QUI CAI

SEZIONE DI SARZANA

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 22 - numero 53 ***Periodico Trimestrale*** ***Dicembre 2020***

ATTIVITÀ *2021*

CAI ESCURSIONISMO

MONTURA
The Ergonomic Equipage

Sconto del 15% ai Soci CAI

a

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

ALP STA TION
searching a new way

Foto di copertina:
Prospettiva dei versanti Nord-Est
del M. Rasori, M. Sagro e M. Spallone
visti da Punta Questa

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:

nei giorni di Lunedì, Mercoledì, Venerdì e 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 2021

Rammentiamo le quote sociali 2021

Soci ordinari…….. ……..	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1996 al 2003)…	€	22
Soci famigliari……..	€	22
Soci Giovani (nati dal 2004)……..	€	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 socie e soci, nella lettera da me scritta per il programma 2020 manifestavo la mia grande soddisfazione nel presentarvi un programma molto completo e ricco di iniziative. Un programma che comprendeva tutte le attività del CAI, Escursionismo estivo e invernale, vie ferrate, escursioni Fotografiche, ONC, TAM, Speleo, Alpinismo, Sci Alpinismo, Sci Escursionismo, Torrentismo, Alpinismo Giovanile, il Tour in Spagna, quello in Irlanda che, per le tante adesioni, ci ha indotti a proporre un secondo Tour. Le scuole avevano in programma i corsi di Escursionismo Avanzato, Sci Alpinismo, Arrampicata, Sci Escursionismo, Speleo e Torrentismo insomma, un programma per tutti i palati. Ma il lavoro fatto per la preparazione di un programma così ricco è stato vanificato dal COVID 19 e tutti gli entusiasmi si sono volatizzati. L'emergenza sanitaria che ha colpito il mondo intero ha cambiato e cambierà il nostro modo di vivere e forse anche quello di pensare; per ora occorre imparare a convivere con questo nemico invisibile. Questa pandemia non ha avuto un effetto negativo solo sulle nostre iniziative ma anche sul numero di iscritti alla nostra sezione. Abbiamo perso circa il 10% dei soci, siamo scesi da 1.140 a 1.028. Questo calo di soci è stato purtroppo registrato da tutte le sezioni del CAI e tantissime sono andate peggio di noi perdendo oltre il 20%.
La vita però deve continuare e per questo vi presento il programma 2021 che è una fotocopia di quello del 2020 con qualche cambio di escursioni domenicali. Come potrete vedere, le iniziative sono molte e offrono una grande varietà di scelta. Auguriamoci di riuscire a realizzarle, rispettando le direttive del CAI nazionale inerenti le precauzioni necessarie a difesa della salute di tutti; speriamo di contare sul vostro entusiasmo per riprenderci da un anno veramente difficile e anche di recuperare un buon numero di soci.
Il mio sentito augurio, per la sezione ma soprattutto per tutti, è che questo incubo finisca quanto prima, che sia possibile riprendere le nostre abitudini quotidiane, le nostre escursioni in montagna e tutte le nostre belle iniziative.
Vorrei approfittare di questa lettera per ricordarvi che a marzo 2021 saranno indette le votazioni per eleggere il nuovo Presidente e gli 8 Consiglieri che formeranno il nuovo Direttivo in carica per i successivi 3 anni. Invito quindi tutte quelle persone che vorranno dare un contributo in tempo da dedicare alla sezione di farsi avanti e candidarsi.
Ringrazio i 160 nuovi soci della nostra sezione, i soci che hanno rinnovato e anche quelli che per ragionevoli motivi hanno deciso di non rinnovare.
Concludo ricordando con commozione i soci che ci hanno lasciato nel 2020:
Ettore Cagnoli, già consigliere per tanti anni nel Direttivo Sezionale, Roberto Ortolani, che è stato direttore del nostro coro, Roberto Saracchi.

Il Presidente
Michele Sarcinelli

Il presente "Programma di Attività 2021" è stato elaborato dalle Commissione Escursioni del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara 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 2021": 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
Sindaci Revisori: Patrizia Ciccone, Gabriella Diani, Angela Casale
Delegati Assemblee: Michele Sarcinelli, Piera Carletti, Edoardo Ratti

---

COMMISSIONI, GRUPPI, SCUOLE E ISTRUTTORI

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

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 2021"

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 2021 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 2021.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00
Invalidità permanente: € 80.000,00
Spese di cura: € 2.000,00 (Franchigia €.200,00)
Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 90,00

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00
Invalidità permanente: € 160.000,00
Spese di cura: € 2.400,00 (Franchigia €.200,00)
Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 180,00

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

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

Per tutti i soci in regola con il tesseramento 2021 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 famigliare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2021. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2021.

- **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 DIFFICOLTA'

Secondo il vocabolario per sentiero si intende una via stretta ed appena tracciata tra prati, boschi, rocce, ambiti naturalistici o paesaggi antropici, in pianura o montagna.
Per il CAI, allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero riscontrabili e suggerire, al contempo, l'interesse prevalente ed il grado di difficoltà nelle percorrenze, è stata individuata la seguente classificazione:

• **Sentiero Storico (S)**
Itinerario escursionistico segnalato secondo le presenti direttive che ripercorre "antiche vie" con finalità di stimolo alla conoscenza e valorizzazione storica dei luoghi visitati.

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

• **Sentiero Turistico (T)**
Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WT1 - Escursione facile con racchette
< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Non ci sono pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Nessun pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di valanghe non necessarie.

WT2 - Escursione con racchette
< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.

WT3 - Escursione impegnativa con racchette
< 30°. Nell'insieme poco o moderatamente pendente. Brevi passaggi ripidi. Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti corti non escluso. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.

WT4 - Itinerario alpino con racchette
< 30°. Moderatamente pendente. Brevi passaggi ripidi e/o traversate di versanti, parzialmente cosparsi di roccette. Ghiacciaio povero di crepacci. Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti con rischio di ferimento. Pericolo di cadute esposte non escluso. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Conoscenze di base dell'ambiente alpino. Buona tecnica di progressione.

WT5 - Itinerario alpino impegnativo con racchette
< 35°. Ripido. Brevi passaggi ripidi e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio. Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Buone conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione.

WT6 Itinerario alpino difficile con racchette
> 35°. Molto ripido. Passaggi molto impegnativi e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio ricco di crepacci. Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini. Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione su roccia, nevai e ghiacciai.

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

°°°°°°.....°°°°°°.....°°°°°°

RISPOSTA: lanciare **TRE** volte in un minuto un segnale acustico od ottico e ripeterlo dopo un minuto d'intervallo.

°°°...°°°...°°°

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, 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:

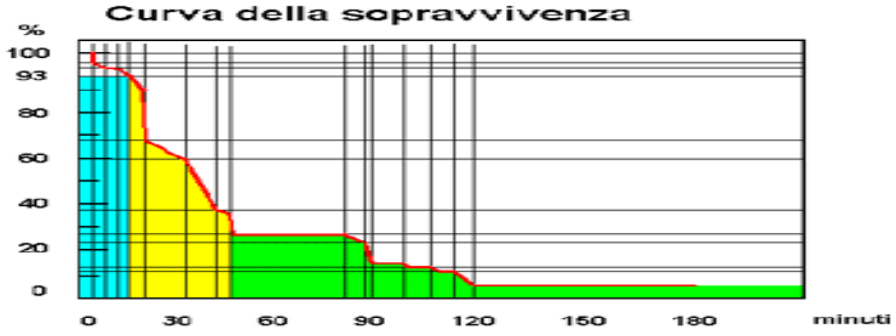
- **Leggi i bollettini meteo** della zona che intendi frequentare almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Fai particolare attenzione alle previsioni di temporali. Valuta le flessibilità dell'escursione in funzione del tempo disponibile e previsto.
- **L'escursione va preparata** consultando libri o siti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

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 2021" sono riservate ai soli soci CAI.
2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a se stesso, anche i propri famigliari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito famigliare.
4. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa. In caso contrario, l'iscrizione non 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. Nelle quote delle gite sarà compreso il rimborso spese degli accompagnatori.

