

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 21 - numero 51

Periodico Trimestrale

Dicembre 2019



**ATTIVITÀ
2020**



ALPSTATION
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



Sconto del 15% ai Soci CAI



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

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

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



*Foto di copertina:
Riflessi sul Lago Antermoia*



I dati della nostra Sezione.

CLUB ALPINO ITALIANO

Piazza Firmafede n° 13 - 19038 Sarzana (SP)

Fondata nel 1945 e ricostituita nel 1969/1970

Telefono: 0187.625154

e-mail: caisarzana@libero.it // sarzana@pec.cai.it

<http://www.caisarzana.com>

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

U.B.I. Banca

IBAN Banca: IT 39 G 03111 49840 000000004671

intestato a Club Alpino Italiano Sezione di Sarzana

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

Conto Corrente Postale: N° 13125190

IBAN Posta: IT 65 X 07601 10700 000013125190

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

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 2020

FAI IL PASSO GIUSTO!
SOSTIENI L'ATTIVITA' DEL CAI
SEZIONE DI SARZANA CHE DAL 1945
FA INCONTRARE UOMINI E MONTAGNE



DONA IL TUO
**AL CAI SEZIONE
DI SARZANA**

Codice Fiscale : 81003060118

Rammentiamo le quote sociali 2020

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1995 al 2002)...	€	22
Soci famigliari.....	€	22
Soci Giovani (nati dal 2003).....	€	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)
- Effettuare un Bonifico Bancario sul conto intestato a
Club Alpino Italiano Sezione di Sarzana
U.B.I. Banca **IBAN: IT 39 G 03111 49840 000000004671**
- Fare un versamento sul **c.c.p. N° 13125190** intestato a CAI Sarzana
IBAN Posta: **IT 65 X 07601 10700 000013125190**

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari soci e socie, è con grande soddisfazione che vi presento il programma delle attività previste nel 2020, un programma ricco di escursioni e di altre iniziative *che riconferma* l'impegno *da me* preso nel 2019, quando *scommisi* sulla fattibilità e riuscita di un programma molto intenso, ricevendo anche qualche critica per le troppe gite messe in calendario. Il tempo mi ha dato ragione perché abbiamo avuto tante belle escursioni, tutte esaurite, *che hanno contato ben 2.700 presenze di soci*. Tra quelle che hanno avuto un grande successo ricordo l'Albania, Le Porquerolles, la settimana bianca, il soggiorno estivo, i vari trekking, le vie Ferrate e soprattutto i quattro giorni emozionanti trascorsi a Norcia, andando in giro per i Sibillini, ricevendo gratitudine e ringraziamenti da parte della popolazione locale. Ho voluto fortemente organizzare questi quattro giorni per portare la nostra solidarietà in una zona devastata del terremoto, *in questo anticipando di un anno la richiesta del CAI Centrale e del Presidente Generale Vincenzo Torti ad organizzare escursioni nelle zone terremotate*. Voglio anche sottolineare il grande successo ricevuto dalle nostre scuole per i corsi di Sci Escursionismo, Sci Alpinismo e Arrampicata libera, che hanno registrato il tutto esaurito, in tutti i corsi.

Il 2019 è stato un anno importante per la nostra sezione: *risale infatti al 19 marzo 1969 la prima escursione sezionale sul Monte Pelato, che abbiamo voluto riproporre e che, come allora, è stata condotta dal nostro storico segretario Cesare Codeluppi. Insieme, in vetta, abbiamo brindato ai nostri primi 50 anni di escursioni e a tutti i soci, uomini e donne che, con grande amore per la montagna e con spirito di sacrificio, hanno fatto la storia della nostra sezione.*

Il 2019 ha visto anche la crescita delle scuole, un processo iniziato a dicembre 2018 quando sono nate le scuole del Levante Ligure. Si sono costituite scuole intersezionali tra le sezioni di Sarzana, La Spezia, Chiavari e Rapallo: la scuola di Sci Escursionismo "Gianni Scaffardi" che ha come capofila la nostra sezione e le scuole di Sci Alpinismo e Arrampicata libera "Muzzerone" e di Escursionismo "Creuza de Mà" che hanno come capofila la sezione di La Spezia. Ringrazio i Direttori e gli Istruttori tutti, *sottolineando che il loro importante e appassionato impegno non è da professionisti ma, come ripeteva Annibale Salsa, past president del CAI, volontario e professionale.*

Purtroppo però, non tutto è positivo e con dispiacere, dopo anni di leggera crescita, il 2019 ha registrato una diminuzione significativa dei nostri soci di 40 unità. Ho molto riflettuto e mi sono anche interrogato *a fondo* sulle cause di questo calo *arrivando alla* conclusione che molte persone vedono il CAI soltanto come una opportunità di ottenere dei servizi e non *avvertono* il senso di appartenenza a una Associazione importante come la nostra. Insomma, non sentono il peso o il valore della tessera *né provano il desiderio di partecipare e contribuire personalmente alla crescita della sezione.*

Comunque voglio ringraziare tutti i soci e le socie che ci hanno dato fiducia rinnovando la tessera. Voglio ringraziare i nuovi iscritti e voglio ringraziare anche quelle persone che per motivi vari hanno deciso di non rinnovare o trasferirsi ad altre sezioni. Lo spazio è poco e *quindi concludo* ringraziando **il Direttivo**, le Commissioni, i gruppi di lavoro e tutte quelle persone che mi stanno aiutando in questo difficile compito. Buona montagna a tutti e grazie amici. Ed ora vi invito a sfogliare le pagine del nostro programma per il 2020, certo che troverete molte iniziative interessanti e varie alle quali partecipare.

Un ricordo commosso a chi ci ha lasciato nel 2019. Il Presidente Michele Sarcinelli

Il Presidente
Michele Sarcinelli

Il presente "Programma di Attività 2020" è stato elaborato dalle Commissioni Escursioni del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara, della Spezia e Fivizzano. Sperando che le proposte contenute in questo libretto ottengano il gradimento dei nostri soci, auguriamo a tutti: "Buone Escursioni".

Responsabile elaborazione del presente "Programma Attività 2020": N. Giannini

CONSIGLIO DIRETTIVO 2018/2021

Presidente: Michele Sarcinelli
Vice Presidente: Patrizia Carboni
Segretario: Stefania Cavallini
Tesoriere: Ugo Ferri
Consiglieri: Cesare Codeluppi, Nilo Giannini, Primo Tonelli, Claudia Venturi, Nicola Mongelli
Sindaci Revisori: Patrizia Ciccone, Gabriella Diani, Angela Casale
Delegati Assemblee: Giuliano Vanacore, Piera Carletti, Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

COMMISSIONI	TAM	Terre Alte
Affari Generali:	Claudia Venturi	Ratti Edoardo
Luciana Corsi	Giulia Eleonora Addivinolo	
Liana Vaccà	Piera Carletti	Maestà
	Stefania Cavallini	Luciana Corsi (ref. C.D.)
Escursionismo:		Callegari Luciano
Nilo Giannini (ref. C.D.)		Nello Lombardi
Stampa propaganda:	SCUOLE	CORPO ISTRUTTORI
Patrizia Carboni	Scuola Arrampicata - Alpinismo e Sci Alpinismo	Alberto Passalacqua (AE-EEA)
	Lorenzo Taponecco	Alessandro Righi (ISFE)
Magazzino		Andrea Sassarini (ISS)
Giuliano Vanacore	Scuola Sci Fondo Escursion.	Andrea Venuta (ISS)
Giorgio Moruzzo	Martino Ferri	Camilla Gori (QST)
	Alessandro Righi	Claudia Venturi (ORTAM)
Alpinismo Giovanile:	Federica Libri	Daniele Bellandi (ASE)
Massimo Del Forno	Nadia BregHELLI	Diego Valtriani (ASE)
	Nicola Landi (Cai Spezia)	Edoardo Voglino (AE-EEA)
Scuola:		Federica Libri (ISFE)
Roberto Brondi	Scuola di Escursionismo	Francesco Guerrini (ISA)-(INAL)
	Michele Sarcinelli	Gianni Amore (ASE)
Sci:		Giulia Eleonora Addivinolo (ORTAM)
Ugo Ferri (ref.C.D.)		Licia Lotti (ISS)
	GRUPPI:	Lorenzo Taponecco (ISA)-(INAL)
Rapporti Istituzioni:	Fotografico:	Marco Pucci (AE-EAI-EEA)
Giovanni Moruzzo (ref.C.D.)	Nicola Mongelli	Mario Guastini (AE-EAI-EEA)
Michele Sarcinelli	Claudia Venturi	Martino Ferri (INSFE)
		Massimo Baruzzo (ISS)
Biblioteca	Speleologico:	Massimo Del Forno (AG)
Piera Carletti	Paolo Brunettin	Michele Pazzini (IS-IT)
Pier Paola Nulli	Andrea Venuta (ref. C.D.)	Michele Sarcinelli (ANE)
	Licia Lotti	Moreno Marchi (AG)
Sentieri	Andrea Sassarini	Nadia BregHELLI (ISSFE)
Ugo Ferri		Nilo Giannini (AE-EAI-EEA)
Giuliano Vanacore	Torrentismo:	Paolo Brunettin (INS)
	Michele Pazzini	Patrizia Carboni (ONC)
Coro sezionale:	Camilla Gori	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)
Cesare Codeluppi		Piera Carletti (ORTAM)
	Micologico e Naturalistico	Primo Tonelli (AE-EEA)
	Nello Lombardi	Roberto Brondi (ONC)
	Luciana Corsi	Stefania Cavallini (ORTAM)

PERCHÉ ISCRIVERSI AL CAI: I VANTAGGI DELL'ISCRIZIONE

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

- **Assicurazione**

Dal 1° Gennaio 2009, comprese nella quota associativa, vi sono due polizze assicurative: la prima, riguarda il Soccorso Alpino e tutela i soci dalle spese occorrenti per interventi di soccorso, elicottero compreso. La seconda, assicura tutti i soci durante la loro partecipazione alle attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI.

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

- **Rifugi**

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

- **Sconti nei musei spezzini:**

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

- **Cinque Terre:**

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

- **Altre agevolazioni:**

Partecipazione alle attività social - consultazione e prestito di libri, guide e cartine della biblioteca sezionale e accesso al prestito dei volumi della Biblioteca Nazionale.

ALTRI VANTAGGI DEI SOCI ISCRITTI ALLA NOSTRA SEZIONE

I soci della nostra Sezione hanno anche i seguenti vantaggi:

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

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

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

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

- **I soci della nostra sezione** hanno la possibilità di noleggiare il materiale alpinistico sezionale (imbraghi, set da ferrata omologati, caschi, ciaspole, ramponi, piccozze, ecc.)

ASSICURAZIONE E SOCCORSO ALPINO

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

La polizza infortuni, oltre a coprire i soci che fanno manutenzione su sentieri e rifugi o che vanno alle riunioni organizzate dalle Sezioni o da altri organi istituzionali, copre tutte le attività che sono scritte nel presente "Programma di Attività 2020"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

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

- **Oggetto dell'assicurazione**

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

- **Scadenza o decorrenza dell'assicurazione**

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

- **Denuncia sinistri**

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

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

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



COPERTURE ASSICURATIVE INDIVIDUALI

➤ **Polizza Infortuni in Attività Individuale**

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2020 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 2020.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalità permanente: € 80.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 90,00

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalità permanente: € 160.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 180,00

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

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

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2020 sarà possibile attivare una polizza di Responsabilità Civile che tiene indenni – previa corresponsione del relativo premio – di quanto si debba pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese) per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, in conseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI (di cui all'art. 1 dello Statuto Vigente). Nella garanzia sono compresi il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2020. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2020.

➤ **Premio annuale: € 10,00**

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

IL SENTIERO

DEFINIZIONI E GRADI DI DIFFICOLTÀ

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

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



- **Sentiero Storico (S)**

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

- **Sentiero Natura (N)**

Itinerario naturalistico usualmente attrezzato con apposita tabellatura e punti predisposti per l'osservazione, che si svolge in zone di particolare interesse paesaggistico, botanico, geologico, ecc.

- **Sentiero Turistico (T)**

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

- **Sentiero Escursionistico (E)**

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

- **Sentiero Escursionistico Esperti (EE)**

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

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

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

EEA -F (ferrata Facile)

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

EEA -PD (ferrata Poco Difficile)

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

EEA -D (ferrata Difficile)

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

EAI = Escursionismo in ambiente innevato

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

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

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

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

WT1 - Escursione facile con racchette

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

WT2 - Escursione con racchette

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

WT3 - Escursione impegnativa con racchette

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

WT4 - Itinerario alpino con racchette

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

WT5 - Itinerario alpino impegnativo con racchette

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

WT6 Itinerario alpino difficile con racchette

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

Allo scopo di dare un immediato risalto alla difficoltà delle percorrenze delle escursioni 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.

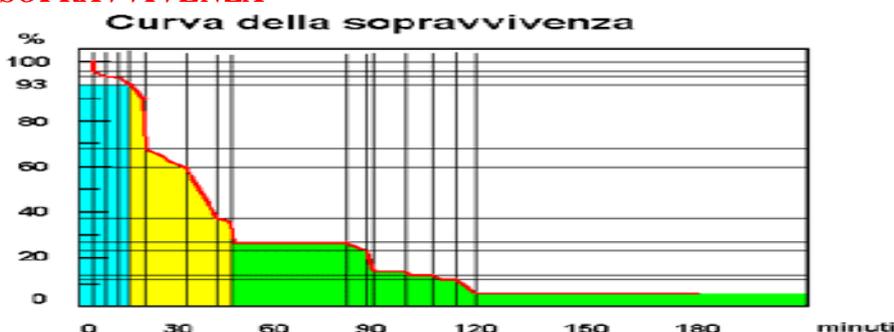
- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 ESCURSIONI **(da leggere con attenzione)**

La partecipazione alle escursioni 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 escursioni domenicali si accettano anche telefonicamente, dal lunedì precedente la gita e fino all'esaurimento dei posti disponibili.

Coloro che si prenotano ma non comunicano la loro rinuncia entro le ore 18 del Venerdì, dovranno versare il 50% della quota se la gita sarà con il pullman e saranno ammessi alle escursioni successive solo se in regola con la presente disposizione.

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

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

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

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

Per le escursioni che presentano difficoltà tecniche, l'attrezzatura necessaria verrà specificata sul programma ed i partecipanti dovranno esserne muniti (si ricorda che per l'attività sociale, tutta l'attrezzatura deve essere a norma).

Inoltre, l'accompagnatore ha la facoltà di escludere dalle escursioni i partecipanti non ritenuti idonei o male equipaggiati.

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

Georesq è gratis per i soci del Club Alpino Italiano!

La sfida continua!

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

Available on the Google play, Available on the App Store, Windows Phone

www.georesq.it

ISCRIZIONI ALLE ESCURSIONI DI PIU' GIORNI

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

1. Dette escursioni, come tutte quelle inserite nel "Programma 2020" sono riservate ai soli soci CAI.
2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscriversi, oltre a se stesso, anche i propri famigliari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito famigliare.
4. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa. In caso contrario, l'iscrizione non sarà accettata.
5. In via eccezionale, verranno accettate prenotazioni telefoniche dai nostri iscritti residenti fuori dalle province della Spezia e Massa Carrara.
6. Nel giorno prestabilito, le iscrizioni, sempre nel rispetto delle condizioni sopra indicate, **avranno luogo a partire dalle ore 17,00** orario d'apertura della sede.
7. Nel caso di particolare affluenza, qualora i soci si presentino prima dell'orario stabilito, onde evitare che stazionino all'esterno, l'apertura della sede potrà essere anticipata ed ai soci che entrano verrà consegnato un numero progressivo secondo l'ordine di arrivo. Resta inteso che le iscrizioni inizieranno tassativamente **alle ore 17,00**.
8. In caso di rinuncia subentra il 1° degli iscritti in lista d'attesa. Se la rinuncia riguarda una coppia, per ragioni di organizzazione logistica, la sostituzione riguarderà la prima coppia iscritta nella lista di attesa con due persone disposte ad occupare la stessa camera.
CAPARRE (Importante)
9. Per le escursioni di più giorni, la caparra stabilita sarà restituita al socio che ha disdetto solo se il posto lasciato libero verrà occupato da altro iscritto. Il socio che non viene sostituito, oltre ai 20 euro perde anche la quota del pullman e l'eventuale caparra versata ai rifugi/alberghi.

**AGENZIA
VIAGGI**



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

viaggi personalizzati e di gruppo

Sconto 5% ai soci CAI SARZANA



IL NUOVO BIDECALOGO



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

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

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

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

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

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

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

BUONA MONTAGNA A TUTTI

ESCURSIONI DI PIU' GIORNI: DATE DI INIZIO PRENOTAZIONI

Diamo, qui di seguito, le date di inizio prenotazioni delle escursioni di più giorni, per le quali è necessario presentarsi direttamente in sede e versare la caparra richiesta. Rammentiamo, come da Regolamento Escursioni, 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**.

- 02 Dicembre 2019 ... : Val d'Ossola – Ciaspolate in Val Devero
(dal 27-28-29/02 al 01/03/2020)
- Da inizio anno 2020 ... : Il Gemellaggio continua con Villefranche (dal 09 al 18/09/2020)
- 03 Gennaio 2020 : Tour in Irlanda (dal 26/05 al 01/06/2020)
- 04 Gennaio 2020 : Tour in Spagna (dal 13 al 21/06/2020)
- 18 Gennaio 2020 : Campania insolita (dal 30/4 al 03/05/2020)
- 29 Febbraio 2020..... : Trekking nel Selvaggio Blu (dal 18 al 25/04/2020)
- 07 Marzo 2020 : Trekking Anello del Monviso (dal 25 al 29 Luglio 2020)
- 14 Marzo 2020..... : Trekking sul Col di Lana (dal 16 al 19 Luglio 2020)
- 28 Marzo 2020..... : Parco della Cascata delle Marmore (dal 12-13/09/2020)
- 04 Aprile 2020..... : Dolomiti di Sesto – Ferrate (dal 19 al 23 Agosto 2020)
- 04 Aprile 2020..... : Valle d'Aosta – Ferrata Garda al rif. Monzino e festa Celtica
(dal 03 al 04/07/2020)
- 18 Aprile 2020..... : Isola del Tino e visita Museo Navale di Spezia (14 Maggio 2020)
- 11 Aprile 2020..... : Prealpi Lecchesi – Ferrate (dal 25 al 27/09/2020)
- Entro 30 Aprile 2020 : Grotte di Frasassi (Speleo) (23-24/05/2020)
- 09 Maggio 2020..... : Soggiorno Estivo (Primi 15 giorni di Luglio 2020)

Simone Vanacore
Osteopatia e Fisioterapia



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

Cell. 328 8823994 • simonevanacore@gmail.com



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, 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 per Giugno/Luglio.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE – 2020

19 GENNAIO 2020 – COLLINE SARZANESI RIPRISTINO E MANUTENZIONE DI UN SENTIERO IN COLLABORAZIONE CON GRUPPO MANUTENZIONE SENTIERI

09 FEBBRAIO 2020 - CIASPOLATA - BIVACCO ROSARIO
CERRETO LAGHI -

01 MARZO 2020 – MONTE PELATO -ALPI APUANE -

05 APRILE 2020 – GIOCHIAMO CON LE CORDE – MUZZERONE

24 MAGGIO 2020 – FERRATA SIGGIOLI - ALPI APUANE-

07 GIUGNO 2020 – MONTE GRONDILICE – ALPI APUANE -

GIUGNO - LUGLIO 2020 –TREKKING DEL PASUBIO SENTIERO DELLE 52 GALLERIE
(le date verranno comunicate in base alla disponibilità dei rifugi)

27 SETTEMBRE 2020 – RIPERCORRIAMO UNA STORICA VIA DI LIZZA - ALPI APUANE

11 OTTOBRE 2020 – MONTE CASAROLA -APPENINO TOSCO EMILIANO

22 NOVEMBRE 2020 – SCAVI DELLA BRINA – COLLINE SARZANESI – IN
COLLABORAZIONE CON GRUPPO TAM

15 DICEMBRE 2020 – CINQUE TERRE (gita con i genitori e Auguri di NATALE)





**SCUOLA INTERSEZIONALE
SCI ESCURSIONISTICO
Levante Ligure – “G.Scaffardi”**

CORSI DI SCI ESCURSIONISMO

STAGIONE INVERNALE – PROGRAMMA 2020

Venerdì 10 Gennaio 2020 alle ore 21:00

Presso la sede del Club Alpino Italiano Sezione di Sarzana (SP)

presentazione :

- Corso Sci Escursionismo Base SE1**
- Corso Sci Escursionismo Avanzato SE2 & Telemark**

PERIODO DEI CORSI GENNAIO / MARZO 2020

Nota: (le date e le località saranno comunicate ufficialmente in sede di presentazione del corso e potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteo nivologiche.)

LEZIONI TEORICHE :

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

- Materiali, sciolinatura, alimentazione
- Neve e Valanghe Autosoccorso ARTVA
- Cartografia e Orientamento
- Come intraprendere una gita invernale sciistica
- Tecnica Sci
- 1° Soccorso

LEZIONI PRATICHE :

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

1^ uscita pratica Tecnica Sci

(solo per i frequentatori dei corsi avanzati viene richiesta una tecnica sciistica sufficiente durante la prima uscita)

2^ uscita pratica di progressione e Tecnica Sci

3^ uscita pratica controllo equipaggiamento, cartografia e orientamento Tecnica Sci

4^ uscita pratica tecnica di progressione, condotta gita, prova artva Tecnica Sci

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 comunicherà con congruo anticipo le eventuali variazioni sul programma)

INFORMAZIONI : presso la Segreteria CAI Sezione di Sarzana (SP) Tel. 0187 625154

Istruttori:

ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779 ISFE : LIBRI FEDERICA 333.2057891 IS-AAG : LANDI NICOLA 3386918668



GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO



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



Ed è proprio per saperne di più ed apprezzare maggiormente le qualità di questi prodotti spontanei - oltre che scoprirne gli eventuali rischi - che il Gruppo si riunisce settimanalmente- **tutti i Lunedì** - presso la sede dell'ARCI messaci a disposizione dai suoi dirigenti, ai quali va il nostro più sentito ringraziamento. **In questi incontri si parla di funghi e di erbe, si esaminano gli esemplari portati dai partecipanti e si pongono le basi per attività future.**

Programma 2020

Iniziative per il 12° anno di attività del Gruppo Micologico e Naturalistico del CAI Sarzana:

TUTTI i Lunedì dalle ore 17,30 alle ore 19,00 il Gruppo si incontra presso la sede dell'ARCI Sarzana in Via Landinelli - nei pressi Palazzo delle Poste: **la presenza di micologi titolati permette di offrire ai cittadini un servizio prezioso di discriminazione funghi**

- ❖ **MARZO - Sabato 14 e Domenica 15 - Giornate degli ERBI: incontro didattico e raccolta sul campo di erbe spontanee commestibili**
- ❖ **MARZO - data da definire . Visita ad un Orto Botanico**
- ❖ **OTTOBRE - Domenica 4 Mostra Micologica ad Albareto**
- ❖ **OTTOBRE - data da definire .. XII Mostra Micologica Città di Sarzana**

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

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

La partecipazione alle iniziative è libera e gratuita

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



GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2020

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

Se siete incuriositi dalle attività che si fanno in un gruppo speleologico, potete curiosare nel blog del gruppo (<http://gscaisarzana.altervista.org/>) oppure sulla pagina Facebook (G.S.C.S. - Gruppo Speleologico Cai Sarzana). Vi troverete le relazioni delle uscite, le fotografie, gli eventi in programma.

Se poi siete attirati dall'avventura vi invitiamo a partecipare alle iniziative che trovate in questa pagina.

9 FEBBRAIO 2020

GITA SPELEOLOGICA



La grotta in cui si svolgerà la gita viene decisa in base alle condizioni meteo valutando sia la percorribilità della grotta, sia l'accessibilità dell'ingresso. La gita, aperta a tutti, si sviluppa su percorsi praticamente orizzontali (purtroppo in Apuane ce ne sono pochi, ma sono bellissimi) accessibili senza particolari difficoltà.

Serve a percepire le peculiarità dell'ambiente ed a sfatare miti come quello che in grotta non c'è aria.

Per partecipare basta essere soci CAI (altrimenti deve essere attivata l'assicurazione); ci si deve vestire come per andare in montagna, con scarponi alti alla caviglia e pranzo al sacco. Unica accortezza un cambio completo alla macchina da indossare una volta usciti di grotta.

L'attrezzatura specifica necessaria viene fornita dal gruppo.

Da giovedì 12 marzo, fino a domenica 5 aprile 2020

CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO

La formulazione del corso è ormai collaudata, si tratta infatti del XXIV corso.

Durante il corso si apprendono i rudimenti per progredire in autonomia ed affrontare corsi di livello superiore o comunque partecipare alle attività del gruppo godendo dell'ambiente e della compagnia.

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

Sabato 14 e sabato 21 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. La palestra non è artificiale, si tratta di una cava dismessa in località "La Formica" che consente di avere pareti verticali di altezza adeguata alle prove che dobbiamo effettuare.

Domenica 15, domenica 22, domenica 29 marzo e sabato 4 e domenica 5 aprile si andrà in grotta.

Le grotte vengono scelte con difficoltà e lunghezza via via crescente in base anche alla valutazione delle capacità complessive del gruppo di allievi.

Anche all'uscita dalle grotte non si disdegnano momenti di socializzazione con torte e birrette e verrà organizzata, con la collaborazione di tutti, almeno una grigliata in palestra.

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

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

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

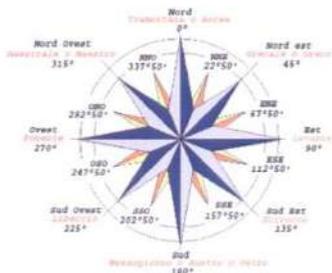
Il responsabile del corso è l'INS Paolo Brunettin.

Le iscrizioni al corso devono essere effettuate entro giovedì 5 marzo presso la sede CAI di Sarzana.

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



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

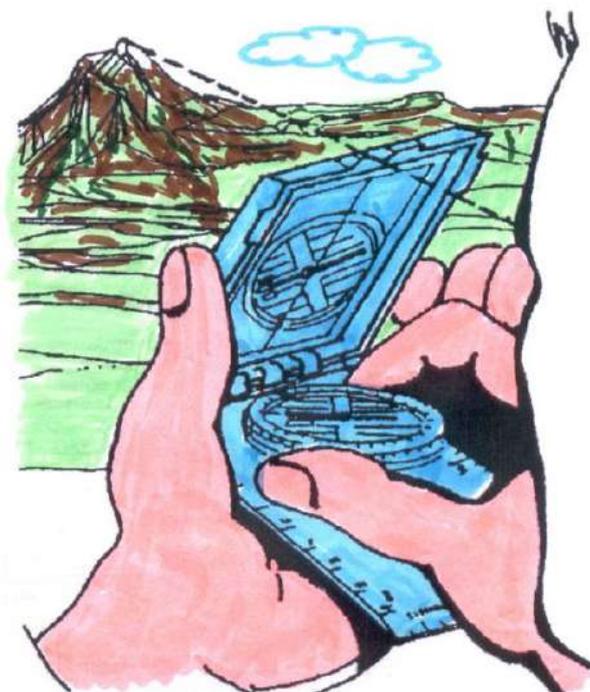
- 1) Le coordinate cartesiane, polari geografiche, chilometriche
- 2) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

❖ 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 31 Gennaio 2020 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **30,00**

Direttore del corso: Roberto Brondi (333.7136323)

TORRENTISMO

in collaborazione con Associazione Torrentistica Alta Portata

DI CHE COSA SI TRATTA

E' uno sport acquatico che consiste nella discesa di stretti canyon attraversati da corsi d'acqua, con corde, imbraghi e mute di neoprene.

GITE *Adatte a tutti i soci della sezione*

SABATO 16 MAGGIO

GARFAGNANA O PARCO DEL BEIGUA.

Sarà anche una occasione per capire che cos'è il torrentismo per chi fosse interessato ad iscriversi al corso.

Ritrovo: ore 8:00 parcheggio di Battifollo Sarzana

44°06'17.9"N 9°56'42.8"E



SABATO 12 SETTEMBRE

LIGURIA O PROVENZA (FRANCIA)

Ritrovo: ore 7:00 parcheggio di Battifollo Sarzana

44°06'17.9"N 9°56'42.8"E

- **Attrezzatura tecnica** disponibile per l'affitto in sede con la quota di 10€.
- **Assicurazione:** non soci CAI 10€.

CORSO di introduzione al torrentismo

4-21 GIUGNO



Serata di introduzione al corso, informazione sui rischi e chiusura iscrizioni: **Martedì 27 Maggio ore 21 in sede.**

La sezione CAI di Sarzana, in collaborazione con l'Associazione Torrentistica Alta Portata e con il supporto del Gruppo Speleologico CAI Sarzana organizzano, dal 4 al 21 Giugno un corso di introduzione al torrentismo.

Durante il corso godremo della bellezza di luoghi incontaminati e raramente frequentati dall'uomo, in un crescendo di permanenze e impegno.

Apprenderemo le manovre e conosceremo le attrezzature che ci permettono di muoverci con sicurezza in questi ambienti acquatici e verticali.

Il corso costituisce il primo elemento dell'iter formativo della Scuola Nazionale di Torrentismo del CAI.

La attività pratica del corso si svolgerà in **3 fine settimana**, sia sabato che domenica, durante i quali pernosteremo fuori con tenda e sacco a pelo. Visiteremo alcuni canyon in Toscana e Liguria mentre per l'uscita finale partiremo il venerdì pomeriggio e ci trasferiremo in Provenza o in Piemonte.

