta al Rif. Donegani dove finisce la nostra gita

Itinerario: Uglianaldo 743m.– Via Ferrata "Tordini - Galligani" – Foce Siggioni 1390m – Rif. Donegani 1123m.

Dislivelli:

Salita mt.1050, discesa mt.680

Tempi:

Ore di cammino: 6,00/6,30

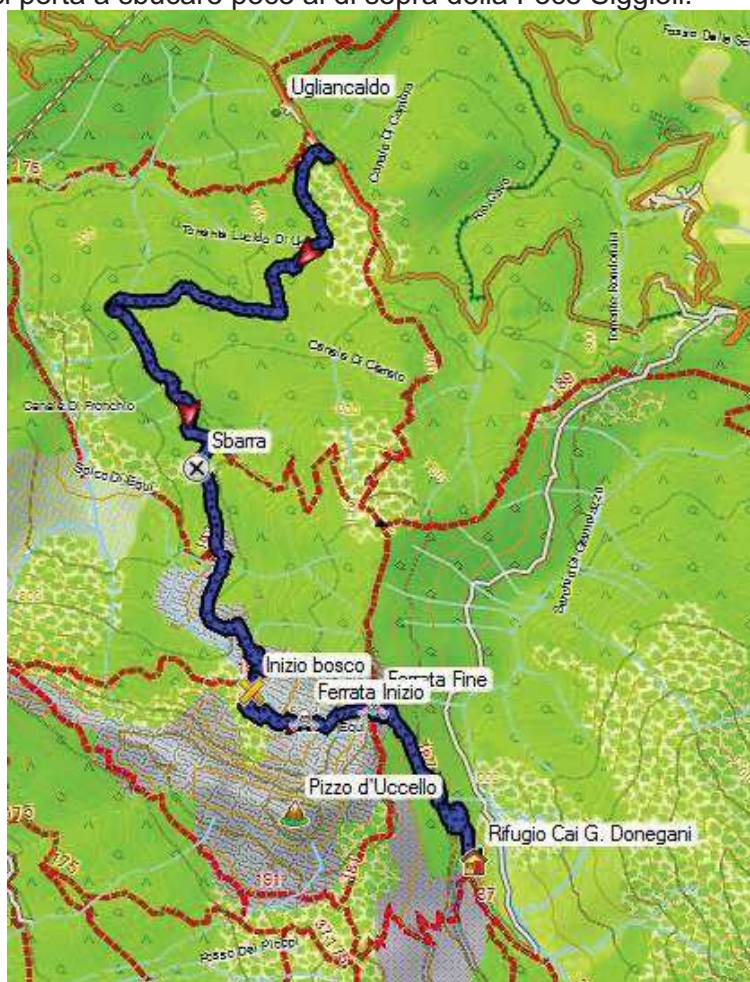
Accompagnatori di Escursione:

P. Tonelli (338 9158389)

E. Voglino (328 4597542)

Orari di partenza:

Sarzana ore 7,30



COLLINE SARZANESI

MANIFESTAZIONE PODISTICA DELL'AVIS

20 MAGGIO 2018

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 20 MAGGIO 2018

40° 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*



AVIS SARZANA

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

Organizzazione: AVIS Sarzana



e per chi lo vorrà faremo una minicrociera sul fiume Douro. Ci sposteremo nei dintorni fino a Braga, dove visiteremo il Santuario del Bom Jesus do Monte. Al rientro verso Lisbona, ci fermeremo a Batalha, sull'Oceano nel villaggio di pescatori di Nazaré ed al famoso monastero di Alcobaca, proseguendo verso Lisbona da dove rientreremo.

Programma di massima

Mercoledì 16 Maggio: viaggio Sarzana/Lisbona

Partenza in pullman da Sarzana per Milano e imbarco con volo di linea Tap per Lisbona. Arrivo in aeroporto, incontro con l'assistente e trasferimento con pullman all'Hotel. Cena e pernottamento in hotel

Giovedì 17 Maggio: Lisbona

Intera giornata dedicata alla visita di Lisbona, situata sull'estuario del fiume Tago. Visiteremo il centro storico, quartiere della Baixa, dominato dall'Alfama e dal Castello di Sao Jorge, l'area di Belém, il Monastero Dos Jeronimos e la Torre di Belém. Pranzo libero

Facoltativo Spettacolo di Fado o giro in pullman per la città illuminata

Venerdì 18 Maggio: Lisbona/Cascais/Sintra/Obidos (km 146)

Partenza per la costa di Lisbona con visite alle cittadine di Estoril e Cascais fino a Cabo da Roca, punto estremo del Continente.

Proseguimento per Sintra residenza estiva del re. Visita del Palazzo Nazionale. Pranzo libero. Visita di Obidos, incantevole città-museo con il suo castello e le stradine selciate e gli edifici bianchi, gialli e blu ricoperti di Bougainville

Sabato 19 Maggio: Obidos/Tomar/Coimbra (km 183)

Partenza per Tomar, visita al Convento di Cristo, patrimonio UNESCO dove si fondono diversi stili architettonici: romanico-bizantino, gotico e manuelino. Visita di Coimbra. Pranzo libero. Visita dell'antica Università e tempo libero per una passeggiata nel centro storico

Domenica 20 Maggio: Coimbra/Porto (km 150)

Partenza per Porto, capitale virtuale della regione del Nord. Arrivo in mattinata e visita del centro storico affacciato sul fiume.

Vedremo la cattedrale che domina la città, la stazione di Sao Bento adorna di azulejos, Praca da Batalha, la torre dos Clérigos (solo esterno) e il Palacio da Bolsa con la sua sala in stile moresco (visita interna). Pranzo libero. Nel pomeriggio visita del quartiere della Ribeira Patrimonio Unesco. Visita e degustazione in una cantina di vino porto a Vila Nova de Gaia. In serata cena in ristorante del centro.

Facoltativo minicrociera sul fiume Douro

Lunedì 21 maggio: Porto/Guimaraes/Braga/Porto (km 145)

Partenza per Guimaraes, visita del Palazzo dei Duchi di Bragança e del centro storico di quella che si ritiene la più bella cittadina del Portogallo settentrionale. Pranzo libero, partenza per Braga e visita della cattedrale più antica del paese e del Santuario del Bom Jesus do Monte. Possibilità fare la "salita" a piedi. Rientro a Porto.

Martedì 22 Maggio: Porto/Batalha/Nazaré/Alcobaça/Lisbona (km 370)

Partenza per Batalha, visita del monastero di Santa Maria della Vittoria. Proseguimento per Nazaré, pittoresco villaggio di pescatori sull'Oceano. Pranzo libero. Raggiungiamo Alcobaça, visitiamo il monastero cistercense più bello al mondo, dichiarato Patrimonio Unesco, che ospita le tombe del re Pedro I e di Dona Ines, il cui amore infelice rappresenta una delle storie più tragiche del passato portoghese. Nel tardo pomeriggio rientro Lisbona.

Mercoledì 23 Maggio: Lisbona/Italia

Mattina a disposizione e trasferimento in aeroporto, partenza per Milano e trasferimento in pullman per Sarzana

Note

La quota di partecipazione è stabilita in Euro 1055 (supplemento singola Euro 230)

La quota comprende

Trasferimento in pullman A/R per Milano, volo A/R Italia – Portogallo (tasse aeroportuali calcolate al 30 ottobre), tour di 7 notti con Bus esclusivo e guida parlante italiano. Trattamento di ½ pensione con 6 cene in Hotel acqua e vino inclusi + una cena in ristorante tipico a Porto (bevande incluse), sistemazione in camera doppia per tutto il tour in Hotel 3 -4 stelle. Una degustazione di vino Porto. Tassa di soggiorno a Lisbona. Assicurazione medico/bagaglio. Connessione wireless fra la guida e i partecipanti. Ingressi ai luoghi visitati indicati inclusi nel programma.

La quota non comprende

Le escursioni facoltative e tutto quanto non specificato nella voce "la quota comprende" Euro 13 di manca a testa.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di Euro 300 inizieranno da Lunedì 8 Gennaio

Accompagnatori: R. Brondi 333.7136323 e P. Carboni 333.1206533

ALPI APUANE

27 MAGGIO 2018

PIAN DELLA FIOBA – MONTE ALTISSIMO – CAMPO DELL'ORZO



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

I suoi versanti settentrionali sono assai meno dirupati e sono coperti da faggete.

Il sentiero che percorriamo per salire in vetta è impegnativo ed esposto in alcuni tratti, per cui serve passo sicuro e assenza di vertigini.

COMITIVA UNICA (EE)

Dal Passo Tecchia (877m) ci incamminiamo sul sentiero Cai 188 per raggiungere il Passo della Greppia (1166m) e quindi risaliamo su sentiero ripido sino al Passo degli Uncini (1355m). Da qui col sentiero Cai 143 raggiungiamo la vetta del Monte Altissimo (1589m). Dalla vetta scendiamo al Passo del Vaso Tondo (1381m) da cui con sentiero 142 raggiungiamo la strada marmifera delle Cave Fondone e quindi con sentiero 31 la località Campo dell'Orzo (Le Gobbie).

Itinerario:

Passo della Tecchia (877m) - Passo della Greppia (1166m) - Passo degli Uncini (1355m) - Monte Altissimo (1589m) - Passo del Vaso Tondo (1366m) - Campo dell'Orzo (945m)

Dislivelli

Salita mt. 885

Discesa mt. 713

Tempi:

Ore di cammino: h.5,30

Accompagnatori di

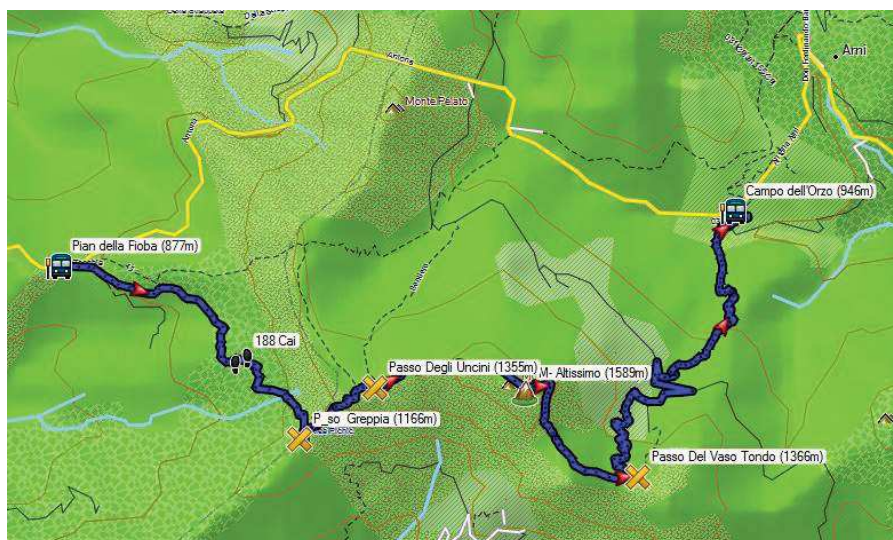
Escursione:

M. Pucci (370.1018097)

G. Amore (366.9616992)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



CAMPANIA PARCO NAZIONALE DEL CILENTO DAL 01 AL 04 GIUGNO 2018

VALLO DI DIANO E ALBURNI

MAGICO CILENTO A PIEDI TRA CIELO E MARE SULLE TRACCE DI ENEA

Cammineremo nel **Parco Nazionale del Cilento** istituito nel 1991, area naturale protetta di circa 36000 ettari, interamente compresa nella provincia di Salerno. Dal 1998 è Patrimonio dell'umanità dell'Unesco. Visiteremo i siti archeologici di Paestum e Velia, la Certosa di S.Lorenzo a Padula, nel Vallo di Diano. Navigheremo dentro le grotte di Pertosa, saliremo sulla cima di una delle montagne più alte del Parco, il Monte Sacro Gelbison, dove visiteremo il Santuario più alto d'Italia. Dal 1997 il parco è Riserva della biosfera e nel 2010 è stato il primo parco nazionale italiano a diventare Geoparco

1° giorno VENERDI 1 GIUGNO viaggio – NEL POMERIGGIO VISITA DI PAESTUM

Partenza da Sarzana **PRANZO AL SACCO**, arrivo a Paestum visita dei Templi di Paestum e del Museo, importantissimo sito archeologico, iscritto nel Patrimonio Mondiale dell'Unesco nel 1998. I tre templi greci di Paestum, costruiti tra il VI e V secolo a.C., sono insieme a quelli di Atene e Agrigento gli edifici templari meglio conservati dell'età classica. I templi sorgono nella parte centrale della città che si estende per oltre 120 ettari. Tra i templi era collocato il "mercato" cioè la piazza centrale dove si svolgevano le assemblee dei cittadini e si venerava la tomba (vuota in realtà) del mitico fondatore di Paestum.