AGENZIA VIAGGI ARIANNA 2002

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 2011. 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.

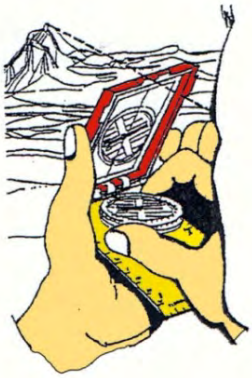
BUONA MONTAGNA A TUTTI

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.**

- 05 Dicembre 2020 : Val d'Ossola – Ciaspolate in Val Devero (dal 25 al 28/02/2021)
- 02 Gennaio 2021 : Il Gemellaggio continua con Villefranche (dal 09 al 18/09/2021)
- 02 Gennaio 2021 : Tour in Spagna (dal 12 al 20/06/2021)
- 16 Gennaio 2021 : Campania insolita (dal 29/4 al 02/05/2021)
- Entro il 04 Febbraio 2021 : Gita Speleologica (07/02/2021)
- 06 Febbraio 2021 : Tour in Irlanda (dal 18 al 24/05/2021)
- 06 Febbraio 2021 : Tour in Irlanda (dal 25 al 31/05/2021)
- 20 Febbraio 2021 : Escursioni in Val di Rabbi (dal 18 al 20/06/2021)
- 27 Febbraio 2021 : Trekking nel Selvaggio Blu (dal 17 al 24/04/2021)
- 06 Marzo 2021 : Trekking Anello del Monviso (dal 24 al 28 Luglio 2021)
- 13 Marzo 2021 : Trekking sul Col di Lana (dal 15 al 18 Luglio 2021)
- 03 Aprile 2021 : Dolomiti di Sesto – Ferrate (dal 10 al 14 Agosto 2021)
- 03 Aprile 2021 : Valle d'Aosta – Ferrata Garda al Rif. Monzino e Festa Celtica (dal 02 al 03 Luglio 2021)
- 24 Aprile 2021 : Prealpi Lecchesi – Ferrate (dal 09 al 12/09/2021)
- Entro il 29 Aprile 2021 : Grotte di Frasassi (Speleo) (22-23/05/2021)
- 08 Maggio 2021 : Soggiorno Estivo

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 – 2021

17 GENNAIO 2021 – RIPRISTINO E MANUTENZIONE SENTIERO IN COLLABORAZONE CON IL GRUPPO MANUTENZIONE SENTIERI

14 FEBBRAIO 2021 --CIASPOLATA - BIVACCO ROSARIO CERRETO LAGHI

14 MARZO 2021 – CAMPIGLIA - TRAMONTI

25 APRILE 2021 – BICICLETTA LUNGO I PERCORSI DELLA CASTAGNA BIKE (FILATTIERA)

23 MAGGIO 2021 – FERRATA SIGGIOLI - ALPI APUANE

20 GIUGNO 2021 – ORTO DI DONNA – ALPI APUANE

GIUGNO - LUGLIO 2021 – TREKKING DI PIU' GIORNI (date da definire)

24 LUGLIO 2021 – TORRENTIMO in collaborazione con il Gruppo di Torrentismo della Sezione

12 SETTEMBRE 2021 – LIZZA DEL BINARIO – ALPI APUANE

10 OTTOBRE 2021 – PARCO ORECCHIELLA -APPENINO TOSCO EMILIANO

21 NOVEMBRE 2021 – MONTE DI PORTOFINO

12 DICEMBRE 2021 – ANELLO DI VOLOASTRA - CINQUE TERRE (gita con i genitori e Auguri di NATALE)

STAGIONE INVERNALE – PROGRAMMA 2020/2021

dal 15 al 31 gennaio 2021

Il Club Alpino Italiano con le Sezione di La Spezia-Sarzana-Chiavari e Rapallo

apre le iscrizioni ai corsi sci :

- Corso Sci Escursionismo Base SE1

- Corso Sci Escursionismo Avanzato SE2 & Telemark

PERIODO DEI CORSI GENNAIO / APRILE 2021

Argometo Lezioni Teoriche e Pratiche

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

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 del corso avanzato viene richiesta una tecnica sciistica sufficiente, previa verifica 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.

Le date del corso : 31 gennaio 2021 – 14 febbraio 2021 – 28 febbraio 2021 – 26/27/28 marzo 2021
nota: le lezioni teoriche saranno abbinate all'uscita pratica o con sedute in ambiente appositamente organizzate

Uscita Finale: con località da definirsi tratterà anche la tutela dell' ambiente montano, la tecnica di progressione, orientamento, individuazione dell' itinerario con 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"

Per tutte le informazioni contattare direttamente gli istruttori della scuola:

Istruttori:

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

Sito internet dedicato allo sci escursionismo : **WWW.SCIESCURSIONISMO.ALTERVISTA.ORG**

GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Il Gruppo Micologico e Naturalistico – GMN - 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.***

Informazioni

Nel suo 13° anno di attività il Gruppo Micologico e Naturalistico del CAI Sarzana attende con fiducia il superamento di questa emergenza sanitaria sperando di poter riprendere al più presto gli abituali incontri del lunedì e, conseguentemente, le tradizionali attività di raccolta delle erbe commestibili nonché l'allestimento della XII Edizione della Mostra dei Funghi Città di Sarzana. Sarà nostra cura dare tempestiva informazione della ripresa dell'attività e delle eventuali iniziative in atto.

Rimaniamo a disposizione invitandovi per eventuali aggiornamenti ad inviare una mail al: gruppomicologicosarzana@gmail.com
o a contattare Luciana al 333-7422473
Il Libro "ERBI" a cura del Gruppo è in vendita presso la sede

a tutti l'augurio più cordiale

GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2021

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.

7 FEBBRAIO 2021
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.

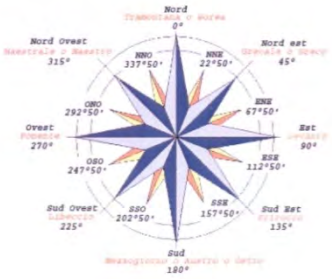
Da giovedì 4 marzo, fino a domenica 28 marzo 2021
CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO

La formulazione del corso è ormai collaudata, si tratta infatti del XXIV corso, sarebbe stato il XXV se non ci fosse stata l'interruzione per il Covid.
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 6 e sabato 13 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 7, domenica 14, domenica 21 marzo e sabato 27 e domenica 28 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 4 marzo presso la sede CAI di Sarzana.

SEDE SOCIALE

24° CORSO DI ORIENTEERING
Dal 29 Gennaio al 19 Febbraio 2021



CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI

In montagna sapersi orientare è altrettanto importante che sapere ben praticare le varie attività inerenti la pratica dell'alpinismo, escursionismo, sci, trekking, ecc.
Significa, in sostanza, appropriarsi dello spazio in cui ci muoviamo e comporta la capacità di saper usare correttamente i vari strumenti che servono per orientarci: bussola, altimetro, GPS, cartina, ecc.