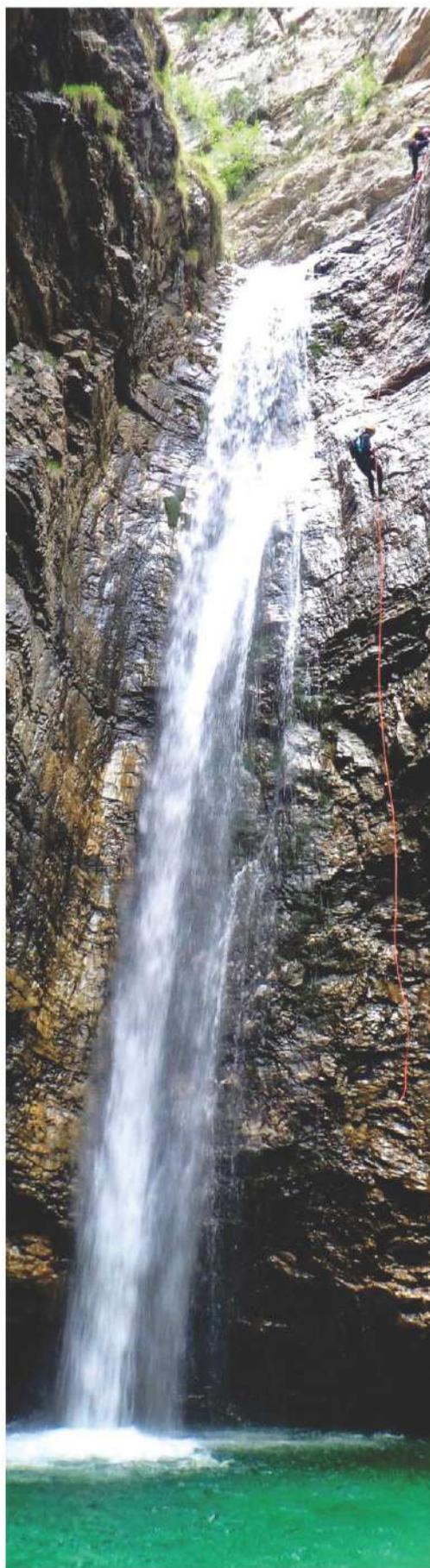
Le lezioni teoriche si terranno in sede al martedì e al giovedì sera alle 21, gli argomenti trattati saranno: idrologia, meteorologia, ecologia, geomorfologia, materiali, abbigliamento, alimentazione, nodi, organizzazione di una gita, comportamento in caso di incidente e allertamento del soccorso.

QUOTA DI ISCRIZIONE : 150€

(COMPRESIVA DEL NOLEGGIO DEL MATERIALE TECNICO PER L'INTERA DURATA DEL CORSO E DELL'USO DEL MATERIALE DI SQUADRA. LA QUOTA NON COMPRENDE TRASFERIMENTI, VITTO E ALLOGGI)

IMPORTANTE!

Per partecipare alle gite e al corso è necessario disporre di una muta di neoprene, intera o 2 pezzi di almeno 5mm di spessore, saper nuotare e avere un minimo livello di allenamento sportivo.



PER QUALSIASI ULTERIORE INFORMAZIONE CONTATTARE DOPO LE 18:00:

MICHELE PAZZINI (DIRETTORE) CELL. 320 0646586 | E-MAIL. MICHELE.PAZZINI@SNS-CAI.IT
CAMILLA GORI (SEGRETARIA) CELL. 347 2585842 | E-MAIL. CAMILLA.GORI@SNS-CAI.IT



@associazionetorrentisticaaltaportata

Find us on
Facebook

27 Marzo / 31 Maggio: IX° CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO



La Scuola Intersezionale di Escursionismo “Creuza de Ma” organizzerà, nei mesi di Marzo/Maggio 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 su Vie ferrate.

Il venerdì 27 Marzo 2020 ci sarà la presentazione e l’iscrizione al corso.

Le lezioni teoriche si terranno il venerdì sera alle ore 21,00 e si alterneranno tra le sedi di La Spezia e Sarzana, 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: Laila Veneri. Vicedirettore: Zanarini Athos.

**10° CORSO
BASE DI
SCIALPINISMO**

SCUOLA
MUZZERONE
LEVANTE LIGURE
LA SPEZIA - SARZANA - CHIUVARI - RAPALLO

PERIODO:
Gennaio - Marzo 2020

La Scuola Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante ligure (La Spezia, Sarzana, Chiavari e Rapallo) organizza un corso di scialpinismo base rivolto a tutti i soci CAI. I partecipanti devono avere sufficienti abilità sciatorie e forma fisica.

il corso è articolato in 8 lezioni teoriche e 7 uscite pratiche e prevede l’insegnamento delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l’attività scialpinistica su itinerari non impegnativi.

particolare attenzione viene dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia,

orientamento, analisi del manto nevoso, autosoccorso con ARTVA e lettura dei bollettini meteo e valanghe.

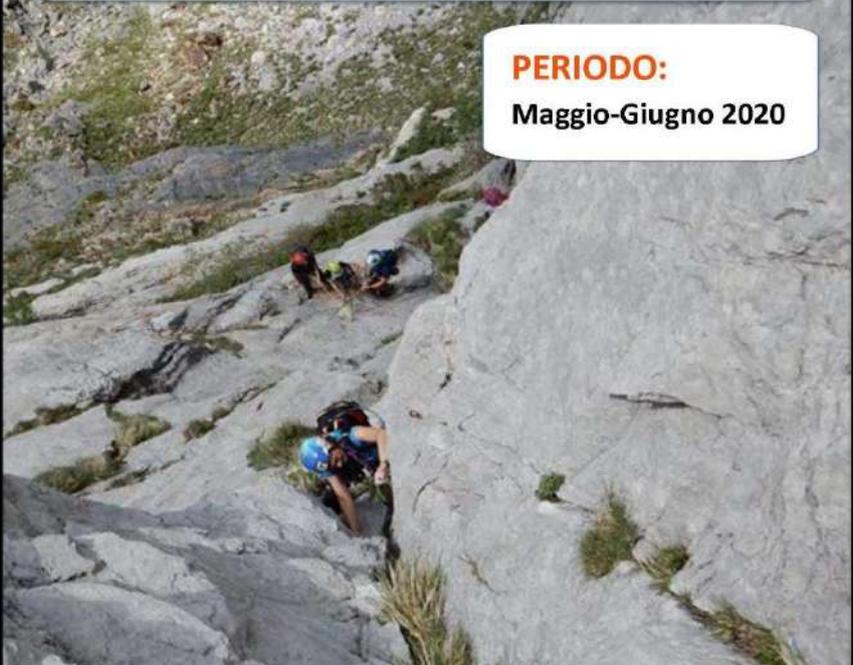


**CORSO
ALPINISMO
SU ROCCIA**



SCUOLA
MUZZERONE
LEVANTE LIGURE
LA SPEZIA - SARZANA - CHIAVARI - RAPALLO

**PERIODO:
Maggio-Giugno 2020**



La Scuola Intersezionale Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante ligure (La Spezia, Sarzana, Chiavari e Rapallo) organizza un corso di alpinismo su roccia rivolto preferibilmente a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica, simile a quella impartita da un corso base di Alpinismo o di Arrampicata Libera.

La Scuola Intersezionale Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante ligure (La Spezia, Sarzana, Chiavari e Rapallo) organizza un corso di arrampicata libera rivolto a tutti i soci CAI che sotto la guida di Istruttori Titolati potranno avvicinarsi a questo spettacolare mondo verticale



**49° CORSO
BASE DI
ARRAMPICATA**



SCUOLA
MUZZERONE
LEVANTE LIGURE
LA SPEZIA - SARZANA - CHIAVARI - RAPALLO

**PERIODO:
Settembre-Novembre 2020**





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' 2020

❖ **Domenica 15 marzo 2020**

Via Francigena /// da Aulla a Sarzana con il CAI di Novellara.
Referente e Accompagnatore Cai Sarzana: Luciano Callegari

❖ **Sabato 25 Aprile 2020**

Escursione in Val Caprio – Alta Lunigiana.

❖ **Domenica 17 Maggio 2020**

Sentiero Italia – Sulle tracce degli ultimi cacciatori nomadi liguri.

❖ **Martedì 02 Giugno 2020**

Con l’Associazione Libera.

Camminata nel Parco Regionale di Montemarcello-Magra-Vara

❖ **Domenica 25 Ottobre 2020**

Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna

❖ **Francigena 2020**

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

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

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

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



❖ **Sito della Brina 2020**

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

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

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

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

❖ **Le “Maestà” 2020**

Si è deciso di riprendere come gruppo “terre alte” lo studio della maestà, “le preghiere di pietra” come recita il titolo della bellissima pubblicazione curata dalla prof. Caterina Rapetti. Esse le possiamo ritrovare in tutto il nostro territorio dove alcune sono presenti sin dal XV secolo.

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

AUTORIPARAZIONI

MA.RA.

MCTC

**Centro Revisione
Autoveicoli e Motocicli**

**Per i Soci Cai sconto del 15% sulla
Manutenzione Ordinaria dell'auto**

**Cell. 366.6510828 - Tel. / Fax 0187.691047 - ma.ra.sas@libero.it
Via Camponesto, 7 - Sarzana (SP) - Partita .IVA 01019160116**

Progetto Maestà Censimento delle Maestà della Lunigiana Storica

Portiamo a conoscenza di tutti i soci CAI di un progetto intrapreso dalla sezione per il "Censimento e la catalogazione delle Maestà nel territorio della Lunigiana Storica". E' un progetto ambizioso sia per la vastità del territorio interessato che per la rilevanza culturale delle opere oggetto di censimento. Il territorio infatti va dai comuni della fascia appenninica della Provincia di Parma (Berceto, Collagna, Albareto, ecc.) alla Lunigiana



Storica comprendente la Provincia di Massa-Carrara, e buona parte della Provincia della Spezia, l'alta Versilia fino a Pietrasanta e, per ultimo, ai comuni nel territorio delle Alpi Apuane. Sono dunque interessate tre regioni (Emilia, Liguria e Toscana), 5 provincie (Parma, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, marginalmente, Genova). Per le operazioni di censimento, iniziato, dopo alcuni mesi di preparazione, nell'agosto 2018, sono impegnate tre persone alle quali se ne sono aggiunte ultimamente altre tre. Per garantire il necessario supporto scientifico il gruppo promotore ha acquisito la collaborazione preziosa e continuativa del prof. Piero Donati, storico dell'arte, già funzionario delle Sovrintendenze di Lucca e Genova.

Ad oggi sono state censite 1452 maestà:

- 306 in territorio ligure
- 1144 in territorio toscano
- 2 in territorio emiliano

su un totale stimato di 3.000 / 3.500 unità. Lo stato di avanzamento è dunque al 45/50% circa con una proiezione di conclusione del progetto stimata attorno al 2021. La ricerca è in pieno svolgimento: attualmente stiamo operando sui comuni di Carrara, Fivizzano, Tresana, Pontremoli, Bagnone, Castelnuovo Magra, Arcola e Ortonovo. Il territorio emiliano è stato sinora appena sfiorato dalla ricerca: il censimento potrà iniziare appena conclusa la rilevazione nella provincia di Massa-Carrara.

Dai primi giorni di settembre 2019 i risultati della ricerca sono divenuti visibili sul sito www.caisarzana.com e www.lemaesta.it. Il sito viene continuamente alimentato con le schede che giornalmente vengono da noi caricate. Abbiamo realizzato alcune pagine esplicative sul progetto e reso visibili, per ogni maestà, i dati relativi - locazione, dimensioni, iconografia, stato di conservazione, ecc.- e, naturalmente, due o più fotografie.

Per meglio tutelare le maestà da possibili furti abbiamo indicato solamente il comune omettendo di rendere pubblici la georeferenziazione del manufatto (frazione, indirizzo e numero civico, latitudine e longitudine).

Questo progetto sin dall'origine nasce "aperto", sia perché intende far conoscere e mettere a disposizione le informazioni per la conoscenza e diffusione di un patrimonio caratteristico del nostro territorio, sia perché siamo disponibili ad accogliere la collaborazione di chiunque intenda segnalare altre maestà da noi non rilevate o migliorare la qualità delle informazioni raccolte. Siamo quindi disponibili ad avviare forme di collaborazione con Enti e Associazioni interessate, come anche con singoli cittadini, concordando la messa a disposizione del materiale raccolto. Siamo anche disponibili, nei limiti delle nostre possibilità, a illustrare in conferenze pubbliche i risultati della nostra ricerca con particolare riferimento ai territori nei quali la conferenza stessa sarà tenuta. Il lavoro del nostro gruppo di censimento e del consulente scientifico è prestato in modo assolutamente volontario e gratuito, senza alcun fine di lucro.

Questo progetto per la prima volta consentirà di disporre e di rendere fruibile a tutti un censimento completo delle maestà, che costituiscono un patrimonio specifico e unico di questo territorio, di grande valore artistico, religioso, antropologico, storico. E tuttavia un patrimonio ad oggi quasi completamente sconosciuto alla maggior parte dei lunigianesi

Il Gruppo Promotore del Progetto: Luciano Callegari, Luciana Corsi, Nello Lombardi.

www.caisarzana.com , www.lemaesta.it , progetto@lemaesta.it

Anche per il 2020 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. L'attività del gruppo potrà essere svolta, fatte salve le condizioni meteo, tutti i giorni della settimana.

Gli attuali componenti del gruppo sono:

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

Simboli della segnaletica dei sentieri del CAI

Tabellone o pannello d'insieme
Rappresenta le vie escursionistiche locali (con 110 x 140)
(1) cartografia schematica rete escursionistica e riferimenti geografici della zona
(2) elenco degli itinerari escursionistici
(3) note: inquadramento ambientale e storico

Nome Località
000 m
Tabella località: indica la località in cui ci si trova e la relativa quota altimetrica (con 15 x 25)

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

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

Tabella "Sentiero per escursionisti esperti"
Indica un sentiero impegnativo (con 15 x 25)

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

ACQUA m 100

Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"
Indica la continuità del sentiero (con 15 x 25)

Omerto di pietre
Indica la continuità del sentiero su terreni aperti d'alta montagna

Fischetto segnavia
Indica la continuità del sentiero su prati e pascoli (con 7,5 x 100-120)

Tabella segnavia
Indica la direzione delle località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle. (con 15 x 55)

Tabella per sentieri tematici
Evidenzia l'interesse prevalente di un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (con 15 x 25)

Tabella per uso anche ciclistico o equitativo dei sentieri
Indica il tracciato di un sentiero adatto anche in bicicletta o a cavallo. (con 15 x 25)

Tabella per via ferrata o per sentiero adrezzato difficile
Indica, oltre ad usare l'autosecurante, a controllare la sicurezza di attrezzatura a monte fino prima di affidarsi e a segnalare eventuali danni (con 25 x 35)

CLUB ALPINO ITALIANO - Commissione Centrale per l'Escursionismo

INFONET

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

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

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO FOTOMATORI CAI SARZANA



Programmi dettagliati delle escursioni anno 2020 con tutte le informazioni verranno comunicati tempestivamente.

Marzo: Riviera spezzina a tappe da Persico a Punta Pineda

Aprile: 1) Cave di Gioia

2) Parco Nazionale delle Cinque Terre

Maggio: 1) Alta Via del Golfo

2) "Le giunchiglie ai Prati di Logorghena - Casoni"

Giugno: 1) Parco Naturale Regionale del Beigua

2) Alba al monte Tambura

Luglio: 1) I borghi liguri

2) Tramonti alle Cinque Terre

Settembre: Vacanza fotografica in Alta Badia

Ottobre: 1) I colori dell'autunno sull'Appennino Tosco Emiliano

2) Riserva Naturale Torbiere del Sebino

Novembre: Week end a Pontresina - Val Roseg

Le date delle escursioni fotografiche verranno definite e pubblicate con sufficiente anticipo, tenendo conto delle condizioni climatiche ideali e valutando anche la possibilità di partecipare come Gruppo Fotografico ad altre escursioni già organizzate da altri gruppi della sezione che per lunghezza del percorso e dislivello totale, risulteranno adeguate allo scopo.

Email: fotomatoricaisarzana@gmail.com

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

EVENTI DI CULTURA

SEZIONE CAI SARZANA

Montagna per tutti

Con gli Operatori ONC della Sezione



**SALA ARCI
VIA LANDINELLI 88
SARZANA**

Sabato 25 Gennaio. dalle 17 alle 19

Incontro Culturale sulle Maestà
"le preghiere di pietra"
che segnavano l'andare del pellegrino.

Relatori: Piero Donati. Luciano Callegari.

Sabato 8 Febbraio dalle 17 alle 19

Incontro Culturale "territorio sconosciuto", storia e
misteri, Arcola, Pitelli, San Bartolomeo di 100 Chiavi.

Relatrici: Linda Secoli (Pro Loco Pitelli),
Francesca Gatti (restauratrice)

Sabato 22 Febbraio dalle 17 alle 19

Incontro Culturale "il CAI nella
riscoperta della Via Francigena"

Relatore Luciano Callegari

Sabato 28 Marzo dalle 17 alle 19

Incontro culturale le curiosità dei Siti Antichi del Borgo di Arcola, i misteri
del passato nelle leggende del Paese.

Storie del territorio attraverso tre donne, tre epoche e tre mondi
completamente diversi.

Nei libri della scrittrice "arcolana" Daniela Tresconi, che ci farà da relatrice.

Sabato 4 Aprile Sala Consiliare Comune di Sarzana. Dalle 17 alle 19



Incontro proposto dal Gruppo Fotografico della
Sezione con l'Associazione Fotografi Naturalisti
Italiani.

Proiezione di immagini di rara reperibilità,
eseguite dal più noto gruppo di Fotografi
Naturalisti a livello Nazionale.



**Programma
dettagliato
delle
escursioni**





SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2020

	SCI ESCURSIONISMO	
10/01/2020	PRESENTAZIONE-ISCRIZIONE AI CORSI SE1- SE2- TELEMAR RIVIERA LIGURE	SE
12/01/2020	LEVANTO - M. ROSSOLA - P.SSO DEL COLLETO - BONASSOLA	CG
12/01/2020	USCITA DIDATTICA SCI ALPINISMO APPENNINO LIGURE	SA
19/01/2020	CIASPOLATA AL MONTE GOTTERO ALPI APUANE	CG
26/01/2020	MONTE BRUGIANA E ROCCHETTA VALLE D'AOSTA dal 30 al 31	CG
30/01/2020	FIERA DI S. ORSO AD AOSTA - SCI ALPINO A PILA RIVIERA LIGURE	CG
02/02/2020	LEVANTO - CASE LOVARA - MONTEROSSO APPENNINO TOSCO EMILIANO	CG
02/02/2020	LAGDEI - MONTE MARMAGNA (CRESTA NO) - GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA	SFE
09/02/2020	GITA SPELEOLOGICA SCI ESCURSIONISMO	GSCS
16/02/2020	ESCURSIONE SCI APERTA A TUTTI (Sulle tracce del lupo) APPENNINO TOSCO-EMILIANO	SE
23/02/2020	CIASPOLATA AI PRATI DI SARA – M. CUSNA VAL D'OSSOLA in VAL DEVERO dal 27/02 al 01/03	CG
27/02/2020	CIASPOLATE IN VAL DEVERO VIA FRANCIGENA	CG
08/03/2020	DA PONZANO SUPERIORE A FOSDINOVO SETTIMANA BIANCA - PONTRESINA dal 15 al 22	ONC
15/03/2020	SETTIMANA BIANCA - PONTRESINA	CG
29/03/2020	ESCURSIONE FOTOGRAFICA SCI ESCURSIONISMO	GF
05/04/2020	ESCURSIONE A PASSO PRADARENA APPENNINO TOSCO-EMILIANO	SE
05/04/2020	LAGO SANTO MODENESE - PASSO DI ANNIBALE - DENTI DELLA VECCHIA - ABETONE	CG

TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU" dal 18 al 25		
18/04/2020	TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU" GOLFO DEL TIGULLIO	CG
19/04/2020	RUTA - MANICO DEL LUME – RAPALLO SENTIERO DELLA LIBERTA'	CG
25/04/2020	DA REZZOAGLIO A BORZONASCA SULLE TRACCE DEI GUARDIANI DI PIETRA	CG
25/04/2020	LUNGO LA VIA ROMANA IN ALTA LUNIGIANA PARCO NATURALISTICO DELLE BIANCANE	TA
26/04/2020	FRA I MONTI DEL DIAVOLO - DA SASSO PISANO A MONTEROTONDO CAMPANIA INSOLITA dal 30/04 al 03/05	ONC
30/04/2020	ISOLA DI PROCIDA – RISERVA DI VIVARA – CAMPI FLEGREI – CITTA' SOMMERSA DI BAIA - NAPOLI E POMPEI RIVIERA LIGURE	ONC
03/05/2020	ANELLO MONTEMARCELLO - TELLARO APPENNINO PISTOIESE -PARCO DEL CORNO ALLE SCALE	YOGA
10/05/2020	CUTIGLIANO - LAGO COVONI - CASCADE DEL DARDANIA - CORNO ALLE SCALE PARCO NATURALE REGIONALE DI PORTO VENERE	CG
14/05/2020	GITA ALL'ISOLA DEL TINO	TAM
16/05/2020	TORRENTISMO - Discesa di un canyon SENTIERO ITALIA	TOR
17/05/2020	SULLE TRACCE DEGLI ULTIMI CACCIATORI NOMADI LIGURI ALPI APUANE	TA
17/05/2020	STAZZEMA – M. FORATO – CARDOSO GITA SPELEOTURISTICA dal 23 al 24	CG
23/05/2020	GITA SPELEOTURISTICA alle GROTTI DI FRASASSI LUNIGIANA ORIENTALE INSOLITA	
24/05/2020	" I BOZI DELLE FATE "	ONC
26/05/2020	IRLANDA dal 26/05 al 01/06 APPENNINO TOSCO-EMILIANO	ONC
31/05/2020	CERRETO LAGHI – CERRETO ALPI – CERRETO LAGHI PARCO REGIONALE DI MONTEMARCELLO-MAGRA-VARA	CG
02/06/2020	NEL PARCO LUNGO UN SENTIERO DEL CAI ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA, IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO ALPI APUANE	TA
07/06/2020	PIGLIONICO - BORRA CANALA - ALTOPIANO DELLA VETRICIA - PIGLIONICO COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	TAM
07/06/2020	BENVENUTO VERMENTINO SPAGNA dal 13 al 21	CG
13/06/2020	TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI	CG

	IN CAMMINO NEI PARCHI	
14/06/2020	DA SASSALBO A COMANO CASTELLO per CAMPORAGHENA E TORSANA	TAM
	APPENNINO LIGURE	
21/06/2020	P. GHIFFI - M. PENNA – RIF. M. AIONA – P. GHIFFI	CG
	VAL D'AVETO	
28/06/2020	ROCCA D'AVETO – MONTE MAGGIORASCA – ROCCA D'AVETO	CG
01/07/2020	SOGGIORNO ESTIVO (Periodo da definire)	CG
	VALLE D'AOSTA dal 03 al 04	
03/07/2020	FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO e FESTA CELTICA	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
05/07/2020	CERRETO LAGHI – M. LA NUDA - MOMMIO	CG
	SENTIERO ITALIA	
12/07/2020	DA ZUN ZERI A PASSO CENTO CROCI Sui SENTIERI STORICI della GRANDE GUERRA dal 16 al 19	CG
16/07/2020	TREKK SUL COL DI LANA E SAS DE STRIA	CG
	ALPI COZIE dal 25 al 29	
25/07/2020	TREKK ANELLO DEL MONVISO	CG
	ALPI APUANE	
01/08/2020	TRAMONTO SUL CORCHIA PER IL CANALE PIROSETTO	CG
	APPENNINO PARMENSE	
02/08/2020	FALESIA FOCE DI COMPITO: CAMMINATA E ARRAMPICATA	CG
08/08/2020	APUANE: LE MONTAGNE SUL MARE	
09/08/2020	APUANE: LE MONTAGNE SUL MARE	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
16/08/2020	ABETONE - LIBRO APERTO - M. CIMONE E RITORNO	CG
	DOLOMITI DI SESTO (Ferrate) dal 19 al 23	
19/08/2020	TORRE DI TOBLIN - DE LUCA INNERKOFER - FORCELLE - STRADA DEGLI ALPINI - ROGHEL - CENGIA GABRIELLA - CASARA - DEGLI ALPINI 1915-1918	CG
	RIVIERA LIGURE	
30/08/2020	PASSO DELLA SCOGLINA – M. CAUCASO – FAVALE DI MALVARO	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
06/09/2020	TRAVERSATA DAL PASSO DEL CERRETO AL PASSO LAGASTRELLO	CG
12/09/2020	TORRENTISMO - Discesa di un canyon	TOR
	PARCO DELLA CASCATA DELLE MARMORE dal 12 al 13	
12/09/2020	SPOLETO e CASCATA DELLE MARMORE e LAGO DI PIEDILUCO e BORGIO DI LABRO	ONC
	ALPI APUANE	
20/09/2020	ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO	CG
	LECCO - GRIGNE (Ferrate) dal 25 al 27	
25/09/2020	LECCO - GRIGNE FERRATE	CG

	SENTIERI LIGURIA	
27/09/2020	4° GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI, IN COLLABORAZIONE CON G.R.LIGURIA	ONC
	ALPI APUANE	
04/10/2020	ANELLO DI VINCA: FOCE DI GIOVO-CAPANNA GARNERONE	YOGA
	APPENNINO LIGURE	
04/10/2020	ESCURSIONE INTERREGIONALE SUL MONTE ANTOLA	CG
	IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA NELLE COLLINE:	
11/10/2020	“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”	CG
	ALPI APUANE	
11/10/2020	CANDALLA - FOCE DEL TERMINE - M. MATANNA - STAZZEMA	CG
	ALPI APUANE	
18/10/2020	RIFUGIO “CARRARA” A CAMPOCECINA - 48^ CASTAGNATA SOCIALE	CG
	ALTA VAL DI VARA	
25/10/2020	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
	COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
01/11/2020	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	CG
	PARCO MONTEMARCELLO - MAGRA	
08/11/2020	BOCCA DI MAGRA – MONTEMARCELLO - LERICI	CG
	ALPI APUANE	
15/11/2020	COLONNATA - FOCE LUCCICA - VERGHETTO - CIMA GIOA - COLONNATA	CG
	ALPI APUANE	
22/11/2020	MONTE LIETO	CG
	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE	
06/12/2020	49° PRANZO SOCIALE	CG
	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE	
12/12/2020	SERATA DEGLI AUGURI	CG
	PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE	
20/12/2020	ANELLO DI MONTEROSSO	CG

Significato delle sigle

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

CORSI DI SCI ESCURSIONISMO

#unaltromododisciare

10 GENNAIO 2020

ORE 21.00

CORSO BASE SE 1
CORSO AVANZATO SE 2
CORSO TELEMAR ESCURSIONISMO



SCUOLA SCI ESCURSIONISMO LEVANTE LIGURE

Presentazione-Iscrizione
ai corsi presso la sede
della sezione CAI di
Sarzana - piazza
Firmafede 13- segreteria
info tel. 0187 625154



WWW.SCIESCURSIONISMO.ALTERNVISTA.ORG

Ristorante - Pizzeria
AL FALCO
Cucina tipica • Forno a legna

Via Piana di Copino, 1 - 54035 Fosdinovo (MS)
Tel. 0187 680064 - Cell. 338 1330445

RIVIERA LIGURE

12 GENNAIO 2020

LEVANTO - M. ROSSOLA - P.SO DEL COLLETO- BONASSOLA



Anche quest'anno la gita di apertura sarà sulla Riviera Ligure, con partenza da Levanto per arrivare a Bonassola passando dal Monte Rossola e dal Passo del Colletto e ritornare a Levanto.

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)

CAI SARZANA E CAI CARRARA

L'escursione parte dalla Stazione FF.SS. di Levanto verso la frazione di Scernio (SVA), da qui ci si dirige verso il Monte Rossola 563m (sent. 665), per poi proseguire verso il Passo del Colletto 465m. (sent. 665), da qui con il Sent. 663 ci si porta verso una strada bianca (SP42) costeggiando delle cave per poi raggiungere il borgo di San Giorgio. Da qui proseguendo sul (sent. 663) ci si porterà in ripida discesa a Bonassola, da dove si ritornerà a Levanto passando lungo il mare all'interno delle gallerie della linea ferroviaria dismessa.

Itinerario:

Levanto 8m. – Scernio 179m – M. Rossola 563m – Passo del Colletto 465m- San Giorgio 296m- Bonassola 8m – Levanto 8m.

Dislivelli:

Salita e discesa mt. 910 – Km .13

Tempi

Ore di cammino: 5,30/6.00

Direttori di Escursione:

D. Valtriani (339.5944034)

E. Voglino (328.4597542)

Referente Cai Carrara:

A. Piccini

Orari di partenza:

Sarzana ore 8,00

Andata e ritorno in autobus.





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

COMITIVA UNICA

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

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

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

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

Itinerario: Sci su pista

Dislivelli e tempi: ---

Accompagnatori di Escursione:

Lorenzo Taponecco (3801703029)

Angelo Bonatti

Alessandro Gattoronchieri

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



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

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

APPENNINO LIGURE

CIASPOLATA AL MONTE GOTTERO

19 GENNAIO 2020



Questa prima ciaspolata del 2020 ci porterà sulla vetta del Monte Gottero, che, con i suoi 1639 metri di altitudine, rappresenta la massima quota della provincia di La Spezia e punto di confine fra tre regioni: Liguria, Toscana ed Emilia..

La sua altitudine e la sua posizione gli conferiscono il carattere di grandioso belvedere verso le Alpi dal Monviso al Monte Baldo, sulla costa da Savona alla Francia, sulle Apuane, sulla costa toscana da Sarzana a Grosseto, all'Isola d'Elba, Capraia, Corsica.

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

CAI SARZANA

La "ciaspolata" inizia al Passo della Cappelletta, proprio sotto le enormi pale dei generatori eolici. Saliamo lungo il crinale verso il punto dove si trova il monumento in memoria di un pilota militare precipitato qui nel 1966, nel corso di un'esercitazione, ai comandi di un F 104. Aggirato il Monte Bertola ed arrivati al Passo del Lupo, seguiamo una sterrata che si inoltra nella faggeta fino ad arrivare ad un bivio a circa 1300m di quota. Lasciamo, sulla sinistra la strada che faremo al ritorno, per salire, sulla destra, lungo un sentiero che sale costantemente nel bosco fino ad aggirare il Monte Passo del Lupo, dove il bosco, costituito da faggi innevati sagomati dal forte vento, si dirada e dove ci attende l'ultimo strappo: il più faticoso ma anche il più bello: Il bosco lascia gradualmente il posto

ai prati innevati che ci accompagnano fino in vetta al Monte Gottero.