Proseguimento per l'Hotel, cena e pernottamento



2° giorno SABATO 2 GIUGNO - SALITA AL MONTE SACRO GELBISON 1705 m (visita del Santuario 5/6 ore di cammino totali –oppure dal secondo piazzale, si arriva al Santuario con una scalinata.(1.30 ore di cammino) Colazione in Hotel. Trasferimento in pullman a Novi Velia. Dal piazzale della località Fiumefreddo (1060 m) parte l'antica mulattiera lastricata per la cima del Monte Gelbison. Si tratta un antico lastricato che attraversa rigogliosi boschi di castagno e faggio per giungere al Santuario della Madonna posto sulla cima del Monte Gelbison a 1705m. Il Santuario risale al 1323, è stato costruito dove monaci, provenienti da Bisanzio, fuggiti nel 726 da lotte e invasioni degli Slavi, trovarono rifugio con la loro Madonna Ligneia. La Madonna ha tratti bizantini. Per i Cilentani il Gelbison è semplicemente "il Monte Sacro". Dal piazzale la vista abbraccia quasi tutto il Cilento, con i Monti Alburni da un lato e il blu del Tirreno dall'altro. Più lontano verso il Sud il massiccio del Pollino. Oltre il profilo della Costiera Amalfitana e il Promontorio di Palinuro si scorgono le sagome di Ischia e Capri.

PRANZO AL SACCO. Rientro in Hotel cena e pernottamento

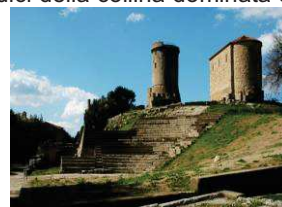


3° giorno DOMENICA 3 GIUGNO SITO ARCHEOLOGICO ELEA VELIA pomeriggio ESCURSIONE PUNTA INFRESCHI

Colazione in Hotel. Partenza per la Costiera dei Mitì. Visiteremo le rovine di Elea Velia, fondata dagli abitanti greci di Focea in Asia Minore, fuggiti alla sottomissione persiana nel 546 a.C. Visiteremo, sulle pendici della collina dominata da una torre d'età angioina, tratti di mura con le relative porte, fra cui la Porta Rosa, il più antico esempio di arco a cuneo conservato in Italia, alcuni isolati residenziali, un edificio destinato al culto, il teatro e le strutture dell'acropoli. Terminata la visita raggiungiamo Camerota che deriva proprio dal greco antico Kamarotòn, che significa curvo, paese fatto di antiche costruzioni senza fondazioni, poggiate direttamente sullo sperone di roccia.

PRANZO LIBERO. Raggiungiamo Marina di Camerota e di qui iniziamo un imperdibile itinerario a piedi tra terrazze profumate, alte falesie che dal porticciolo di Marina di Camerota, per 3 km. (due ore e mezza) lungo un'antica mulattiera ci porterà a Punta Infreschi, una delle spiagge più belle d'Italia (possibile il rientro in barca o itinerario sostitutivo)

Rientro in Hotel cena e pernottamento



4° giorno LUNEDI 4 GIUGNO CERTOSA S.LORENZO – GROTTA DI PERTOSA

Colazione in Hotel Partenza per Padula visita della Certosa di San Lorenzo, il più vasto complesso monastico dell'Italia Meridionale, inserita nel patrimonio dell'UNESCO nel 1988. Il complesso conta circa 350 stanze ed occupa una superficie di 51.500 m² di cui 15.000 impegnati solo dal chiostro, il più grande del mondo. La Certosa di San Lorenzo, grazie alla sua vasta estensione è, seconda solo alla Certosa di Grenoble in Francia.

Pranzo libero. Nel pomeriggio partenza per le grotte di Pertosa, visita guidata alle grotte, unico sito speleologico in Europa dove è possibile navigare un fiume sotterraneo addentrandoci nel cuore della montagna, percorrendo un inconsueto viaggio in barca. **Alla fine della visita partenza per Sarzana, rientro in tarda serata.**



Costo circa €335. Esclusa eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco.

Trattamento di 1/2 pensione con bevande ai pasti in Hotel 4 stelle a Paestum, immerso in una bellissima pineta. Una delle pochissime strutture di Paestum direttamente sul mare, la spiaggia privata dista 30 metri. L'area archeologica, raggiungibile anche a piedi, a poco più di 1 Km.

Prenotazioni da sabato 13 gennaio con caparra di 120 euro

Accompagnatori di Escursione: Roberto Brondi (333 7136323) e Patrizia Carboni (333 1206533)



Comitiva unica (E)



L'itinerario, forse il più completo e panoramico del crinale della Val Cedra, ricalca in parte uno dei sentieri più frequentati per la suggestiva bellezza dei laghi che si incontrano in quota. Il nostro itinerario inizia dal parcheggio del rifugio di Pratospilla che per sentiero 705 su pista da sci e poi in faggeta ci porta alle spalle della Capanna Biancani e successivamente al lago Martini, nelle cui acque vive il Tritone, ed al Passo del Giovarello; da qui si apre, nelle giornate limpide, una fantastica vista su tutto l'arco alpino e prealpino centro-occidentale, sul golfo di La Spezia, sulla Corsica e le isole dell'arcipelago toscano, sulle Alpi Apuane e l'Appennino settentrionale fino ai colli fiorentini.



Seguendo il crinale di spartiacque, lungo i segnavia 00 che lo caratterizzano lungo tutta la dorsale toско-emiliana, transitiamo per il M. Bragalata, Passo Compione confine tra il Ducato di Parma (cippo 121) il feudo di Treschietto e Compione fiorentino. Qui incrociamo l'antica mulattiera di valico tra Valditacca e Iera.

Proseguiamo verso il M. Losanna per raggiungere M. Sillara, la vetta più alta dell'Appennino parmense. Dalla vetta scendiamo ai laghi Sillara, con le loro acque di un meraviglioso colore blu intenso, fino ai Laghi del Compione e da qui ancora su tracce di sentiero risaliamo un colletto per riscenderlo fino all'innesto del sentiero 707 nei pressi del Lago Martini. Imbocchiamo il sentiero 707 che passando dal Bivacco Cagnin ci porterà al Lago Verde. Infine saliamo per sterrata alla Sella Pizzo della Nonna da dove seguendo il sentiero 707A attraverso una bella faggeta con vedute dall'alto del Lago Ballano torneremo a Prato Spilla.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 800 ca

Tempi:

Ore di cammino: 6,00

Accompagnatori di

Escursione:

R. Castagna (349.6710321)

Orario di partenza:

Sarzana ore 8,00



Comitiva unica (EE)

La peonia è un fiore che contende alla rosa il titolo di regina dei fiori. Questo è dovuto alle sue corolle colorate ed a volte profumate e alla sua fioritura unica, in primavera, che non si ripete come invece succede per la rosa. Nel linguaggio dei fiori la Peonia è simbolo di vergogna e di timidezza. E' detta giustamente la *rosa senza spine*. In Cina è simbolo di eleganza, raffinatezza e di gloria imperiale.



Questo percorso inusuale ed adatto **solo** a persone allenate e con già esperienza di camminate sulle impervie ma uniche ed affascinanti Apuane, ci porterà a scoprire un "orto botanico" di Peonie, pianta rara, protetta.

Apuane segrete, che racchiudono spazi minimi ma di grande pregio botanico e paesaggistico, aspre ma con panorami ineguagliabili e sorprese che riempiono il cuore di tenerezza e amore per la natura.

Il nome "Cengia dei Signori" deriva da una parte della cengia che percorreremo, risalendo, dopo aver raggiunto la sella dalle 3 Guglie della Vacchereccia: Torre Biforca, Torre Cartuccia, Torre Torracca, intagliata tra lastroni, che ci permetterà di non perdere quota e che sembra quasi una traccia ricavata artificialmente nella montagna.

Inizieremo a salire decisamente in direzione del "Gobbo" una delle tante punte che distinguono la cresta Garnerone. La Cengia corre sull'ideale linea di giunzione fra paleo e roccia, attraversando da spalla a spalla i canali che si aprono alla base dei torrioni e delle guglie della sovrastante cresta.

Non è molto esposta, si sviluppa sul lato Massese, sopra la Capanna Garnerone, nel tratto fra il canale della Foce del Gobbo e la Finestra del Grondilice, attraversa la Vacchereccia, passando sopra le Torri Mozza e Tita. È un percorso escursionistico da affrontarsi con prudenza e pratica seguendo le rare tracce azzurre o ometti di pietra, già in avvicinamento (sul sentiero 37) ci sono tratti accidentati su cui è necessaria esperienza.

Quando lo sguardo intercetterà l'elegante "Torre Tita", sulla nostra sinistra raggiungeremo la zona denominata "Orto Botanico". In questa zona, in un piccolo spazio riparato, lungo la parete, concimato abbondantemente dalle capre, tra la fine di Maggio e la prima metà di Giugno, come una magia ci apparirà la fioritura delle bellissime Peonie.

Successivamente, una bassa fenditura nella roccia ci obbligherà a procedere carponi, a quattro zampe come i gatti. Superato questo "Passo del Gatto" proseguiremo per paleo sino a raggiungere il costone dove finirà la traversata della Cengia.

Ora scolleremo il costone e scenderemo verso il sentiero 186 che conduce per detriti e roccette in un canalino ben gradinato e poi alla base del monte, dove la traccia proseguendo tra alte erbe raggiunge la piazzola dell'elisoccorso e la Foce di M. Rasori.

Da effettuare con macchine private, massimo 15 iscritti

Ore di cammino: 5 - 5,30.

Accompagnatori di Escursione: Maurizio Dadà (3386539434) - Stefania Cavallini (3404637465)

Orario di partenza: Sarzana ore 08,00.

ALTA VAL DI VARA

“CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO”

10 GIUGNO 2018



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.