PROGRAMMA DEL CORSO

❖ La carta topografica

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

❖ Altimetria

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

❖ Sistemi di riferimento

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

❖ Gli strumenti

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

❖ L'orientamento "alternativo"

1) L'orologio, Il sole, Le stelle

Il corso prevede quattro lezioni teoriche, supportate da esercitazioni pratiche che si terranno di venerdì presso la Sede Sociale, con inizio alle ore 21 e due uscite sul terreno per applicare le tecniche acquisite con le lezioni teoriche.
L'inizio del Corso di Orientamento è fissato per **Venerdì 29 Gennaio 2021 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.

CORSO di introduzione al torrentismo

4-23 MAGGIO

Serata di introduzione al corso, informazione sui rischi e chiusura iscrizioni: Martedì 27 Aprile ore 21:00 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 23 Maggio 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.

L'attività pratica del corso si svolgerà in **3 fine settimana**, sia sabato che domenica, durante i quali pernotteremo 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 21:00, 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€

(COMPRENSIVA 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.)

GITA

4 SETTEMBRE

LIGURIA O TOSCANA

RITROVO: ORE 8:00 PARCHEGGIO DI BATTIFOLLO SARZANA
44°06'17.9"N 9°56'42.8"E

Iscrizione: 10€.

Attrezzatura tecnica: disponibile per l'affitto in sede CAI Sarzana con la quota di 10€.

Assicurazione: non soci CAI 10€.

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 (ISTRUTTORE SEZIONALE) CELL. 347 2585842 | E-MAIL. CAMILLA.GORI@SNS-CAI.IT

@associazionetorrentisticaaltaportata

Find us on Facebook

07 Maggio / 04 Luglio:
IX° CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

La Scuola Intersezionale di Escursionismo “Creuza de Ma” organizzerà, nei mesi di Maggio/Luglio 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.

Le preiscrizioni avverranno contrattando la sede.

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: Edoardo Voglino

****

PROGRAMMA ESCURSIONI
GRUPPO FOTOAMATORI
CAI SARZANA

11 Aprile 2021 - Fotografando il mare su sentieri insoliti nel promontorio di Portovenere

Gita fotografica tra uliveti e muretti a secco con splendidi scorci sul mare

6 Giugno 2021 - Anello di Montemarcello

Gita fotografica attorno al borgo storico tra le bellezze naturalistiche del promontorio del Carpione

17 Ottobre 2021 - I colori dell'autunno alle Sorgenti del Secchia

Camminata nel bosco per immortalare gli splendidi rossi d'autunno fino ad arrivare sotto i versanti scoscesi dell'Alpe di Succiso

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: fotoamatoricaisarzana@gmail.com

Per info chiamare: Venturi Claudia 338.6617306

La Scuola intersezionale di Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante Ligure (La Spezia, Sarzana, Chiavari e Rapallo) organizza un corso di arrampicata su cascate di ghiaccio rivolto preferibilmente a persone già in possesso di un'esperienza alpinistica estiva e/o invernale.
Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate su cascate di ghiaccio di media difficoltà e la realizzazione di manovre di autosoccorso.

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 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.

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.

Il corso prevede l'insegnamento attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia

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

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' 2021

- **Domenica 16 Maggio 2021**
  Sentiero Italia – Sulle tracce degli ultimi cacciatori nomadi liguri.

- **Martedì 02 Giugno 2021**
  Con l'Associazione Libera.
  Camminata nel Parco Regionale di Montemarcello-Magra-Vara

- **Domenica 19 Settembre 2021**
  "Le regine delle vie". Percorso didattico alla scoperta delle maestà nella Lunigiana Storica. A cura del gruppo "Progetto Maestà"

- **Domenica 24 Ottobre 2021**
  Alta Val di Vara: Cassego, festa della castagna

- **Domenica 14 Novembre 2021**
  Escursione in Val Caprio – Alta Lunigiana.

❖ Francigena 2021

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", 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 2021

La professoressa Monica Baldassari ha terminato il suo libro sulle ricerche archeologiche condotte sino ad oggi, sotto la sua direzione, nel sito della Brina. 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" 2021

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

PROGETTO PER IL CENSIMENTO DELLE MAESTA' NEL TERRITORIO DELLA LUNIGIANA STORICA E TERRITORI ADIACENTI

Prosegue l'attività del progetto, intrapreso nel 2018 dalla sezione, per il "Censimento e la catalogazione delle Maestà nel territorio della Lunigiana Storica e delle arre adiacenti". E' un progetto ambizioso, sia per la vastità del territorio interessato che per la rilevanza culturale delle opere oggetto di censimento. Il territorio comprende le province di Massa-Carrara e La Spezia, buona parte della provincia di Lucca (alta Versilia, Apuane meridionali, Garfagnana - sia versante apuano che appenninico), fascia appenninica delle province di Parma e Reggio Emilia.

In sintesi sono dunque interessate tre regioni (Emilia, Liguria e Toscana), 6 provincie (Parma, Reggio Emilia, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, marginalmente, Genova). Per le operazioni di censimento sono impegnate otto persone (i tre promotori ed altre 5 che si sono aggiunte in tempi successivi).
Per garantire il supporto scientifico il gruppo promotore ha acquisito la collaborazione continuativa e preziosa del prof. Piero Donati, storico dell'arte, già funzionario delle Soprintendenze di Lucca e Genova e socio di questa sezione.

Ad oggi sono state censite 2690 maestà (497 in Liguria, 1999 in Toscana, 194 in Emilia) su un totale stimato di circa 3.500 unità. Lo stato di avanzamento è dunque arrivato a circa il 75% con una proiezione di conclusione del progetto stimata alla fine del 2021 / prima parte del 2022. La ricerca è in pieno svolgimento: attualmente stiamo operando per concludere il censimento nel comune di Carrara, nella Lunigiana (Pontremoli, Mulazzo, Zeri), nel lato destro della Val di Vara e nella Riviera.

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 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 iniziative 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.

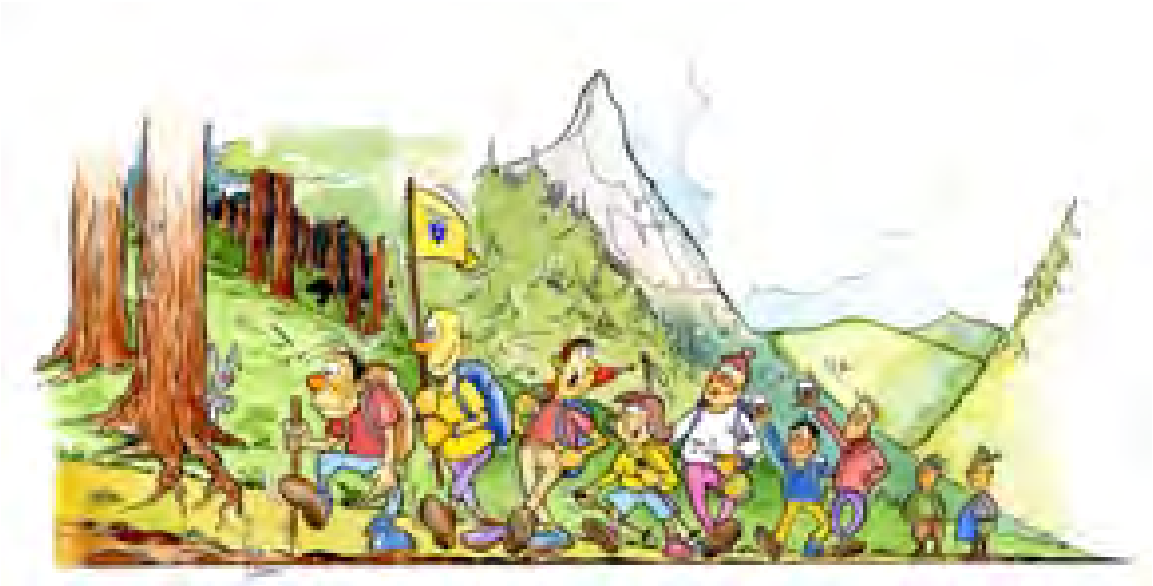
www.caisarzana.com , www.lemaesta.it , progetto@lemaesta.it

Sentieri

COMMISSIONE SENTIERI

Anche per il 2021 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.
Nel 2020 abbiamo stipulato una convenzione con il Comune di Fosdinovo e di Luni per la tracciatura e il monitoraggio della loro rete sentieristica che è stata completata durante questa pubblicazione.
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.