Scendiamo fino alla Foce dei Tre Confini, antico valico e punto di confine fra gli stati pre-unitari di Parma, Toscana e Genova e dove convergono ben 6 sentieri.

Giriamo decisamente a sinistra per imboccare la mulattiera che è anche la variante bassa dell'Alta Via dei Monti Liguri, e, con un percorso attraverso splendide faggete e senza eccessivi dislivelli, ci riporta ad innestarsi nell'itinerario dell'andata alla quota 1300m e ritornare al Passo della Cappelletta.

Itinerario:

Passo della Cappelletta 1085m – Passo del Lupo 1196m – Bocca del Lupo 1256m – Monte Passo del Lupo 1510m – Monte Gottero 1639m – Foce dei Tre Confini 1416m – Passo della Cappelletta 1085m

Dislivelli e tempi:

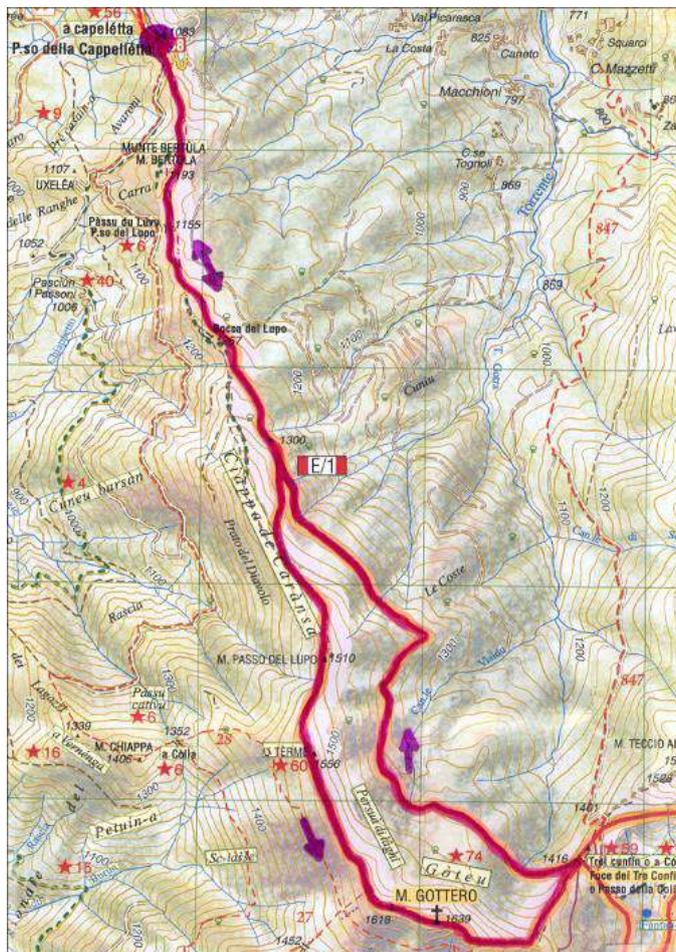
Salita/discesa mt. 700 – H. di cammino 6,00

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini
M. Sarcinelli

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30 con auto proprie



ALPI APUANE
MONTE BRUGIANA E ROCCHETTA

26 GENNAIO 2020



Oltre il grande bacino marmifero della cima di Gioia, il crinale presenta una vetta rocciosa non facile, la Rocchetta e poi scende alla sella omonima. Secondo un'ipotesi fondata su testimonianze orali degli abitanti di casette, la Rocchetta sarebbe un modesto rilievo boscoso situato sulla cresta della Rocchetta e Brugiana.

COMITIVA UNICA (EE) - Massimo 30 partecipanti

Dopo la sella il crinale diventa in prevalenza boscoso, ma si rialza ancora in una zona nuda e aspra, attrezzata con qualche cavo metallico: è la più alta (975 mt) delle due cime del monte Brugiana; infine un altro tratto roccioso conduce alla seconda vetta, più bassa ma ancora più panoramica, affacciata com'è sul mare e interposta tra Bergiola Foscantina e Bergiola maggiore, tra Carrara e Massa. L'anello inizia a Bergiola Maggiore sul versante massese e vi ritorna dopo aver toccato anche il paese gemello, Bergiola Foscantina. Si raggiunge per primo il monte Brugiana e si percorre poi tutto il crinale fino alla sella della Rocchetta, da cui con qualche difficoltà (F) si può salire sulla Rocchetta stessa. Dalla sella si scende sul versante Carrarino sino a Bergiola Foscantina, da cui il sentiero ci riporta comodamente al punto di partenza.

Itinerario:

Bergiola Maggiore 377m- Monte Brugiana 975m-Sella della Rocchetta 825m - Bergiola Foscantina 495m- Bergiola maggiore 377m

Dislivelli : 650/700 mt. **Tempi:** 5/6 ore

Accompagnatori di Escursione:

N. Piretti (3206621359) –
A. Passalacqua (3343635704)

Orario di Partenza: Sarzana ore 7,00

Ottica D'Olif

<p>Via P. Gori, 44 SARZANA (SP) Tel. 0187 629229</p>	<p>Via Apua, 45 AULLA (MS) Tel. 0187 420227</p>
--	---

SCONTO AI SOCI CAI

20 % SU OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE

FIERA DI S. ORSO AD AOSTA E SCI ALPINO A PILA

In concomitanza con la tradizionale **Fiera di S. Orso ad Aosta**, si propongono due giorni per godere sia della Fiera sopra citata che di un'attività sciistica, tecnica di discesa con materiali da Sci Alpino. Il Programma prevede di arrivare ad Aosta giovedì 30, alloggio in albergo e subito visita della Fiera.

La sera tra il 30 ed il 31 c'è la **"veglia"**, i privati aprono le cantine nel centro storico, si mangia si beve e si canta nella più classica atmosfera alpina!

Le mattine successive 31 Gennaio ed 01 Febbraio, colazione e via alla funivia che da Aosta porta a Pila.

La partecipazione è limitata ad un **massimo di 12 partecipanti.**

E' necessario avere una **buona preparazione fisica ed essere sciatore di livello medio/alto.**

Il costo di due notti in camere doppie e triple comprensivo di cene composte da primo-secondo-contorno-acqua-vino sarà di Euro 115,00 più le spese di viaggio con mezzi propri da concordare con coloro che metteranno le auto a disposizione

Le prenotazioni inizieranno da Venerdì 29/11/2019 e si chiuderanno Sabato 21/12/2019.

Accompagnatori di Escursione:

F. Guerrini (366.6712379)

Orario di partenza:

Sarzana ore 08,00



CANALE STAMPATORE

TUTTI I TIPI DI STAMPATI

TIPOGRAFICI • DIGITALI

TERMORILIEVO • LAMINA A CALDO

Via Landinelli 98 - SARZANA - Tel. 0187 620158
canalestampatore@libero.it

SCONTO AI SOCI CAI SARZANA

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

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

COMITIVA UNICA

Dal rifugio Lagdei si attraversa la torbiera e si segue il sentiero 725 in direzione Bosco in leggera discesa. Si supera un bivio per raggiungere una radura e di qui si svolta a sinistra per il sentiero 723. Il sentiero inizia a salire in leggera salita a mezzacosta nel bosco con vista sulla cresta della Sterpara e si giunge in località Ponte Rotto. Da qui si segue il sentiero 727 in direzione Bocchetta dell'Orsaro e Capanna Schiaffino. La salita, sempre nel bosco, diventa a tratti più ripida e consente di impraticarsi con le tecniche di progressione su neve e ghiaccio con ramponi e piccozza. Si esce dal bosco nei pressi della Capanna Schiaffino che si raggiunge a quota 1603. Dalla Capanna si sale direttamente, su pendio più ripido, verso crinale e una volta raggiuntolo si segue il sentiero 00 a sinistra. Il percorso segue prima la cresta poi taglia il versante a mezzacosta. Si guadagna così l'anticima da cui è già visibile la grande croce di vetta e di qui si arriva in cima al Marmagna. La discesa è sul sentiero 00 di crinale verso il Monte Aquila fino a raggiungere la sella del Marmagna dove si piega a sinistra su sentiero 723 verso il Lago Santo. Il sentiero è sempre in discesa, prima più ripida e poi più dolce. Si entra nel bosco e superando due bivii si prosegue in direzione Lago Santo. In pochi minuti si raggiunge il lago che in inverno è spesso ghiacciato e il rifugio Mariotti. Dal lago si scende seguendo le vecchie piste da sci per raggiungere Lagdei.

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

Dislivelli e tempi:

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

Accompagnatori di Escursione:

Lorenzo Taponocco (3801703029)
Angelo Bonatti

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



Nota: 1) Obbligatoria ramponi, piccozza, pala artva e sonda

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



I beni storici e monumentali di Levanto, porta di accesso occidentale alle Cinque Terre, convivono con l'area naturalistica del promontorio di Punta Mesco: dai ruderi del monastero di Sant' Antonio, luogo di pace e tranquillità, si stacca un panorama eccezionale sul litorale del Parco Nazionale, prima ancora di scendere al borgo di Monterosso al Mare che mostra i suoi scorci colorati e dall'alto i colori diversi delle sue acque. A Levanto la chiesa di Sant' Andrea rappresenta un bellissimo esempio di gotico Ligure.

COMITIVA UNICA (E)

L'itinerario si sviluppa sul sentiero SVA che segue la costa ad una altezza media di 250 / 300 mt. Dalla Stazione ferroviaria attraversiamo il centro storico, passando dal Casinò comunale, superiamo la torre dell'orologio, la chiesa di Sant'Andrea, in stile Gotico Genovese. Dal castello medievale, si fiancheggia il giardino di Villa Agnelli per guadagnare quota. Il sentiero costeggia Casa Massola dove una lapide ricorda gli esperimenti di radiofonia di Guglielmo Marconi nel 1931. Per un tratto di carrozzabile arriviamo a casa Spianatta, per poi scendere sulla destra verso casa Giglio. Il sentiero ci regala punti panoramici mozzafiato verso ponente, e le sottostanti punta Picetto, punta Spiaggia e scoglio Gagiato. Raggiungiamo case San Carlo dove ha inizio la pineta, una salita ci farà prendere quota attraversando una Lecceta molto fitta. Si supera la rocca Spaccata e si arriva alla prima nostra meta: Case Lovara restaurate e recuperate a cura del Fai. Arrivati alla sella di Sant' Antonio al Mesco, raggiungeremo il vecchio faro e i resti del monastero di Sant' Antonio, risalente all'anno mille, dove vivevano i frati agostiniani. Da qui con lo sguardo si abbraccia tutto il litorale delle cinque terre, il Muzzerone, le falesie dell'isola Palmaria, l'isola del Tino, il Tinetto, e lo scoglio del Feraie. Riprendiamo verso Monterosso al Mare, lungo una tortuosa scalinata, fra pini Marittimi, Lecci e Lentischi. Dopo case Minà, la strada asfaltata ci condurrà sino alla stazione, lasciandoci alle spalle la villa Del gigante, imponente statua a ridosso del mare raffigurante il Dio Nettuno

Itinerario:

Levanto FF.SS. 3m- Case Lovara 244m- semaforo di punta Mesco 400 m- Monterosso FF.SS. 3m

Dislivello totale:

800 mt. (400mt. salita 400mt. discesa)

Tempi: 5/6 ore

Accompagnatori di escursione:

N. Piretti (320.6621359) – G. Nicolini (333.8098602)

Orario di partenza:

Stazione FF.SS. di Levanto ore 8,30





16 FEBBRAIO 2020

**SCI ESCURSIONISMO
SULLE
"TRACCE DEL LUPO"**

WWW.SCIESCURSIONISMO.ALTERVISTA.ORG

La Sezione del Club Alpino Italiano organizza un' escursione di sci aperta a tutti..... Una giornata fuori dal tempo, dai rigidi regimi del quotidiano sulle tracce di un antico predatore

Lo cercheremo nel fitto del bosco..... negli spazi a lui più comuni in compagnia partiremo dal Passo dei due santi percorrendo un anello che raggiungerà la vetta del monte Fabei 1560 mt

INFORMAZIONI e prenotazioni :
Segreteria CAI Sezione di Sarzana (SP) Tel. 0187 625154



ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE ISFE : RIGHI ALESSANDRO 392.6456779 ISFE : LIBRI FEDERICA 333.2057891 IS-AAG : LANDI NICOLA 3386918668



ASPPPI

ASSOCIAZIONE SINDACALE PICCOLI PROPRIETARI IMMOBILIARI

Centro Servizi
LA SPEZIA—MASSA CARRARA
Sarzana Via Paganino 4/A
Tel.: 0187-303660
cell. : 3406959277
E-mail: asppi.sp.ms@gmail.com
archeiri@gmail.com

**DIANA CIRIELLO
ARCHITETTO**

APPENNINO TOSCO-EMILIANO CIASPOLATA AI PRATI DI SARA – M. CUSNA

23 FEBBRAIO 2020



Questa “ciaspolata” ha per meta i Prati di Sara, ampia prateria in posizione panoramica al Monte Cusna.



Il monte Cusna, coi suoi 2120 metri d'altezza, è la maggiore cima dell'Appennino reggiano e la seconda dell'intero Appennino Settentrionale dopo il Monte Cimone. Si estende sui territori dei comuni di Villa Minozzo e Ligonchio in provincia di Reggio Emilia, a circa 3 km dal confine con la regione Toscana.

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

Dalla chiesa di **Casalino (940m.)** si prosegue in salita per viottolo lastricato, uscendo presto dal nucleo principale ed entrando in un magnifico bosco di castagni. Raggiunto un primo bivio (cartelli), si abbandona l'ampia mulattiera su cui stiamo camminando per proseguire a destra su ampia traccia contrassegnata n° 625, si continua a guadagnare quota lungo il magnifico e antico tracciato all'interno di un castagneto di rara bellezza. Il tracciato piega successivamente a sinistra guadagnando quota con alcune svolte, fino ad attraversare un'ampia traccia trasversale varcando proprio in questo punto il letto del **Rio Somagna**. Si continua per l'antica mulattiera che poco più in alto inizia a costeggiare, tenendosi sulla destra, un'ampia area di bosco diradato. Più avanti, dopo una svolta a sinistra, si contorna il margine superiore della già menzionata area disboscata, continuando poi a guadagnare quota. Dopo una svolta a destra si procede in leggera/moderata pendenza verso sud/ovest, sbucando più in alto in una piccola radura che si contorna lungo il suo margine sinistro. Poco più avanti si penetra nella valle_ tenendo il canale alla nostra destra (Più in alto, appena prima di una radura, possiamo ammirare un notevole esemplare di faggio). Si continua alternando radure a macchie boschive fino ad approdare nel magnifico altipiano prativo dei **Prati di Sara (1600m)**, a poca distanza dalla depressione conosciuta come **Lago del Caricatore (1611 m.)** Dal paletto con cartelli si deve piegare a sinistra in direzione di alcuni faggi secolari dai quali si prosegue diritto risalendo il soprastante pendio fino a guadagnare quota in direzione est per sentiero 625 che asseconda un'ampia e panoramica dorsale prativa. Raggiunto il magnifico pianoro del **Monte Bagioletto (1757 m.)** ci godiamo la magnifica vista del M. Cusna e di un tratto dell'Appennino Reggiano. Siamo al culmine della nostra escursione, seguiamo il sentiero 623 in direzione di Passo Cisa per poi prendere una mulattiera che ci porterà al **rifugio Monte Orsaro (1300 m.)** adiacente al paese di Monte Orsaro fine della nostra escursione.



Itinerario:

Casalino (940m.), Prati di Sara (1600m.) M. Bagioletto (1757m)
Rif. M. Orsaro (1300m.)

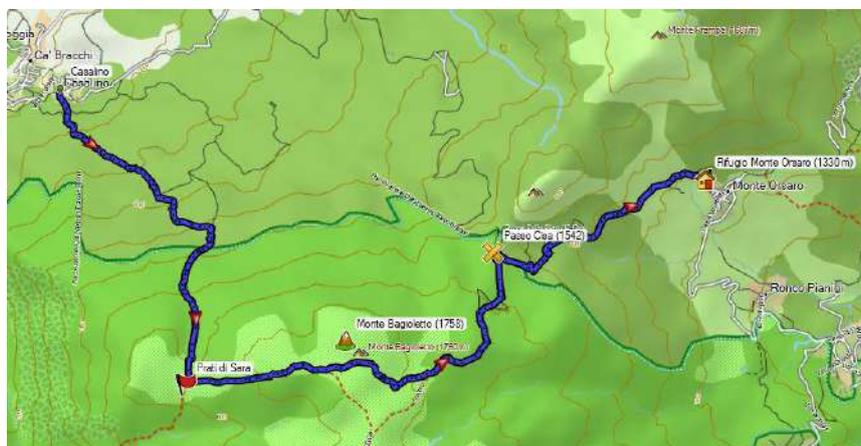
Dislivelli:

Salita 800m. e discesa 400m
Km. 8,5

Tempi: Ore di cammino: 6,00

Accompagnatori di Escursione:

M. Guastini (329.2107473)
M. Pucci (370.1018097)



Orario di partenza: Sarzana. Ore 7,00

L'escursione è limitata a un numero massimo di 25 partecipanti.

VAL D'OSSOLA (VB) CIASPOLATE IN VAL DEVERO

27-28-29 FEBBRAIO E 01 MARZO 2020

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

La Valle Devero è una valle alpina che appartiene alla Val d'Ossola, situata all'estremo nord de Piemonte (VB), al confine con la Svizzera, nelle Alpi Lepontine. Si dirama all'altezza del paese di Baceno e si apre alla sommità formando un'ampia conca, nota come Piana di Devero, nella quale si trova l'Alpe Devero. La parte superiore della valle è inserita nel Parco naturale dell'Alpe Veglia e dell'Alpe Devero. L'Alpe Devero è una conca a 1600m, in un ampio pianoro, circondata da fitte macchie di conifere e dalle vette del Monte Cervandone, Punta della Rossa, Pizzo Cornera e Monte Cazzola. Vi si trovano un gruppo di casolari e baite caratteristiche con i tetti in piode.



1°giorno:

Trasferimento da Sarzana a Baceno e proseguimento per il parcheggio dell'Alpe Devero dove saliamo alla Piana di Devero per attività pratica e formativa sull'utilizzo dell'ARTVA. Al termine rientro a Baceno e sistemazione in albergo (Albergo Meublè Vecchio Scarpone Via Roma 48 Baceno (VB))

2°giorno:

Alpe Devero (1634m) – Corte d'Ardui (1760m)– Crampiolo (1767m)– Diga Codelago (1856)– Crampiolo – Vallaro (1747m) – Alpe Devero (1634m)

Difficoltà WT2 - Dislivello: 250 m , Tempo circa 5 ore, Lunghezza: 7 km

Descrizione del Percorso: Dall'Alpe Devero, località ai Ponti, costeggiamo il torrente fino all'Alpe Corte D'Ardui, una radura nel bosco con baite in pietra e da qui al paesino di Crampiolo: case in pietra, baite e una cappella. Si supera un ponticello appena dopo la chiesa, e si prosegue verso destra, immettendosi in un piccolo vallone, puntando la diga. Si sale costeggiando alcuni larici sino a giungere a Codelago, uno dei laghi più grandi dell'Ossola. Nel 1910 fu costruita una diga in modo da innalzare il livello delle acque e favorire lo sfruttamento idroelettrico Sulla strada del ritorno, poco prima di Crampiolo si devia verso il Lago delle Streghe, uno splendido specchio d'acqua (detto anche Lago Azzurro), circondato da un lariceto per tre lati. Proseguiamo verso Vallaro, poi al Rifugio Castiglioni in località Canton e da qui chiudiamo l'anello in località ai Ponti

3°giorno:

Alpe Devero (1634m) – Corte d'Ardui (1760m)– Alpe Sangiatto (2010m)– Corte Corbernas (2007) - Alpe Devero (1634m)

Difficoltà WT2 - Dislivello: 420 m, Tempo circa 5 ore, Lunghezza: 10 km

Descrizione del Percorso: itinerario molto panoramico e vario, dal bosco sino a spazi aperti. Dalla località Ai Ponti si segue l'itinerario del giorno precedente fino alla radura di Corte d'Ardui. Alla sinistra delle baite si seguono ripide tracce di sentiero che superano un risalto che conduce in una conca, attornita da pendii alberati per poi arrivare alla conca dove è situato il Lago Sangiatto da dove si ammira il gruppo del Cervandone. Salendo alla sinistra del lago si raggiungono un gruppo di baite, ancora utilizzate in periodo estivo e conosciute come Alpe Sangiatto. Vale la pena compiere un ulteriore sforzo e guadagnare il valico successivo di Corte Corbernas ed allargare ulteriormente il proprio orizzonte. La discesa avviene lungo l'itinerario di salita

4°giorno:

Alpe Devero (1634m) – Pedemonte – Alpe Misanco (1907m) – Lago Nero – Alpe Buscagna (1940) – Alpe Devero (1634m)

Difficoltà WT2 - Dislivello: 400 m, Tempo circa 4 ore , Lunghezza: 7 km

Descrizione del Percorso: è un itinerario molto vario, ai piedi del gruppo del Cervandone che porta al Lago Nero. Dalla località Piedimonte (le case dopo la pista da sci) un ponticello in legno permette di guardare il torrente e di salire nel bosco di larici sino alle baite dell'Alpe Misanco. Si sale ancora, su neve ripida, sino a raggiungere la conca dove, attorniato da larici, è adagiato il Lago Nero. Dal lago, guardando il Cervandone, si prosegue, in piano, sino ad uscire dal bosco di larici, raggiungendo la piana di Buscagna e puntando ad un gruppo di baite di cui, in genere, affiora solo il tetto. E' consigliabile fare ritorno seguendo l'itinerario di salita per evitare la ripida discesa non battuta del Rio Buscagna.

NOTE: Le escursioni sono limitate ad un massimo di 20 partecipanti e potranno subire variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, del manto nevoso e della percorribilità dei sentieri.

Località di partenza e arrivo: per tutte le escursioni saranno dal parcheggio auto dell'Alpe Devero

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 60 inizieranno sabato 02/12/2019. Il costo previsto sarà di circa Euro 190 e il viaggio sarà organizzato con auto proprie.

Accompagnatori di escursione: M.Pucci (370.1018097) M.Guastini (329.2107473)

VIA FRANCIGENA **DA PONZANO SUPERIORE A FOSDINOVO**

(ramificazione collinare della Via Francigena)

8 MARZO 2020



“sulla via Francigena nel cuore delle Alpi Apuane” percorso alternativo utilizzato secondo le notizie storiche, da commercianti viandanti e pellegrini che da Carrara andavano verso la Lunigiana, passando da Castelpoggio, Fosdinovo, Aulla. Noi faremo solo un tratto fino a Fosdinovo Località Spolverina. Camminando lentamente come i Pellegrini.

COMITIVA UNICA (E)

Risalendo da Ponzano Superiore intercettiamo il percorso alle “Quattro Strade”, nel punto più alto tra Ponzano Superiore dove arriva la Via Francigena classica da Vecchietto. (585 m).

Ci si dirige verso Fosdinovo e poi attraverso le Alte Vie del CAI entrando nel il Parco Regionale delle Alpi Apuane fino a concludersi al ristorante il Falco, in Località Spolverina.

Percorso in collina con poca strada asfaltata, decisamente inferiore alla norma, e, certamente più breve rispetto al percorso ufficiale. Cammineremo senza fatiche eccessive con vedute sul Golfo della Spezia, della pianura di Sarzana, del nastro argenteo del Magra con la sua Foce al mare, incastonato tra Montemarcello e il verde oro delle coltivazioni.

In alcuni punti, la bellezza dei prati, permette un cambio di scena spettacolare, faremo tappa alle Prade.

Per tutto il percorso mare, Appennini, Apuane si contenderanno la meraviglia del paesaggio.

Questa meraviglia, che ci ristora e alleggerisce il passo, ci accompagnerà fino a Fosdinovo dove scenderemo visitando se possibile il Borgo e faremo rientro.



Itinerario

Ponzano Superiore 303m - Quattro Strade 585m – Fosdinovo 500m

Dislivelli (salita 282m discesa 85m) **Tempi** ore 4

Accompagnatori di Escursione R. Brondi (370 3128855) P. Carboni (333 1206533)

Partenza Sarzana ore 8,30

Calzature da Trekking e Sportive
SCARPA - GARMONT - TEVA
HOKA - ALLROUNDER

MARA'S

Piazza Garibaldi 26 - Via Mazzini 59 - Sarzana
Telefono 0187 627630 - 0187 691430

Sconto del 10% ai Soci CAI



SETTIMANA BIANCA



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

L'Hotel Schweizerhof **** in cui alloggeremo è dotato di sauna e bagno turco compreso nel costo del soggiorno e si trova di fronte alla piscina termale di Pontresina dove potremo entrare ad un prezzo scontato di Euro 7,80.



Le quote, comprensive di viaggio A/R in autobus sono le seguenti:

- **€ 650** comprensiva di: 7 gg. di mezza pensione in camere doppie con servizi e TV – Bevande ai pasti (½ minerale + ¼ di vino o bibita per i bambini).
- **€ 635** camera tripla adulti.
- **€ 975** camera singola (solo 6 a disposizione).
- **€ 1.035** camera doppia uso singola.
- **€ 50 + Cena a pagamento** bimbi fino a sei anni in camera con i genitori.
- **€ 400** bimbi fino a dodici anni in camera con i genitori.
- **€ 505** bimbi fino a sedici anni in camera con i genitori.
- **In caso di esaurimento dei posti disponibili in autobus, si potrà partecipare con mezzi propri con uno sconto di € 50 a persona.**
- **La tassa di soggiorno è esclusa e dovrà essere pagata direttamente in albergo.**
- **Ski-pass:**

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

Lo ski pass, se fatto in albergo (la lista va preparata in precedenza) viene offerto a prezzo agevolato. Con il cambio attuale, il costo per un adulto è di € **250,00** .

- **Cambio monetario:**

I prezzi indicati sono calcolati al cambio attuale di € 1,00/1,10 Franchi svizzeri.

Ci riserviamo in caso di cambi significativamente differenti a fine Settimana Bianca di chiedere un conguaglio o di restituire le quote eccedenti.

- **Fondisti:**

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

- **Non sciatori**

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

Accompagnatore: Ugo Ferri (335.5490092)

Rammentiamo che i posti disponibili sono limitati, pertanto le iscrizioni sono aperte già dal mese di Luglio 2019 e saranno accettate solo se accompagnate da un acconto di € 200,00.

SCI

ESCURSIONISMO

PASSO

PRADARENA

La località potrà essere cambiata in base alle condizioni meteo

#skiatoridimontagna

5 APRILE 2020

Gita Sci Escursionistica tra boschi pascoli e folletti...
Partenza dal Passo di Pradarena 1579 msl proseguendo fino al monte Sillano 1874 msl passando dal monte Asinara 1750 msl
-Escursione all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano attraverso il territorio della comunità montana della Garfagnana

INFO E ISCRIZIONI
SEGRETERIA CAI SARZANA
0187 625154

WWW.SIESCURSIONISMO.ALTERIVISTA.ORG

**LAGO SANTO MODENESE - PASSO DI ANNIBALE -
DENTI DELLA VECCHIA - ABETONE**

Questa attraversata, quasi interamente lungo il crinale appenninico spartiacque GEA, fa parte del Sentiero Italia, grande percorso che dalla Sardegna e poi dalla Sicilia continua per tutto l'Appennino e l'arco alpino, collegando l'Italia da nord a sud attraverso un percorso fra le sue montagne.

COMITIVA UNICA (E) - CAI CARRARA E CAI SARZANA

Dal Lago Santo Modenese (m. 1450) si sale dapprima in direzione del Lago Baccio su sentiero n° 517, poi si imbecca il sentiero n° 519, in corrispondenza di una grande e antica frana e la si attraversa in diagonale in falsopiano; si inizia a salire con poca pendenza fino ad un ripiano detto delle Lamacce per continuare, sempre su sentiero, con breve e ripida salita fino a Foce a Giovo (m. 1664), importante e storico valico di comunicazione fra le valli del Serchio e del Panaro. Passati sul versante emiliano si procede su stradello e sentiero aggirando il monte Femminamorta e si arriva al Passo di Annibale (m. 1798); dopo breve salita in direzione della conca del Lago Piatto (m.1824), sempre su sentiero n° 519, si perviene al crinale appenninico al Passo della Vecchia (m. 1780). Superati i Denti della Vecchia con qualche passaggio dove occorre l'aiuto delle mani (si possono aggirare a sinistra continuando il sentiero), si prosegue lungo la cresta fino al Passo della Fariola (m. 1770); il crinale si impenna ripido in direzione dell'Alpe della Fariola (m. 1896), anche questo tratto aggirabile sul versante toscano, e si continua fino al M. Gomito (m. 1895). Da qui, sempre su crinale, inizia la discesa in direzione est fino all'Albergo Selletta (m. 1688), poi in direzione nord fino al Passo dell'Abetone (m. 1390).

Itinerario: Lago santo Modenese (m. 1450) – Foce a Giovo (m. 1664) – Passo di Annibale (m. 1798)-
Passo della Vecchia (m. 1780) – M. Gomito (m. 1895) – Passo dell'Abetone (m. 1390).

Difficoltà: E EE Cresta Denti Della Vecchia

Dislivello: +500 M Circa -
550 M;

Tempi: H 6,00-6,30.

**Accompagnatori di
Escursione:**

A. Piccini N. Lugarini

Referente Cai Sarzana:

A. Passalacqua

Partenza: Sarzana H 6,30 -
Esselunga Avenza H 7.00



RUTA - MANICO DEL LUME - RAPALLO

Il Monte Manico del Lume sorge sull'asse principale della Catena Costiera che divide la Val Fontanabuona dal Golfo del Tigullio, costituendone il punto più elevato del settore orientale. A differenza del resto del crinale, in gran parte boschivo, esso si presenta con fiancate ripide con cespugliame alternato a calcare marnoso. Il Manico del Lume, per la sua posizione eminente, è meta frequentata per lo splendido panorama che si gode sul Golfo del Tigullio.