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

Riparazione scarpette
da arrampicata

Via Beatrice, 14 • MASSA



Tel./Fax 0585 47033

COMITIVA UNICA: EE

Resceto, ultimo dei paesi della valle delle Ville dei Canali, nasce come punto di sosta per le carovane e i viandanti che percorrevano la via Vandelli, voluta dal duca Francesco III di Modena e realizzata tra il 1738 e il 1751. Da Resceto si inizia a salire un breve tratto di questa antica via fino ad arrivare alla Casa del Fondo. La salita si fa ora più impegnativa a causa della pendenza del terreno, ma comunque sempre piacevole per il panorama che ci circonda, selvaggio e aspro. Proseguendo sulla via di lizza si arriva al bivio per il sentiero 36. Salendo ancora su fondo roccioso inciso da scalini sbozzati dai cavatori, si arriva alle cave del Padulello, da cui venivano lizzati i marmi fino a Resceto. Percorrendo un lungo tratto di via di arroccamento si arriva in vista del rifugio Aronte, primo rifugio ad essere stato costruito sulle Apuane e successivamente al passo della Focolaccia. Sempre per via di cava si arriva all'imbocco del sentiero che leggera salita taglia il pendio sotto i precipizi del monte Cavallo e conduce agli Zucchi di Cardeto. Da qui si inizia a scendere passando dai monoliti precipitati dal Pizzo Altare e dal Pizzo Maggiore che rendono l'ambiente molto suggestivo, e prestando attenzioni ad alcuni tratti ripidi assistiti da brevi tratti di cavo si arriva in Val Serenaia, dove ha termine l'escursione.

Itinerario: Resceto 485 m – Passo della Focolaccia 1650 m – Foce di Cardeto 1680 m - Val Serenaia 1100 m.

Dislivello: +1200 -600 m.

Tempi: 6 h

Accompagnatori di escursione:

R. Martini - A. Solieri

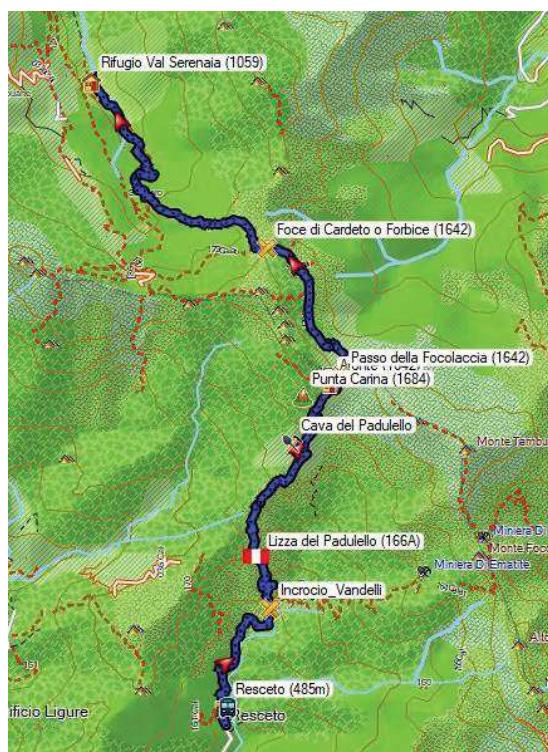
Referente di Sarzana :

P.G. Vilardo

Partenza:

Sarzana h 7,00

Carrara Esselunga h 7.30





SALITA AL MONTE AIONA



Le montagne che chiudono le valli Graveglia, Sturla e Aveto offrono a chi le visita una natura di grande fascino tutelata dal Parco regionale dell'Aveto. Il Monte Aiona con le sue vaste faggete e con i suoi laghi di origine glaciale è meritatamente una delle escursioni più frequentate della Val d'Aveto. Qui si possono vedere le rocce verdi della serie ofiolitica del Bracco e si incontrano i segni dell'ultima glaciazione, quella di Wurm che circa 20.000 anni fa ricoprì di ghiaccio le montagne più alte

del levante ligure. Nel comprensorio dell'Aiona è presente la riserva integrale delle Agoraie con il Lago delle Agoraie sul cui fondo si trovano numerosi tronchi fossili di abete bianco.

COMITIVA UNICA (E)

Il sentiero (traccia blu) inizia percorrendo la sponda meridionale del Lago delle Lame ma, dopo aver lasciato il lago, anziché dirigersi a destra in salita, prosegue in discesa fino a incrociare il torrente Rezzoaglio. Attraversato il torrente su un ponticello si inizia a risalire la valle sul versante occidentale.

In corrispondenza di un bivio, una breve deviazione verso destra ci porta alla spettacolare cascata del Rezzoaglio.

Dopo la visita alla cascata torniamo sui nostri passi fino al sentiero principale e continuiamo la salita per belle faggete lungo il sentiero segnato con il segnavia A1.

Raggiunta la zona pianeggiante del piano del Farfana il sentiero con un'ampia curva volge verso ovest, tagliando i ripidi pendii settentrionali dell'Aiona, attraversa diversi ruscelli (sono le sorgenti del Rezzoaglio) passando attraverso resti di vecchie grandi frane e infine rientra nel bosco per congiungersi (1450 metri s.l.m. circa) al sentiero che sale diretto dal Lago delle Lame per raggiungere il Passo pre de Lame. Da lì si continua per arrivare alla vetta del monte Aiona. L'itinerario di ritorno prevede il passaggio dal passo Spingarda, il rifugio Pratomollo e il passo dei Ghiffi dove riprenderemo la corriera.

Itinerario

Lago delle Lame 1060m - Piano della Farfana 1402m - Passo Pre de Lame 1537m - Monte Aiona 1701m

Dislivelli

salita e discesa circa 600 m

Tempi

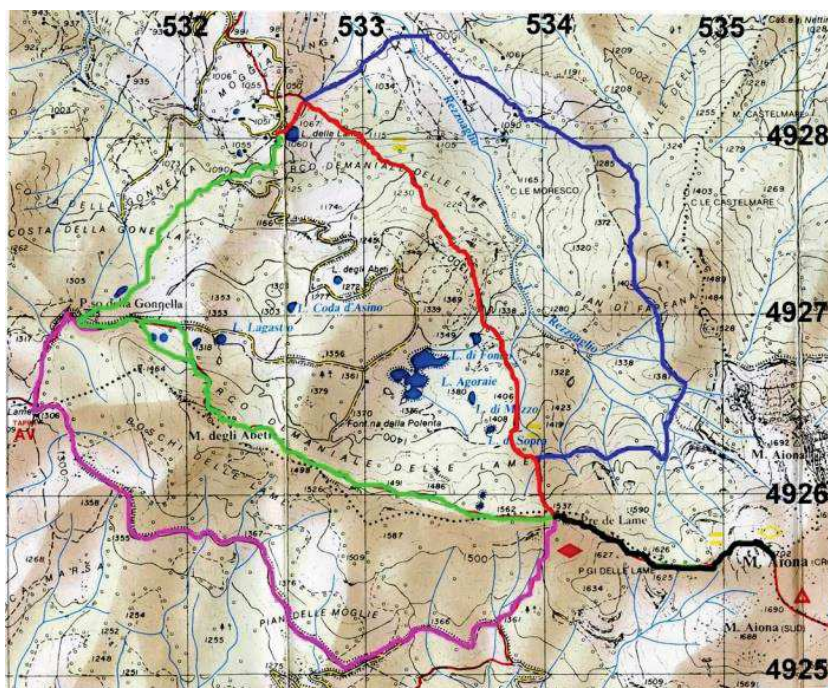
ore di cammino 5,30 – 6

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi 333 7136323
G. Moruzzo 328 3666888

Orario di partenza

Sarzana ore 7,30

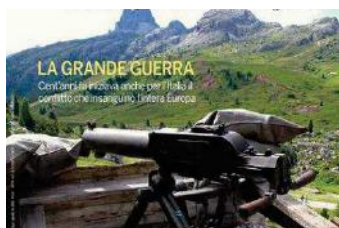


L'itinerario potrà essere modificato in relazione alla percorribilità dei sentieri

PICCOLE DOLOMITI

DAL 23 AL 30 GIUGNO 2018

TREKKING DA RIFUGIO A RIFUGIO



In occasione della ricorrenza del **Centenario dell'inizio della Prima Guerra Mondiale (1918-2018)** il CAI di Sarzana propone un'escursione su alcune tracce e luoghi dove essa è avvenuta che ci porteranno a ricordare il sacrificio di vite, dolore, speranze vissuti dai nostri fratelli in quei terribili momenti della nostra storia.

Programma indicativo

1°giorno - Sabato 23 : dal bivio per Schincheri (Val di Ronchi) al Rifugio Passo Pertica con sentiero 109

Livello di difficoltà: (E) Escursionistico ..Località di partenza: bivio per Schincheri (830m)

Arrivo: Rifugio Passo Pertica (1522m) ..Dislivello: Salita (700m), Discesa (100m)..Tempo: circa 3 ore

2°giorno – Domenica 24: dal Passo Pertica al Rifugio Campogrosso per la Cima Carega sentieri 108 e 157

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

..Località di partenza: Passo Pertica (1522m)

Arrivo: Rifugio Campogrosso (1443m) ..Dislivello: Salita (800m), Discesa (900m)..Tempo: circa 6 ore

3°giorno- Lunedì 25: dal Rifugio Campogrosso al Rifugio Papa per il Pian delle Fugazze sentieri 149, 179 e 399

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per esperti.

..Località di partenza: Rifugio Campogrosso (1456m)

Arrivo: Rifugio Achille Papa (1928m) ..Dislivello: Salita (1100m), Discesa (800m).. Tempo: circa 6 ore

4°giorno- Martedì 26: dal Rif. Papa al Rif. Papa per la Strada delle Gallerie e il sentiero Gaetano Falcipieri.

Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per esperti con attrezz.- Località di partenza: Achille Papa (1928m).

Arrivo: Rifugio Achille Papa (1928m). Dislivello: Salita (1150m). Discesa (800m).. Tempo: circa 7 ore

5°giorno- Mercoledì 27: dal Rifugio Papa al Passo Coe per il Monte Maggio e sentieri 120, 121, 147 e 124

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti ..Località di partenza: Rifugio Achille Papa (1928m)

Arrivo: Passo Coe (1616m)..Dislivello: Salita (1100m), Discesa (1000m)..Tempo: circa 6 ore

6°giorno- Giovedì 28: dal Passo Coe a Lavarone per il Sentiero della Pace

Livello di difficoltà: (E) Escursionistico ..Località di partenza: Passo Coe (1599m)

Arrivo: Lago di Lavarone (1114m) ..Dislivello: Salita (000m), Discesa (500m).. Tempo: circa 5 ore per una distanza di 15 km

7°giorno- Venerdì 29: da Lavarone a Luserna per il Sentiero della Pace

Livello di difficoltà: (E) Escursionistico Località di partenza: Lago di Lavarone (1114m)

Arrivo: Luserna (1333m) ..Dislivello: Salita (220m), Discesa (000m).Tempo: circa 5 ore per una distanza di 17,7 km

8°giorno- Sabato 30: da Luserna al Pizzo di Levico per il Passo Vezzena (1417m) e Sentiero della Pace

Località di partenza: Luserna (1333m)..Arrivo: Pizzo di Levico (1908m)

Dislivello: Salita (800m), Discesa (550m)..Tempo: circa 7 ore per una distanza di 23 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 €120, inizieranno **Sabato 10 Marzo 2018** e si chiuderanno all'esaurimento dei 30 posti disponibili.

Accompagnatori di Escursione:

M. Sarcinelli (347.7032513)

N. Giannini (338.9081568)

A. Passalacqua (334.3635704)



Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 40^a edizione, ci capita, quasi sempre, quando diamo alle stampe il “Programma di Attività” annuale di non avere le idee ancora ben chiare in merito alla scelta della località dove verrà svolto il “Soggiorno Estivo”.