Programma dettagliato delle escursioni 2021



SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2021

	PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE	
10/01/2021	MANAROLA – VERNAZZA "IL SENTIERO DEI VIGNETI	**CG**
10/01/2021	*USCITA DIDATTICA SCI ALPINISMO*	**SA**
	APPENNINO LIGURE	
17/01/2021	CIASPOLATA AL MONTE GOTTERO	**CG**
	COLLINE DI LUNI	
24/01/2021	ANELLO DA: ISOLA – ORTONOVO – FONTIA - NICOLA - ISOLA	**CG**
	SCI ESCURSIONISMO	
07/02/2021	ESCURSIONE SCI APERTA A TUTTI (Sulle tracce del lupo)	**SFE**
07/02/2021	*GITA SPELEOLOGICA*	**GSPE**
	APPENNINO TOSCO EMILIANO	
14/02/2021	LAGDEI - MONTE MARMAGNA (CRESTA NO) - GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA	**CG**
	PARCO MONTEMARCELLO - MAGRA	
14/02/2021	BOCCA DI MAGRA – MONTEMARCELLO - LERICI	**CG**
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
21/02/2021	CIASPOLATA AL MONTE VENTASSO	**CG**
	CIASPOLATE IN VAL DEVERO dal 25 al 28	
25/02/2021	CIASPOLATE IN VAL DEVERO	**CG**
	VIA FRANCIGENA	
07/03/2021	DA PONZANO SUPERIORE A FOSDINOVO	**ONC**
	SETTIMANA BIANCA - PONTRESINA dal 19 al 26	
19/03/2021	SETTIMANA BIANCA - PONTRESINA	**CG**
	SCI ESCURSIONISMO	
21/03/2021	ESCURSIONE A PASSO PRADARENA	**SFE**
	ALPI APUANE (Giornata Mondiale dell'acqua)	
21/03/2021	SORGENTI DEL FRIGIDO E MINIERE DI ONICE	**ORTAM**
	APPENNINO LIGURE	
28/03/2021	VIA FERRATA DEANNA ORLANDINI	**CG**
	PARCO NATURALISTICO DELLE BIANCANE	
11/04/2021	FRA I MONTI DEL DIAVOLO - DA SASSO PISANO A MONTEROTONDO	**ONC**
	SARDEGNA: TREKK NEL "SELVAGGIO BLU" dal 17 al 24	
17/04/2021	TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"	**CG**
	GOLFO DEL TIGULLIO	
18/04/2021	RUTA - MANICO DEL LUME – RAPALLO	**CG**

	ALPI APUANE (Giornata Mondiale della Terra)	
25/04/2021	MONTE PIGLIONE DA CASOLI	**TAM**
	CAMPANIA INSOLITA dal 29/04 al 02/05	
29/04/2021	ISOLA DI PROCIDA – RISERVA DI VIVARA – CAMPI FLEGREI – CITTA' SOMMERSA DI BAIA - NAPOLI E POMPEI	**ONC**
	RIVIERA LIGURE	
09/05/2021	ANELLO MONTEMARCELLO - TELLARO	**YOGA**
	APPENNINO PISTOIESE - PARCO DEL CORNO ALLE SCALE	
09/05/2021	CUTIGLIANO – RIF. DUCA DEGLI ABRUZZI - CASCATE DEL DARDAGNA - CORNO ALLE SCALE.	**CG**
	SENTIERO ITALIA	
16/05/2021	SULLE TRACCE DEGLI ULTIMI CACCIATORI NOMADI LIGURI	**TA**
	ALPI APUANE	
16/05/2021	STAZZEMA – M. FORATO – CARDOSO	**CG**
	IRLANDA ISOLA DI SMERALDO dal 18 al 24 (1° Partenza)	
18/05/2021	IRLANDA	**ONC**
	GITA SPELEOTURISTICA dal 22 al 23	
22/05/2021	GITA SPELEOTURISTICA alle GROTTE DI FRASASSI	
	ALPI APUANE (Giornata Mondiale della Biodiversità)	
23/05/2021	STAZZEMA - MONTE CROCE	**ORTAM**
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
23/05/2021	PASSO DI PRADARENA - M. PRADO - CASONE DI PROFECCHIA	**CG**
	IRLANDA ISOLA DI SMERALDO dal 25 al 31 (2° Partenza)	
25/05/2021	IRLANDA	**ONC**
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
30/05/2021	CERRETO LAGHI – CERRETO ALPI – CERRETO LAGHI	**CG**
	PARCO DELLE 5 TERRE (Giornata Europea dei Parchi)	
30/05/2021	BIASSA – CORNIGLIA - BIASSA	**ORTAM**
	PARCO REGIONALE DI MONTEMARCELLO-MAGRA-VARA	
02/06/2021	NEL PARCO LUNGO UN SENTIERO DEL CAI ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA, IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO	**TA**
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
02/06/2021	LAGASTRELLO- M. ACUTO (DA FOCE TORSANA)- M. ALTO- LAGASTRELLO	**CG**
	COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
06/06/2021	BENVENUTO VERMENTINO	**CG**
	SPAGNA dal 12 al 20	
12/06/2021	TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI	**CG**
	IN CAMMINO NEI PARCHI	
13/06/2021	DA SASSALBO A COMANO CASTELLO per CAMPORAGHENA E TORSANA	**TAM**
	ESCURSIONI IN VAL DI RABBI dal 18 al 20	
18/06/2021	SEGHERIA DEI BEGOI - PASSO CERCEN - CASCATE DEL SAENT	**CG**
	APPENNINO LIGURE	
20/06/2021	P. GHIFFI - M. PENNA – RIF. M. AIONA – P. GHIFFI	**CG**