COMITIVA UNICA (E)

Dalla Ruta seguiamo la strada per S. Martino di Noceto fino alla chiesa romanica di S. Michele. Abbandonata la rotabile, saliamo verso il Monte Esoli, superato il quale, contorniamo il boscoso versante orientale del Monte Ampola, fino ad arrivare alla scalinata che porta al Santuario di Caravaggio posto sul Monte Orsena. Poco oltre, superato il bivio con il sentiero proveniente da Recco, continuiamo quasi in piano fino ad un incrocio di vari sentieri: proseguiamo a destra contornando le fiancate del



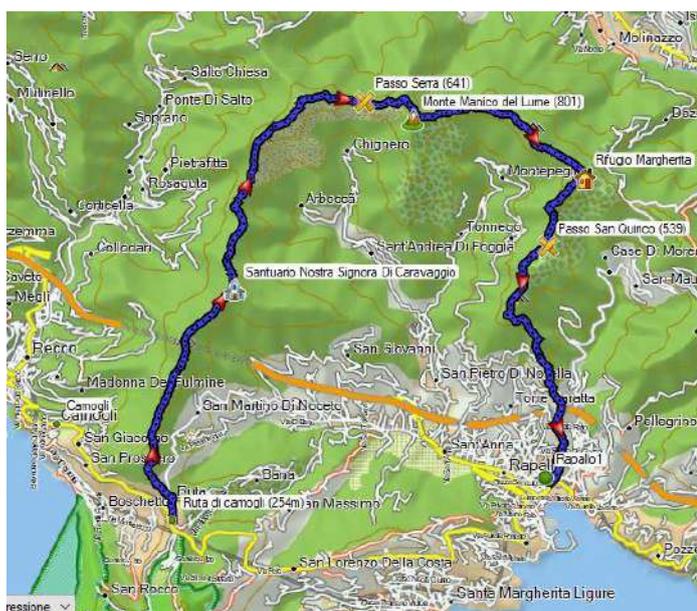
Monte Bello e del Monte Borgo fino ad arrivare sulla costiera in corrispondenza del Passo di Serra. Proseguiamo lungo il crinale, prima in falsopiano, poi in ripida salita a superare una piccola anticima, oltre la quale si riprende a salire per gerbidi e roccette lungo il fianco occidentale del Manico del Lume incontrando qualche facile passaggio di 1° grado, facilitato dalla presenza di catene, raggiungendo, in breve, la panoramica vetta del Manico del Lume. Scendiamo per la cresta erbosa al Passo Giasea e, aggirando alcune elevazioni della costiera, la principale delle quali è il Monte Lazagna, arriviamo al Rifugio Margherita eretto sulla vetta del Monte Pegge. Continuiamo a destra per un costolone boscoso fino ad innestarci in un'amulattiera pianeggiante che seguiamo fino alla Piana dei Merli. Proseguiamo la discesa lungo i fianchi di un contrafforte fino a raggiungere la Cappella di N.S. dell'Andacollo e la Cappella di S. Agostino e, con un'ultimo tratto in discesa, raggiungiamo Rapallo in prossimità della stazione Ferroviaria.

Itinerario: Ruta di Camogli 254m - Sella Monte Orsena 489m - Passo di Serra 641m - Monte Manico del Lume 801m - Passo Giasea 653m - Monte Pegge (Rif. Margherita) 770m - Rapallo slm.

Dislivelli e tempi: Salita mt. 1090, discesa mt. 1340, Km. 17
Ore di cammino: 6.30/7.00

Accompagnatori di Escursione:
G. Nicolini (333.8098602)
D. Valtriani (339.5944034)

Orari partenze:
Sarzana ore 7.00



SARDEGNA:

DAL 18 AL 25 APRILE 2020

TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"



Baunei, un paese di collina (480 mt s.l.m.) che comprende un territorio tanto vasto quanto vario, composto da estesi altopiani, 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.

COMITIVA UNICA (EE/EEA)

I Partecipanti dovranno avere una buona preparazione fisica ed avere fatto già calate in corda doppia anche su vuoto, inoltre dovranno leggere attentamente il Programma dettagliato dove sono indicate le Attrezzature Obbligatorie e Consigliate e lo svolgimento del trekking.

PROGRAMMA

- **Sabato 18 Aprile: Sarzana-Livorno-Golfo Aranci-Golgo**
Partenza da Sarzana con mezzi propri, imbarco a Livorno per la Sardegna, arrivo a Golfo Aranci e trasferimento in auto a Golgo. Sistemazione e presentazione della Guida. Cena e pernottamento a Golgo in foresteria.
- **Domenica 19 Aprile: Partenza da Golgo- pernottamento in tenda all'ovile di Gennirco**
Ore di cammino: 5,00 – dislivelli: salita 800m, discesa 200m.- Grado di difficoltà: E
- **Lunedì 20 Aprile: Partenza dall'ovile di Gennirco e pernottamento in tenda a Porto Cuau**
Ore di cammino: 6,00 - dislivelli: salita 800m, discesa 200m .- Grado di difficoltà: EE
- **Martedì 21 Aprile: Partenza da Porto Cuau e pernottamento in tenda a Su Tasaru**
Ore di cammino 8,00 – dislivello: salita 1000m, discesa 500m .- Grado di difficoltà: EEA
- **Mercoledì 22 Aprile: Partenza da Su Tasaru e pernottamento in tenda a Bacu su Feilau**
Ore di cammino 8,00 – dislivello: salita 1000m, discesa 800m .- Grado di difficoltà: EEA
- **Giovedì 23 Aprile: Partenza da Bacu su Feilau per Cala Sisine e pernottamento in bungalows al Rifugio**
Ore di cammino 8,00 – dislivello: salita 465m, discesa 650m .- Grado di difficoltà: EEA
- **Venerdì 24 Aprile: Partenza dal Rifugio per Ololbissi in fuoristrada e pernottamento in bungalows al Rifugio**
Ore di cammino 6,00 – dislivello: salita 300m, discesa 300m .- Grado di difficoltà: EEA
- **Sabato 25 Aprile: Golgo-Golfo Aranci-Livorno-Sarzana**
Partenza alla mattina presto per l'imbarco a Golfo Aranci per il rientro a Sarzana.

• **Note:**

Il **costo è di € 720,00** (se si costituisce un gruppo di 11-12 persone) a cui va aggiunto il biglietto nave ed il costo delle auto proprie.

Le prenotazioni saranno accettate entro **Sabato 29 Febbraio** dietro versamento di una caparra di **€ 200,00**

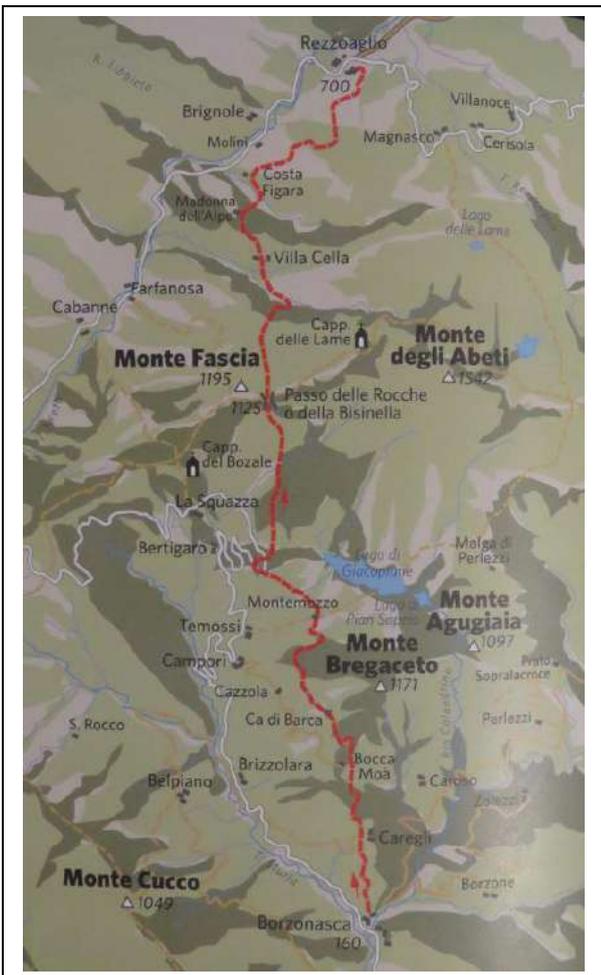
Direttore di gita: T. Primo (338.9158389)



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione della Spezia
Sezione di Sarzana



Accompagnatori Cai La Spezia : Athos Zanarini (3296678509)
Alessandro Bacchioni (3471634537)
Accompagnatori Cai Sarzana: Roberto Fai (3319119375)



In occasione della festa della Liberazione, come di consueto, il 25 aprile 2020 si ripercorreranno i sentieri della libertà. Quest'anno si partirà da Rezzoaglio, 700m, e si arriverà a Borzonasca, 160m, percorrendo il Sentiero della Resistenza, attraverso antichi tratturi e mulattiere che costituivano già in epoca medievale una tra le principali direttrici tra Chiavari e la Pianura Padana.

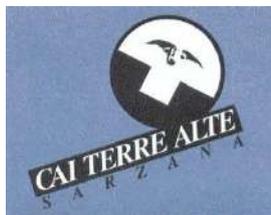
Itinerario: da Rezzoaglio si raggiunge il Passo delle Rocche, 1125m (ove il Sentiero della Resistenza incontra l'Alta Via dei Monti Liguri), transitando per Costafigara e Villa Cella.

Da qui si percorre il tratto di sentiero che scende verso la Val di Sturla, incontrando gli antichi borghi di Montemezzo e Caregli, fino a Borzonasca, 160m.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 7/8h
Dislivello in salita: 500m
Dislivello in discesa: 800m
Mezzo di trasporto: pullman
Ritrovo: Sarzana ore 7,00
Ritrovo:
La Spezia Palazzetto dello Sport ore 7,15

SULLE TRACCE DEI GUARDIANI DI PIETRA LUNGO LA VIA ROMANA IN ALTA LUNIGIANA

25 APRILE 2020



Il logo del gruppo mostra orgoglioso il viso stilizzato di uno dei monumenti di arenaria che identificano nel mondo archeologico la cultura lunigianese; proprio per questo abbiamo deciso di rendere omaggio ai nostri antenati con questa escursione nella zona dove cospicuo è stato il recupero di questi preziosi reperti.

COMITIVA UNICA (E)

Partiremo a piedi dal borgo di Ponticello che custodisce ancora Statue Stele nelle mura di qualche abitazione (è accertato!).

Risaliremo la bella Valle Caprio fino a Caprio di Sopra che visiteremo, perché merita. Insieme al socio archeologo Edoardo Ratti avremo alcuni momenti divulgativi sulla Protostoria locale durante il percorso. Salendo ancora arriveremo a Serravalle.

Qui cercheremo di identificare una zona umida naturale, il Molino dei Briganti e un ponte antico, forse addirittura romano.

Sì, perché percorreremo in parte il tracciato romano, a tratti ancora osservabile sotto al suolo medievale, che collegava Parma a Luni prima del più moderno percorso dal Passo della Cisa verso Pontremoli. Il pullman ci aspetterà a Ponticello.

ITINERARIO: Ponticello (230m.) – Serravalle (505m.) - Caprio (310m.) – Ponticello (230m).

DISLIVELLO: +/- 385 m. Km.9

TEMPO DI PERCORRENZA:
Ore 4 di cammino

**ACCOMPAGNATORI DI
ESCURSIONE:**
E. Ratti (329.3229095)
R. Castagna (349.2303999)

ORARIO DI PARTENZA:
Sarzana ore 9,00 in pullman



**FRA I MONTI DEL DIAVOLO
DA SASSO PISANO A MONTEROTONDO**

Piacevole e facile escursione guidata all'interno della cosiddetta "Valle del Diavolo", situata nel Parco geotermico delle Biancane, fra spettacolari fenomeni come esalazioni di vapore, fumarole, putizze, soffioni e rocce calde, che permette di vivere un'esperienza davvero intensa a stretto contatto con la natura. Un paesaggio brullo e selvaggio in un suggestivo ambiente naturale delle Colline Metallifere, dove si possono osservare diffuse esalazioni di vapore caldo che fuoriescono dalle numerose fessure presenti nel terreno. Attraversando questa area geotermica, che è tra le più importanti d'Italia, scopriremo come avvengono questi fenomeni immergendosi in una natura particolare fatta di biodiversità e bellissime brughiere. A rendere più interessante l'esperienza sarà la sosta presso un birrificio che utilizza la geotermia per produrre birra in maniera ecosostenibile e la visita allo storico borgo di Sasso pisano.



avvengono questi fenomeni immergendosi in una natura particolare fatta di biodiversità e bellissime brughiere. A rendere più interessante l'esperienza sarà la sosta presso un birrificio che utilizza la geotermia per produrre birra in maniera ecosostenibile e la visita allo storico borgo di Sasso pisano.

COMITIVA UNICA (E)

Si parte dal parcheggio nei pressi del campo sportivo di Sasso Pisano seguendo un sentiero in salita immerso in un castagneto fino ad arrivare sul versante opposto della collina. Ad un tratto, improvvisamente il paesaggio cambia, il terreno diventa sassoso e la vegetazione quasi assente: siamo nel parco delle Biancane dove l'aggressione chimica dei fluidi geotermici altera e sbianca le rocce trasformando in gessi i diaspri e i calcari presenti nell'area. Si prosegue sempre risalendo in un ambiente fantastico dove le rocce assumono colori che vanno dal rosso al giallo al viola. Continuando si arriva in cima alla collina da dove si può ammirare uno splendido panorama sia sulle colline metallifere che fino al mare e alle isole dell'Arcipelago Toscano. Si continua il percorso fra scalette, ponticelli e staccionate fino ad incrociare nuovamente il sentiero da cui siamo arrivati e da qui si prende un nuovo tracciato che ci porta sulla sommità del versante che guarda Sasso Pisano. Si scende ancora in mezzo ad altre manifestazioni geotermiche fino ad arrivare ad uno spiazzo asfaltato dove terminerà l'escursione. Voltando a destra verso il paese si può visitare il complesso balneabile del "Biolago" da dove si può raggiungere l'antico lavatoio pubblico alimentato da una sorgente termale a 36°



Parco Naturalistico delle Biancane

Dislivelli A/R circa 400m. **Lunghezza percorso** circa 7km. **Tempi** circa 4 ore

Il percorso potrà subire delle variazioni ed essere eventualmente invertito.

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi (333.7136323)

P. Carboni (333.1206533)

Orari partenze:

Sarzana ore 7.00

ISOLA DI PROCIDA- RISERVA DI VIVARA- PARCO REGIONALE CAMPI FLEGREI - CITTA' SOMMERSA DI BAIA - NAPOLI - POMPEI



Visiteremo una Campania insolita, **camminando** tra Pompei vista con gli occhi della curiosità, Procida isola gioiello, dove assaggeremo la "lingua di bue" pasta sfoglia ripiena di limone procidano girando per i porticcioli, con un ponte sul mare raggiungeremo la Riserva di Vivara. Napoli autentica, monumenti e i mercati, useremo una funicolare inaugurata nel 1891 fino alla Certosa di S. Martino, scenderemo in Napoli sotterranea. E ancora i Campi Flegrei, area vulcanica datata 35000 anni fa, il Castello Aragonese il Parco Archeologico, Cuma e l'Anfro della Sibilla.



1° GIORNO - Giovedì 30 Aprile Sarzana partenza ore 6 -Pompei arrivo 13/13,30(pranzo al sacco)
Arrivo e visita guidata agli scavi più famosi al mondo. Con l'eruzione del Vesuvio nel 79d.C.Pompei venne sepolta dalla cenere e dai lapilli, grazie agli scavi iniziati nel XVIII secolo, e tutt'ora in corso, Pompei offre oggi lo scenario delle antiche vie, delle Terme e delle Ville Patrizie, dove si svolgeva la vita ordinaria dei Romani, faremo un giro insolito, partendo dalla **Villa dei Misteri**, con i suoi affreschi particolari, seguiranno le **Lupanare**, dimora celebre e Luogo Lussuoso, l'**orto dei Fuggiaschi**, con il calchi, che fermano per sempre" l'attimo in cui il tempo ha reso eterna la vita", i **Templi** di Apollo e **Giove**, il **Foro** e **L'Anfiteatro** .Tempo libero per un giro individuale.

Al termine arrivo in Hotel cena e pernottamento

2° GIORNO- Venerdì 1 Maggio- Colazione in Hotel Partenza ore 7,30 traghetto per l'isola di Procida. 8,40 - DIFFICOLTA' E



Trekking urbano dell'isola,da Marina Grande saliamo alla chiesa del 600 di S. Maria della Pietà, fino a Terra Murata, Borgo medievale a picco sul mare, costeggiando le mura arriviamo alla Chiesa di Michele, si scende alla Marina di Corricella, uno dei luoghi più pittoreschi e celebrati dell'isola, con le casette colorate, arriviamo al promontorio che chiude la spiaggia di Chiaia, qui hanno girato alcune scene del Postino, e gli spot di Dolce e Gabbana. **Pranzo libero. Pomeriggio** - Con il Bus (biglietto non compreso) ci spostiamo a Marina di Chiaiolella, dove sarà possibile fermarsi in spiaggia o effettuare l'escursione facoltativa (€ 10)

alla riserva di Vivara. L'isola di Vivara è unita a Procida da un ponte, si tratta di ciò che resta del cratere occidentale di un vulcano marino risalente a oltre 50 mila anni fa. Un microcosmo intatto di 32 ettari a forma di arco, cammineremo tra boschi di lecci, ulivi, querce, tra mirto e corbezzolo, presente è la "Ninfa del Corbezzolo" farfalla maculata arancione e azzurra, e la rara farfalla Cleopatra, giallo fosforescente .Escursione guidata, dura circa un'ora e trenta e attraversa l'isola da Punta Capitello a Punta Mezzogiorno, da dove dalla "tavola del Re" vedremo panorami mozzafiato, su Procida Ischia e Capri in lontananza.



3° GIORNO Sabato 2 Maggio - colazione in H. partenza ore 8 Visita guidata di Napoli (**trekking urbano**)

Visiteremo la città partenopea con la guida, tra passato e presente, giornata di cammino. Maschio Angioino, il Castel dell'Ovo, La Reggia, il Pantheon, monumenti storici, le chiese barocche, S. Gennaro piazza del Gesù e Spaccanapoli Decumanus inferior) passeremo per piazza S. Domenico Maggiore, la via dei pastori, Via S. Gregorio Armeno, "via dei tribunali" ("Decumano Maximus) fino al mercato di Pignasecca dove mangeremo street food vero!! (la Pescheria Azzurra ti cuoce il pesce) Prenderemo la Funicolare di Montesanto (biglietto escluso) per Castel S. Elmo e la Certosa di S. Martino, barocca la più bella d'Italia, per ridiscendere con la scalinata "pedamentina" a Corso Vittorio. Possibile visita guidata di Napoli sotterranea alla ricerca delle origini greche della città. (l'itinerario potrebbe subire delle variazioni per motivi tecnici).



4° GIORNO Domenica 3 Maggio Parco Regionale dei Campi Flegrei partenza ore 8.

Visita del Castello Aragonese di Baia costruito nel 1495 domina il golfo di Pozzuoli, sede del Museo Archeologico, che visiteremo, particolarmente belle e suggestive le ricostruzioni (con pezzi originali recuperati dalla città romana sommersa del Ninfeo Imperiale di punta Epitaffio a Baia del Sacello degli Augustai di Miseno), fra gli altri reperti frammenti dei calchi in gesso di Baia che documentano capolavori della statuaria Greca altrimenti perduta. Proseguiremo con le Terme Romane di Baia che valsero alla cittadina l'appellativo di piccola Roma. Suggestivo il Tempio di Mercurio con la Cupola ardita il cui diametro è la metà di quella del Pantheon di Roma. Se possibile giro in battello dell'antica città sommersa di Baia. **Sosta pranzo libero.** Visita anfro della Sibilla un Dromos di circa 130 metri alto 5 a forma trapezoidale, a seguire l'Acropoli di Cuma, città fondata nel VIII secolo aC..la più antica Colonia Greca dell'Italia meridionale, itinerario più famoso e misterioso di tutti i Campi Flegrei. Partenza e rientro in tarda serata. Con sosta cena in Autogrill.



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

Costo di circa euro 365 esclusa eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco.

Trattamento di ½ pensione in hotel 4 stelle con bevande ai pasti

Prenotazioni a partire da sabato 18 Gennaio con una caparra di 150 €

Accompagnatori: P. Carboni 3331206533 R. Brondi 3703128855

RIVIERA LIGURE

ANELLO MONTEMARCELLO – TELLARO

03 MAGGIO 2020



TREKKING & YOGA

CAI Sarzana:
ORTAM Stefania Cavallini
340-4637456
CAI Fivizzano:
AE Davide Benedetti
329-3856169



COMITIVA UNICA (E)

Anche quest'anno abbiamo la possibilità di poter praticare questa splendida disciplina per il corpo, la mente e l'anima che è lo yoga, in ambiente. **Yoga e Montagna, un binomio perfetto, per ritrovare nuovi equilibri e armonie interiori, per tutelare un'ambiente che impariamo a conoscere e rispettare tramite l'attenzione che ci dedichiamo e che dedichiamo alla natura che ci circonda, consapevoli.** Una pratica aperta a tutti e gratuita. Non servirà il tappetino.

Itinerario che dal panoramico borgo di Montemarcello con percorso fra muretti a secco, strade lastricate e sentieri nella macchia mediterranea con vista mare, ci fa raggiungere le frazioni di Tellaro e Zanego prima di tornare al punto di partenza. Dalla piazzetta della chiesa di Montemarcello si prende il sentiero 436 per Punta Corvo, dopo circa venti minuti si traslascia questa direzione e si continua sul sentiero 444 direzione Tellaro. Si prosegue ora su sentiero nel bosco fitto alternato a bellissime aperture sulla costa, il sentiero ottimamente segnato presenta delle tracce secondarie da ignorare e propone tratti più stretti aperti ad altri nel bosco camminando per dei Sali-scendi. Si arriverà quindi all'incrocio con il 433 sopra la frazione di Tellaro e su strada lastricata fra terrazzamenti e muretti in salita porta a Zanego. Arrivati nel borgo su strada asfaltata e per tratti di sentiero ritorneremo alle macchine.



Cammino: ore 4,30 **Dislivello:** +300 **Partenza:** ore 8,00 con macchine private

Accompagnatori di Escursione: Cai Sarzana ORTAM: S. Cavallini (3404637465)

- G. Addivino (3477339683) - P. Carletti (3388283274) - C. Venturi (3386617306)

Cai Fivizzano: AE Davide Benedetti (3293856169)



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

convenzione CAI

per i soci CAI al Centro Be yoga sconto del 5% sull'abbonamento con
frequenza di 2 volte a settimana

APPENNINO PISTOIESE - PARCO DEL CORNO ALLE SCALE

10 MAGGIO 2020

CUTIGLIANO - LAGO CAVONE - CASCATE DEL DARDAGNA - CORNO ALLE SCALE



Con l'escursione in programma il 16 agosto (Libro Aperto-Cimone), assieme a quella programmata lo scorso anno (Libro Aperto-Croce Arcana), completeremo un tratto di crinale appenninico della lunghezza di circa 50 chilometri.

COMITIVA UNICA - CAI CARRARA E CAI SARZANA

(E/EE Ultimo tratto prima di raggiungere la vetta del Corno alle Scale (aggirabile))

Il paese di Cutigliano è il punto di partenza della nostra escursione e anche inizio della cabinovia che in un'unica rampa arriva alla stazione della Doganaccia. Da qui inizia il sentiero n° 66 che conduce al passo della Calanca, sul crinale che divide l'Emilia Romagna dalla Toscana. Proseguendo sullo 00 si arriva nei pressi del lago Scaffaiolo e percorrendo i sentieri n° 401 e 333 si giunge alle cascate del Dardagna e successivamente al piccolo lago Cavone e all'omonimo rifugio. Dal lago si prosegue ancora per sentiero in direzione di punta Sofia e i Balzi dell'Ora, prima di arrivare alla vetta del Corno alle Scale che si raggiunge prestando un po' di attenzione sul tratto finale della cresta. È possibile evitare il tratto di cresta dei Balzi dell'Ora percorrendo il sentiero n° 335 che faticosamente risale il pendio fino alla vetta. In discesa percorreremo il crinale che si allunga verso il monte Cupolino e si prosegue fino ad arrivare al rifugio Duca degli Abruzzi e al lago Scaffaiolo. Tornati al passo della Calanca e ripercorrendo il sentiero n° 66 si arriva nuovamente alla cabinovia e successivamente a Cutigliano.

Itinerario: Cutigliano 680 m- Doganaccia 1547 m- Passo della Calanca 1732 m- Lago Cavone 1415 m-Punta Sofia 1939 m- Corno alle Scale 1945 m.- Lago Scaffaiolo 1775 m- Cutigliano 680 m.

Dislivelli e tempi:

Salita +900

Discesa 650 m. –

Ore di cammino: 7,00

Accompagnatori di Escursione:

G. Bogazzi F. Tonazziani

Referente Cai Sarzana:

PG. Vilardo

Partenza:

Sarzana H 6,30 –

Esselunga Avenza H 7.0





PARCO NATURALE REGIONALE DI PORTO VENERE



ISOLA DEL TINO

14 MAGGIO 2020

Negli ultimi anni, con grandissimo impegno, la Marina Militare ha reso possibile il recupero e la valorizzazione di un sito sino ad oggi non fruibile dalla popolazione. Grazie agli sforzi congiunti del personale del Comando Marina Nord e del Comando Zona Fari Alto Tirreno si è costituita, nel mese di marzo 2019, la Sala Storica del Servizio Fari e la Sala Archeologica contenente i reperti degli scavi svolti negli anni "50 e 80" sull'isola del Tino. Nelle sale troverete esposti reperti che hanno fatto la storia dell'isola (dal II° sec. a. C.) e del Servizio Fari; potrete intuire e condividere l'emozione di essere parte di una grande tradizione che rende l'uomo ad il mare eterni amici. In queste sale potrete avvicinarvi emotivamente attraverso un piccolo percorso fatto di parole, immagini e storia alle persone che hanno vissuto e mantengono questa realtà. Tutto questo inserito in uno scenario naturale incontaminato, facente parte del Parco Naturale Marino di Portovenere e Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. La struttura in cui sono ospitati i reperti sono parte dell'edificio principale dell'isola risalente al periodo delle Repubbliche Marinare, su preesistenza medioevali, e tuttora adibito a faro.

Ed ora alcuni dati sul faro del Tino:

Numero Elenco Fari: 1708; Portata: 25 Miglia; Altezza della torre: 24 metri; Altezza sul livello medio mare: 117 metri; Portata luminosità: 25 N.M.; Caratteristica: 3 lampi periodo 15 sec.; Anno costruzione: 1840.

Programma della mattina: partenza alle 09:00 dal Molo Italia per l'isola del Tino con la barca dell'Associazione "Life On The Sea ODV" dove guidati, visiteremo l'isola del Tino in tutti i suoi particolari (Faro, sito Archeologico e sale). Dopo la visita, durante il tragitto di ritorno pranzereemo a bordo della barca.

La barca ha una capienza passeggeri di 20 persone e il numero è fissato a 20. Se il numero fosse maggiore massimo 40 persone, si faranno 2 viaggi e le partenze saranno alle 09:00 per il primo viaggio e alle 10:00 per il secondo viaggio e anche per il pranzo si faranno 2 turni.



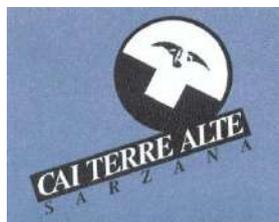
Programma del pomeriggio:

Visita guidata al Museo Tecnico Navale di La Spezia.

Le iscrizioni, accompagnate dalla quota totale di 30 Euro (serviranno a coprire le spese della barca, pranzo e Museo) **inizieranno Sabato 18 Aprile 2020 fino al tetto massimo di 40 parsono.**

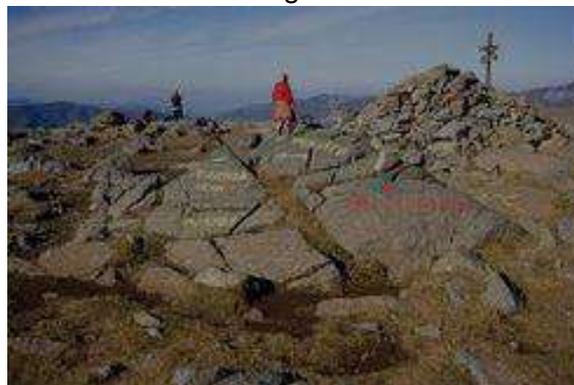
Accompagnatori di Escursione:

P. Carletti (3388283274) - C.Venturi (3386617306)



Per questo secondo appuntamento di Archeotrekking.

Andremo a Prato Mollo (comune di Borzonasca) per poi raggiungere la vetta del Monte Aiona (1701m.) zona di caccia per i nostri nomadi antenati dopo la liberazione dai ghiacci (Mesolitico, 9000 anni fa).



Durante la sosta in uno dei più ampi bacini intorbati dell'Appennino Ligure, l'archeologo Edoardo Ratti, socio della sezione, ci deluciderà sulla zona.

Ci mostrerà sue riproduzioni sperimentali di utensili preistorici tra cui punte di frecce in diaspro della nostra vicina Valle Lagorara, che potremo provare a realizzare e asce levigate in serpentino locale utilizzate per abbattere gli alberi sistematicamente.

Qui infatti sono state rinvenute punte di freccia risalenti all'età dei Metalli (5000 anni fa), in un paesaggio ricco di tipologie di rocce sfruttate nei diversi periodi della preistoria.

Gli uomini dell'Età del Rame hanno diradato il bosco di abete bianco con incendi ripetuti e a breve distanza di tempo, per accrescere le aree di pascolo, allora molto scarse, e confinate nelle prossimità delle vette e degli alti crinali.

Sempre nella zona, grazie a scavi archeologici, sono stati ritrovati i più antichi esempi di muretti a secco risalenti ad almeno 4000 anni fa.