Diciamo che “pendiamo dalle labbra” del Dottor Cozzani, pensionato a tempo perso e quindi, con più tempo da dedicare nell’organizzare questo soggiorno annuale, visto che è lui che da alcuni anni è “l’anima” dell’organizzazione del Soggiorno. Conoscendo i suoi gusti, pensiamo che anche quest’anno la scelta sarà orientata in una località posizionata in Val Venosta o Pusteria in Alto Adige. 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**, comprensive della quota di iscrizione di **€20,00** quest’ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno **Sabato 05 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

**FALESIA DI FOCE COMPITO E MONTE LIETO :
CAMMINATA ED ARRAMPICATA**

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

GRUPPO "A" FALESIA: FOCE DI COMPITO E MONTE LIETO

Questo gruppo, il cui **numero massimo di partecipanti sarà limitato**, si porterà sotto alla parete del Monte Sella dove, sotto la guida dell'Istruttore di Alpinismo, Lorenzo Taponecco, i neofiti alpinisti, o presunti tali, proveranno a muovere i primi passi sulla roccia, ad imparare manovre di corda, nodi, assicurazioni e autoassicurazioni e quant'altro inerente con al mondo dell'arrampicata.

GRUPPO "B": COMITIVA UNICA (E)

L'escursione prevede il giro intorno al Monte Lieto, con partenza da Sant'Anna di Stazzema (sent.4) in direzione Est Foce di Farnocchia da qui si scende verso Farnocchia sino all'incrocio della Via Crucis, da qui si svolta decisamente a Ovest sul sentiero 3, passando sotto la Falesia di Compito fino a raggiungere la Foce di S. Anna. Sempre per il sentiero 3 ci si dirige verso l'Ossario di S. Anna, finita la visita si ridiscende sino al paesino di S. Anna (tempo permettendo si potrà visitare il relativo Museo).

Itinerario:

Sant'Anna di Stazzema 646m
Foce di Farnocchia 856m. –
Incrocio Via Crucis 680m – Foce di
S. Anna 834m – S. Anna 646m-

Dislivelli e tempi:

Salita mt. 450, discesa mt. 460 –
ore di cammino 4,30/5,00

Direttori di escursione:**Comitiva "A":**

L. Taponecco (349.4067655)

Comitiva "B":

G. Moruzzo (328.3666888)

D. Valtriani (339.5944034)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7:30



***Dalla Val MASTELLONE alla Val SESIA
Terra dei Walser ai Piedi del Monte Rosa***

05-08 LUGLIO 2018

1. GIORNO

Partenza da Sarzana alle 14.30 con pulmini a noleggio o auto private. Pernottamento a Fobello.

2. GIORNO

DA FOBELLO AL RIFUGIO BOFFALORA

DIFFICOLTA' E -- TEMPO DI PERCORRENZA 7h

Da Santa Maria di Fobello (1175 mt.) - Lago Baranca (1770 mt.) - Alpe Selle (1824 mt.) con escursione al Colle Baranca (2045 mt.) - Colle D'Egua (2239 mt.) - Rifugio Boffalora (1685 mt.).

3. GIORNO

DAL RIFUGIO BOFFALORA A RIMA

DIFFICOLTA' E -- TEMPO DI PERCORRENZA 7h

Dal Rifugio Boffalora (1685 mt.) - Carcoforo (1304 mt.) - Colle del Termo (2388 mt.) - Rima (1417 mt.).

4. GIORNO

DA RIMA AD ALAGNA (PEDEMONTE)

DIFFICOLTA' E -- TEMPO DI PERCORRENZA 7h

Da Rima (1417 mt.) - Colle Del Mud (2324 mt.) - Rifugio feroli (2264 mt.) - Pedemonte/Alagna (1242 mt.).

Visita al museo Walser (se nei tempi) ed alla cittadina di Alagna.

Rientro a Sarzana.

ITINERARIO DALLA VAL MASTELLONE AD ALAGNA, DI NOTEVOLE INTERESSE NATURALISTICO DURANTE IL QUALE INCONTREREMO ALPEGGI, CASCATE, LAGHETTI ALPINI, CON PANORAMI MOZZAFIATO SULLE ALPI PENNINE TRA CUI IL MONTE ROSA CON I SUOI GHIACCIAI E LE SUE NUMEROSE PUNTE OLTRE I 4000 MT E IL MONTE CORNO BIANCO , FINO AD ARRIVARE ALLA CITTADINA WALSER DI ALAGNA CON LE SUE PARTICOLARI ED UNICHE CASE.

MAX PARTECIPANTI 16 compresi gli Accompagnatori di Escursione.

ADESIONI ENTRO E NON OLTRE IL 30 APRILE 2018 - CAPARRA 70 EURO

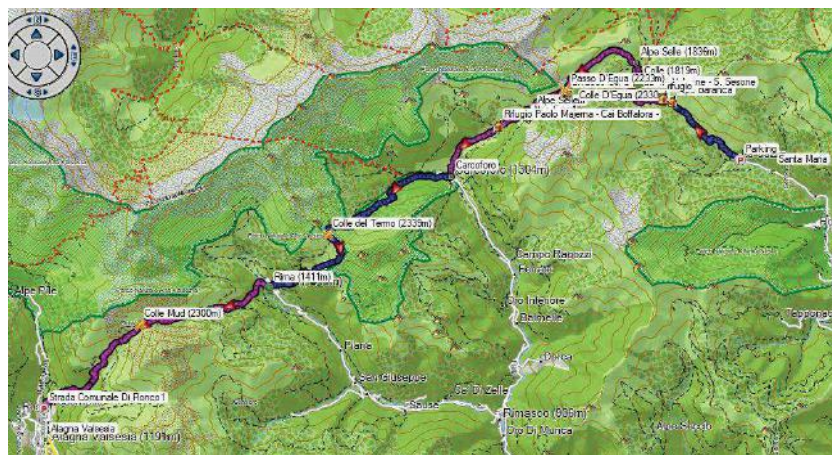
Costo previsto escursione euro 130 circa e comprende tre pernottamenti a mezza pensione bevande escluse.

***EVENTUALE NOLEGGIO
PULMINI SPESE
AUTOSTRADALI E
CARBURANTE SARANNO
CONTEGGIATI A PARTE.***

Accompagnatori di Escursione:

M. Pegazzano (328 6676064)

N. Piretti (320 6621359)



TREKKING NELLA VALLE DELLE MERAVIGLIE

La Valle delle Meraviglie fa parte del [massiccio del Mercantour](#); vi sono state scoperte più di trentacinquemila [incisioni rupestri](#) preistoriche, tra le quali numerose figure di armi (pugnali e alabarde) risalenti soprattutto all'[età del Rame](#) (III millennio a.C.) e in misura minore all'antica [età del Bronzo](#) (2200-1800 a.C.). Sono presenti anche figure più antiche, in particolare reticolati e composizioni topografiche (nell'area di Fontanalba), databili al Neolitico (V e IV millennio a.C.).

La Valle delle Meraviglie si trova nel comune di [Tenda](#). Fino al [1861](#) faceva parte della [Contea di Nizza sabauda](#), poi dal [1861](#) al [1947](#) ha fatto parte dell'[Italia](#) ed era compresa nella [provincia di Cuneo](#), col [Trattato di Parigi del 1947](#) passò alla [Francia](#).

1° Giorno “Da Lac Des Mesches al rifugio “Meraviglies”

Da Lac Des Mesches 1373m, dove si arriverà col pullman si prenderà il sentiero dove la pista a sinistra sale gradatamente verso il rifugio Le Meraviglies 2119m., offrendo bellissimi scorci panoramici.

Dislivello: Salita 840mt Discesa 110mt Durata: 6,00h Difficoltà: T

2° Giorno “Dal rifugio Des Merveilles al rifugio de Valmasque

Questo percorso, arrampicandosi nella stretta Valle delle Meraviglie, chiusa a destra dal monte Bego 2872m e a sinistra dalla Rocca delle Meraviglie 2659m, rappresenta forse la parte più spettacolare di questo trekking che porta a conoscenza degli escursionisti il “Santuario” della preistoria alpina.

Dislivello: Salita 694mt Discesa 588mt Durata: 6,00h Difficoltà:E

3° Giorno “ dal rifugio de Valmasque a Casterino”

Questo è un itinerario dagli eccezionali contenuti panoramici sui laghi della Valmasque, sul lago Gelato, sul vallone dell'Agnello e il lago omonimo, accompagnata dalla parziale ascesa al monte Clapier 3045m. Siamo nel parco del Mercantour, tra i 2000 e i 2700 metri di altitudine dove, oltre alle incisioni rupestri, un altro valido motivo per intraprendere il trekking delle meraviglie è la presenza di tantissime specie botaniche.

Dislivello: Salita 122mt Discesa 788mt Durata: 7,00h
Difficoltà: E

4°Giorno “Da Casterino al rifugio Lac Des Mesches “

La Quarta tappa conduce da Casterino al rifugio “ Lac Des Mesches”

Dislivello: Salita 960mt Discesa 1100mt Durata:8,00h
Difficoltà: E

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di Euro 100 inizieranno il Primo Febbraio e finiranno a metà Marzo 2018 (MAX 30 PARTECIPANTI)

Accompagnatori di Escursione:

N. PIRETTI (320 6621359)

M. PEGAZZANO (328 6676064)



L'itinerario che si snoda attorno alla sorgente del fiume Secchia, si presenta impegnativo nel tratto iniziale e dalle Sorgenti del Secchia alla Vetta del M. Succiso.

COMITIVA UNICA (EE)

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

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

Si percorre il Pratone arrivando ad una evidente roccia dove inizia la salita al Alpe di Succiso. Giunti al Passo di Pietra Tagliata lo si supera alla destra, dopo pochi metri si arriva ad uno sperone roccioso che noi eviteremo aggirandolo su breve traccia attrezzata. Questo è il punto chiave dell'escursione, occorrerà fare molta attenzione, ed eventualmente impugnare il cavetto metallico per percorrere il tratto. Superato questo punto il sentiero si inerpica su prati più o meno sul filo di cresta, fino ad arrivare in **vetta all'Alpe di Succiso** mt 2016. Seguendo il filo di cresta si arriva alla Sella del Casarola, per poi proseguire verso la sua vetta: M. Casarola (1979m). Per sentiero di crinale si scende alle sorgenti di Copiola fino ad arrivare a Ponte Baron vicino a Cerreto d'Alpi, fine dell'escursione.

Itinerario:

Passo del Cerreto mt 1246- Passo dell'Ospedalaccio mt 1367- sorgente del Secchia mt 1506- Passo Pietra Tagliata mt 1780- Alpe di Succiso mt 2016- Monte Casarola mt 1979- Cerreto d'Alpi mt. 900

Dislivelli e tempi:

Salita mt.900
discesa mt 1200

Ore di cammino 7,00

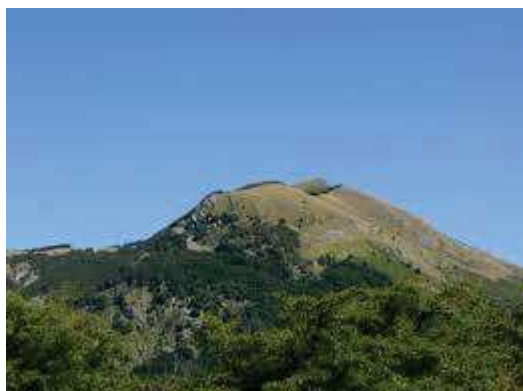
Accompagnatori di Escursione:

M. Guastini (329.2107473)
D. Bellandi (340.8661543)

Orari di partenza:

Sarzana ore 7.00





La piramidale mole del monte Ventasso è la parte culminale della lunga elevata cresta spartiacque fra i bacini dell'Enza e del Secchia. La posizione isolata e l'altitudine ne fanno un punto panoramico privilegiato; con un colpo d'occhio si abbracciano le cime del crinale appenninico e le valli reggiane. Elemento caratterizzante del Monte Ventasso è la sua totale esposizione ai raggi del sole e agli eventi metereologici che determinano la straordinaria variabilità ambientale delle sue pendici corrispondente ad una grande variabilità di specie floristiche.