	VAL D'AVETO	
27/06/2021	ROCCA D'AVETO – MONTE MAGGIORASCA – ROCCA D'AVETO	**CG**
01/07/2021	*SOGGIORNO ESTIVO (Periodo da definire)*	**CG**
	VALLE D'AOSTA dal 02 al 03	
02/07/2021	FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO + FESTA CELTICA	**CG**
	APPENNINO TOSCO EMILIANO	
04/07/2021	MONTE SILLARA	**CG**
	SENTIERO ITALIA	
11/07/2021	DA ZUN ZERI A PASSO CENTO CROCI	**CG**
	SENTIERI STORICI DELLA GRANDE GUERRA dal 15 al 18	
15/07/2021	TREKK SUL COL DI LANA E SAS DE STRIA	**CG**
	ALPI COZIE - TREKK ANELLO DEL MONVISO dal 24 al 28	
24/07/2021	TREKK ANELLO DEL MONVISO	**CG**
	APPENNINO PARMENSE	
01/08/2021	FALESIA FOCE DI COMPITO: CAMMINATA E ARRAMPICATA	**CG**
	APUANE: LE MONTAGNE SUL MARE dal 07 al 08	
07/08/2021	MANIFESTAZIONE PRESSO IL RIF. CITTÀ DI CARRARA	
	DOLOMITI DI SESTO dal 10 al 14	
10/08/2021	TORRE DI TOBLIN - DE LUCA INNERKOFLER - FORCELLE - STRADA DEGLI ALPINI - ROGHEL - CENGIA GABRIELLA - CASARA - DEGLI ALPINI 1915-1918	**CG**
	RIVIERA LIGURE	
29/08/2021	PASSO DELLA SCOGLINA – M. CAUCASO – FAVALE DI MALVARO	**CG**
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
05/09/2021	TRAVERSATA DAL PASSO DEL CERRETO AL PASSO LAGASTRELLO	**CG**
	GEMELLAGGIO CON I FRANCESI dal 09 al 18	
09/09/2021	Il gemellaggio continua….	
	LECCO - SENTIERI ATTREZZATI E FERRATE dal 09 al 12	
09/09/2021	CORNO MEDALE, RESEGONE, GRIGNA MERIDIONALE E SETTENTRIONALE	**CG**
	APPENNINO TOSCO EMILIANO	
12/09/2021	MONTI MARMAGNA, BRAIOLA, ORSARO	**CG**
	ALPI APUANE	
19/09/2021	ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO	**CG**
	LUNIGIANA STORICA	
19/09/2021	MONZONE / MONZONE ALTO - AIOLA – EQUI TERME – MONZONE	**MAES**
	SENTIERI LIGURIA	
26/09/2021	4° GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI, IN COLLABORAZIONE CON G.R.LIGURIA	**ONC**
	TREK E YOGA	
03/10/2021	BOCCA DI MAGRA-MONTEMARCELLO-PUNTA CORVO	**YOGA**
	ALPI APUANE	
10/10/2021	MONTE CORCHIA (dal canale del Pirosetto) - ISOLA SANTA	**CG**

IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

10/10/2021	"GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE"	**CG**
	ALPI APUANE	
17/10/2021	RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA - 48^ CASTAGNATA SOCIALE	**CG**
	ALPI APUANE	
24/10/2021	CAMPOCATINO - M.TAMBURA - EREMO SAN VIANO	**TAM**
	ALTA VAL DI VARA	
24/10/2021	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	**TA**
	COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO	
01/11/2021	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	**CG**
	CINQUE TERRE	
07/11/2021	RIOMAGGIORE - MONTENERO – VOLASTRA – CORNIGLIA	**CG**
	SULLE TRACCE DEI GUARDIANI DI PIETRA	
14/11/2021	LUNGO LA VIA ROMANA IN ALTA LUNIGIANA	**TA**
	ALPI APUANE	
21/11/2021	COLONNATA - FOCE LUCICCA - VERGHETTO - CIMA GIOIA - COLONNATA	**CG**
	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE	
05/12/2021	50° PRANZO SOCIALE	**CG**
	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE	
11/12/2021	SERATA DEGLI AUGURI	**CG**
	ALPI APUANE (Giornata Internazionale della Montagna)	
12/12/2021	MONTE CASTAGNOLO	**TAM**
	COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA	
19/12/2021	M. DEL PIANO- CAST. MAGRA – MARCIANO – ANNUNZIATA – CASANO – M. DEL PIANO	**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**
ORTAM: **Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano**
TAM: **Tutela Ambiente Montano**
TOR: **Torrentismo**

CLUB ALPINO ITALIANO
Scuola Sci Escursionismo Levante Ligure
"G. Scaffardi"
Stagione
wwww.sciescursionismo.altervista.org
2020-2021
Corso di Sci Escursionismo
Corso di Telemark Escursionismo
Base e Avanzato

Ristorante - Pizzeria
AL FALCO
Cucina tipica • Forno a legna
Via Piana di Copino, 1 - 54035 Fosdinovo (MS)
Tel. 0187 680064 - Cell. 338 1330445

PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE 10 GENNAIO 2021

MANAROLA – VERNAZZA "IL SENTIERO DEI VIGNETI "

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

COMITIVA UNICA (E)
CAI SARZANA E CAI CARRARA

Da Manarola, si sale per via Discovolo fino al piazzale della Chiesa di S. Lorenzo, proseguendo fino a superare la sbarra d'accesso per le auto. Percorso un tratto di asfalto, si imbocca, sulla destra la mulattiera e, più avanti, l'ampia scalinata che conduce alla strada asfaltata. La si percorre per poche decine di metri per poi riprendere, sulla sinistra, la larga mulattiera selciata che sale a Volastra e al Santuario di Nostra Signora della Salute, di architettura romanica, risalente probabilmente al X-XI secolo, anche se le prime notizie lo documentano a partire dal 1240.
Da qui inizia il segnavia 6d che traccia un percorso a mezzacosta di notevole panoramicità e interesse paesaggistico che attraversa, quasi in piano, estesi vigneti terrazzati da dove provengono alcune tra le migliori produzioni dei vini delle Cinque Terre. Il sentiero attraversa quasi in piano Valle Asciutta e Rio Mulinello, panorama verso Corniglia incontrando Case Porciano, un antico gruppo di case incastonate tra i vigneti. L'ultimo tratto è costituito da un bosco di pino marittimo cresciuto su antichi terrazzamenti abbandonati.
Il sentiero si innesta a quota 335m con la mulattiera proveniente da Case Pianca, dalla quale, si scende rapidamente a Corniglia. Giunti in paese, una breve deviazione a destra permette la visita alla chiesa di S. Pietro e al paese. Ritornati sui nostri passi, prendiamo a sinistra per il sentiero SVA "Verdeazzurro" da dove dopo una serie di Sali scendi giungeremo a Vernazza.

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

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

Tempi:
Ore di cammino: 5-6

Accompagnatori di escursione CAI SARZANA:
D. Valtriani (339.5944034)
E. Voglino (328.4597542)

Referente CAI CARRARA:
A. Dazzi – A. Ferretti

Orario di partenza:
Da definire, con il treno

APPENNINO TOSCO EMILIANO — 10 GENNAIO 2021

PRATOSPILLA

GITA DI DIVULGAZIONE SULLO SCIALPINISMO

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

COMITIVA UNICA

Non si tratta di un'uscita prettamente didattica, l'intenzione è quella di parlare di scialpinismo all'aperto, sulla neve, andando a sciare insieme.
Si parlerà delle peculiarità dello scialpinismo: dell'attrezzatura e delle conoscenze necessarie per poter praticare questa disciplina in maniera gratificante e con ragionevole sicurezza.
Tutti i partecipanti devono sapere sciare (non è richiesto che siano sciatori provetti) ed essere dotati del materiale adeguato per sciare in pista.
Questa uscita è anche propedeutica per un'eventuale partecipazione al corso di scialpinismo della Scuola CAI Muzzerone che si terrà a partire da metà gennaio.

IItinerario: 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 17 GENNAIO 2021

CIASPOLATA AL MONTE GOTTERO

Questa prima ciaspolata del 2021 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.