Itinerario: Passo dei Ghiffi – Bivio Incisa – Prato Mollo – Mont Aiona

Dislivelli e tempi:

Salita/Discesa 1.100 m. –

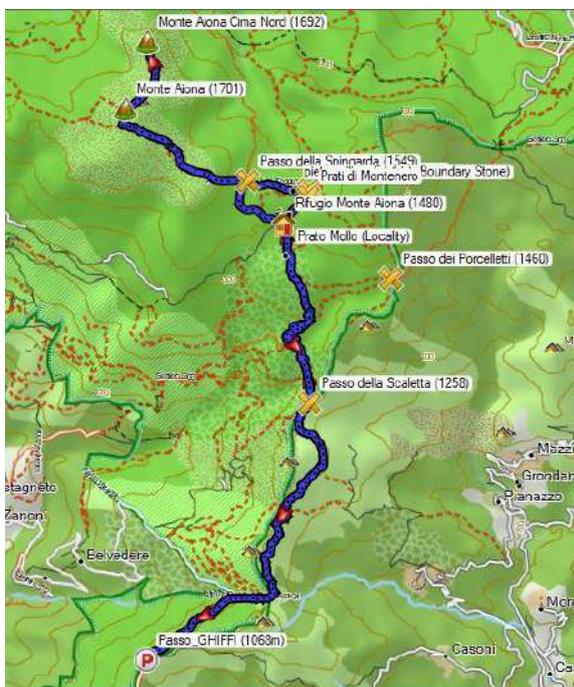
Ore di cammino: 7,00 con spiegazioni

Accompagnatori di Escursione:

Edoardo Ratti

Daniele Bellandi

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00



STAZZEMA - M. FORATO - CARDOSO**COMITIVA (EEA) - FERRATA M. FORATO****CAI SARZANA E CAI LA SPEZIA**

L'escursione inizia da Stazzema, il primo tratto è numerato 5/6 perché comune a due sentieri, ma ben presto arriviamo alla biforcazione. Dobbiamo tenere la sinistra ed imboccare l'ampia pietrosa mulattiera che sale contrassegnata dal nr.6. Saliamo comodamente prima tra i castagni e poi tra i faggi fino ad incontrare ed oltrepassare lo

sterrato che porta a Casa Giorgini, che ritroveremo sul sentiero poco sopra. A sinistra, scorci tra i faggi, ci fanno intravedere la vetta della Pania della Croce, mentre salendo più in alto, a destra, ci ritroveremo sotto le strapiombanti pareti, prima del Procinto e poi del Nona. Ignorando i vari sentieri che a sinistra salgono dai paesi a valle, e, a destra, conducono, i primi al Rifugio Forte dei Marmi, gli altri al Passo delle Porchette e al Monte Croce, proseguiamo sempre per il nr.6, che innalzandosi ci offre belle viste sulle Panie e sul Corchia. In circa 2 ore ci ritroviamo così alla Foce di Petrosiana (m.961).



Qui possiamo scegliere tra diverse alternative. Noi proseguiamo sul sentiero 110, che inizia inerpicandosi sulle roccette a sinistra della foce e che passando per il crinale presenta alcuni metri esposti ma agevolati da un provvidenziale cavo di acciaio (diff. EE). Questo sentiero, ad un certo punto, verrà abbandonato per intraprendere, sulla sinistra la via ferrata R. Salvatori (Sentiero EEA escursionisti esperti attrezzati) primo tratto si sviluppa per un piccolo torrione in cui la via è verticale e richiede un minimo di sforzo fisico per salire le paretine che ci portano a un ballatoio da cui seguiamo una scala di circa 5 metri. Seguono ancora alcune paretine più dolci e arriviamo alla cresta molto panoramica e piuttosto semplice, considerando che siamo assicurati. Finisce il primo tratto attrezzato cui segue un tratto semplice e dopo poco inizia il secondo tratto della ferrata con una breve e semplice salita. Adesso il sentiero si sviluppa in parte in cresta e in parte nel bosco fino ad arrivare alla vetta sud del monte, la più alta 1229 m., dalla quale si gode di ottima vista sull'arco del monte Forato, sulla vetta nord (1209 m.) e sulle Panie. Per il ritorno si prende il sentiero con segnavia 12 per Cardoso. Il sentiero scende ripido per roccette passando sotto al grande arco, poi piega a sinistra e si infila nel bosco, costeggiando la parete della cima sud del Monte Forato. Con un po' di attenzione, si supera un tratto di versante ripido, quindi si scende tra gli alberi con strette svolte e alcuni passaggi su roccette, trascurando un sentierino non segnalato che si diparte a sinistra. Si lascia a sinistra una curiosa spaccatura verticale alta varie decine di metri, quindi si prosegue in discesa fino ad un bel punto panoramico sull'arco del Monte Forato. Dopo di ché scendiamo sempre nel bosco fino ad arrivare a Cardoso, punto finale della nostra escursione.

Itinerario:

Stazzema 445m- Passo Petrosiana 961m. - Monte Forato Sud 1230m. - Cardoso 286m

Dislivelli: Salita 900m. discesa 1100 m. Km. 8

Tempi: Ore di cammino: 6.00 / 6,30

Accompagnatori di Escursione:

P. Tonelli (338.9158389) - M. Pucci (370.1018097) - M. Guastini (329.2107473)

Referente Cai La Spezia:

GM. Ferretti (338.2363360)
P. Nicoli(338.1335314)



Orario di Partenza: La Spezia ore 7.00 - Sarzana ore 7.30

Per partecipare a questa iniziativa, limitate ad un **massimo di 30 partecipanti**, è obbligatorio il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata. La difficoltà delle ferrate in programma è **EEA**

GITA SPELEOTURISTICA ALLE GROTTE DI FRASASSI

23-24 MAGGIO 2020



Per festeggiare i 50 anni della Sezione del Cai di Sarzana, il Gruppo Speleologico CAI Sarzana propone per il 2020 una gita che prevede la visita a una delle più belle grotte d'Italia sia a livello turistico che speleologico.

Le grotte di Frasassi sono delle grotte carsiche sotterranee che si trovano nel territorio del comune di Genga, in provincia di Ancona. Il complesso delle grotte ricade all'interno del Parco naturale regionale della Gola della Rossa e di Frasassi.

Il complesso è formato da una serie di grotte, quella visitabile dall'attuale ingresso è l'Abisso Ancona, una enorme cavità che ha un'estensione di 180 x 120 m ed un'altezza di 200 m; è talmente ampia (oltre 2 milioni di m³ di volume) che al suo interno potrebbe essere contenuto senza problemi il Duomo di Milano. La prima traccia della scoperta più rilevante, quella della Grotta Grande del Vento, si ebbe nel giugno 1971, quando alcuni speleologi, scalando la pendice nord del monte Valmontagnana a circa 450 metri di altezza, scoprirono alcuni piccoli fori che si erano aperti presumibilmente a causa dello scivolamento della terra superficiale secca mista a rami e fogliame provocato dal caldo di quell'estate. Successivamente, nel corso di una spedizione del Gruppo Speleologico Marchigiano CAI di Ancona, venne scoperta la "porta d'ingresso" della grotta, subito battezzata Grotta Grande del Vento. Inizialmente gli scopritori si trovarono in questa grande grotta nel buio totale e le attrezzature allora esistenti non permisero loro di scendere fino alla base della cavità sottostante; si stimò l'altezza della grotta lanciando un sasso e misurando il tempo di caduta, utilizzando le leggi della fisica. Un primo approssimativo calcolo portava all'inaspettata altezza di oltre 100 m. Successivamente gli esploratori si dotarono di attrezzature adeguate ed esplorarono l'immenso spazio, che venne chiamato "Abisso Ancona" in onore della città degli scopritori. La notizia della scoperta fu diffusa tramite stampa ed è da questo momento che inizia la notorietà al grande pubblico delle Grotte di Frasassi. (fonte Wikipedia)

In contemporanea con la visita turistica è possibile accedere al percorso Speleologico detto "traversata Mezzogiorno - Frasassi". Si tratta di una splendida traversata in una grotta ben concrezionata, con grandi ambienti, pozzi, mai difficili, e traiettorie individuabili.

Dall'ingresso si percorre un cunicolo angusto, con alcune strettoie, per un centinaio di metri. Seguono un camino, uno scivolo di 40 m, un P35, P6, P15, P8, P14, un altro scivolo e un P20 finale. Si traversano grandi ambienti con colonie di chiroterri e si esce nell'androne della "grotta della Beata Vergine di Frasassi", con il santuario omonimo per un totale di 2/4 ore di movimento.



Programma di massima :

Partenza da Sarzana con pulman sabato 23 Maggio, visita in giornata al museo della carta a Fabriano
Pernottamento con servizio di mezza pensione presso l'Albergo Ristorante Il Parco a Genga, praticamente a 100 m dal parcheggio della grotta turistica di Frasassi.

Domenica mattina escursione turistica alla grotta o traversata speleologica, pranzo, visita al santuario della Beata Vergine di Frasassi (dove il gruppo turistico e quello speleologico si ricongiungono) e rientro a Sarzana.

Per adesioni entro e non oltre giovedì 30 aprile 2020.

Organizzatori :

Paolo Brunettin mobile 338.5979879

Massimo Baruzzo

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

“ I BOZI DELLE FATE “

Fra piccoli Borghi, mulini, chiese e Fortezze, a pochi minuti dal paese di Fivizzano esiste un luogo incantato, nascosto da una fitta vegetazione, con piscine naturali di acqua cristallina. Grazie alla collaborazione del socio Rino Andreini che ci aiuta a scoprire un luogo così **magico** da essere chiamato “**i bozi delle fate**”, dove la leggenda racconta che si riunissero le fate per lavare i loro panni e poi stenderli al sole ad asciugare.....

**COMITIVA UNICA (E)**

L'escursione parte dal Borgo della Verrucola, con la Fortezza voluta da Spinetta Malaspina il grande abile Condottiero che tentò di unificare tutta la Lunigiana sotto il proprio potere, ma dovette scontrarsi con Castruccio Castracani, signore di Lucca. Qui ebbero dimora i terribili fatti che portarono nel 1418 all'uccisione di quasi tutta la famiglia marchionale, da qui partiva la “Via Santissima”, (visita della Fortezza se aperta).



Dalla Verrucola con antica mulattiera attraverseremo il torrente Mommio passando l'ardito Ponte Gallo e arriveremo fino a Pognana, nota per le sue cave di arenaria. Qui si potrà vedere la Chiesa Romanica di Santa Maria dell'Assunta di Pognana, da cui si gode di un meraviglioso panorama, mentre all'interno si potranno ammirare capitelli romanici con immagini simboliche del bestiario medievale. Dopo aver visitato il caratteristico paesino di Pognana, si arriverà alla centrale idroelettrica di Arlia con le sue architetture decò e le turbine azionate dal salto dell'acqua che proviene da Matucaso e da qui si proseguirà per l'antico Mulino di Arlia, che visiteremo, con le sue tre macine in pietra mosse dall'acqua. Visiteremo una sala con pannelli che illustrano le lavorazioni e la storia del Mulino stesso, con i resti di una delle turbine in legno che facevano muovere le macine, raro reperto. Pausa pranzo attorno al Mulini, nel verde circondati dalle acque. Proseguendo su sentiero raggiungeremo i bozzi delle fate di Fiacciano, in Località Albareda. Ci attendono bianche pietre (dove le fate mettevano i panni ad asciugare) acqua cristallina, cascate che, possono trasformarsi in “idromassaggio naturale” per un bagno... e ombra degli alberi. Dopo una sosta rinfrescante si farà ritorno a Fivizzano, scendendo una antica mulattiera, cammineremo lungo le antiche mura Medicee entreremo nel borgo dalla Porta Sud e ne visiteremo i luoghi più caratteristici e curiosi.

Dislivelli:

Salita e discesa 260m.

Tempi: ore di cammino 4 – 4,30

Accompagnatori di escursione:

R. Brondi (333.7136323)

N. Mongelli (349.5264699)

Orario di partenza:

Sarzana Ore 8



IRLANDA ISOLA DI SMERALDO

TOUR DA SUD A NORD 26 MAGGIO – 1 GIUGNO 2020

Gita “estera” veramente particolare, tra antiche tradizioni celtiche, ottima birra e un ambiente naturale dal fascino impareggiabile. Con i suoi paesaggi immersi nel verde, le città animate da una vivace cultura popolare, gli spettacolari siti storici che raccontano di una storia millenaria. Partendo da Dublino visiteremo secolari Castelli, cammineremo su scogliere e sentieri famosi in tutto il mondo, attraverseremo Brughiere, con Abbazie e antichi Siti Sepolcrali fino al Nord con Belfast.



Martedì 26 Maggio PISA – DUBLINO Sarzana Pisa volo **7,30** Dublino ore **9,20**. visita panoramica della Città. il Trinity College, il “Libro di Kells”. Visita a piedi della città, l’H’ Penny Bridge, Marchants Arc, quartiere Temple Bar, statua di Molly Malone, Saint Andrew Church, Marion Square con gli scoiattoli e la statua di Oscar Wilde. Visiteremo St. Patrick’s Cathedral e il celebre corridoio per visitare il Museo Vichingo Dublinia.

Rientro in hotel, cena e pernottamento

Mercoledì 27 Maggio DUBLINO - GALWAY

Contea di Tipperary, visita del castello di Cahir, 1142 su un’isola del fiume Suir. il Burren “luogo roccioso” regione di pietra calcareo d’Irlanda, aspetto di territorio lunare. Visita del castello di Bunratty, fortezza del XVI° secolo, complesso medievale più completo ed autentico in tutta l’Irlanda, costruito nel 1425 Ci fermeremo nel Folk Park intorno al castello per una immersione nella vita rurale. Pranzo libero. Contea di Clare e arrivo alle **maestose ed imponenti scogliere di Moher** a picco sul mare, lunghe circa 8 km e alte più di 200 m. Dal centro visitatori percorreremo un facile sentiero che ci porterà a strapiombo sul mare, scenografiche, location di film famosi, Harry Potter e il Principe mezzosangue, La Storia Fantastica e La Figlia di Ryan. la visita sarà alla sera nella speranza di veder il tramonto

Proseguiamo verso la cittadina di Galway dove sostaremo. Cena e pernottamento in Hotel.

Giovedì 28 Maggio GALWAY o ISOLE ARAN (facoltative) . GIORNATA LIBERA A GALWAY.

Galway, cittadina deliziosa, stradine strette, vecchi negozi in pietra, ristoranti e i Pub animati. E’ uno dei principali centri gaelici e il gaelico irlandese è parlato diffusamente. **FACOLTATIVA** - mattina - escursione alle **Isole Aran**, mitico arcipelago ai confini del mondo, prive di vegetazione, la terra coltivabile ricavata dall’uomo con strati di alghe e sabbia. Famose per i siti antichi che vi sorgono. Sbarco a **Inishmore**, l’isola più grande. In minibus giro delle fortificazioni preistoriche più significative. **Forte Preistorico Dun Aengus**, risalente a più di 2000 anni fa, abbarbicato su scogliere meravigliose e intatte, a picco sull’Atlantico. Rientro con il traghetto del pomeriggio. E, ancora tempo per un giro libero a Galway. Cena in hotel e pernottamento

Venerdì 29 Maggio CONNEMARA –CONTEA DONEGAL – SLIGO - BURDORAN

Connemara. regione selvaggia, muretti di pietra, fattorie, cottages, tetti di paglia, grande torbiera montagnosa, dal fascino unico, affacciata sul mare e punteggiata di laghetti, casette bianche e greggi.

Visita all’**Abbazia di Kylemore**, oggi collegio benedettino. Si prosegue per **Sligo**, graziosa cittadina, luogo di nascita del più famoso scrittore irlandese, William Butler Yeats. Visita ai **monumenti sepolcrali di Carrowmore, uno dei più grandi cimiteri dell’età della pietra** in Europa, il più antico in Irlanda. Proseguimento verso la contea di Donegal.

Cena e pernottamento in hotel

Sabato 30 Maggio DONEGAL / LONDONDERRY / GIANT'S CAUSEWAY / BELFAST

Partenza per **Londonderry**, sulle rive del fiume Foyle, Irlanda del Nord. Giro a piedi nel centro storico. Sosta fotografica alle rovine del **Castello di Dunluce**, costruito sulla scogliera a picco sul mare, per raggiungere poi le **Giant’s Causeway**, (la via del Gigante) Patrimonio dell’UNESCO, prismi di basalto, frutto di attività eruttive di 60 milioni di anni fa, oltre 40000 colonne di basalto. Nel pomeriggio, proseguimento per Belfast Cena e pernottamento.



Domenica 31 Maggio BELFAST / DUBLINO

Giro panoramico completo di Belfast, capitale dell’Irlanda del Nord. A lungo teatro di sanguinosi scontri tra repubblicani cattolici e lealisti protestanti, oggi accogliente, piena di vita e verde, con edifici storici e atmosfere “british”. Visiteremo le chiese S.Patrizio e S.Anna, il tribunale e le prigioni, la City Hall, la Queens University, e l’area cantieristica in cui fu costruito il Titanic. Sosta ai murales di due storiche vie, Shankill Road e Falls Road eseguiti rispettivamente dai protestanti e dai cattolici. eventuale visita (con supplemento) del Titanic Belfast. ritorno a Dublino. Sosta, lungo il percorso, visita del **sito archeologico Hill of Tara**, luogo importante dei primi secoli della storia d’Irlanda. Arrivo a Dublino e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

Lunedì 1 Giugno DUBLINO

Mattina proseguimento della visita di Dublino con la guida. Partenza per l’aeroporto, volo ore 17,40. Arrivo a Bologna (21,15) / Bergamo e proseguimento in bus per il rientro.

Note: la quota di partecipazione è stabilita in €1070 (supplemento singola €250)

La quota comprende:

Trasferimento in pullman A/R per Pisa, volo A -Pisa /Dublino R-Dublino Bologna/Bergamo. (Tasse aeroportuali calcolate al 30 Settembre) 6 mezza pensioni in Hotel 3/4 stelle, con colazione irlandese, acqua ai pasti, pullman privato per tutto il tour, Guida in Italiano per 7gg. ingressi ai luoghi visitati indicati inclusi nel programma.

La quota non comprende.

Escursione facoltativa alle isole Aran €50. Mance.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 250 inizieranno da Venerdì 3 gennaio 2020

CERRETO LAGHI – CERRETO ALPI – CERRETO LAGHI

Bella e panoramica traversata che ci porterà da Cerreto Laghi a Cerreto Alpi, passando per i Monti Poggio Colombara (1208m) ed il Monte (1158m), per poi giungere a Cerreto Alpi, il paese conserva un centro storico di grande interesse architettonico.

L'abitato è articolato in tre grossi nuclei di abitazioni che occupano la sommità di una stretta costa arenacea incuneata alla confluenza tra il canale Cerretano e il fiume Secchia. Dopo una visita al paese si riprenderà il sentiero CAI 609 che passando ci porterà sul versante Est del Poggio di Colombara, il sentiero ci porterà verso Nord e nel suo percorso saremo in vicinanza del Torrente Riarbero.



Chiesa di Cerreto Alpi

COMITIVA UNICA (E)

Itinerario: Si parte dal Passo del Cerreto (1351m.) e ci si dirige verso il Lago Pranda (1250m.), da qui si prende il sentiero CAI 679 che in forte discesa ci porta al paese di Cerreto Alpi (905m).

Dopo aver visitato il paese, si prende il sentiero CAI 647 che, con una lunga salita ci porterà prima ai panoramici Prati di Pagliaro (1095m) per poi dirigersi verso il Monte (1158m), il Poggio Colombara (1228m) e quindi, dopo circa 1,5 km, si svolgerà decisamente a destra per prendere una strada sterrata che ci porterà a Cerreto Laghi (1351m) dove si concluderà l'escursione.

Dislivelli:

Salita/discesa +/- 560 m. Km.12

Tempi:

Ore di cammino: 6.00 / 6,30

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini (338.9081568)

R. Fai (331.9119375)

F. Orenco

Orario di Partenza:

Sarzana ore 7.30 con Autobus



PARCO REGIONALE DI MONTEMARCELLO-MAGRA-VARA

02 GIUGNO 2020

NEL PARCO LUNGO UN SENTIERO DEL CAI ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA, IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO



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



COMITIVA UNICA (E)

Escursione pressoché orizzontale lungo la sinistra orografica dei fiumi Magra e Vara per dare sfogo a momenti di riflessione con i ragazzi della Associazione LIBERA. Il percorso seguirà un sentiero facile, tanto che è percorribile anche in MTB. Lasciato il pullman a Pian di Follo, appena dopo la fine del fiume Durasca, seguiremo il tracciato nel parco fluviale della Magra, qui particolarmente pulito e naturalisticamente interessante fino a raggiungere Piana Battolla. Oltrepassato il paese, con un tratto asfaltato di circa 1 chilometro, ci immetteremo nella Strada dei Tedeschi che segue il fiume Vara restando in alto, all'ombra dei boschi e con freschi saliscendi dovuti ai rigagnoli che si immettono nel fiume. Verso la fine il sentiero torna ad essere una strada sterrata e si apre su Vetrале. Dopo qualche centinaio di metri raggiungiamo l'ombreggiato centro sportivo di Beverino in Val Graveglia, accessoriato di tavoli dove potremmo rifocillarci e aspettare il pullman per il rientro.

ITINERARIO: Campo Sportivo Pian di Follo (23m.) - Piana Battolla - Campo Sportivo di Beverino (68m.)

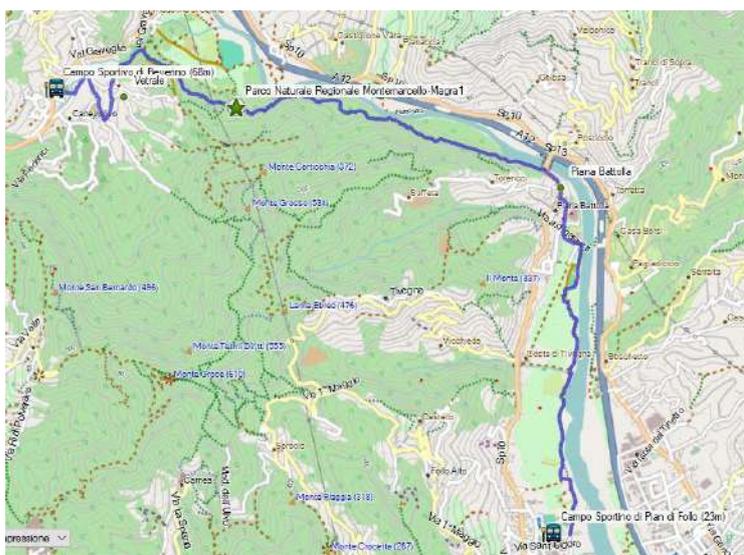
DISLIVELLO: Salita 330 m.
Discesa 290m. Km. 11

TEMPO DI PERCORRENZA:
Ore 5 circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

E. Ratti (329.3229095)
P. Carletti (338.8283274)

ORARIO DI PARTENZA:
Sarzana ore 7,00





Le **Alpi Apuane** si sono originate circa 220 milioni di anni fa: a quei tempi nella zona esisteva una pianura, residuo di antichissime montagne distrutte dall'erosione (Basamento Ercinico). Lentamente la zona è sprofondata ed è stata sommersa dal mare: qui ha avuto inizio la sedimentazione di sali (carbonati)

che nel corso dei secoli ha formato una spessa piattaforma (grezzone). Su questa, man mano che la profondità aumentava, si sono depositati altri carbonati più fini (marmi) ed infine, raggiunte le massime profondità, si è formato uno strato di selce e gusci di protozoi (Diaspri). Circa 100 milioni di anni fa il movimento di sprofondamento si è arrestato e si è invertito: in questa fase si sono depositati altri materiali di provenienza costiera (Scisti, Pseudomacigno e Arenarie). Circa 20 milioni di anni fa ha avuto inizio l'emersione di tutta la zona: enormi forze di compressione verticali e laterali hanno provocato la trasformazione dei sedimenti e la separazione per scorrimento laterale di alcuni strati: quelli più superficiali hanno formato gli Appennini, quelli intermedi le Apuane.

COMITIVA UNICA (EE)

L'**Altopiano della Vetricia** è una zona contraddistinta da grandi fenomeni carsici, con le rocce che hanno subito l'azione erosiva degli agenti atmosferici e che qui assumono forme veramente particolari: inoltre in questa zona è avvenuta una intensa fratturazione verticale che ne ha sconvolto la superficie e che ha favorito la formazione di numerose cavità a pozzo, che non sono altro che fratture allargate e levigate per corrosione. Questo è un pianoro da percorrere con prudenza stando bene attenti a dove si mettono i piedi perché le rocce sono frastagliate e presentano buche di varia larghezza e profondità: in questo paesaggio arido e sconvolto, ma di notevole suggestione, dominato dalla Pania, dal Pizzo delle Saette e dall'Uomo Morto, si aprono numerose cavità, in buona parte inesplorate. Una di queste cavità costituisce l'apertura superiore della Grotta del Vento, il cui ingresso principale è posto sopra il paese di Fornovolasco



Il termine carsismo deriva da Carso, una regione geografica situata al confine tra Italia ed Ex Jugoslavia. Da diverso tempo la parola carso, intedesco si dice karst termine che è diventato di uso internazionale, sta ad indicare un particolare paesaggio dove affiorano rocce di composizione calcarea o gessosa, costituite cioè da elementi molto solubili dall'acqua (come le anidriti, le dolomie le arenarie calcaree ecc..). In questo ambiente abbiamo una scarsa vegetazione, estesi affioramenti di roccia, e un drenaggio superficiale (cioè uno scorrimento superficiale dell'acqua) assente o poco sviluppato. Il carsismo da acque meteoriche è quello definito "classico" in quanto è quello che più facilmente si manifesta sulla superficie terrestre. Un'altra caratteristica importante che favorisce questo fenomeno è lo stato di fratturazione della roccia in questione; maggiori sono le fratture maggiore sarà il volume di roccia interessato.

Il percorso che faremo inizia dalla Cappelletta di Piglionico e sarà ad anello. Con il sentiero 127 ci porteremo all'incrocio con il 139 e risalita la "Borra Canala" su grandi massi nella parte più bassa e su sfasciumi in quella più alta (uno dei tratti più selvaggi e interessanti delle Apuane), entreremo in "Vetricia" e dopo averci preso il tempo per conoscere questa zona così particolare, superato l'ingresso dell'Abisso Revel ritorneremo ad intercettare il sentiero 7 che ci riporterà alle macchine.

Ore di cammino: circa ore 5,00

Dislivello: +/- 625

Accompagnatori di Escursione:

S. Cavallini (3404637465)

G. Addivinolo (3477339683)

P. Carletti (3388283274)

C. Venturi (3386617306)

Orario di Partenza:

Sarzana ore 08,00 con macchine private



**IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
“BENVENUTO VERMENTINO”**

07 GIUGNO 2020



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

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

Ogni anno Castelnuovo Magra ospita diverse rassegne dedicate all'olivo e al vino. Anche quest'anno, in occasione della rassegna “Benvenuto Vermentino” che si terrà nei giorni 06 e 07 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 - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra – rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: Salita e discesa mt 375

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

• **Comitiva “B”:**

Itinerario:

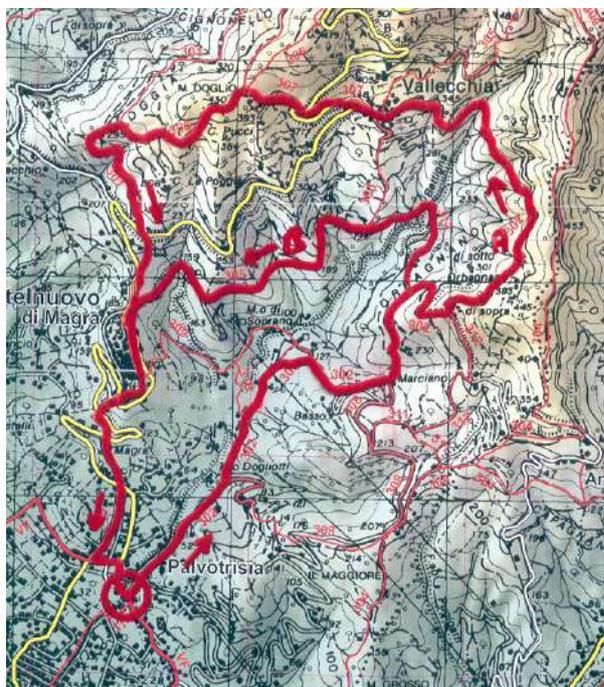
Molino del Piano 25m – Marciano 201m – Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra - - rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: salita e discesa mt. 180

Tempi: Ore di cammino: 2,00

Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri (3355490092) - A. Cocco



Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano

Attenzione: la data della manifestazione non è definitiva e potrebbe essere modificata. Il giorno esatto sarà comunicato in tempo utile tramite newsletter e pubblicato sui quotidiani locali.

SPAGNA

DAL 13 AL 21 GIUGNO 2020

TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI

Sabato 13 giugno: partenza in pullman da Sarzana alle ore 08:00 e trasferimento all'aeroporto di Milano Malpensa e partenza con volo Easy Jet U2 2707 Y alle ore 14:20 - Madrid 16:40, incontro con guida locale e pullman a Madrid, visita panoramica della città e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Domenica 14 giugno: Madrid, visita guidata della città con Museo Reina Sofia + Palazzo Reale cena e notte in hotel Hotel Ayre Gran Colon.



Lunedì 15 giugno: trasferimento a Salamanca con visita guidata della città + Cattedrale vecchia e nuova e università. Sistemazione all'hotel 4 stelle Corona Sol.



Martedì 16 giugno: trasferimento a Avila con visita guidata della città + Cattedrale. Sistemazione all'hotel 4 stelle Palacio Valderrabanos.



Mercoledì 17 giugno: trasferimento a Segovia con visita guidata della città + Alcazar. Sistemazione all'hotel 3 stelle Infanta Isabel.



Giovedì 18 giugno: trasferimento a Aranjuez con visita guidata della città + giardini. Trasferimento a Madrid e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.



Venerdì 19 giugno: trasferimento a Toledo con visita guidata della città + Cattedrale. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Sabato 20 giugno: trasferimento a San Lorenzo de El Escorial con visita guidata della città + Monastero del Escorial. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.



Domenica 21 giugno: prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Madrid. Partenza con volo Easy Jet U2 2704 Y alle ore 12:35 con arrivo a Milano Malpensa alle ore 14:45. In alternativa a questo volo potremmo rientrare con volo Easy Jet U2 2708 Y alle ore 20:55 con arrivo a Milano Malpensa alle ore 23:05. Si saprà al momento della prenotazione e al numero dei partecipanti.