COMITIVA UNICA (E)

Si inizia l'escursione dal paese di Nismozza, 850 metri s.l.m. col sentiero 663. Dopo circa due ore arriviamo all'oratorio di Santa Maria Maddalena (1500 mt), contiguo all'omonimo bivacco. Da qui si può notare la erta cresta Nord/est con i "Denti della Vecchia". Noi proseguiamo sempre col sentiero 663 arrivando al lago Calamone (1400 mt) di origine glaciale, alimentato da tre sorgenti naturali. A questo punto iniziamo a salire sui ripidi ma facili pratonì arrivando in vetta al Monte Ventasso (1727 mt).

Dalla cima si ritorna questa volta in discesa fino al bivio col 667 e passando per un panoramico crinale chiamato "Pastorale", ci avviciniamo alla fine dell'escursione che arriverà un'ora dopo al Passo di Pratizzano (1441 mt).

Itinerario:

Nismozza (RE) 850mt - Oratorio di Santa Maria Maddalena 1500mt - Lago Calamone 1400mt - Monte Ventasso 1727mt - Passo Pratizzano 1441mt.

Dislivelli e tempi:

Salita: 1200 mt Discesa: 800 mt Ore di cammino 6,00

Accompagnatori di escursione:

D. Bellandi (340.8661543)

M. Guastini (329.2107473)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7:00



FRANCIA

25 - 26 AGOSTO 2018

VALLE STRETTA - L'AIGUILLE ROUGE

PROGRAMMA DELLA GITA:

Primo giorno Sabato 25 Agosto: partenza da Sarzana nel primo pomeriggio (con auto proprie o pulmini presi a noleggio) e si va verso il rifugio i Re Magi che è situato nella Valle Stretta nel comune di Névache a 1.769 m s.l.m. e dista 9,5 km dalla località italiana di Bardonecchia dove si cenerà e pernosterà (Viaggio km. 364 circa, previste ore 4,00).

Secondo giorno Domenica 26 Agosto: Si svolgerà l'escursione all'Aiguille Rouge (come da programma indicativo sotto riportato) e dopo il rientro al Rif. Re Magi, si partirà subito per il ritorno a Sarzana.

COMITIVA UNICA (EE) - MASSIMO 30 persone

Programma indicativo:

Dal parcheggio del Rif. Re Magi si prende per il 3° Alpini e si segue il sentiero in direzione SO, si attraversa il torrente e si sale nel ripido bosco di larici su traccia ben tenuta.

Si arriva ad un pianoro che porta al Lago di Chavillon e poi al Colle di Thures (2194 m).

Da qui:

- si taglia senza perdere quota in direzione SE su una scomoda pietraia
- si scende un po' lungo l'evidente traccia di sentiero per poi risalire fino al congiungimento con la traccia proveniente dal Colle della Scala.
- dal lago si taglia per prati in salita verso ovest, fino a raggiungere la cresta che separa il pianoro del colle dalla valle stretta.

Si continua in direzione sud-ovest in cresta, staccandosene per tenersi leggermente a destra, per rimanere a mezza costa, seguendo tracce di sentiero che attraversano una forcella e poi passano sotto due grosse sporgenze rocciose. Ci si porta sul versante sud-est della montagna, dove si incontra la via normale decisamente più breve, anche se il tratto a mezza costa è un po' franoso e può essere "inquietante" per qualcuno, almeno nel primo tratto, dove è cosparso di ghiaietto fine, mentre successivamente diventa di ciottoli di dimensioni più consistenti e quindi più stabili.

Da qui su ripida pietraia fino in punta all'Aiguille Rouge su traccia evidente.

Ritorno per lo stesso tracciato.

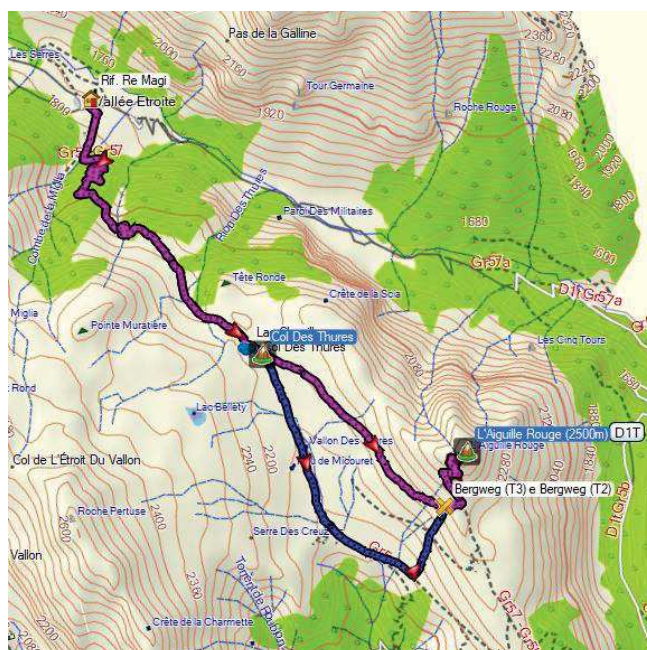
Accompagnatori di Escursione:

A. Pegazzano (328.6676064)

L. Veneri (347.4450847)

Orario di partenza: da definirsi

Costo escursione circa 120 euro + spese di trasporto con auto private o pulmini a noleggio
Trattamento di 1/2 pensione in Rifugio
Le prenotazioni inizieranno: Sabato 25 Marzo col versamento di una caparra di 50 euro.



P.SSO FORCELLA - M. RAMACETO - P.SSO FORCELLA

La gita al Monte Ramaceto offre diversi degli elementi più interessanti di questa parte di montagne dell'Appennino Ligure: panorami amplissimi che spaziano dallo spartiacque appenninico al Tigullio, ambienti sorprendentemente selvaggi nonostante le quote modeste, fitte e stupende faggete seguite dai ripidi pendii erbosi che salgono fino alle cime e, soprattutto, un mondo diverso, silenzioso, difficile da immaginare.

COMITIVA UNICA (E)

L'itinerario ha inizio dal Passo della Forcella, il sentiero risale il dorso dello spartiacque, tra detriti e cespugli, fino ad arrivare Passo della Colletta e superate le Case di Cima d'Acerò ci portiamo al Passo della Crocetta. Saliamo a quota 1276 dal quale pieghiamo a Ovest e per una mulattiera che sale a tornanti regolari, fra faggi dalla circonferenza notevole, ci porterà alla Vetta Nord del M. Ramaceto ed in seguito alla poco più bassa Vetta Ovest dove è collocata la Cappelletta.

Da qui ci dirigeremo verso Nord-Ovest per raggiungere il Passo de Feia da dove svoltando decisamente a Nord, ci dirigeremo verso il Passo di Ventarola, iniziando una discesa ininterrotta che ci porterà alla deviazione (872m), da dove svoltando verso Est ci si riporterà al passo della Colletta e quindi al punto di partenza (Passo La Forcella) dove terminerà la nostra gita.

Itinerario P.so la Forcella (886m) - P.so Colletta (922m) - P.so Crocetta (929m) - M. Ramaceto (1336m) - M. Ramaceto Ovest (1285m) - Foce de Feia (1128m) - Deviazione (872m) - P.so Colletta (922m) - P.so la Forcella (886m)

Dislivelli: salita e discesa 780 m
Km.12.8

Tempi: ore di cammino 6

Accompagnatori di escursione

N. Piretti (320.6621359)
E. Voglino (328 4597542)

Ref. CAI Carrara

A. Piccini - M. Enrica

Orario di partenza:

Carrara ore 7,00
Sarzana ore 7,30





PARCO DEL BEIGUA

**PRATOROTONDO - SENTIERO NATURA –
TORBIERA DEL LAJONE**

Il Sentiero Natura offre l'opportunità di visitare tre importanti elementi del patrimonio naturalistico e geomorfologico del Parco del Beigua. La Torbiera del Laione delicato habitat per anfibi e rettili, le diverse forme dei versanti tirrenico e padano, nonché le diverse condizioni climatiche e vegetazionali ed infine i "Campi di pietre" particolari depositi di blocchi che caratterizzano il Beigua Geopark. Attraverseremo "praterie secondarie" originatesi per mano dell'uomo, con piante caratteristiche delle zone montane, come la Viola del Bertoloni, la Scorzonera umilis, l'Antennaria dioica, il Plantago holosteo.

COMITIVA UNICA (E)

Da Piampaludo si prende il sentiero segnato con una x gialla che porta alla Torbiera del Laione, zona umida a 987m slm in una piccola Valletta (depressione). Durante l'ultima era glaciale la valletta fu ostruita subito a nord dell'attuale Laione da un imponente rock glaciers. formatosi in



seguito allo scivolamento, su uno strato di permafrost, di grandi massi a spigoli vivi, derivanti dalla demolizione (per crioclasticismo) delle pareti rocciose che formavano il primitivo versante orientale della Costa della Taia.

La torbiera è un prezioso e delicato habitat per tritone crestatto, salamandra pezzata, natrice dal collare. È considerata la zona umida più importante del Parco del Beigua. Dalla Torbiera si sale attraverso una faggeta verso il rifugio Pratorotondo, innestandoci sull'Alta Via dei

Monti Liguri. Si percorre, verso est, un tratto di Alta Via con una ampia strada sterrata sino al Riparo di Casa Miniera (850mt) raggiungendo una sella pianeggiante fino a poter osservare il ripido versante tirrenico, aspro con vegetazione arbustiva e prativa, dove affiorano rocce grigio verdastre, serpentiniti e serpenoscisti. Il territorio è stato modellato dall'erosione dei torrenti che ripidamente scendono verso il mare, (più di 1000mt di dislivello in 5-6 km) e dalle frane che hanno interessato le pareti rocciose del Monte Rama. Continuando lungo l'alta via, in falsopiano con scorci sullo spartiacque ligure-padano, arriviamo a Pian del Fretto: qui il sentiero coincide con lo spartiacque ed è il punto più vicino alla costa. Incontriamo il "campo di pietre" (Blockfield) massi prodotti dalla disgregazione del gelo, che si sono trovati sul suolo ghiacciato (permafrost) che come un lubrificante li ha trasportati, facendogli assumere l'aspetto di un fiume di pietre. Da qui prendiamo a sinistra fino al bivio per il Lago della Biscia da dove si risale in direzione di casa del Che e cima Strina fino a incontrare il sentiero dal quale siamo arrivati e che ci riporterà a Pianpaludo.