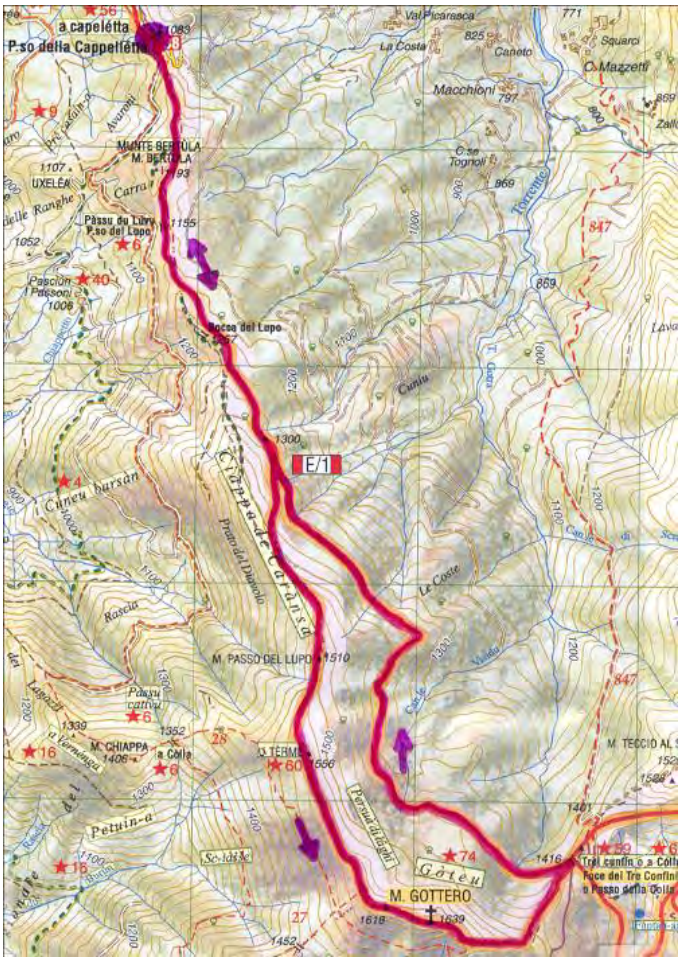
COMITIVA UNICA (EAI) attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, ARTVA, Pala e Sonda

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 innestarci 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 (338.9081568)
M. Sarcinelli (347.7032513)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7,30 con auto proprie

COLLINE DI LUNI 24 GENNAIO 2021

ANELLO DA: ISOLA – ORTONOVO – FONTIA - NICOLA - ISOLA

Si tratta di un anello molto interessante sotto il profilo "paesaggistico" per la vista che si gode sulla vallata del Magra fino al litorale della Versilia e per l'opportunità di attraversare tre "borghi" caratteristici.

COMITIVA UNICA (E)

Il sentiero parte in località Isola di Ortonovo raggiungibile dalla Statale Aurelia, girando a sinistra al semaforo della Dogana.
Dal ponte sul torrente Parmignola, si risale la riva sinistra orografica sul sentiero 361 fino a Ortonovo.
Si imbocca il 368 passando dal sentiero della Madonna del Mirteto fino a valicare il passo dei Colombi 415m. e si scende al paese di Fontia.
Da qui si imbocca il sentiero 370 proveniente dalla Foce di Ortonovo fino ad incrociare il sentiero 362 che seguiremo in direzione di Nicola (interessante centro storico) per poi tornare al punto di partenza.

.

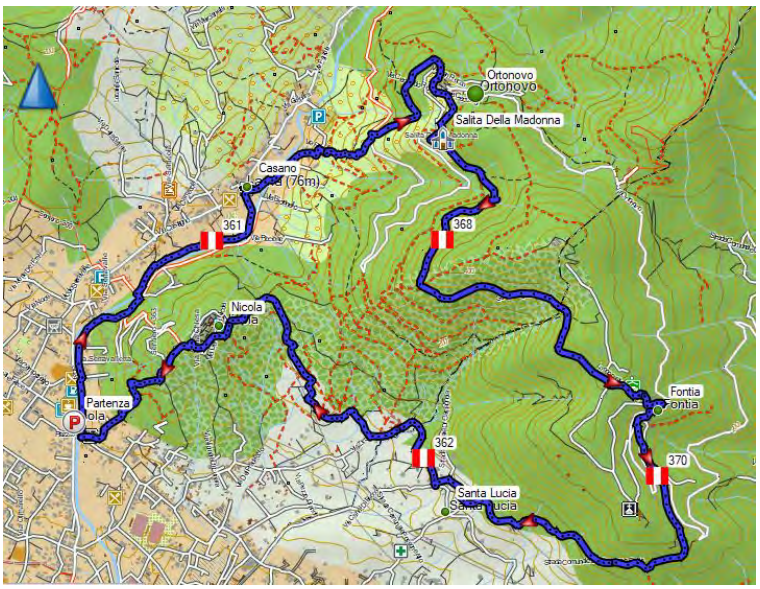
Itinerario:
Isola di Ortonovo 25m – Casano 60m – Ortonovo 240m – Fontia 350m - Nicola 190m - Isola di Ortonovo

Dislivelli: Salita e discesa mt 500
Lunghezza Km. 11

Tempi: Ore di cammino: 6,00

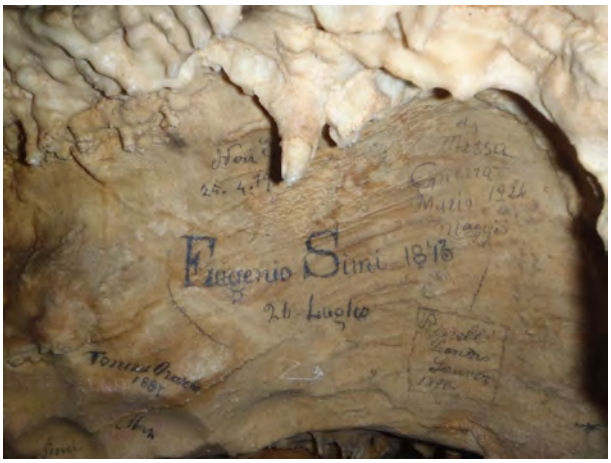
Accompagnatori di Escursione:
U. Ferri (3355490092) - A. Cocco

Orario di partenza:
ore 8,30 Piazza Terzi a Sarzana oppure
ore 9,00 Parcheggio di Isola di Ortonovo inizio del sentiero 361



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.
Tra le mete possibili ci sono: la Grotta del Vento; l'Antro del Corchia con la visita alla parte turistica e ad un tratto naturale fino a vedere uno dei fiumi sotterranei; il Tanone di Torano; il Rocciolo o qualche altra meta che ci verrà in mente e che vi comunicheremo almeno 15 gg prima.
La gita, aperta a tutti (basta che abbiano compiuto 15 anni di età), si sviluppa su percorsi praticamente orizzontali (in Apuane, per la sua peculiarità, ce ne sono pochi, ma che meritano di essere visitati) accessibili senza particolari difficoltà. Avrete l'occasione di apprezzare le bellezze dell'ambiente e di sfatare miti come quello che in grotta non c'è aria.

Rocciolo


scritte storiche al Corchia

Gallerie della neve in Corchia

Per partecipare basta essere soci CAI (per i non soci sarà attivata un'assicurazione come previsto dal sodalizio); 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 sarà fornita dal gruppo.
I trasferimenti si faranno con mezzi propri.
Sarà richiesta una piccola quota per il noleggio delle attrezzature (più costo assicurazione per in non soci).
Per qualsiasi informazione potete chiedere in sede il Giovedì sera dalle 21:00 in poi.

Le iscrizioni alla gita devono essere effettuate entro giovedì 4 febbraio presso la sede CAI di Sarzana.

Domenica 7 Febbraio 2021 – Sulle Tracce del Lupo

Club Alpino Italiano 1863
Sciatori di montagna

Difficoltà: facile
esposizione preval. in discesa: est
quota partenza (m): 1392
quota vetta/quota massima (m): 1584
Punto gita loc. partenza: Passo due Santi

punti appoggio: Il rifugio zum zeri

NOTE :

- Richiesta una padronanza delle tecniche di sci fuoripista basiche, pala artva e sonda obbligatori.
- Rispetto delle disposizioni anti-covid 19 in vigore - Ritrovo al punto gita con mezzi autonomi

descrizione :

Gita Sci Escursionistica e aperta a tutti, una giornata fuori dal tempo dai rigidi regimi della vita cittadina... sulle tracce dell'antico predatore. Lo cercheremo nel fitto bosco alla ricerca dei segni del suo passaggio...in compagnia partiremo dal passo dei due santi percorrendo un anello che raggiungerà la vetta del monte Fabei per poi ridiscenderlo a suon di curve sino al rifugio.....