Note: la quota di partecipazione è stabilita in circa 1200 Euro (**supplemento singola 390 Euro**) sulla base di 42/44 partecipanti e potrà subire delle piccole variazioni di prezzo in base al numero dei partecipanti e al costo del volo di ritorno al momento della reale prenotazione.

La quota comprende: Trasferimento in pullman A/R per Pisa, volo Ryan Air A/R Italia – Spagna, pullman a disposizione per 9 giorni dall'arrivo all'aeroporto di Madrid il giorno 13/06 alla partenza dall'aeroporto di Madrid il giorno 21/06 (disponibile fino alle 18:30, nel rispetto delle norme su tempi di guida e riposo autista) compreso vitto ed alloggio autista, sistemazione in camera doppia presso gli hotel indicati in programma con trattamento di mezza pensione, bevande incluse: ½ litro acqua e ¼ vino, servizio di guida locali, ingressi a musei e monumenti indicati in programma con 2ª guida obbligatoria.

La quota non comprende: eventuali mance (in Spagna è quasi obbligatorio) che valuteremo in base al numero dei partecipanti e tutto quanto non specificato nella "quota comprende".

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di 400 Euro inizieranno sabato 4 gennaio 2019.

Accompagnatori: Sarcinelli Michele 3477032513 e guide locali.

DA SASSALBO A COMANO CASTELLO TRAMITE CAMPORAGHENA E TORSANA



L'Appennino che si innalza tra il mare di Toscana e la pianura dell'Emilia respira le arie dell'Europa e quelle del Mediterraneo. Il crinale corre sul filo dei 2000 metri. E' un sentiero sospeso tra due mondi che nelle 4 stagioni cambiano, ribaltano e rigenerano i colori, le emozioni, i profumi e le prospettive. Si concentra qui gran parte della biodiversità italiana favorita dalla contiguità delle zone climatiche europea e mediterranea.

Si parte da Sassalbo, dalla sua falesia di bianchi gessi triassici ai quali deve il proprio nome. Si tratta di gessi antichissimi risalenti ad oltre 200 milioni di anni che creano un paesaggio molto suggestivo con fenomeni carsici sotterranei e superficiali.

Il percorso che faremo ci riporterà su antiche vie di comunicazione e attraverseremo le frazioni ormai svuotate, ahimè, di Camporaghena e Torsana che raccolgono nelle loro mura i tratti tipici degli antichi agglomerati di queste

montagne d'Appennino, dove artigianato, agricoltura, attività tradizionali convivevano nella quotidianità sedimentandosi in storia. Una zona di notevole rilievo storico con portali in arenaria finemente lavorati e di edicole marmoree. I "prati di Camporaghena" per secoli sono stati utilizzati come pascoli e coltivo per ovini e bovini e ora, non più adibiti alla loro funzione originale sono di notevole interesse naturalistico.

COMITIVA UNICA (E)

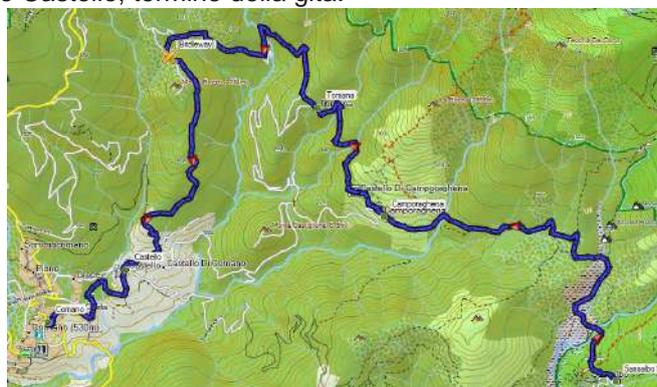
Da Sassalbo, imbocchiamo una carraia che attraversa il Torrente Rosaro in direzione della zona dei gessi, proseguendo in direzione Nord a risalire il Canale dell'Acqua Torbida per circa 1 km. Giunti a circa 750 mt di altitudine, pieghiamo decisamente a sinistra rimontando la costa che porta ai Prati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

Itinerario: Sassalbo 860m - Prati di Camporaghena 943m - Camporaghena 842m - Torsana 936m - Rio di Luscignano 800m - Prati di Monte Fiascone 1116 m - Comano Castello 530m

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

Accompagnatori di Escursione:

G. Moruzzo (328.3666888)
S. Cavallini (3404637465)
G. Addivinolo (3477339683)
P. Carletti (3388283274)
C. Venturi (3386617306)



Orari Partenze: Sarzana ore 7.30

APPENNINO LIGURE

21 GIUGNO 2020

P. GHIFFI - M. PENNA - RIF. M. AIONA - P. GHIFFI

Il Monte Penna è forse il monte più rappresentativo dell'Appennino Ligure, elevandosi, roccioso e isolato nei pressi dello spartiacque principale, tuttavia interamente sul versante padano. Questa montagna si presenta a guisa di piramide triangolare ed è costituita da colate di lava basaltica "a cuscini".

Il versante settentrionale si presenta con un'ampia parete rocciosa, mentre i rimanenti versanti del Penna sono ricoperti da una fitta foresta.

COMITIVA UNICA (EE) CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dal Passo dei Ghiffi, saliamo al vicino spartiacque per poi proseguire, in falsopiano. Oltrepassato un bosco di conifere giungiamo al Passo della Scaletta, dove il crinale diventa ripido e roccioso. Lo risaliamo, per tracce, e scendiamo al Passo dei Porciletti e al successivo avvallamento. Saliti al Valico dell'Incisa seguiamo, in leggera discesa, la sterrata fino ad arrivare alla Casa Forestale del Penna. Dalla Casa seguiamo un sentiero che s'inoltra nel bosco in direzione SE ad aggirare la rocciosa mole del Pennino. Superata un'insellatura boscosa, pieghiamo a destra, raggiungendo la Forcella del Penna, dalla quale seguiamo una larga cengia, attrezzata con cavo metallico, che taglia in diagonale la parete N, fino al suo termine; pieghiamo a sinistra e, per un cengione appena sbizzato, raggiungiamo la vetta del Monte Penna. Dalla vetta riscendiamo al passo dell'Incisa e, lasciando il percorso dell'andata, ci incamminiamo, verso Ovest, al Rifugio Monte Aiona. Da qui poi col sentiero CAI 354b si raggiungerà il Passp della Scaletta e quindi si ritornerà al Passo dei Ghizzi (fine escursione).

Itinerario:

Passo dei Ghiffi 1068m -
Passi della Scaletta 1240m,
Passo dei Porciletti 1466m
e Passo dell'Incisa 1463m -
Casa della Forestale
1367m - Versante Nord-Est
e Monte Penna 1735m -
Passo dell'Incisa 1463m -
Rif. M. Aiona 1480m -
Passo della Scaletta 1240m
- Passo dei Ghiffi 1068m.

Dislivelli:

Salita/discesa +/- 1110 m.

Tempi: Ore di cammino:

6.00 / 6,30

Accompagnatori di Escursione:

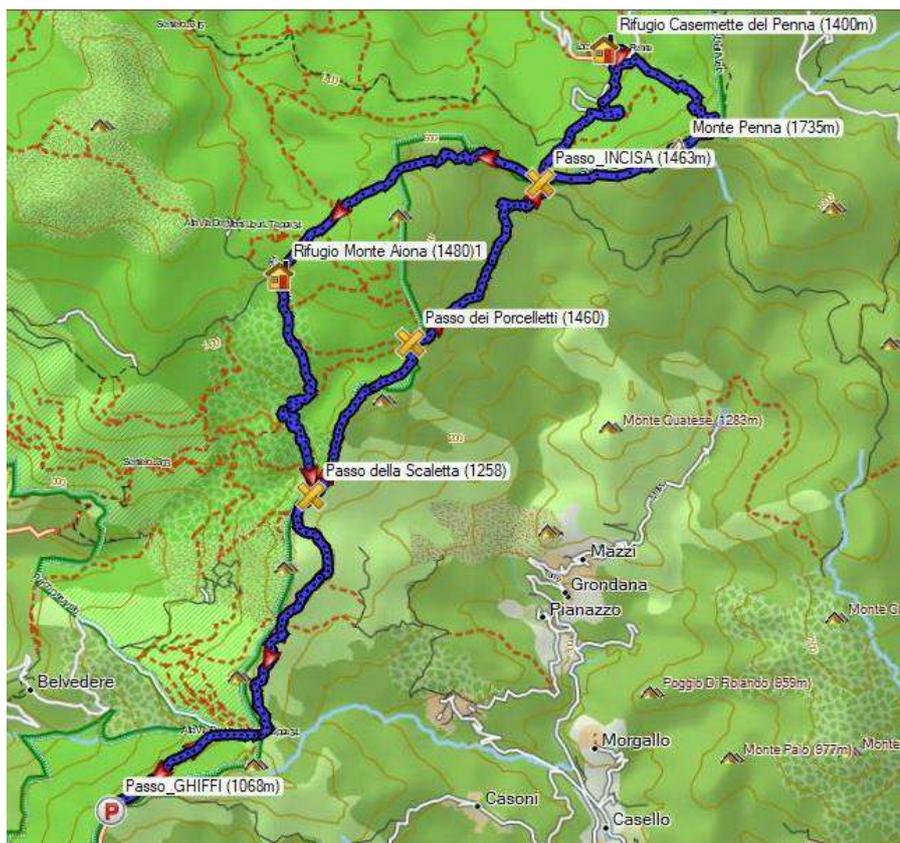
G. Nicolini (333.8098602)
G. Vanacore (338.3185637)

Referente Cai Carrara:

A. Solieri

Orario di Partenza:

Sarzana ore 7.30



VAL D'AVETO

28 GIUGNO 2020

ROCCA D'AVETO – MONTE MAGGIORASCA – ROCCA D'AVETO

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

COMITIVA UNICA (E)

Da Rocca d'Aveto (1250 m) si seguono le piste di fondo e le indicazioni per il Passo della Lepre; da qui si prosegue per il Canale Marticano, sentiero 194, sbucando tra il Monte Picchetto e il Maggiorasco; si gira a destra sul sentiero 196 e si arriva sul Maggiorasco (1799 m); si scende per dorsale e si arriva al Monte Bue (1771 m); si raggiunge, tramite strada sterrata, il Prato della Cipolla e il relativo rifugio (1670 m); si prosegue sul sentiero 001, si attraversa il Passo della Roncalla (1580 m) e si gira a sinistra sul 198a per il Rifugio Astass (in realtà un bivacco); si arriva al Rifugio Astass e si prende il sentiero 198, per il Groppo Rosso (1593 m); da qui si scende a S. Stefano d'Aveto (1010m) attraverso il sentiero FIE segnato con triangolo giallo.



Itinerario: Rocca d'Aveto (1250m.) – M. Maggiorasca (1799m) – M. Bue (1771m.) – Passo della Roncalla (1580m) – Rif. Astass – Roncalla (1683m) – S. Stefano d'Aveto (1010m)

Dislivello e tempi:

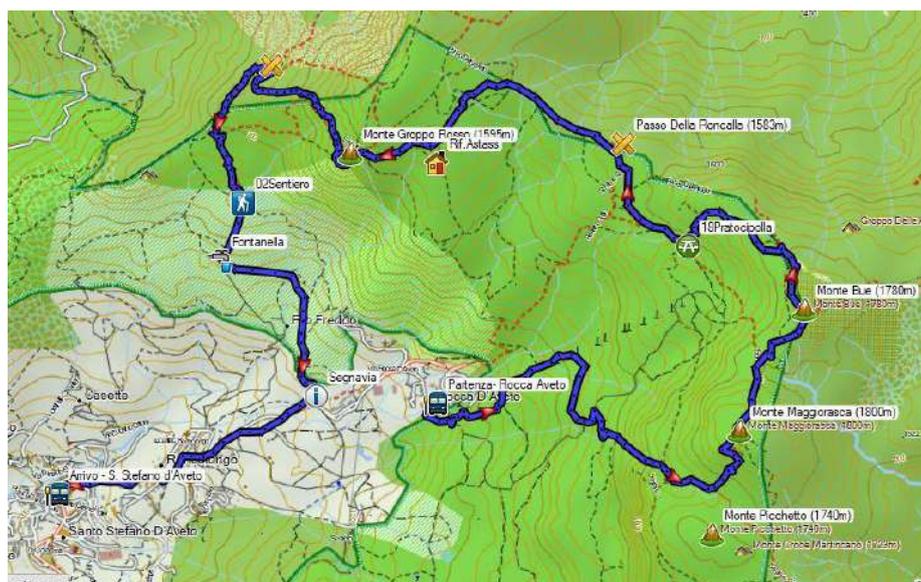
Salita 655m – Discesa 900 m. -Km. 11 - Ore 6-7 circa

Accompagnatori di escursione:

P.G. Vilardo
(348.8683621)
G. Vanacore
(338.3185637)

Oraio di partenza:

Sarzana ore 7,00



**ALTO ADIGE (Località e date da stabilire)
42° SOGGIORNO ESTIVO**

META' LUGLIO 2020



Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 42^a edizione, ci capita, quasi sempre, quando diamo alle stampe il “Programma di Attività” annuale di non avere le idee ancora ben chiare in merito alla scelta della località dove verrà svolto il “Soggiorno Estivo”.

Diciamo che “pendiamo dalle labbra” del Dott. Cozzani, pensionato a tempo perso e quindi, con più tempo da dedicare nell’organizzare questo soggiorno annuale, visto che è lui che da alcuni anni è “l’anima” dell’organizzazione del Soggiorno.

Quest’anno la scelta è per tornare a Cortina.

Il primo motivo è rivedere e percorrere ancora una volta i quei bellissimi sentieri in uno stupendo territorio.

Il secondo motivo è che all’Hotel Des Alpes abbiamo trovato un trattamento di prima qualità, non solo per la sistemazione nelle camere e per la qualità del ristorante (cosa sempre molto importanti), ma anche per il supporto che ci è stato fornito dalla gestione dell’albergo nella scelta delle escursioni, soprattutto in funzione delle pessime condizioni atmosferiche che ci hanno perseguitato. 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.

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 09 Maggio**.

Organizzatore: L. Cozzani (338.3950309)

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

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

(03) FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO

(04) FESTA CELTICA



Ferrata Garda al Rifugio Monzino

Il percorso è davvero gratificante ed è contraddistinto da una facile arrampicata sotto alcune tra le più spettacolari cime del gruppo del Monte Bianco. Un itinerario divertente che non cesserà di stupirvi.

COMITIVA UNICA (EEA)

Descrizione del percorso

Dagli spiazzi di parcheggio si entra nel bosco incontrando svariati cartelli geografico-turistici ed un cartello giallo segnalatore. Si segue il sentiero (segnavia n.16) sino ad un ponte che attraversa il torrente. Si continua a sinistra su sentiero sotto il profilo, erboso ma ardito, dell'Aiguille du Chatelet. Il sentiero continua a salire fra i tornanti sino a raggiungere la parete rocciosa della guglia in vista delle seraccate del ghiacciaio del Freney sulla destra e delle conseguenti splendide cascate.

Da questo punto inizia la parte attrezzata con catena metallica. La salita è contraddistinta da una sorta di traccia appoggiata e quasi mai verticale, molto più rocciosa che erbosa, con passaggi continui di II e III grado. Nonostante le difficoltà contenute il percorso non è da sottovalutare. L'itinerario è davvero divertente inframezzato solo da qualche porzione di sentiero che comunque si armonizza al percorso.

L'uscita della ferrata è sul colletto a nord dell'Aiguille de Chatelet. Il sentiero qui continua normalmente in salita sino a raggiungere il rifugio. Splendido è il panorama sul mont Rouge e sul gruppo delle Aiguilles de Peuterey, specialmente se si continua sino a raggiungere i ruderi dell'antica capanna Gamba (2630 m).

Il Rientro è lungo il sentiero di andata.

Per partecipare a queste iniziative, limitate ad un **massimo di 20 partecipanti**, è necessario avere, oltre che **esperienza e buona preparazione fisica**, il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata. La difficoltà delle ferrate in programma è **EEA**
Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno Sabato 04 Aprile 2020

Dislivelli e tempi:

Salita/Discesa +/- 1000m. Dislivello Ferrata 300m. Totale ore di cammino: 4,30

Accompagnatori di Escursione: F. Guerrini (366.6712379)

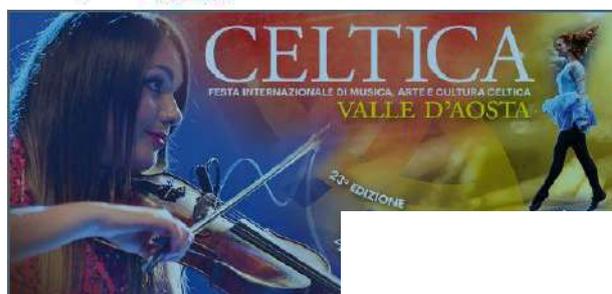
ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 08,00



Festa Internazionale di Musica, Arte e cultura Celtica

Conferenze, Attività e Ricostruzioni Storiche

Il programma di CELTICA 2020 da venerdì 3 a domenica 5 luglio 2010 è completato da decine di workshop, incontri, animazioni, giochi, passeggiate alla scoperta della Natura della Val Veny nel Bosco del Peuterey a oltre 1500 mt. d'altitudine



CERRETO LAGHI – M. LA NUDA - MOMMIO

Cerreto Laghi giace nel cuore dell'Appennino Tosco- Emiliano, a ridosso di quello spartiacque che è il Passo del Cerreto, crocevia tra le regioni Emilia Romagna, Liguria e Toscana. Cerreto Laghi, a pochi chilometri da Voi, raccoglie tutte le caratteristiche naturali, paesaggistiche e le dotazioni sportivo-ricreative in grado di soddisfare il Vostro desiderio di una vacanza invernale ideale.

Incastonata nel meraviglioso scenario del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, è racchiusa attorno ad un lago appenninico di origine glaciale ai piedi del **monte La Nuda**, tra fitte faggete abbondantemente innevate durante la stagione invernale.

**COMITIVA UNICA (E)**

Bella e panoramica traversata che ci porterà da Cerreto Laghi (1351) a Mommio (698m), salendo per le piste da sci sino al Monte La Nuda (1898m), da qui si cambia versante, si prosegue sempre verso Sud-Ovest scendendo prima per un sentiero ripido eppoi per mulattiera sino a giungere all' Agriturismo Resti (809m), dove ci si fermerà per pranzo e chi lo desidera potrà gustare alcuni piatti. Dopo ci si recherà tramite strada sterrata verso Mommio e quindi alla Strada Statale 63 dove ci attenderà l'autobus per il rientro

Itinerario:

Passo del Cerreto (1351m) – Monte La Nuda (1898m) - Agriturismo Resti (809m) - Mommio (698m) – Strada Statale 63 (588m)

Dislivelli:

Salita 480m discesa 1250m
Km. 13

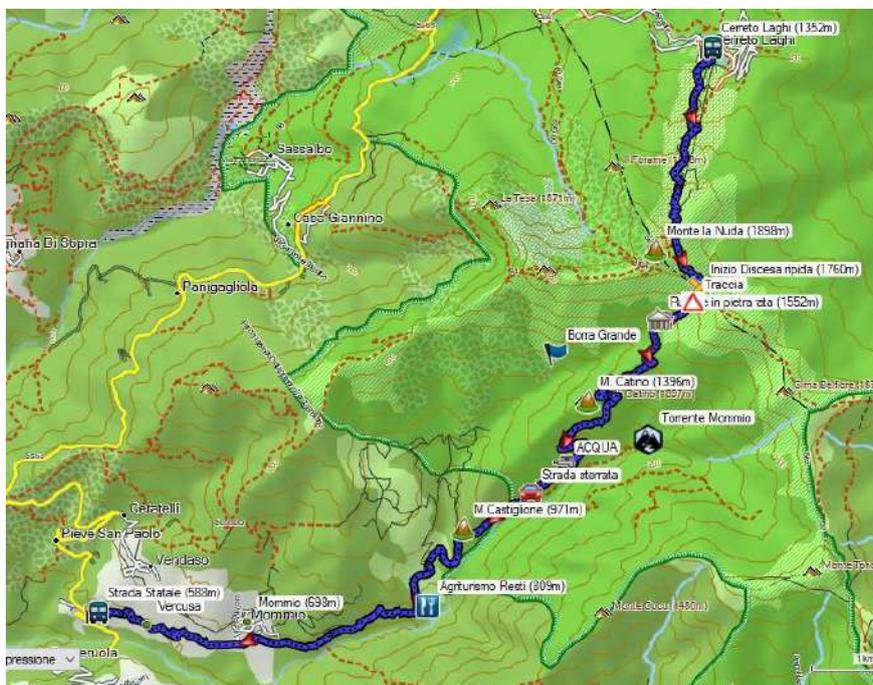
Tempi: Ore di cammino: 7.00

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini (338.9081568)
R. Fai (331.9119375)

Orario di Partenza:

Sarzana ore 7.30 con Autobus



SENTIERO ITALIA **DA ZUM ZERI AL PASSO CENTO CROCI**

12 LUGLIO 2020



Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze. Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico. Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della [seconda guerra mondiale](#) appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti.

COMITIVA UNICA (E)

Il percorso escursionistico è integrato nel [Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020](#) e si sviluppa dalla località sciistica Zum Zeri o Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini, corrisponde al punto d'incontro di tre regioni (Emilia, Liguria, Toscana) e di tre province (Parma, La Spezia e Massa). Il massiccio del Gottero è costituito da un complesso sedimentario di origine marina (flysch) di natura arenacea, che i geologi hanno battezzato con il nome del monte stesso. Zona in massima parte forestale, presenta al di sopra dei 1500 m. una copertura forestale discontinua e alternata essenzialmente a pascolo e brughiere, interrotta solo nei punti di maggiore acclività, dove fenomeni erosivi hanno scavato le pareti soprastanti favorendo l'accumulo di pietraie. Qui interessante la presenza di piante di tipo alpino e della ginestra endemica. E' la faggeta di Tasso e Agrifoglio il tipo di bosco più diffuso nel sito, trattandosi quasi esclusivamente di boschi montani generalmente esposti ai quadranti settentrionali. A quote inferiori la faggeta è cinta da ostrieti, con alcuni interessanti castagneti sopra Boschetto e nuclei di arbusteti con Ginepro nella parte occidentale.

Itinerario: Zum Zeri(1398m) - Passo Dei Due Santi (1392m) - Foce Tre Confini (Memorial) (1410m) - Bocca del Lupo (1250) - Passo del Lupo (1150m) - Passo della Cappelletta (1083m) - Passo Scassella (1070m) - Passo Cento Croci (memorial) (1058m).

Dislivelli e tempi:

Salita + 779

Discesa 1.100 m. – Km.18

Ore di cammino: 7,0

Accompagnatori di Escursione:

M. Sarcinelli (347.7032513) -

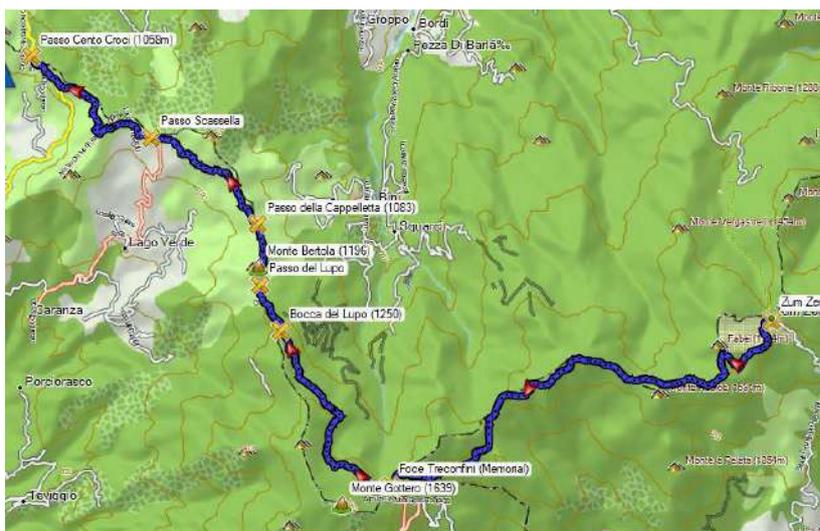
N. Giannini (338.9081568)

Referente Cai Carrara:

A. Ferretti – F. Tomazzini

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 07,00



SUI SENTIERI STORICI DELLA GRANDE GUERRA 1915-1918

TREKK SUL COL DI LANA E SAS DE STRIA DAL 16 AL 19 LUGLIO 2020

Trekk che ci porterà sul **Sas de Stria, Cima Sief, il Col di Lana, Pralongià, Passo Campolongo e Col della Roda** nelle Dolomiti.

Ci troviamo in comune di Livinallongo del Col di Lana (Belluno), tra la valle del Cordevole e il passo Falzarego.



GIOVEDÌ 16 LUGLIO : da Sarzana al Passo Valparòla e salita al Sas de Stria

Livello di difficoltà: (EEA) - Escursionistico per Esperti con attrezzatura

Località di partenza: forte Intra i Sas (2183m)

Arrivo: Sas de Stria (2477m)

Dislivello: Salita (294m), Discesa (294m)

Tempo: circa 2 ore

VENERDÌ 17 LUGLIO: (A/R) dal Rifugio Valparòla al Col di Lana (2452m)

Livello di difficoltà: (EE) - Escursionistico per Esperti

Località di partenza: Rifugio Valparòla (2168m)

Arrivo: Rifugio Valparòla (2168m)

Dislivello: Salita (450m), Discesa (450m)

Tempo: circa 6 ore



SABATO 18 LUGLIO: dal Rifugio Valparòla al Passo Campolongo per Pralongià e il Passo Incisa

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

Località di partenza: Rifugio Valparòla (2168m)

Arrivo: Passo Campolongo (1865m)

Dislivello: Salita (550m), Discesa (750m)

Tempo: circa 7 ore

DOMENICA 19 LUGLIO: dal Passo Campolongo al Rifugio Valparòla per il Col de la Roda

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

Località di partenza: Passo Campolongo (1865m)

Arrivo: Rifugio Valparòla (2168m)

Dislivello: Salita (1260m), Discesa (1050m)

Tempo: circa 7 ore

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 14 Marzo 2020

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

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

ALPI COZIE

DAL 25 AL 29 LUGLIO 2020

TREKK ANELLO DEL MONVISO

Il Giro Classico del Monviso è un itinerario molto conosciuto, ottimamente servito da punti di appoggio strategici, facile e spettacolare: per questo è anche molto frequentato, e nelle belle giornate estive si patisce un po' di affollamento, sia sui sentieri che, soprattutto, nei rifugi. Ma sicuramente è un'escursione che merita, per i panorami spettacolari, gli splendidi laghetti e le vedute sempre diverse che si possono godere del Monviso. Un'altra particolarità degna di nota è il Buco di Viso, una galleria scavata nella roccia in epoca sabauda che sottopassa il Colle delle Traversette, e che è da molti considerata come il primo esempio di traforo alpino della storia



COMITIVA UNICA (EE)

SABATO 25 LUGLIO : da Sarzana al Rifugio Albergo Alpino "Pian Del Re" (2020m)

Località di partenza: Sarzana - Arrivo: Pian della Regina (1722m) (Autobus)

Partenza: Pian della Regina (1722m) Arrivo: Rifugio Albergo Alpino "Pian Del Re" (2020m)

Dislivello: Salita (325 m), Discesa (30 m) Km. 2,5 - Tempo: circa 1 ore

DOMENICA 26 LUGLIO:

da Rifugio Albergo Alpino "Pian Del Re" (2020m) a Rifugio Sella (2634m)

Località di partenza: Rifugio Albergo Alpino "Pian Del Re" (2020m)

Arrivo: Rifugio Sella (2634m)

Facoltativa la salita pomeridiana al Viso Mozzo (3019m).

Dislivello: Salita (770m), Discesa (150m) – Km. 6,0 - Tempo: circa 3 ore

LUNEDI 27 LUGLIO: dal Rifugio Sella (2634m) al Rifugio Vallanta (2450m)

Località di partenza: Rifugio Sella (2634m)

Arrivo: Rifugio Vallanta (2450m)

Dislivello: Salita (800m), Discesa (1000m) – Km. 14,0 - Tempo: circa 7 ore

MARTEDI 28 LUGLIO: dal Rifugio Vallanta (2450m) al Rifugio Viso (2460)

Località di partenza: Rifugio Vallanta (2450m)

Arrivo: Rifugio Viso (2460m)

Dislivello: Salita (506m), Discesa (484m) – Km. 6,0 - Tempo: circa 3 ore

MERCOLEDI 29 LUGLIO: dal Rifugio Viso (2460) per il Buco del Viso a Pian della Regina (1722)

Località di partenza: Rifugio Viso (2460m)

Arrivo: Pian della Regina (1722m)

Dislivello: Salita (660m), Discesa (1400m) – Km. 10,0 - Tempo: circa 5 ore

Note:

La partecipazione sarà limitata ad un massimo di 30 soci.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 07 Marzo 2020

Accompagnatori di Escursione: N. Piretti (320.6621359) – R. Brondi (3703128855)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 08,00

TRAMONTO SUL CORCHIA PER IL CANALE PIROSETTO

La vetta del monte Corchia è un bellissimo punto panoramico sia sulle vette delle Apuane settentrionali dei monti Altissimo, Fiocca, Sumbra e Freddone, che sulle Apuane meridionali. Ben si presta, in una giornata di cielo sereno, a godere dei colori e della suggestione del tramonto su questa corona di vette e sulle vicine coste del mar Tirreno

COMITIVA UNICA (EE) - CAI CARRARA E CAI SARZANA

Il Corchia è conosciuto anche come *montagna vuota* per il complesso di grotte di importanza mondiale, il famoso Antro, per le quali negli anni '80 e '90 ci furono accesi confronti fra gli speleologi e il CAI da una parte e le attività estrattive e comunità locali dall'altra; queste attività ne hanno ormai definitivamente devastato l'aspetto naturale e compromesso il valore ipogeo. Lasciate la auto a passo Croce, saliremo per la via sterrata che porta alla cava dei Tavolini sul versante sud. Raggiunto il versante sud ovest del Corchia procederemo verso le sue soprastanti imponenti torri percorrendo il sentiero che in ripida salita si inerpicca per il canale del Pirosetto; il varco è posto tra il terzo ed il quarto torrione e, ricco di suggestivi passaggi, porta senza rilevanti difficoltà, ma con tratti esposti all'anticima ovest. Da qui per facile cresta rocciosa raggiungeremo la vetta principale dove attenderemo il calar del sole alle ore 20,40.