Itinerario: Piampaludo 857, Torbiera del Laione 991, Pratorotondo 1108, Casa Miniera 850, Pian del Fretto 1091, Casa del Che 978, Piampaludo 857

Dislivelli: salita e discesa 200 m

Tempi: ore di cammino 4 -5

Accompagnatori di escursione:

R. Brondi 333 7136323

P. Carboni 333 1206533

Orario di partenza: Sarzana ore 7,30



IL GEMELLAGGIO CONTINUA..



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

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

Quest'anno, l'allettante programma propostoci dai nostri cari amici transalpini, prevede la visita dei Paesi Baschi francesi ed anche di San Sebastian nella parte spagnola per poi terminare come tradizione a

Villefranche de Rouergue e alla scoperta (o riscoperta) dei suoi incantevoli dintorni.

PROGRAMMA DI MASSIMA

SABATO 08

Viaggio di andata Sarzana-Villefranche de Rouergue

DOMENICA 09

Mattina visita alla città di CAHORS, pranzo in ristorante e pomeriggio visita al paese di SAINT CIRQ LAPOPIE

LUNEDI' 10

Mattina visita all'Abbazia di LOC-DIEU, pranzo campestre al Gite della Gasse e pomeriggio ricevimento in Comune

MARTEDI' 11

Mattina partenza per i Paesi Baschi, pranzo in ristorante e pomeriggio visita delle città di BAYONNE e BIARRITZ

MERCOLEDI' 12

Mattina visita di ASCAIN de la RHUNE, pranzo in ristorante e pomeriggio visita di SARRE, ESPELETTE e Cambo-les-Bains (Villa Arnaga)

GIOVEDI' 13

Mattina visita di SAN SEBASTIAN, pranzo ad Astigarraga, pomeriggio visita di FONTARABIE, poi navetta al porto, visita di HENDAYE e SAINT JEAN DE LUZ

VENERDI' 14

Mattina visita della città di BIDART, passeggiata sui sentieri del litorale, pranzo in ristorante o pic-nic e pomeriggio visita della città di GUETHARY

SABATO 15

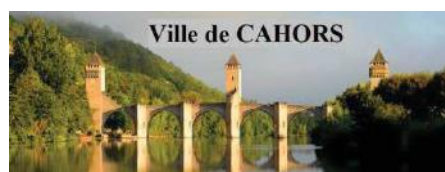
Mattina visita della città di SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT, ore 12 visita della città e pranzo libero, ore 14 ritorno a Villefranche de Rouergue con arrivo previsto verso le ore 20,30

DOMENICA 16

Visita di ROCAMADOUR, ore 19 aperitivo e pranzo d'addio presso il ristorante "La Pastorale"

LUNEDI' 17

Viaggio di ritorno a Sarzana



Per ragioni organizzative, le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 150, inizieranno **Martedì 2 Gennaio** e si concluderanno al raggiungimento dei 25 posti a disposizione.

Accompagnatore: C. Codeluppi (320.0877213)

SICILIA - MADONIE

TREKKING E NATURA

15 -22 SETTEMBRE 2018

Il **Parco delle Madonie** è un Parco naturale regionale previsto nel 1981 e istituito il 9 novembre del 1989; comprende quindici comuni, comprende il massiccio montuoso delle Madonie, situato sulla costa settentrionale siciliana, tra il corso dei fiumi Imera e Pollina. Il parco ospita oltre la metà delle specie vegetali siciliane, e in particolare gran parte di quelle presenti solo in Sicilia (come l'*Abies nebrodensis* in via di estinzione, nel Vallone Madonna degli Angeli). Per la fauna sono presenti oltre la metà delle specie di uccelli, tutte le specie di mammiferi e più della metà delle specie di invertebrati siciliane.

1 - Arrivo e sistemazione in hotel

Trasferimento a Castelbuono e sistemazione in albergo, a pochi passi dal centro storico del paese, pietra miliare della storia e cultura madonita.



2- Piano Cervi - Monte Cervi

Cozzo Piombino, Piano Cervi, Monte dei Cervi, vista delle più alte vette delle Madonie.---Lunghezza: 12 km - Dislivello: 360 m - Difficoltà: E

3- Castelbuono e la manna: un prodotto unico al mondo

Visita al centro abitato di Castelbuono, campo Mario Cicero -Difficoltà:T

4 - Sentiero dell'Abies nebrodensis- Santuario della Madonna dell'Alto - Petralia Sottana

Anfiteatro naturale della Quacella, camminata ad ammirare l'abete delle Madonie (*Abies nebrodensis*), nel Parco delle Madonie , visita al Santuario della Madonna dell'Alto , visita al paese di Petralia Sottana. Lunghezza:17 km - Dislivello: 530 m - Difficoltà: E

5 - Agrifogli giganti - Pizzo Carbonara - Piano Battaglia

Piano Pomo, grande massiccio carbonatico del Carbonara, Pizzo Carbonara, 1979 m s.l.m., la vetta più alta della Sicilia dopo il vulcano Etna con vista sui Monti Sicani e le isole Eolie. Lunghezza: 15 km - Dislivello: 700 m - Difficoltà: E

6- Pizzo Catarineci - Piano Catarineci

Percorso ad anello verso Geraci Siculo e il pascolo altomontano di Piano Catarineci. Lunghezza: 12 km - Dislivello: 480 m - Difficoltà: E

7- Piano Farina - Sentiero dell'aquila reale –

Centro internazionale per le scienze astronomiche Gal Hassin

Giornata dedicata all'ecoturismo e alla scienza.

Trasferimento a Isnello per la visita pomeridiana del Gal Hassin, centro internazionale per le scienze
Difficoltà: T

8 - Partenza

Dopo la prima colazione in albergo, trasferimento in aeroporto/stazione per il viaggio di rientro.

NB: Il programma può subire variazioni dovute alle condizioni atmosferiche o ad impedimenti dovuti per causa di forza maggiore.

Quota individuale di partecipazione

Doppia a uso singola: min 704 - max 786, Doppia (a persona): min 593-max 674, Tripla (a persona): min 572 - max 653, Quadrupla (a persona): min 550 - max 632

La quota comprende:

Sistemazione in piccolo albergo **** con colazione, 7 cene in ristorante tipico convenzionato, 4 sacchetti pranzo, 2 picnic in campagna, Trasferimenti da/per aeroporto/stazione, Trasferimenti da/per albergo per ogni escursione, Guida ambientale escursionistica AIGAE per tutte le escursioni, Assistente in loco per tutta la durata del soggiorno, * Visita alle coltivazioni di manna, Visita al Centro Internazionale per le Scienze Astronomiche

La quota non comprende:

Viaggio aereo/treno per raggiungere la Sicilia, Assicurazioni, Bevande, bevande extra a cena, spese personali, le mance e tutto quanto non indicato nel "La quota comprende"

Le prenotazioni INIZIERANNO DAL 19 Maggio 2018, accompagnate da una caparra di €200 (Max 30 partecipanti)

Accompagnatori di Gita: G. Moruzzo (328.3666888) – P. Tonelli (3389158389)

ALPI APUANE

SPELEO GITA IN APUANE

23 SETTEMBRE 2018



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'IS Brondi Andrea.

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.



Consegna diplomi battesimo ipogeo nel 2013

Per eventuali informazioni, telefonare in sede il Giovedì dalle ore 21,00 alle 23,00
Telef. 0187.625154



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

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

Cardoso, piccolo paese dell'Alta Versilia rinomato per la sua pietra, denominata “Pietra di Cardoso”, circondato dalle Alpi Apuane Meridionali e in particolare dalla maestosità della Pania della Croce, dal caratteristico Monte Forato, dal Monte Nona e dal Monte Procinto, vive un momento magico durante il solstizio d'estate quando il disco solare si vede transitare entro l'arco naturale del Monte Forato.

COMITIVA UNICA (E)

Da Cardoso si imbecca il sentiero 122 in direzione nord fino al passo dell'Alpino. Si prosegue quindi sullo stesso sentiero fino al rifugio Del Freo a Foce di Mosceta. Da Foce di Mosceta si prosegue per il sentiero 128 fino al Col di Favilla e quindi verso la località Puntato; rimanendo sempre sul 128 ed aggirando a Nord il monte Freddone si arriva in località tre Fiumi.

Itinerario:

Cardoso (286m) – Pruno
(473m) – Passo dell'Alpino
(1080m) – Rif. Del Freo
(1180m) – Col di Favilla
(938m) – Puntato (985m) –
Tre Fiumi (786m)

Dislivelli e tempi:

Salita: 1400mt Discesa:
1000mt. Distanza km 15
Ore di cammino 6.30

Accompagnatori di escursione:

P. Vilardo (348.8683621)
A. Passalacqua (334.3635704)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7:00



SENTIERO LIGURIA - DALLA SERRA DI LERICI A ARCOLA

Per la seconda giornata ligure del sentiero abbiamo scelto una tappa del sentiero Liguria che da La Serra di Lerici ci porterà fino a Baccano villaggio rurale ed essenzialmente agricolo la cui storia è inizialmente legata alla presenza della pieve di Arcola e al suo essere crocevia di strade e percorsi tra la bassa val di Magra e il golfo della Spezia dove non è infrequente, specie nei periodi meno afosi, avvistare da terra cetacei ed altri mammiferi marini.

Il Sentiero Liguria è un itinerario turistico-escursionistico che collega Luni (Ortonovo, SP) con Grimaldi (Ventimiglia, IM), è percorribile in entrambi i sensi con uno sviluppo di oltre 600 km all'insegna dell'armonia dei contrasti, tra uliveti, vigneti e boschi di leccio, lidi e scogliere, percorsi della devozione e antiche strade romane, "creuze" e sentieri. Comprende diverse tipologie di tracciati, con due costanti: il clima mite e temperato in ogni stagione e l'affaccio "garantito" sulla distesa del golfo ligure, dove non è infrequente, specie nei periodi meno afosi, avvistare da terra cetacei ed altri mammiferi marini. Dalla Serra di Lerici scenderemo a Lerici passando per la via Tagliata. Ci fermeremo all'ingresso del ghetto ebraico e quindi, costeggiando il lungomare, arriveremo a San Terenzo da dove risaliremo a Falconara. Da qui raggiungeremo la località Tre Strade e quindi con un percorso inedito arriveremo a Pitelli dove faremo tappa alla Pro Loco e visiteremo il borgo con un inconsueto percorso. Da Pitelli raggiungeremo la località Pin Bon e quindi Baccano dove visiteremo la Pieve.

Il percorso potrà subire variazioni in base alla percorribilità dei sentieri.

Itinerario:

La Serra di Lerici 171m – Lerici – San Terenzo – Falconara 100m – Pitelli 118m – Arcola 80m.

Dislivelli:

Salita 137m. ...Discesa 250m..

Tempi:

Ore di cammino 4

Accompagnatori di escursione: R. Brondi (333 7136323) – G. Moruzzo (328 3666888)

Orario di partenza: 8,00



CAMMINA CAI 2018 **Sabato 6 OTTOBRE**

ANTICHI SENTIERI SULLE COLLINE SPEZZINE LE "CROSE" (MULATTIERE)

Dal 2017 abbiamo aderito al gruppo nazionale per la valorizzazione dei Cammini Storici, continuiamo il percorso iniziato con La Madonna dell'Olmo e il M. S. Croce spostandoci sui Sentieri che univano le Podesterie

Spezzine.