Escursione in appennino settentrionale Toscano attraverso il territorio della comunità montana delle Valli di Zeri.

Info Staff ACCOMPAGNATORI:

ISFE : Libri Federica 333.2057891
ISFE : Righi Alessandro 392.6456779
IS : Landi Nicola 338.6918668

Sentiero Italia CAI

Sito internet dedicato allo sci escursionismo : WWW.SCIESCURSIONISMO.ALTERVISTA.ORG

ASPPI
ASSOCIAZIONE SINDACALE PICCOLI PROPRIETARI IMMOBILIARI

DIANA CIRIELLO
ARCHITETTO

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

APPENNINO TOSCO EMILIANO 14 FEBBRAIO 2021

LAGDEI - MONTE MARMAGNA (CRESTA NO)

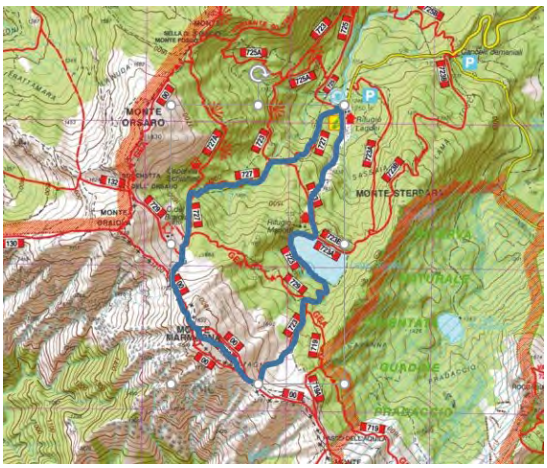
GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA

Questa gita è rivolta a chi ha intenzione di impratichirsi nella progressione su neve e ghiaccio mediante l'utilizzo di ramponi e piccozza. Meta della gita è il monte 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 impratichirsi 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'antecima da cui è già visibile la grande croce di vetta e di qui si arriva in cima al Marmagna.
La discesa è sul sentiero 00 di crinale verso il Monte Aquila fino a raggiungere la sella del Marmagna dove si piega a sinistra su sentiero 723 verso il Lago Santo. Il sentiero è sempre in discesa, prima più ripida e poi più dolce. Si entra nel bosco e superando due bivii si prosegue in direzione Lago Santo. In pochi minuti si raggiunge il lago che in inverno è spesso ghiacciato e il rifugio Mariotti. Dal lago si scende seguendo le vecchie piste da sci per raggiungere Lagdei.

IItinerario: 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 Taponecco (3801703029)
Angelo Bonatti

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO 21 FEBBRAIO 2021

CIASPOLATA AL MONTE VENTASSO

Con la sua forma piramidale, il monte Ventasso segna lo spartiacque fra i bacini del torrente Enza e del fiume Secchia. La montagna rientra nel territorio dell'ex Parco del Gigante, ora parte del Parco nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. La zona è stata designata come sito di interesse comunitario e zona di protezione speciale. La cima forma un binomio inscindibile con il sottostante Lago Calamone, considerato da molti uno dei bacini più belli dell'intero Appennino Settentrionale.

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

CAI SARZANA

Dalla località di Ventasso Laghi procediamo per il Lago Calamone in debole salita lasciando alla nostra destra gli impianti per lo sci quindi raggiungiamo, in appena una decina di minuti, l'ampia conca che ospita il bellissimo lago. Denominato per secoli Lago del Ventasso, si cominciò alla fine del XIX° secolo a chiamarlo Calamone, forse con derivazione dal greco-bizantino "kalamòn" ovvero "canna palustre" oppure dal latino "calamus", calamaio, per via delle acque scure e profonde. Con una profondità di circa 12 metri è un bacino d'origine glaciale anche se nel 1956 fu rialzato dalla Forestale di circa 2 metri, ampliandolo grazie ad un piccolo sbarramento artificiale posto ancora oggi sull'emissario.

Seguiamo la mulattiera contrassegnata dal doppio segnavia 661 e 667 che segue in pratica il bordo meridionale dell'invaso. Sulle rive del lago vesro il segnavia 663 si trova un nucleo di esemplari isolati di abete bianco. Subito oltre lasciamo il lago per volgere in decisa salita nell'ombrosa faggeta. Risaliamo il pendio superando il limite del bosco con panorama che si apre improvviso sia verso nord, in direzione della pianura, che a meridione, verso il crinale, con splendido colpo d'occhio in direzione dell'Alpe di Succiso. Ignoriamo il segnavia 667 che si separa a destra mantenendo invece il 661 che rimonta le pendici occidentali fino alla vetta con croce metallica. Dalla cima possiamo apprezzare come la posizione isolata della montagna la renda un punto panoramico di prim'ordine, specie in direzione di un ampio settore del crinale appenninico; in lontananza notiamo l'inconfondibile piramide del Monte Cimone mentre più vicine appaiono le vette del Monte Prado e del Cusna che, dell'alto dei suoi 2121 metri, è la seconda cima per altitudine dell'Appennino Settentrionale. La prima parte del sentiero di ritorno è comune all'ultimo tratto della salita ma poi deviamo verso il Monte Pastorale seguendo il segnavia 667B che passa in prossimità di una delle torbiere più caratteristiche del parco (lago Verde). Raggiungiamo quindi la mulattiera che ci riporta al lago Calamone chiudendo l'anello.

Itinerario:
Ventasso laghi (1335m.), lago Calamone (1398m.), M.te Ventasso (1727m.), M.te Pastorale (1515m.), Ventasso laghi (1335m.)

Dislivelli:
Salita e discesa mt 390
Km. 5,5

Tempi: Ore di cammino: 3,00

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

Orario di partenza: Sarzana. Ore 7,30

VAL D'OSSOLA (VB) 25-26-27-28 FEBBRAIO 2021

CIASPOLATE IN VAL DEVERO

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 WT1 - 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 chiudiano 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, attorniata 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 guadare 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 05/12/2020, sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2020.
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)
Orario partenza: ore 7,00

VIA FRANCIGENA 7 MARZO 2021

DA PONZANO SUPERIORE A FOSDINOVO

(ramificazione collinare della Via Francigena)

"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

ALPI APUANE **21 MARZO 2021**

SORGENTI DEL FRIGIDO E MINIERE DI ONICE

Giornata Mondiale dell'acqua

Il 21 marzo sarà la Giornata Mondiale dell'Acqua che, per **il Club alpino italiano,** rappresenta l'occasione per riflettere sulla necessità di **una sua sempre maggior tutela, in ogni situazione.** "Il **ciclo dell'acqua**, una risorsa della natura indispensabile alla vita, è **un complesso processo biofisico** nel quale **montagna e mare svolgono una funzione determinante** e il cui funzionamento va compreso e gestito **in modo sostenibile.** Il diritto umano all'acqua autorizza tutti, senza discriminazioni, ad avere **un accesso sufficiente e sicuro"** La Commissione centrale TAM ricorda che **sia l'acqua dolce, sia l'acqua salata risultano oggi inquinate o a grave rischio di inquinamento. "**L'acqua, che sgorga pura dalle sorgenti di montagna, viene **progressivamente contaminata da reflui e scarti industriali o da altre attività dell'uomo**"

COMITIVA UNICA (E)

Si parte nei pressi della Filanda e delle Sorgenti del Frigido con Il sentiero CAI n° 154 che sale per terrazzamenti sparsi di abitazioni e si arriva al Pizzo della Bandiera, si prosegue nel bosco e in salita fino a Piano dei Santi e alla vicina cava di onice. Da qua si scende nel bosco e per tratti aperti fino alla chiesa di Casania. Finita la visita al piccolo borgo si ritorna a Piano dei Santi dove incontreremo sulla sinistra il raccordo con un sentiero non numerato ma ben marcato che ci porterà al Ponte dell'Indugio (Forno) passando per Fonte Freddana e Maestà Fruzzetti.