Al crepuscolo torneremo sui nostri passi fino alla sella della cresta appena percorsa, dalla quale si stacca sul versante settentrionale un breve tratto che, per tracce di sentiero, ci farà raggiungere la sottostante cava abbandonata. Da qui facilmente, ma ormai in notturna, percorreremo la via di cava fino a Fociomboli e da qui raggiungeremo Passo Croce termine dell'escursione.

Itinerario: Passo Croce 1131 m - Monte Corchia 1678 m - Passo Croce 1131m.

Dislivelli e tempi: Salita /Discesa +690m. Ore di cammino: 5,30/6,00

DIFFICOLTÀ:

EE obbligatoria lampada frontale consigliato pile e antivento

Accompagnatori di Escursione:

A. Solieri F. Tonazzini

Referente Cai Sarzana:

N. Mongelli

Partenza:

Sarzana H 16,00 –
Esselunga Avenza
H 16,30



FALESIA FOCE DI COMPITO: CAMMINATA E ARRAMPICATA
GITA DI DIVULGAZIONE SULL'ARRAMPICATA

Il titolo scelto condensa lo scopo di questa iniziativa della Sezione. Gli iscritti verranno divisi in due gruppi: il gruppo "A", andrà a provare l'emozione e i primi rudimenti dell'arrampicata nella falesia di Foce di Compito; il gruppo "B", invece, effettuerà un giro ad anello con partenza e arrivo a Sant'Anna di Stazzema.

COMITIVA "A"

La falesia di Foce di Compito, esposta a Nord-Ovest offre presenta vie facili su placche appoggiate con canalette scavate dall'acqua e su muri verticali con belle prese. Sotto la guida dell'Istruttore di arrampicata, Lorenzo Taponecco, i neofiti arrampicatori, proveranno a muovere i primi passi sulla roccia, a prendere conoscenza con manovre di corda, nodi, assicurazioni e quant'altro inerente con il mondo dell'arrampicata. Questa uscita è anche propedeutica per un'eventuale partecipazione al corso di arrampicata libera della Scuola Muzzerone che si terrà a partire da metà settembre.

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

COMITIVA "B" (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 "B":

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

Accompagnatori di Escursione:**Comitiva "A":**

Lorenzo Taponecco (3801703029)
Angelo Bonatti

Comitiva "B":

Giorgio Moruzzo (3283666888)
Diego Valtriani (3395944034)

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00





SEZIONI
Carrara
La Spezia
Sarzana



APUANE: LE MONTAGNE SUL MARE

Insieme con il Club Alpino Italiano al Rifugio CAI Città di Carrara

8-9 AGOSTO 2020

PROGRAMMA Sabato 8

- Ore 10.00 Una montagna per tutti. Giro del monte Ballerino con le jolette
- Ore 12.30 Pranzo conviviale (occorre prenotazione al rifugio)
- Ore 15.00 Escursione sul monte Borla con i ragazzi dell'Alpinismo giovanile
- Ore 18.00 Conversazione con **Andrea Ribolini** - TAM CAI Massa
"L'orto botanico di Pian della Fioba. Alla conoscenza della flora delle Alpi Apuane"
- Ore 20.00 Cena conviviale (occorre prenotazione al rifugio)
- Ore 22.00 Osservazione delle stelle con gli astrofili di **AstroLunae**
Pernotto in rifugio a richiesta.

PROGRAMMA Domenica 9

- Ore 9.00 Escursione sul monte Sagro con i soci delle Sezioni di Carrara, La Spezia e Sarzana
Ritrovo a Foce di Pianza. Necessita assicurazione per i non soci
- Ore 13.00 Pranzo conviviale (occorre prenotazione al rifugio)

AVVERTENZA

- ★ Chi non è associato al CAI è tenuto alla assicurazione giornaliera presso la Sezione CAI di competenza.
- ★ Per motivi organizzativi è consigliabile prenotare la cena al rifugio possibilmente attraverso la Sezione di appartenenza.
- ★ Per la cena e l'eventuale pernottamento gli interessati sono pregati di contattare direttamente il Rifugio "Città di Carrara" di Campocecina Tel. 0585 841972.
- ★ Per le uscite sul campo e le attività didattiche referente **Michele Sarcinelli**, presidente Sezione CAI Sarzana Tel. 347 7032513.



In collaborazione con
RIFUGIO CAI
"CITTÀ DI CARRARA"
CAMPOCECINA

Info:
CAI CARRARA
CAI LA SPEZIA
CAI SARZANA



APPENNINO TOSCO-EMILIANO

16 AGOSTO 2020

ABETONE - LIBRO APERTO - M. CIMONE E RITORNO



Corno alle Scale

COMITIVA UNICA (E) CAI CARRARA E CAI SARZANA

Interessante attraversata che conclude l'ampio tratto appenninico compreso tra il monte Cimone e il monte Corno alle Scale (vedi escursione del 10 maggio). L'escursione inizia dalle piramidi dell'Abetone e si sviluppa, nel tratto più pianeggiante, all'interno dell'abetoia di Boscolungo; alla foce delle Verginette si inizia a salire in direzione del monte Maggiore e passando per il rifugio Capanna di Lapo in breve si guadagna la cresta, che dopo alcuni sali-scendi panoramici conduce all'ampia sella sotto le due vette del Libro Aperto. Dalla sella è possibile evitare la vetta svoltando a sinistra e percorrere il tratto di sentiero che si unisce al crinale spartiacque all'interno dell'alto Appennino modenese, che conduce alla vetta monte Cimone. Dalla vetta si inizia a scendere su facili pendii e si raggiunge la località Doccia del Cimone, dove termina l'escursione.

Itinerario: Abetone 1388 m-monte Libro Aperto 1937 m-monte Cimone 2165 m-
Doccia 1350 m

Dislivelli e tempi:

Salita +800 m.

Discesa -820 m.

Ore di cammino: 7,00

Accompagnatori di Escursione:

A Piccini A. Solieri

Referente Cai Sarzana:

N. Giannini

Partenza:

Sarzana H 6,30 –

Esselunga Avenza H 7.0



LA **PRO LOCO**
TIVEGNA

iscritta all'

UNPLI
UNIONE NAZIONALE
PRO LOCO D'ITALIA

organizza la

**50[^] SAGRA DEL VINO
DI TIVEGNA**

3-4-5-6 Settembre 2020

DOLOMITI DI SESTO

DAL 19 AL 23 AGOSTO 2020

FERRATE : TORRE DI TOBLIN - DE LUCA INNERKOFER - FORCELLE - STRADA DEGLI ALPINI - ROGHEL - CENGIA GABRIELLA - CASARA - DEGLI ALPINI 1915-1918

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

Quest'anno, andremo a percorrere le ferrate di alcune montagne che si affacciano sul Gruppo delle Dolomiti di Sesto

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



PROGRAMMA INDICATIVO

- **Mercoledì 19 Agosto: : ferrata TORRE DI TOBLIN**

1°giorno: DA SARZANA AL RIFUGIO LOCATELLI e ferrata Torre di Toblin (2617m)

Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per Esperti con attrezzatura - **Moderatamente Difficile**

Località di partenza: Rifugio Auronzo (2333m)

Arrivo: Rifugio Locatelli (2405m)

Dislivello: Salita (380m), Discesa (300m)

Tempo: circa 4 ore - Km. 5,6

- **Giovedì 20 Agosto: ferrata DE LUCA-INNERKOFER e delle FORCELLE**

2°giorno: DAL RIFUGIO LOCATELLI AL RIFUGIO COMICI per le ferrate De Luca-Innerkofler e delle Forcelle - Moderatamente Difficile

Livello di difficoltà (EEA) Escursionistico per Esperti con attrezzatura

Località di partenza: Rifugio Locatelli (2405m)

Arrivo: rifugio Zsigmondy-Comici (2224m)

Dislivello: Salita (560m), Discesa (700m) Tempo: circa 7 ore – Km. 6,0

- **Venerdì 21 Agosto: ferrata STRADA DEGLI ALPINI E PASSO DELLA SENTINELLA**

3°giorno: DAL RIFUGIO COMICI AL RIFUGIO BERTI per la ferrata Strada degli Alpini e Passo della Sentinella - Moderatamente Difficile

Livello di difficoltà (EEA) Escursionistico per Esperti con attrezzatura

Località di partenza: rifugio Zsigmondy-Comici (2224m)

Arrivo: Rifugio Berti (1950m)

Dislivello: Salita (1200m), Discesa (1500m) Tempo: circa 8 ore – Km. 9,0

- **Sabato 22 Agosto: ferrata ROGHEL E CENGIA GABRIELLA**

4°giorno: DAL RIFUGIO BERTI AL RIFUGIO CARDUCCI per le ferrate Roghel e Cengia Gabriella

Livello di difficoltà (EEA) Escursionistico per Esperti con attrezzatura -- **Difficile + MD**

Località di partenza: Rifugio Berti (1950m)

Arrivo: Rifugio Carducci (2297m)

Dislivello: Salita (1650m), Discesa (1300m) Tempo: circa 8 ore – Km. 6,5

- **Domenica 23 Agosto: ferrata CASARA E DEGLI ALPINI 1915-1918**

5°giorno: DAL RIFUGIO CARDUCCI AL RIFUGIO AURONZO per le ferrate Casara e degli Alpini 1915-1918 - Difficile + PD

Livello di difficoltà (EEA) Escursionistico per Esperti con attrezzatura

Località di partenza: Rifugio Carducci (2297m)

Arrivo: Rifugio Auronzo (2333m)

Dislivello: Salita (1520m), Discesa (1470m) Tempo: circa 8 ore – Km. 13

Per partecipare a queste iniziative, limitate ad un **massimo di 20 partecipanti**, è necessario avere, oltre che **esperienza e buona preparazione fisica**, il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata. La difficoltà delle ferrate in programma è **EEA**

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno **Sabato 04 Aprile 2020**

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

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

PASSO DELLA SCOGLINA – M. CAUCASO – FAVALE DI MALVARO

Rif. M. Caucaso

Il **passo della Scoglina** è una valico dell'Appennino Ligure posto a 926 m s.l.m., crocevia tra la val d'Aveto, la val Trebbia e la val Fontanabuona. Mette in comunicazione i comuni di Favale di Malvaro, Montebruno e Rezzoaglio. In prossimità del passo nascono il Malvaro e l'Aveto, un affluente del Trebbia. Il valico è una meta frequentata da cicloamatori genovesi e liguri ed è noto agli appassionati di mineralogia per la presenza, nelle sue vicinanze, di piccoli giacimenti di pirite. Il passo è attraversato dalla tappa dell'Alta Via dei Monti Liguri che congiunge Barbagelata alla Cappelletta del monte Ramaceto. Nel 1985 è

stato inaugurato un cippo commemorativo della Resistenza italiana recante le parole di Roberto Bonfiglioli:

COMITIVA UNICA (E)

Dal Passo della Scoglina (926m) saliamo sull'ondulato spartiacque fra le Valli Malvaro ed Aveto, raggiungendo in una valletta le sorgenti del torrente Aveto dove possiamo notare il raro fenomeno idrogeologico chiamato "cattura fluviale" o "cattura dell'Aveto".

Torniamo sullo spartiacque, dove la vista si apre sino al mare, e proseguiamo in ripida salita per poi scendere nella valletta sospesa dell'Acquapendente.

Riprendiamo quota nel bosco tra pini e faggi fino a sbucare sulla cupola erbosa del Monte Caucaso (1245m) cappelletta e rifugio omonimo presso la vetta), da cui si godono spettacolari panorami a 360°.

Scendiamo con una ripida mulattiera attraverso la faggeta fino al Passo del Gabba o di "Strie Biurche" (1108m) donde una carrareccia pianeggiante porta al paese di Barbagelata (1115m), la più alta località abitata dell'Appennino Ligure e posto tappa dell'A.V.M.L.

Da qui seguendo l'A.V.M.L. scendiamo con numerose svolte tra i faggi al Passo della Scoglina, da dove sempre percorrendo l'A.V.M.L., stavolta in leggera salita, raggiungiamo il Passo dei Pozzarelli (975m).

Da qui abbandoniamo l'A.V.M.L. che prosegue sulla sinistra verso il M. Pagliaro, per imboccare a destra l'antica mulattiera di crinale che collegava Favale di Malvaro con la Val d'Aveto, scendendo lungamente fino a giungere alla frazione di Alvari (456m), da dove proseguiamo in ripida discesa a prendere una scalinata che attraversa la strada per il Passo della Scoglina, al termine della quale entriamo nelle viuzze fra le case di Favale procedendo a zig zag fino al termine della escursione in Piazza V. Veneto (325m).

Itinerario:

Passo della Scoglina (926m) - Monte Caucaso (1245m)- Passo del Gabba o di "Strie Biurche" (1108m) - paese di Barbagelata (1115m) - Passo dei Pozzarelli (975m) - Alvari (456m)- Favale di Malvaro (325m).

Dislivelli:

Salita 760 e discesa mt. 1400 – Km .14

Tempi

Ore di cammino: 6.00

Direttori di Escursione:

D. Valtriani (339.5944034)

N. Mongelli (349.5264699)

Orari di partenza:

Sarzana ore 8,00

Andata e ritorno in autobus.



TRAVERSATA DAL PASSO DEL CERRETO AL PASSO LAGASTRELLO

Bella traversata del tratto appenninico che va dal Passo del Cerreto al Passo del Lagastrello, passando per le sorgenti del Secchia ed il Passo di Pietratagliata, per poi discendere sino ai prati dei Ghiaccioni e quindi risalire per fare una visita al Rifugio "Città di Sarzana" al Lago di Monte Acuto e quindi ci si dirigerà verso il Passo del Lagastrello.

COMITIVA UNICA (E)

Dal Passo del Cerreto (1261 m) si imbecca il sentiero 00 fino al Passo dell'Ospedalaccio (1300 m); da qui il sentiero 671 fino alle sorgenti del Secchia (1500 m). Arrivati alle sorgenti si continua a salire, sempre attraverso il sentiero 671, fino al Passo di Pietratagliata (1779 m), per poi ridiscendere ai Ghiaccioni (1400 m); qui si imbecca il sentiero 659 per salire al rifugio Città di Sarzana (1592 m), da dove proseguendo per il 659 si arriverà fino al Passo del Lagastrello (1159m).



Itinerario: Passo del Cerreto (1261m) - Passo dell'Ospedalaccio (1300 m) - Passo di Pietratagliata (1779 m) - Ghiaccioni - Rifugio Città di Sarzana (1592 m) - Passo di Lagastrello (1159m.)

Dislivello e tempi:

Salita 810m. –
Discesa 890m. –
Ore 5:30 – 6:30
circa

Accompagnatori di escursione:

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

Oraio di partenza:

Sarzana ore 7,00



IL GEMELLAGGIO CONTINUA..

DALLA PREISTORIA AL RINASCIMENTO PASSANDO PER IL MEDIOEVO



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 Francesi e noi siamo contenti di invadere pacificamente, ogni due anni, il loro suolo.

Quest'anno, l'allettante programma propostoci dai nostri cari amici transalpini, prevede la visita del Perigord Nord-Est con i suoi castelli per poi terminare come tradizione a Villefranche de Rouergue e alla scoperta (o riscoperta) dei suoi incantevoli dintorni.

PROGRAMMA DI MASSIMA

MERCOLEDI' 09

Viaggio di andata Sarzana-Villefranche de Rouergue

GIOVEDI' 10

Visita del Castello medievale di CASTELNAUX BRETENOUX.

Pranzo al Ristorante Le Beaulieu a Beaulieu sur Dordogne

Visita di BEAULIEU SUR DORDOGNE e di TERRASSON LAVILLEDIEU.

Arrivo all'Hotel le Moulin Rouge a Terrasson la Villedieu.

VENEDI' 11

Visita dei Castelli di BOURDEILLE, uno medioevale e l'altro rinascimentale e visita della Città di BRANTOME, piccola Venezia francese e della sua Abazia Trogloditica. Pranzo alla fattoria di Faye (allevamento di anatre)

SABATO 12

Visita della Grotta LASCAUX IV e vista del Castello D'HAUTEFORT, il più grande castello rinascimentale del Perigord.

Pranzo alla fattoria le Cochon gourmand (allevamento di maiali)

DOMENICA 13

Visita della Città di SARLAT, del Maniero di Gisson e dei giardini di EYRIGNAC. Pranzo al maniero di Eyignac

LUNEDI' 14

Ritorno a Villefranche e sul cammino visita del villaggio di COLLONGE, tipico villaggio di CORREZE e visita al villaggio medievale di MARTEL. Pranzo alla locanda delle Sette Torri a Martel.

MARTEDI' 15

Visita di BOZOULS, sito spettacolare con due Chiese romaniche e della fattoria di BOURINES (la più grande fattoria fortificata dell'AVEYRON).

MERCOLEDI' 16

Visita del Castello rinascimentale di BOURNAZEL e dei suoi giardini.

Pranzo campestre alla gite di La Gasse

Ricevimento in Comune dal Sindaco di Villefranche de Rouergue.

GIOVEDI' 17

Visita della Città rosa di MONTAUBAN e del Museo INGRES (vissuto in Italia dl 1806 al 1824).

Cena d'addio presso il ristorante la Pastorale.

VENERDI' 18

Viaggio di ritorno a Sarzana

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

Accompagnatore: Ugo Ferri (335.5490092)

PARCO DELLA CASCATA DELLE MARMORE FONTI DEL CLITUNNO - SPOLETO INSOLITA LAGO DI PIEDILUCO E LABRO

12-13 SETTEMBRE 2020



Con gli operatori ONC della Sezione visiteremo cittadine dell'Umbria, e il territorio intorno alla Cascata delle Marmore, nella Valnerina. La Cascata ha **origini antichissime**, risalenti addirittura al **271 a.C.**, in piena **epoca romana**. Il console romano **Manio Curio Dentato** ordinò la costruzione di un canale per far defluire le **acque stagnanti del Velino** verso il **Nera**, deviando il corso del fiume e formando la Cascata delle Marmore. Fu solo con altri due interventi, nel **1601** e nel **1787** che la Cascata assunse il suo aspetto attuale. Il nome deriva dalle bianche rocce ricche di carbonato di calcio, che possono assomigliare al marmo. Cercheremo di percorrere i tre sentieri principali del Parco delle Cascate, percorsi adatti a tutti. Visiteremo le Fonti del Clitunno. Spoleto e il suo sottosuolo, il lago di Piediluco e il paesino di Labro.

1° GIORNO SABATO 12 Settembre

Ritrovo dei partecipanti in Piazza Terzi ore 7,00

partenza per Spoleto, sosta alle fonti del Clitunno *"hai mai veduto le fonti del Clitunno? Se non ancora, e credo di no, altrimenti ne avresti parlato, valse a vedere. Io l'ho viste da poco e mi rammarico di averlo fatto troppo tardi"* questo era quello che diceva Plinio il Vecchio ad un amico. Le fonti sono considerate acque sacre, Virgilio nel secondo libro delle Georgiche si sofferma sulla particolare bianchezza dei tori e delle greggi, che *"bagnati nella tua sacra corrente hanno guidato al Tempio degli Dei i trionfi dei Romani"*. Dopo la visita pranzo al sacco, in riva al lago. Proseguimento per Spoleto, antica capitale dei Duchi Longobardi, ci lascerà senza fiato grazie alla ricchezza del patrimonio storico-artistico cittadino, testimonianza delle più diverse epoche storiche che la videro protagonista. Arrivo verso le 14,30 e visita della Rocca Albornoziana, il Ponte delle Torri, il Duomo il centro storico e, se possibile, della Spoleto sotterranea. Merenda con **crescionda**, un tipico dolce a base di uova, farina, cioccolato, amaretti e mistra.

Proseguimento per hotel, cena e pernottamento.



2° GIORNO DOMENICA 13 Settembre

Colazione h.8 partenza h.9

Visita del Parco delle Cascate delle Marmore. La Cascata delle Marmore è una cascata a flusso controllato, tra le più alte d'Europa, potendo contare su un dislivello complessivo di 165 m, suddiviso in tre salti, inserita in un grande parco naturale. La cascata è formata dal fiume Velino che, in prossimità della frazione di Marmore, defluisce dal lago di Piediluco e si tuffa con fragore nella sottostante gola del Nera. Al mattino si percorreranno i principali sentieri attraverso le Cascate, pranzo al sacco all'interno del Parco, nel pomeriggio se il tempo lo permette raggiungeremo il lago di Piediluco, dove visiteremo Labro, borgo medievale chi si affaccia sul lago. Inizio del viaggio di rientro previsto in tarda serata.



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

Costo circa € 125 comprensivo di viaggio ,1/2 pensione con bevande, Hotel tre stelle, camera doppia, con bagno, ingresso alle fonti del Clitunno e Cascate delle Marmore.

Prenotazioni da Sabato 28 Marzo con caparra di € 50

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi (333.7136323)

P. Carboni (333.1206533)

ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO

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

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

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

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

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

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

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

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

Dislivelli e tempi:

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

**Accompagnatori di
Escursione CAI SARZANA:**

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

Referente CAI CARRARA:

A. Ferretti



Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

FERRATA DEL CENTENARIO – DELLA DIRETTISSIMA – CONTESSI**1° Giorno: FERRATA DEL CENTENARIO AL RESEGONE**

Livello di difficoltà: AD (abbastanza difficile)
Località di partenza: piazzale della funivia per i Piani d'Erna (LC)
Tempo per la ferrata 1h, per tutto il percorso 3h
Altitudine max: 1450 m, Dislivello ferrata 165m, dislivello itinerario 200 m



Partenza da Sarzana per raggiungere il piazzale della funivia per i Piani d'Erna nel comune di Barzio (LC). Saliremo ai Piani d'Erna con la funivia, da lì seguiremo il Sentiero 5 che percorre a lungo la parte bassa del Resegone, raggiungiamo il Rifugio Ghislandi e proseguiamo in direzione del Passo Fò per raggiungere l'attacco della Ferrata.

La Ferrata del Centenario è una ferrata di difficoltà moderata che risale un'imponente bastionata rocciosa nei pressi del Passo Fò sotto il Resegone. La ferrata presenta un'abbondante attrezzatura, cosa abbastanza inusuale per le ferrate del lecchese. La parte iniziale è caratterizzata da una buona esposizione poi ci si addentra in un canalino e questa sensazione si affievolisce. Arrivati sul Pian Serrada ritorniamo alla stazione della funivia per scendere alle auto. Da qui ci trasferiamo in auto al Rifugio Carlo Porta ai Piani Resinelli per la cena e il pernottamento.

2° Giorno: GRIGNA MERIDIONALE, SENTIERO ATTREZZATO DELLA DIRETTISSIMA

Livello di difficoltà: AD (abbastanza difficile)
Località di partenza: Piani dei Resinelli (LC)
Tempo per la ferrata 2h30, per tutto il percorso 6h
Altitudine max: 2177m, Dislivello ferrata 600 m, dislivello itinerario 930 m



Dal Rifugio Carlo Porta prendiamo il sentiero 8 in salita lungo il bosco che diventa gradualmente più ripido fino a raggiungere la prima parete attrezzata con catene. Il Sentiero Attrezzato della Direttissima alla Grignetta è uno dei sentieri, paesaggisticamente parlando, più appaganti della zona. Il sentiero non è mai difficile, attrezzato dove serve e offre una vista stupenda sulle guglie e i pinnacoli rocciosi che hanno reso le Grigne un posto così famoso. Il percorso risale il Caminetto Pagani con l'aiuto di due scale metalliche e raggiunge il bivio in prossimità del Canalone Angelina per risalire verso Colle Valsecchi dove proseguiamo in direzione della Val Scarlettone e dello stretto e ripido Canalino Federazione che risaliamo seguendo i bolli rossi fino a essere sotto l'ultima parete prima di giungere alla Grignetta. Quest'ultima parete, un po' esposta ma attrezzata con catene ci conduce in cima alla vetta col suo caratteristico bivacco. Da qui scendiamo per la più ampia e battuta Cresta Cermenati fino a raggiungere nuovamente il rifugio Porta per la cena e il pernottamento.

3° Giorno : FERRATA CONTESSI, MONTE DUE MANI

Livello di difficoltà: D (difficile)
Località di partenza: strada che collega Ballabio a Morterone (LC)
Tempo per la ferrata 1h30, per tutto il percorso 5h
Altitudine max: 1656 m, Dislivello ferrata 756 m, dislivello itinerario 756 m



La Ferrata Simone Contessi è un'impegnativa ferrata che si sviluppa lungo i torrioni rocciosi che caratterizzano la cresta del Monte Due Mani. La ferrata ha un'elevata varietà di passaggi e tra pareti verticali e traversi ci permette di risalire questo monte con stupenda vista sulle Grigne, il Resegone e il lago. La roccia è calcarea e questo consente di procedere arrampicando in molti tratti della ferrata. La Ferrata Contessi è caratterizzata da un numero di torrioni che rendono facile identificare le 9 singole sezioni dell'itinerario. Le varie sezioni hanno la caratteristica di poter essere aggirate con un sentiero che ci accompagna in salita. Raggiunta la croce di vetta con il caratteristico bivacco senza posti letto scendiamo per la via normale che ci riporta sulla strada dove recuperiamo le auto per rientrare a Sarzana.

NOTE: Per partecipare a questa attività, limitata ad un massimo di 20 partecipanti, è necessario avere oltre che esperienza e buona preparazione fisica anche il seguente materiale: imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata, guanti da ferrata.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno Sabato 11 Aprile 2020

Accompagnatori di escursione: M.Pucci (370.1018097) M.Guastini (329.2107473)
T.Primo (338.9158389) D. Bellandi (340.8661543)

Referente Cai Carrara: A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00



4° GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI 27 SETTEMBRE 2020



ANTICHI SENTIERI SULLE COLLINE DI LA SPEZIA "LE CROSE"

Per la 4° giornata dei sentieri liguri abbiamo scelto un percorso attorno alle colline di La Spezia seguendo antiche mulattiere che collegavano le Podesterie e i borghi collinari con la città. Questi sentieri sono stati per lungo tempo le uniche vie di transito e hanno servito operai e agricoltori che avevano necessità di scendere in città, salire ai poderi o spostarsi da una frazione all'altra. Saliremo dalla caratteristica località di Maggiano, con le sue architetture rurali, volte in pietra, pozzi, pilastri per pergolati, testimonianze del passato rurale delle colline.



Raggiungeremo Torracca Inferiore e Superiore, e se possibile con una deviazione verso Bocca Lupara, zona carsica, con "polle" naturali sito antichissimo, dove troviamo antichi treggi dove venivano portati gli animali ad abbeverarsi. Proseguiamo per S. Anna, altro luogo caratteristico, esempio unico di Borgo racchiuso, si prosegue per

Sommovigo, delizioso borgo collinare con case tipiche dell'architettura ligure si arriva alla Foce, e si prosegue verso l'antica Pieve di S. Stefano Protomartire di Marinasco del XII secolo, con splendido piazzale che si protende sul Golfo di La Spezia. In questo punto il sentiero ricalca in parte una viabilità Medievale e a volte addirittura Romana che univa i nuclei originari della città della Spezia e antiche Pievi come quella di Marinasco, S. Venerio, S. Margherita, sorte lungo la via che le collegava Luni. Scendiamo con antica mulattiera arrivando in località Strà, sempre affacciati sul golfo di La Spezia, e costeggiando la strada ci portiamo vicino ai resti del Forte dove (facciamo sosta pranzo) elemento delle reti di Forti ottocenteschi posti alla difesa della base navale di La Spezia costruito nel 1888, da dove inizieremo la discesa, attraverso una fitta lecceta che ricopre la collina, alla chiesetta di S. Lucia, scendendo per l'antica mulattiera si passa lo storico "salto del gatto" e attraversando i piccoli Borghi di Guarcedo e Fornello scenderemo quindi in città in località La Chiappa.



COMITIVA UNICA (E)

L'escursione inizia in località Rebocco con il sentiero 521 antica scalinata che salendo ci porta a Maggiano, antico borgo con numerose volte in pietra e pilastri per pergolati, elementi caratteristici dell'edilizia rurale. Salendo ancora si incontra prima la frazione di Torracca Inferiore e Superiore e poi S. Anna, esempio unico di Borgo racchiuso rimasto intatto. Bocca Lupara. Da S. Anna si sale ancora a Sommovigo e quindi si arriva al passo della Foce. Da qui si prende la strada che porta verso la Valdurasca e dopo poco si taglia sulla destra fino ad arrivare ad una mulattiera che conduce alla Pieve di Marinasco. Visitata la Pieve si scende alla frazione di Strà e saliamo al Forte di Montalbano (dove si farà la pausa pranzo) si scende raggiungendo la chiesetta di Santa Lucia. Da qui si scende attraverso lo storico sentiero del "Salto del Gatto", si attraversano i piccoli borghi di Fornello e Guarcedo e si scende alla Chiappa.

Itinerario: Maggiano –Sommovigo – La Foce- Pieve di Marinasco – Strà – Forte di Montalbano - Salto del Gatto - La Chiappa.

Dislivelli: Salita / discesa 309 m. **Tempi:** 3,30 circa + soste.

L'escursione potrà subire variazioni a seconda della percorribilità del sentiero.

Accompagnatori di Escursione:

R. Brondi (333.7136323)

N. Mongelli (349.5264699)

Orario di partenza: Ore 8 da Sarzana (mezzi propri o corriera).


Trattoria Martina
i sapori di casa

Via Landinelli, 35 - Sarzana (SP)

Cell. 370 3617979 

Mail: trattoriamartina@gmail.com



Trattoria Martina



trattoria_martina

Sconto del 10% ai Soci CAI sul menù alla carta

RONCHIERI SPORT

Alpinismo
Trekking



Sconto del 10% ai Soci CAI

Via Beatrice, 14 - MASSA

Tel./Fax 0585 47033



ALPI APUANE

4 OTTOBRE 2020

ANELLO DI VINCA: FOCE DI GIOVO-CAPANNA GARNERONE

TREKKING E YOGA

Anche quest'anno abbiamo la possibilità di poter praticare questa splendida disciplina per il corpo, la mente e l'anima che è lo yoga, in ambiente. **Yoga e Montagna, un binomio perfetto, per ritrovare nuovi equilibri e armonie interiori, per tutelare un'ambiente che impariamo a conoscere e rispettare tramite l'attenzione che ci dedichiamo e che dedichiamo alla natura che ci circonda, consapevoli.**

Una pratica aperta a tutti e gratuita. Non servirà il tappetino.