Saliremo sugli antichi percorsi che collegavano la città alle colline. Con il sentiero 223 "Salto del Gatto" fino a Strà dove intercetteremo l'AVG per portarci alla antica Pieve di Santo Stefano Protomartire di Marinasco del XIII secolo e da qui raggiungeremo la Foce, saliremo a Sommovigo, scenderemo a S. Anna, e mantenendoci nello splendore del Golfo di La Spezia utilizzando delle antichissime scalinate raggiungeremo Torracca Superiore e Inferiore, attraverseremo il nucleo antico di Maggiano con le sue volte in pietra, pozzi, pilastri per pergolati, testimonianze del passato rurale delle colline, che sono sempre state coltivate a mezzadria. Ci dirigeremo verso Bocca Lupara zona carsica, con "polle" naturali, da dove torneremo al punto di partenza,



COMITIVA UNICA (E)

L'escursione inizia in località La Chiappa poco distante dal terminal dell'autobus. Salendo lungo lo storico percorso del Salto del Gatto si attraversano i piccoli borghi di Fornello e Guarcedo e si arriva alla chiesetta di Santa Lucia attraverso la fitta lecceta che contorna la collina. Da qui con una mulattiera si arriva in località Strà e quindi dopo aver imboccato il bivio per la Val Durasca si prende una mulattiera che porta alla Pieve di Marinasco. Si discende verso il valico della Foce passando vicino ai resti del forte Macè, elemento delle reti di Forti ottocenteschi posti alla difesa della base navale di La Spezia costruito nel 1888.

Dalla Foce si sale verso Sommovigo, antico Borgo collinare con case tipiche dell'architettura ligure. Proseguendo sul sentiero si arriva a S. Anna esempio unico di Borgo racchiuso, rimasto intatto, si scende a Torracca Superiore ed Inferiore, ed infine si prende il sentiero all'interno di un fitto bosco di querce, per raggiungere una località molto particolare, la grotta di "Bocca Lupara" con i suoi treggi, che servivano anche per abbeverare gli animali, siamo in una zona ricca di sorgenti carsiche, da qui si torna alla Chiappa

Itinerario:

La Chiappa 48m – Strà 200m – Pieve di Marinasco 252m – La Foce 242m – Sommovigo 309 m

Dislivelli

Salita: 309 m, discesa 299 m

Tempi

3,30 circa

Accompagnatori

R. Brondi 333 7136323 - P. Carboni 333 1206533

Orario di partenza: Da stabilire in base all'orario dei mezzi utilizzati

LINARI – M. BOCCO – M. BRAGALATA - PRATO SPILLA**COMITIVA UNICA (EE)**

Gran Tour nel crinale dell'Appennino Tosco-Emiliano con inizio percorso dalla "Casa del Pastore" posta e dopo 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 bivio 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 1000 m e discesa 800m. km. 11

Tempi:

Ore di cammino: 6,0

Accompagnatori di**Escursione:**

D. Bellandi (340.8661543)

M. Guastini (329.2107473)

Ref. CAI Carrara:

A. Solieri

Orario di partenza:

Carrara ore 7,00

Sarzana ore 7,30



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
“SAPORI D'AUTUNNO” **07 OTTOBRE 2018**



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

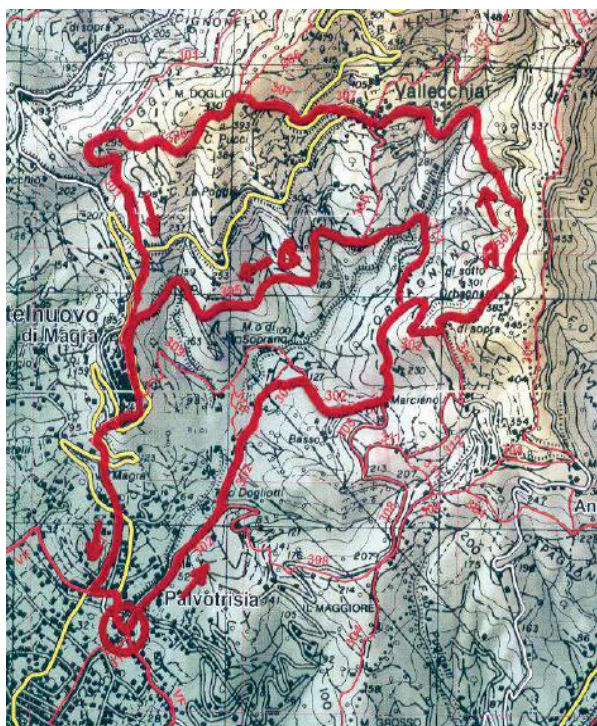
Il programma, oltre a varie iniziative, prevede una visita guidata del centro storico (chiesa di Santa Maria Maddalena, dipinto di Brueghel il Giovane "La Crocifissione", palazzo Comunale, Enoteca Pubblica della

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

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

Inoltre, su tutto il territorio comunale sarà possibile visitare cantine e vigneti in collaborazione con i produttori vitivinicoli locali e l'Enoteca Pubblica della Liguria. Per coloro che vorranno camminare lungo i sentieri collinari di Castelnuovo Magra, la nostra Sezione, su incarico dell'Assessorato al Turismo, metterà a disposizione degli

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



• **Comitiva “A”:**

Itinerario:

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

Dislivelli e tempi:

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

• **Comitiva “B”:**

Itinerario:

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

Dislivelli e tempi:

salita e discesa mt. 180 - Ore di cammino: 2,00

Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri, A. Cocco

Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano

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

ALPI APUANE

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA 47^ CASTAGNATA SOCIALE

14 OTTOBRE 2018



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

menu

Ricche scelte di polenta:

molla, dura, scondita, con olio e formaggio, al sugo

di funghi porcini...

Rosticciate alla brace,

Salsicce alla brace

dolci nostrali, caffè, ammazzacaffè

It20 (liscia, gassata, di rubinetto)

Vino bicolore: (bianco e rosso: porteme a ca')

E, PER FINIRE IN BELLEZZA:

VIN BRULÈ E MONDINE PER TUTTI.

In occasione della Castagnata Sociale la Sezione organizzerà una gita a piedi su uno dei tanti sentieri che convergono a Campocecina. L'itinerario della gita verrà stabilito per tempo.





Il Monte Nona

Il Monte Nona è una montagna di calcare rossiccio che presenta pendii di erbe e sfasciumi sul lato orientale che guarda la Garfagnana, mentre sul versante marittimo precipita con alti dirupi. Il monte era conosciuto anticamente come monte delle “*Porche*”, cioè le piane, intese come terrazze coltivate. La sua parte SO è un enorme unico lastrone strapiombante alto 200 metri. Alla base della parete è stato tracciato il sentiero Bruni che percorreremo sulla via del ritorno. Dalla vetta abbiamo una splendida vista che va dal mare ai monti Sagro, Altissimo, Sumbra ed in particolare alle Panie, oltre al Croce e all’Appennino.

COMITIVA UNICA (EE)

L'anello che percorriamo inizia dal parcheggio sopra Stazzema (500m) da cui prendiamo il sentiero 6 che dopo un lungo percorso nel bosco sale con il sentiero 109 fino alla Foce delle Porchette (982m). Da qui per tracce e ometti con ripida salita raggiungiamo la vetta al Monte Nona (1297 mt). Dalla vetta scendiamo al Callare del Matanna (1139m) e quindi con sentiero 5 al rifugio Forte dei Marmi (852m) e poi nuovamente al parcheggio di Stazzema.

Itinerario:

Parcheggio Stazzema (500m) - Foce delle Porchette (982m) - Monte Nona (1297 mt) - Callare del Matanna (1139m) - Rifugio Forte dei Marmi (852m) - parcheggio di Stazzema (500m).

Dislivelli

Salita mt. 800

Discesa mt.800

Tempi:

Ore di cammino: 6,00h.

Accompagnatore di Escursione:

M. Pucci (370.1018097)

G. Amore (366.9616992)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30



ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

28 OTTOBRE 2018



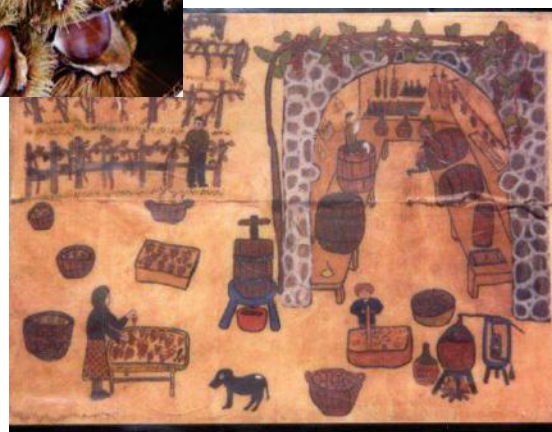
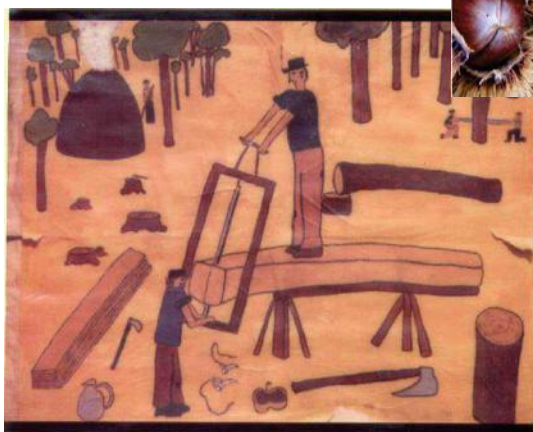
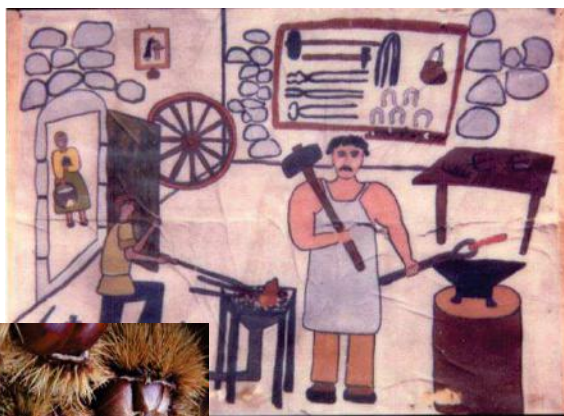
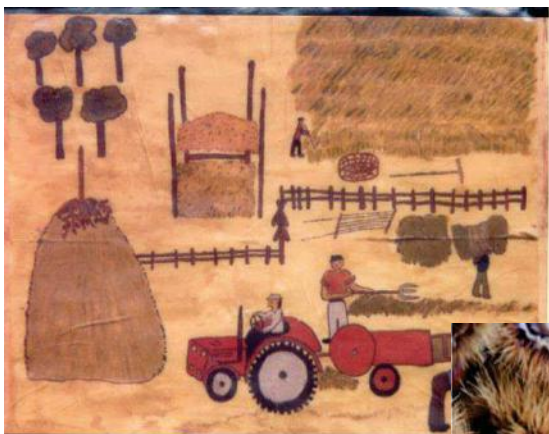
E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi la "Festa della Castagna".

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.

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



Disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2018



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

Quest’anno la scelta è caduta sulle colline retrostanti a Sarzana con sosta mangereccia presso il ristorante “Benacci” di Canepari.

COMITIVA UNICA (E)

Partenza dal parcheggio adiacente il ponte di Fabbiano vicino al Molino Angelini, in cima alla Via dei Mulini in loc. Bradia alle ore 10,00.

Da qui si prenderà il sentiero 288 per raggiungere il borgo di Carignano e proseguire sino al paese di Canepari, dove finalmente posare le gambe sotto il tavolo.