COMITIVA UNICA (E) - CAI SARZANA E CAI FIVIZZANO

Itinerario: Partiremo da Vinca borgo in Lunigiana ai piedi del Pizzo d'Uccello, salendo per il sentiero 175/38 in direzione foce di Giovo, sella che collega la valle di Vinca con quella di Orto di Donna. Il percorso sale attraverso un castagneto fino ad uscire dal bosco con bellissime viste sulla Sud del Pizzo e la vicina Cresta Garnerone, continueremo ancora la nostra salita ora più ripida fino alle Capanne di Giovo, antico insediamento di pastori, e da qui fino al passo. La nostra vista ora spazierà sulla vallata sottostante, al Pisanino di fronte e al Sagro alle nostre spalle. Dopo la pratica yoga torneremo sui nostri passi e scendendo di quota andremo a prendere il sentiero 37 che con un lungo traverso sotto la Cresta Garnerone ci porterà alla Capanna omonima. Dopo la sosta rientreremo nel bosco con il 153 e incrociando il sentiero 38 (strada dei tedeschi, stradello costruito dalla Todt durante l'ultima guerra) torneremo al punto di partenza.

Ore di cammino: circa ore 4,30

Dislivello: +/- 800 m.

Accompagnatori di Escursione:
Cai Sarzana;

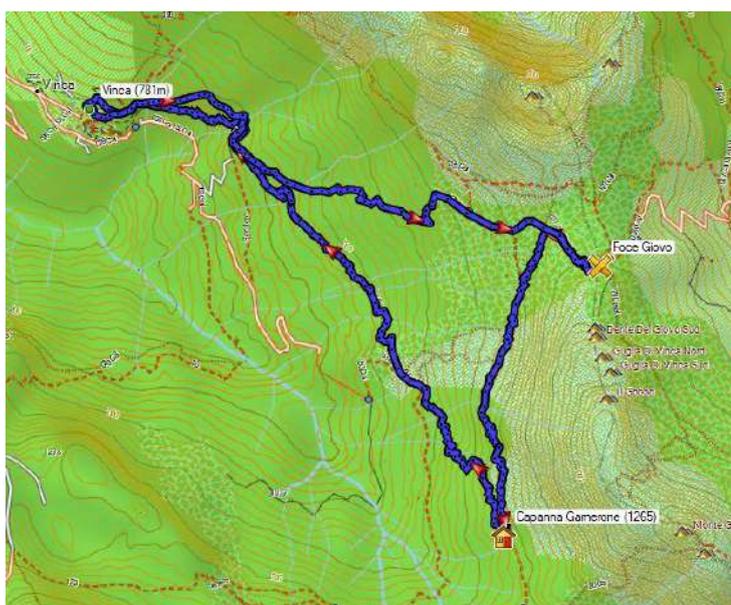
S. Cavallini (3404637465)
G. Addivino (3477339683)
P. Carletti (3388283274)
C. Venturi (3386617306)

Cai Fivizzano:

AE Davide Benedetti (3293856169)

Orario di Partenza:

Sarzana ore 08,00 con macchine private



ESCURSIONE INTERREGIONALE SUL MONTE ANTOLA**COMITIVA UNICA (E)****Descrizione percorso:**

Classica escursione che regala panorami vastissimi. Partendo da Casa del Romano si sale all'Osservatorio Astronomico Regionale poi si svolta a sinistra, seguendo il segnavia 200 bianco-rosso e quello Fie, "due cerchi gialli pieni". Si percorre così un tratto della "Via del Mare" Varzi-Antola-Portofino, seguendo tutta la dorsale che alterna aree prative alla faggeta. Si supera il Monte delle Tre Croci (ma di croci ce ne sono solamente due), le intersezioni con diversi sentieri che salgono dai paesi e, con un ultimo strappo, si giunge alla Sella Est del Monte Antola. Dalla Sella (senza raggiungere la Vetta) in poco più di dieci minuti si raggiunge il Rifugio Monte Antola.

Per il rientro percorreremo a ritroso lo stesso percorso.

Itinerario:

Da Casa del Romano (1400m); Monte Tre Croci (1495m); Sella dell'Antola; Monte Antola (1544m); Rifugio Monte Antola (m.1460) Telefono 339 487 4872

Dislivello: Salita/Discesa +/- 600 m.

Ore di cammino: circa
ore 6,00

**Accompagnatori di
Escursione:**

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

Orario di Partenza:

Sarzana ore 08,00 con
macchine private



**IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”**

11 OTTOBRE 2020



Questa giornata denominata “giornata delle bandiere arancione” 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.

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 - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra – rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: Salita e discesa mt 375

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

• **Comitiva “B”:**

Itinerario:

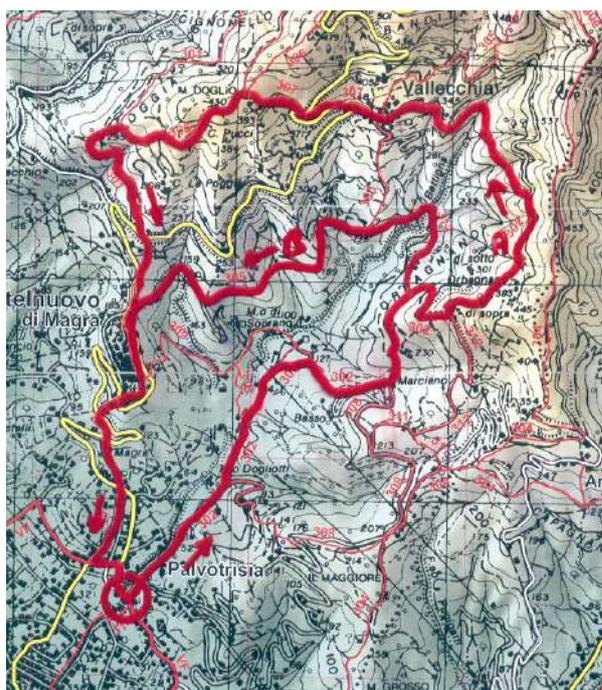
Molino del Piano 25m – Marciano 201m – Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra - – rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: salita e discesa mt. 180

Tempi: Ore di cammino: 2,00

Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri (3355490092) - A. Cocco



Ritrovo per le due comitive:

ore 9,00 parcheggio di Molino del Piano

Attenzione: la data della manifestazione non è definitiva e potrebbe essere modificata. Il giorno esatto sarà comunicato in tempo utile tramite newsletter e pubblicato sui quotidiani locali.

ALPI APUANE

11 OTTOBRE 2020

CANDALLA – FOCE DEL TERMINE – M. MATANNA - STAZZEMA



Stazzema

Sebbene non sia una delle cime più alte della catena apuana, il monte Matanna è inserito in un ambiente naturale particolarmente intatto, in questa zona pressoché priva di cave di marmo ci si immerge in una natura rigogliosa spaziando dai tratti boschivi della prima parte della salita fino a giungere all'aspra vetta rocciosa. Questa escursione permetterà inoltre di conoscere la singolare e sfortunata storia della funicolare aerostatica costruita nel 1910.

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SPEZIA E CAI SARZANA

Dall'abitato di Casoli (350 mt) si imbecca il sentiero 112 che sale a foce S. Vincenzo (918 mt), da qui con il sentiero 101 si sale fino a raggiungere Foce del Termine (970 mt) e successivamente foce del Pallone (1090 mt). Abbandonato il sentiero maestro svolteremo a sinistra su traccia che in meno di un'ora ci permetterà di raggiungere la vetta del Matanna (1318 mt). Dopo una breve sosta ripartiremo per il callare omonimo e successivamente con il sentiero n°5 raggiungeremo in circa 2 ore il paese di Stazzema dove ci attenderà il pullman.

Itinerario:

Candalla (175m) - Casoli (368m) - – Foce del Termine (970m) – Foce del Pallone (1090m) – Monte Matanna (1323m) - Callare del Matanna 1139m – Rifugio Forte dei Marmi 865m – Stazzema 500m

Dislivelli: Salita 1000m.- discesa 900m. Km. 11

Tempi: Ore di cammino: 7.00

Accompagnatori di Escursione:

GM. Ferretti (338.2363360)

P. Nicoli ... (338.1335314)

Referente Cai Sarzana:

M. Pucci (370.1018097)

M. Guastini (329.2107473)

D. Valtriani (3395944034)

Orario di Partenza:

Sarzana ore 7,00

La Spezia ore 7.30

Andata e ritorno in autobus.



ALPI APUANE

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA 48^ CASTAGNATA SOCIALE

18 OTTOBRE 2020



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 rosticciane e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dai susseguenti pulitori dei "gamelloni" medesimi).

menu

Ricche scelte di polenta:

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

Rosticciane alla brace,

Salsicce alla brace

dolci nostrali, caffè, ammazzacaffè

It20 (liscia, gassata, di rubinetto)

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

E, PER FINIRE IN BELLEZZA:

VIN BRULÈ E MONDINE PER TUTTI.

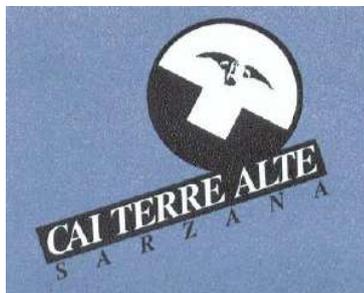


In occasione della Castagnata Sociale la Sezione organizzerà una gita a piedi su uno dei tanti sentieri che convergono a Campocecina. L'itinerario della gita verrà stabilito per tempo.

ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

25 OTTOBRE 2020

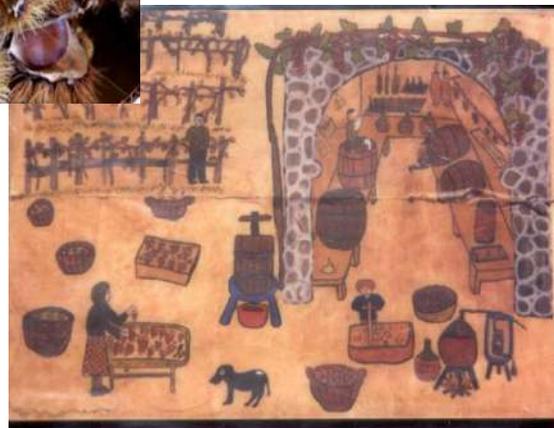
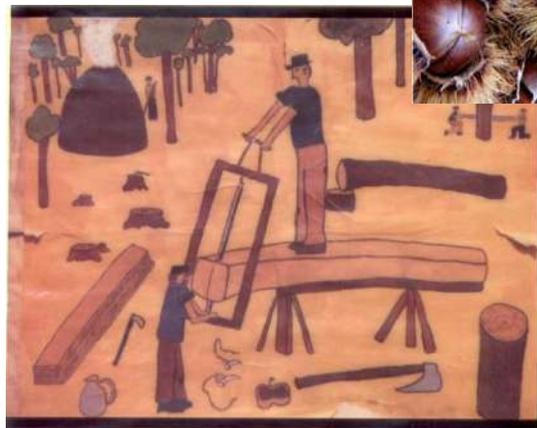
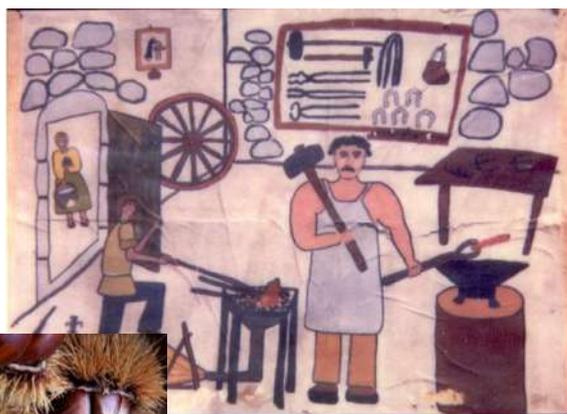


E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi la "Festa della Castagna".

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

Castagna".

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



Disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2020



Visto che questa iniziativa di "Slow-food", iniziata nel 2011, continua a mietere successo (quando c'è da sedersi a tavola, il successo è scontato!), riproponiamo una camminata con sosta in un luogo di ristoro per apprezzare alcuni piatti tradizionali della nostra zona. Quest'anno la scelta è caduta sulle colline retrostanti Sarzana con sosta mangereccia presso la trattoria "Quinta Terra" Via Papiriana 1 Fosdinovo (tel. 0187 603537).

COMITIVA UNICA (E)

Incontro al parcheggio del Ponte di Fabbiano in Via dei Mulini alle ore 9,30, dove imbocchiamo il sentiero CAI 288 fino a raggiungere il 289 per Giucano e imboccare il 293 per Fosdinovo con arrivo alla trattoria "Quinta Terra" posta di fronte al famoso Castello di Fosdinovo.

Costo del pranzo: € 25,00.

Dislivelli:

Salita +487m. discesa -80 m. Km. 5,6

Tempi

Ore di cammino: andata/ritorno 3,30

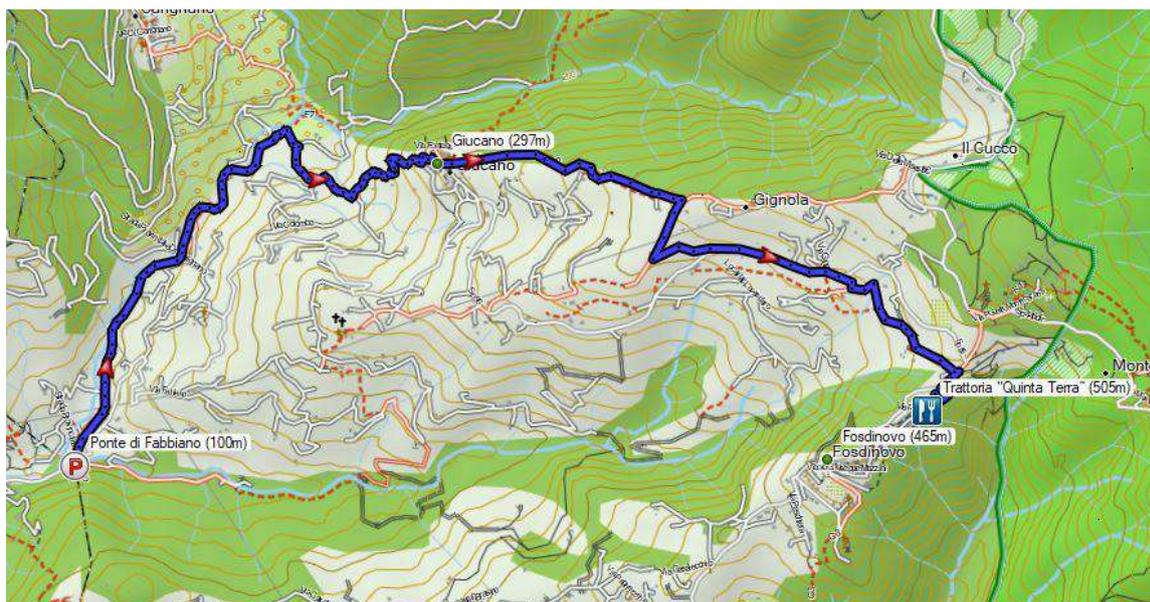
Accompagnatori di Escursione:

Ugo Ferri (335.5490092)

A. Passalacqua (334.3635704)

Orario di Partenza:

Ponte di Fabbiano alle ore 9,30



PARCO MONTEMARCELLO - MAGRA

08 NOVEMBRE 2020

BOCCA DI MAGRA – MONTEMARCELLO - LERICI



Classica 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)

L'itinerario di questa gita seguirà integralmente il sentiero che collega Bocca di Magra a Lerici. Da Bocca di Magra si prenderà il sentiero AVG che ci porterà sino a Montemarcello, qui attraverseremo il paese passando tra le sue belle viuzze e piazze interne, quindi prenderemo il sentiero CAI 433 che ci porterà in loc. Zanego (o "Quattro Strade"). Da qui, seguendo sempre il sentiero 433 ci si dirigerà prima verso il paese di Tellaro che vedremo dall'alto (160m. di quota), per poi dirigersi verso il paese della Serra, Sent.464, lo attraverseremo e ci porteremo a prendere il sentiero CAI 463 che ci porterà in Piazza "G. Garibaldi" a Lerici dove si concluderà la nostra escursione e da dove prenderemo l'autobus di linea per rientrare a casa.

Itinerario:

Bocca di Magra – Montemarcello 257m – Zanego 247m – La Serra 158m – Lerici

Dislivelli:

Salita / Discesa +580m. Km. 10

Tempi

Ore di cammino: 6,00

Accompagnatori di Escursione:

P. Carletti (338 8283274)
V. Claudia (338 6617306)

Orario di partenza:

Sarzana orario e mezzi da definire



ALPI APUANE

15 NOVEMBRE 2020

ANELLO DI COLONNATA

COLONNATA - FOCE LUCICCA - VERGHETTO - CIMA GIOIA - COLONNATA



Siamo nelle Alpi Apuane, ove paesaggi inconsueti ed affascinanti che si mischiano tra alpi ed Appennini.

COMITIVA UNICA (E) Massimo 25 partecipanti

Si parte dalla piazza di Colonnata (mt 638) attraverso un ripido sentiero (n.195) verso Cima D'uomo (mt.960).

Arrivati alla cima lasceremo il sentiero e proseguiremo verso Foce Luccica (mt 1033) percorrendo una antica via di lizza.

Da Foce Luccica con il sentiero n.38 raggiungeremo le Case del Vergheto (mt. 900) per poi immetterci nel sentiero n.169 che ci porterà al Monte Tamburone (mt 800) attraversando un bosco di castagni e un breve tratto in cresta.

Dal Monte Tamburone raggiungeremo Cima Gioia dove si trova un Murales del David di Michelangelo.

Da Cima Gioia si ritorna al Monte Tamburone per poi chiudere l'anello con ritorno a Colonnata.

Al ritorno a Colonnata è possibile degustare (facoltativamente) il lardo presso una larderia che ci aspetterà con le sue prelibatezze.

Dislivello totale:

Salita 300mt. Discesa 200mt.

Tempo: 5/6 ore

Accompagnatori di escursione:

N. Piretti(320.6621359)

A. Passalacqua (334.3635704)

Orario di Partenza

Sarzana ore 7,00 con mezzi propri



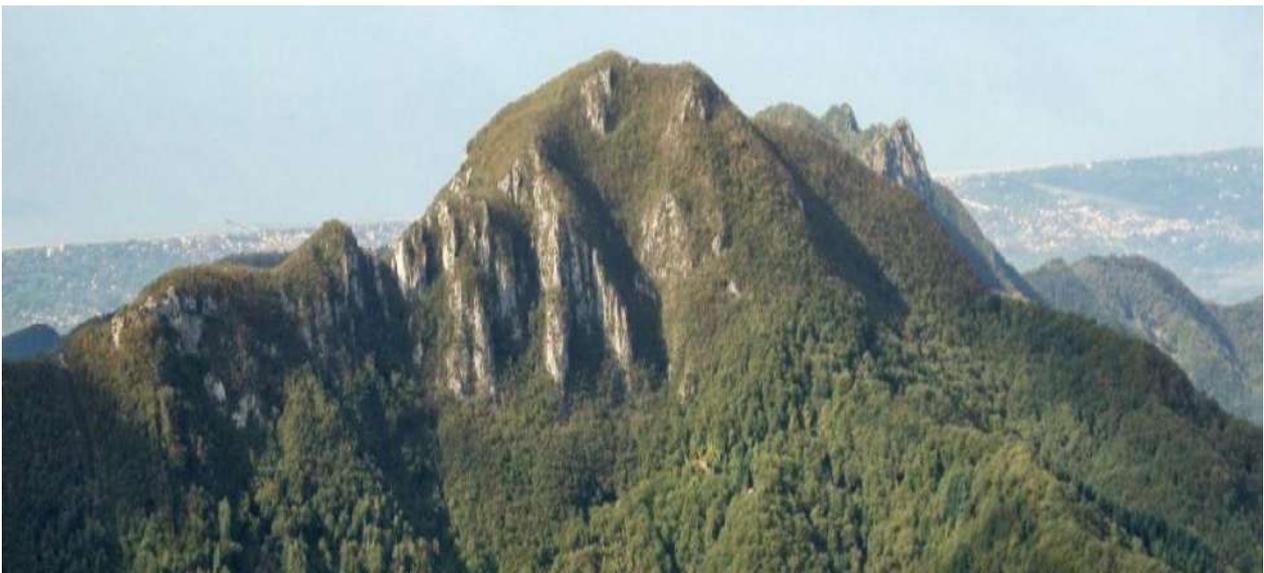


CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione della Spezia
Sezione di Sarzana

22 novembre 2020

Alpi Apuane: MONTE LIETO

Accompagnatori Cai La Spezia : Maurizio Portonato (3316246222)
Stefano Resasco (3332612006)
Accompagnatori Cai Sarzana: Edoardo Voglino (3284597542)



Da Capriglia raggiungiamo Casa Zuffone e, dopo la foce di S.Anna, per facili roccette, arriviamo alla vetta del Monte Lieto (stupendo panorama sul golfo, Versilia ed isole dell'Arcipelago Toscano). Scendiamo alla Foce di Farnocchia ed andiamo a S.Anna al Monumento ai caduti dell'eccidio. Da qui ripartiamo alla volta di Casa Zuffone e chiudiamo l'anello a Capriglia.

Difficoltà: E/EE - Tempo di percorrenza: 6h
Dislivello: 750mt - Mezzo di trasporto: pullman
Ritrovo: Sarzana ore 8,00
Ritrovo: La Spezia Palazzetto dello Sport ore 8,15

LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE
49° PRANZO SOCIALE

06 DICEMBRE 2020



Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 49^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 7 Novembre 2020**.

“Accompagnatori di Escursione”: Mimì, Cocò e Pantagruel



LORENZINI

AUTOLINEE LORENZINI srl
19034 **LUNI** (SP) - Via Larga, 103 - Tel. 0187 66804-66805
Fax 0187 660486 - E-mail: info@autolineelorenzini.it
Pec: autolineelorenzini@pec.it - www.autolineelorenzini.com
Cod. Fisc./Part. Iva 00739880110 - C.C.I.A.A. SP/70182 - Cap. Soc. € 390.000 i.v.

SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE

SERATA DEGLI AUGURI

SABATO 12 DICEMBRE 2020



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 2021", 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.

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

- Presentazione del "Programma Attività 2021" a cura di Michele Sarcinelli, Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Premiazione dei **Soci venticinquennali**.
- Esibizione del Coro della nostra Sezione 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.



ANELLO DI MONTEROSSO

Monterosso al Mare, veduta dall'alto

Buon fine anno a tutti! Per finire degnamente questo anno si è pensato di proporre questa bella gita “marina” nel Parco Nazionale delle Cinque Terre, non troppo lunga e senza eccessivi dislivelli: l’“Anello di Monterosso”.

COMITIVA UNICA (E) CAI SARZANA E CAI CARRARA

Da Monterosso ci dirigiamo verso il “Gigante”; costeggiamo la villa che fu abitazione estiva del Poeta Montale e saliamo per una comoda scalinata che passa accanto alla “Torre dei merli”. Sempre in ripida salita, tocchiamo una strada carrareccia, che seguiamo per un tratto, per poi riprendere il sentiero, in veste di elegante mulattiera gradinata che sale lungo il crinale con direttrice Ovest, in mezzo ad un bosco di pini, finché, superata la località Minà, arriviamo ad incrociare il sentiero N° 1 a poca distanza dai ruderi del Santuario di S. Antonio .che sovrasta Punta tra si scende a Levanto) per la cresta di Sant’Antonio fino ad arrivare alla sella di Monte Vè (o Focone).

Il sentiero prosegue lungo il crinale o quasi; passa due selle e sfiora le cime dei monti che le comprendono: Montenegro (444m), Rossini (466m) e Molinetti (346m), fino ad arrivare a Colla di Gritta, toccato dalla strada che collega Levanto con Monterosso.

Proseguiamo lungo la strada provinciale per circa 2 Km fino ad arrivare al Santuario della Madonna di Soviore, considerato il più antico della Liguria, dal quale scendiamo per l’antica e bella mulattiera, a tratti scalinata, che tocca il tempietto di Santa Maria, attraversa la Litoranea e, passando tra gli olivi arriva all’antica via Albereto e al paese di Monterosso, termine della gita

Itinerario: Monterosso 5m – bivio S. Antonio - Telegrafo 319m – Pendici Monte Vè o Focone 360m – Monte Rossini 466m – Monte Molinetti 396m – Colla di Gritta 310m – Santuario Madonna di Soviore 470m – Monterosso 5m.

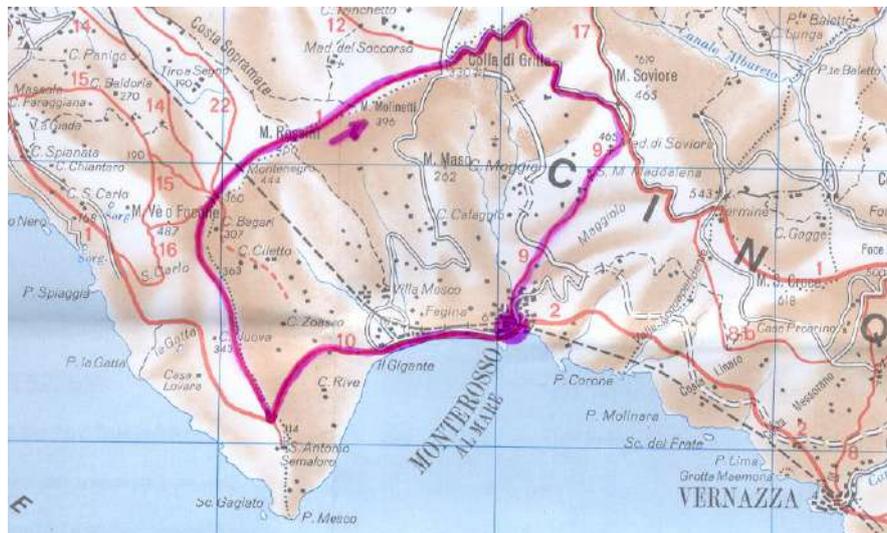
Dislivelli e tempi:
Salita e discesa mt. 460 –
Ore di cammino: 5,00 circa

Accompagnatori di**Escursione:**

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

Referente Cai Carrara: A. Piccini

Orari di partenza: Da definire (a seconda del mezzo di locomozione)





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.il.bivacco-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: 0185/342065 - e-mail: info@rifugiodelbocco.it

APPENNINO TOSCO-EMILIANO – RIFUGI PRIVATI

- Rif. Città di Sarzana** – CAI Sarzana - località Lago di M. Acuto (mt. 1580) – 25 posti letto
Cell.339.2245117– e-mail: rifugiosarzana@fastwebnet.it
- Rifugio Lagdei** – località Lagdei (mt.1250m)
Tel. 0521.889353, cell. 333.2443053 - e-mail info@rifugiolagdei.it .
- Rifugio P. Consiglio** – località Rio Pascolo (mt. 1570) – 23 posti letto
Deposito chiavi CTG Reggio Emilia - Tel./fax: 0522.511576 – e-mail: ctg.re@alice.it
- Rifugio Lagoni** – località Lagoni (mt. 1350) – 40 posti letto
Tel. 0521.889118, cell. 339.1776479 – e-mail: rif.lagoni@libero.it
- Albergo Prato Spilla** – località Prato Spilla mt. 1320 –
Tel. 0521-890194, cell. 331.9481820 – e-mail: pratospilla@gmail.com
- Rifugi al Lago Santo Modenese** (mt.1501)
Vittoria tel. 0536.71509 - Marchetti tel.0536-71253 –Giuvo tel.0536.71556-71187
- Ostello della Gioventù** – località Abetone (mt. 1388) –
Tel. 0573.60117, cell. 338-9666011 - <http://www.ostelloabetone.it>
- Rifugi nella Riserva Naturale Orrido di Botri**
Casentini Tel. 0583.809098, cell. 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 Martedì Venerdì 9,00/13,00 e-mail: info@parcapuane.it

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

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



SEZIONI DELLA LIGURIA

Club Alpino Italiano – Piazza Firmafede, 13 – 19038 SARZANA (SP)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tel./fax 0184.262797 – cell.348.2887687

e-mail: caibordighera@caibordighera.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: segreteriaacaifinale@gmail.com – <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@gmail.com – <http://www.caiulegenova.it>

Apertura Sede: Martedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

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

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

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

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

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

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

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

Cell. 349.0917997 – e-mail: cai@cailoano.com – <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: cai.fivizzano@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 – Piazza Calabria, 25/A - 53100 SIENA

Telefono: 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 – 40128 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) – 29121 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 Liguria – 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 la Liguria, dal sito www.cailiguria.it, per la Toscana dal sito www.caitoscana.it, e per le Sezioni emiliane, dal sito www.caiemiliaromagna.org. ai quali si rimanda per avere ulteriori informazioni sulle Sezioni inserite in queste pagine. Eventuali inesattezze, sono da imputare al mancato aggiornamento dei siti consultati.

L'AROMATICA
Azienda Agricola

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

PRODUZIONE PROPRIA

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

I nostri prodotti sono in vendita da:

PAN e DOZI

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

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



scuola edile spezzina

Via Paolo Emilio Taviani 52

19125 La Spezia - Tel. 0187/503134

Via Piana Grande (Loc. Rebocco)

19123 La Spezia - Tel. 0187/715270



CHI SIAMO

SCUOLA EDILE SPEZZINA

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

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

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

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

Relazioni con la natura...

...Relazioni umane



LVNAE BOSONI
VITICOLTORI NEI COLLI DI LUNI

WWW.CANTINELUNAE.COM

ORTONOVO - LA SPEZIA - LIGURIA



Matteo & Panfilio Vinzoni (1752) reperti archeologici



LVNAE

COLLI DI LUNI
DENOMINAZIONE DI ORIGINE
CONTROLLATA
VERMENTINO
V.Q.P.R.D.