Dopo il “lauto” pranzo si tornerà alle auto per lo stesso percorso.

Costo del pranzo: € 25,00.

Itinerario:

Molino Angelini - Ponte di Fabbiano 120m –
Carignano 280m. – Canepari 391m.

Dislivelli:

Salita / discesa mt. 338

Tempi

Ore di cammino:

andata 2,00 ritorno 1,30

Accompagnatori di Escursione:

Ugo Ferri (335.5490092)

A. Passalacqua (334.3635704)

Orario di Partenza:

Parcheggio ponte di Fabbiano di Sarzana
alle ore 10,00



ALPI APUANE

ANELLO DEL MONTE GRONDILICE

04 NOVEMBRE 2018



L'anello del monte Grondilice è una particolare escursione che si sviluppa su un itinerario che muta continuamente orografia e tipologia di terreno su cui si cammina, tipico della regione apuana. Ci troveremo, infatti, ad affrontare terreni molto diversi tra loro: dal semplice e comodo sentiero si passa, in successione, su versanti più incerti ed esposti che richiedono molta attenzione da parte di coloro che li affrontano. La nostra escursione inizia dalla val Serenaia,

caratteristica valle modellata da un antico ghiacciaio i cui segni lasciati sulla roccia sono ancora visibili. Dal rifugio Donegani si prosegue lungo un tratto di via asfaltata per lasciarla in prossimità dell'imbocco del sentiero che si presenta con una breve rampa in salita che costeggia una vecchia cava. Lasciato sulla destra il sentiero che conduce al Giovetto, proseguiamo con ampia veduta sulla sottostante valle e in breve arriviamo a foce di Giovo, crinale divisorio tra la valle di Vinca e la val Serenaia. Da qui si inizia a scendere sul versante di Vinca e passando per la Capanna Garnerone si arriva a foce Rasori. La vista ora si apre su una giogaia di vette dove domina il monte Grondilice che è la meta di questa escursione, anche se non raggiungeremo la vetta. Dalla Finestra Grondilice si inizia a scendere fino ad incontrare un bivio, qui abbiamo due possibilità: a sinistra si risale un sentiero che passa sotto i dirupati versanti nord della cresta Garnerone dove bisogna prestare un po' di attenzione al sentiero incerto che conduce nuovamente alla foce di Giovo dalla quale, ripercorrendo il sentiero fatto la mattina, si torna al rifugio Donegani. L'altra possibilità è quella di scendere direttamente al rifugio Orto di Donna e percorrere la via di arroccamento che conduce in val Serenaia.

ITINERARIO: Val Serenaia 1100 m – foce Giovo 1500 m – Capanna Garnerone 1260m – finestra Grondilice 1750 m – val Serenaia 1100 m.

DIFFICOLTÀ: EE

DISLIVELLO:

+ 1000 m -650 m passando da Orto di Donna.
+ 1000 m -750 m per l'altro percorso

TEMPI: h 6.30

DIRETTORI DI ESCURSIONE:

A. Dazzi G. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA:

P.G. Vilardo

PARTENZA:

Esselunga Avenza h 7.00

Sarzana h 7.30



PARCO DI MONTEMARCELLO

BOCCA DI MAGRA - LERICI

11 NOVEMBRE 2018



Escursione attraverso uno degli habitat più interessanti del territorio del Golfo dei Poeti: il Promontorio del Caprione, barriera naturale tra la baia spezzina e il bacino del fiume Magra.

La particolare posizione conferisce alla zona una grande biodiversità, con alternanze di ambienti marini, fluviali e collinari e con vedute che variano dalla scintillante linea dell'orizzonte tracciata dal mare, sino al frastagliato profilo delle Apuane, con le loro cime aguzze e filanti.

COMITIVA UNICA (E)

Da Bocca di Magra, imbocchiamo la vecchia mulattiera che sale al Convento dei Carmelitani, ne contorna la proprietà ed arriva alla strada per Punta Bianca. Di qua si svolta a destra, la vecchia mulattiera acciottolata per giungere a Montemarcello (sent.433).

Da Montemarcello sempre sul sentiero 433 si raggiungerà la località di Zanego (254m), da qui si prenderà il sentiero AVG 411 sino a raggiungere il Monte Rocchetta (412m), dopo tale località si svolgerà decisamente a Ovest sul sentiero 422 in direzione della Serra (174m). Raggiunta questa località ci si innesterà sul sentiero 463 che ci porterà a Maralunga e infine con il sentiero 433 ci porteremo a Lerici (fine gita).

Il ritorno a Sarzana sarà effettuato con mezzi pubblici.

Itinerario:

Bocca di Magra s.l.m. - Montemarcello 257m – Zanego 245m. - Rocchetta 412m - La Serra 174m - Lerici s.l.m.

Dislivelli e Tempi:

Salita e discesa mt.560 –

Ore di cammino: 5.00/5.30

Accompagnatori di

Escursione:

M. Betta

G. Nicolini (333.8098602)

Ref. CAI Carrara:

A. Dazzi

Orario Partenza:

Carrara ore 7,30

Sarzana ore 8.00



LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE
47° PRANZO SOCIALE

25 NOVEMBRE 2018



Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 47^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 3 Novembre 2018.**

“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

RIOMAGGIORE – TELEGRAFO - PORTOVENERE

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre è conosciuto in tutto il mondo soprattutto per gli splendidi paesini dal quale prende il nome e per il “Sentiero Verdeazzurro” che li collega. Questo sentiero è una delle maggiori attrattive che spinge folle di escursionisti di tutto il Mondo a percorrerlo.

COMITIVA UNICA (E)

Dal centro di Riomaggiore si risale via Colombo fino al parcheggio di Lavaccio; qui si imbocca il Sentiero Verde Azzurro numero 593; si sale lungo orti e incolti e si attraversa un piccolo ponte sul torrente Rio Maggiore, quindi si prosegue su sentiero lastricato che costeggia il torrente Ria fino ad arrivare ad incrociare la SP 370; si attraversa la strada e si continua la salita su sentiero, detto “Via Grande”, in parte ancora lastricato e in parte in terra battuta, attraversando macchia mediterranea e boschi di pino e castagno, fino alla Madonna di Montenero; da qui si prosegue sempre lungo il numero 593 fino a quota 513m, poco sotto il Telegrafo; si sale dapprima lungo macchia mediterranea, campi, oliveti e lecceta; quindi vi è un lungo tratto in falsopiano di macchia mediterranea fino al nucleo storico di Lemmen; da qui, infine, si sale al Telegrafo con sentiero in parte costituito da alti scalini. Dal Telegrafo si imbocca il sentiero AV5T (ex 1) e si prosegue in discesa in direzione sud-est attraverso la palestra nel verde e Campiglia per arrivare quindi fino a Portovenere.

ITINERARIO:

Riomaggiore (58m) - Madonna di Montenero (213m) – Telegrafo (513m) – Campiglia (401m)
Rif. Muzzerone (200m) – Portovenere (8m)

DISLIVELLI:

Salita 690m
Discesa 720m km.12

TEMPI :

Ore di cammino: 6

**ACCOMPAGNATORI DI
ESCURSIONE:**

P. Vilaro (348.8683621)
G. Nicolini (333.8098602)

Ref. CAI Carrara:

A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA:

Carrara ore 7,00
Sarzanà ore 7,30





Questa simpatica manifestazione che ha preso l'avvio nel 2002, consiste nel passare una serata insieme per scambiarsi gli auguri, ascoltare il nostro Coro (se continuerà, perché siamo a corto di voci e la "campagna acquisti" va a rilento, soprattutto per il reparto soprani), festeggiare i soci che hanno raggiunto il traguardo delle ottanta primavere e quelli con 25 anni di iscrizione al CAI e fare onore al rinfresco conclusivo.

Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2018", 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 2018" a cura di Giuliano Vanacore, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Dono del bollino 2018 ai soci che **compiono ottant'anni**.
- Premiazione dei **Soci venticinquennali**.
- Esibizione del Coro della nostra Sezione (sperando che continui l'attività), che eseguirà un repertorio di canti di montagna, popolari e della tradizione natalizia.
- Rinfresco offerto dalla Sezione, ma saranno bene accette anche torte, bevande, commestibili e liquidi vari, offerti dai singoli soci.
- L'inizio è previsto per le ore 17.30.





NUMERI UTILI DI ALCUNI RIFUGI



ALPI APUANE – RIFUGI CAI

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

Tel. 0585.841972 – 335.6750480

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

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

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

cell. 334.9889306 – 339.7046571

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ALPI APUANE – RIFUGI PRIVATI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tel.: 0584.776005

APPENNINO TOSCO-LIGURE EMILIANO – RIFUGI CAI

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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO – RIFUGI PRIVATI

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

PARCO MONTEMARCELLO-MAGRA E CINQUE TERRE

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

GROTTE, CANYON E SEDI ENTI PARCHI

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

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

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

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

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

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

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



SEZIONI DELLA LIGURIA

Club Alpino Italiano – Piazza Firmsafede, 13 C.P. 1 – 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 – quando piove, la sede rimane aperta anche di mattina 9.00 alle ore 12.00

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

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

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano – Piazza Cassini, 13 – 18038 SANREMO

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

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

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

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

Apertura Sede: Martedì 18,00/19,30 - Venerdì 21.00/22.30

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

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

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

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

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

ALCUNE SEZIONI DELLA TOSCANA

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

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

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

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

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

Apertura Sede: tutti i giorni dalle ore 19.00 alle 20.00

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura sede: Venerdì dalle ore 21.30

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00

Club Alpino Italiano-casella postale 123 – 58100 GROSSETO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Club Alpino Italiano – via Fiorentina, 167 – 56121 PISA

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

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

Club Alpino Italiano – Via Antonini, 7 – 51100 PISTOIA

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

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano – via Altopascio, 8 – 59100 PRATO

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

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

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

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

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

Club Alpino Italiano - Viale Mazzini, 95 - 53100 SIENA

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

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

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

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

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

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

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

Apertura Sede: tutti i Giovedì sera dalle ore 21.15

ALCUNE SEZIONI DELL'EMILIA

Club Alpino Italiano - Via Stalingrado, 105 – 40123 BOLOGNA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAI REGIONALE E NAZIONALE

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

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

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

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

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



L'AROMATICA
Azienda Agricola

**BASILICO - PESTO ALLA GENOVESE
PASSATA DI POMODORO
FARINA DI MAIS**

PRODUZIONE PROPRIA

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

I nostri prodotti sono in vendita da:

PAN e DOZI

**Via Mazzini, 65
SARZANA
Tel. 0187-624163**

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



scuola edile spezzina

Via Paolo Emilio Taviani 52

19125 La Spezia - Tel. 0187/503134

Via Piana Grande (Loc. Rebocco)

19123 La Spezia - Tel. 0187/715270



CHI SIAMO

SCUOLA EDILE SPEZZINA

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

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

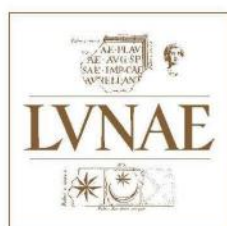
L'obiettivo della Scuola, nella sua trentennale esperienza di attività formativa è sempre stato quello di formare e sviluppare le risorse umane in stretto rapporto con le esigenze del mondo del lavoro.



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

Relazioni con la natura...

...Relazioni umane



LVNAE BOSONI
VITICOLTORI NEI COLLI DI LUNI

WWW.CANTINELUNAE.COM

ORTONOVO - LA SPEZIA - LIGURIA