Sorgenti del Frigido

Itinerario: Forno (Filanda) (216 m) - Sorgenti del Frigido - Pizzo della Bandiera (479 m) - Piano dei Santi (565m) Cava d'Onice (571m) - Casania (309) - Piano dei Santi [raccordo sentiero NN per Ponte dell'Indugio] (565m).

Dislivelli e tempi: salita e discesa 620 m; Km. 6; ore di cammino 5

Accompagnatori dell'escursione:
ORTAM Carletti Piera (338.8283274)
ORTAM Venturi Claudia (338.6617306)

Orario di Partenza:
Sarzana ore 8,00

Ottica D'Olif

Via P. Gori, 44 SARZANA (SP)
Tel. 0187 629229

Via Apua, 45 AULLA (MS)
Tel. 0187 420227

SCONTO AI SOCI CAI

20 % SU OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE

Domenica 21 Marzo 2021 – Passo di Pradarena

Difficoltà: BS
esposizione preval. in discesa: Ovest
quota partenza (m): 1579
quota vetta/quota massima (m): 1847
dislivello totale (m): 300

Punto Gita loc. partenza: Passo di Pradarena

punti appoggio: Il rifugio Carpe Diem

NOTE :

- Richiesta una buona padronanza delle tecniche di sci fuoripista pala artva e sonda obbligatori.

- il rispetto delle disposizioni anti-covid 19

- punto gita si raggiunge tramite mezzi propri.

descrizione :

Gita Sci Escursionistica e tappa sentiero Italia CAI - tra boschi pascoli e folletti .... Partenza dal Passo di Pradarena 1579 msl proseguendo fino al monte Sillano 1847 msl passando dal monte Asinara 1750 msl.

Escursione in appennino settentrionale all'interno del parco nazionale Appennino Tosco Emiliano attraverso il territorio della comunità montana della Garfagnana.

Per Info Staff ACCOMPAGNATORI:

ISFE : Libri Federica 333.2057891
ISFE : Righi Alessandro 392.6456779
IS : Landi Nicola 338.6918668

Sentiero Italia CAI

Sito internet dedicato allo sci escursionismo : **WWW.SCIESCURSIONISMO.ALTERVISTA.ORG**

PONTRESINA **19-26 MARZO 2021**
(ENGADINA-SVIZZERA)

SETTIMANA BIANCA

Grazie a una allettante offerta dell'Hotel Schweizerhof **** di Pontresina,, ritorniamo, dopo cinque 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 9,00.
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 + 1/4 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 di CHF 4,15 al giorno (da 12 anni in su) 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 e avranno la precedenza gli iscritti alla Settimana Bianca non effettuata nel 2020, che confermeranno la partecipazione. Le iscrizioni sono aperte già dal mese di Gennaio 2021 e saranno accettate solo se accompagnate da un acconto di €. 200,00.

APPENNINO LIGURE 28 MARZO 2021

VIA FERRATA DEANNA ORLANDINI

La via ferrata Deanna Orlandini inizia poco sopra l'abitato di Crocefieschi, in valle Scrivia, nei pressi di Genova e conduce alle Bocche del Reopasso.
Dall'abitato di Crocefieschi (m. 742) si sale per una mezz'ora fino all'attacco della ferrata, divisa in più settori, che si possono percorrere o abbandonare separatamente.

CAI CARRARA E CAI SARZANA (AD)

Il primo tratto si percorre all'interno di una caratteristica gola, lungo le pareti dove decorre il cavo della ferrata; all'uscita, dopo un breve tratto su sentiero, si prende una cresta fino ad un bivacco e si prosegue fino in vetta ad un torrione a q. 941, dove è posto un crocifisso.
Da qui inizia la terza parte, in discesa, a strapiombo, e su cresta, abbastanza difficile dal punto di vista tecnico.
Arrivati ad un ponte tibetano lo si attraversa su tre cavi di acciaio (o lo si evita su sentiero) e si sale per un torrione verticale fino alla Carrega do Diao (m. 959).
Discesa su sentiero in poco più di un'ora.

Necessario materiale da ferrata ed esperienza di vie ferrate.

ITINERARIO: Crocefieschi - Via ferrata Orlandini e ritorno;

DIFFICOLTÀ: **AD.**

DISLIVELLO: +200 m. - 200 m.

TEMPI: circa 4 di cui 2,30 di ferrata

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: P. Tonarelli M. Giananti

REFERENTE CAI SARZANA: E. Voglino

PARTENZA: Esselunga Avenza h 6.30

PARCO NATURALISTICO DELLE BIANCANE 11 APRILE 2021

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.

COMITIVA UNICA (E)

Parco Naturalistico delle Biancane

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°

Il percorso potrà subire delle variazioni ed essere eventualmente invertito.

Dislivelli A/R circa 400m.
Lunghezza percorso circa 7km.
Tempi circa 4 ore
Accompagnatori di Escursione:
R. Brondi (333.7136323)
P. Carboni (333.1206533)
Orari partenze:
Sarzana ore 7.00

GOLFO DEL TIGULLIO 18 APRILE 2021

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)

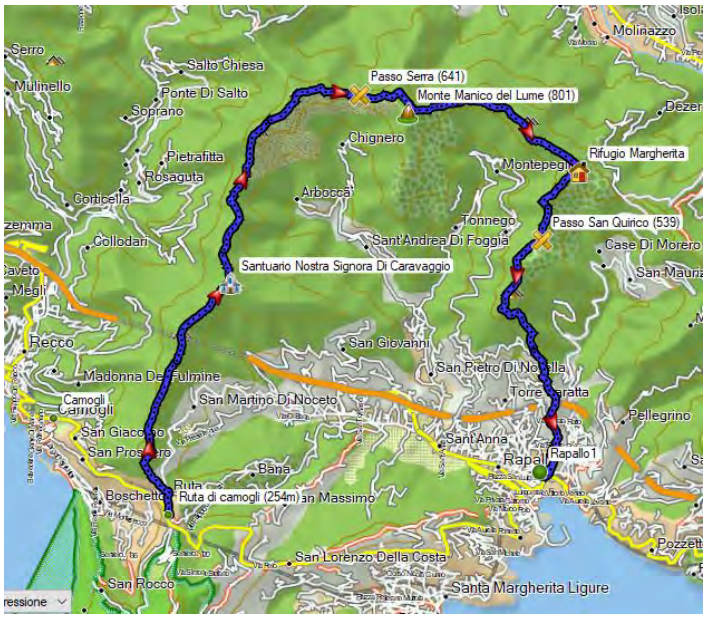
Dalla Ruta seguiamo la strada per S. Martino di Noceto fino alla chiesa romanica di S. Michele. Abbandonata la rotabile, saliamo verso il Monte Esoli, superato il quale, contorniamo il boscoso versante orientale del Monte Ampola, fino ad arrivare alla scalinata che porta al Santuario di Caravaggio posto 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 una mulattiera 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 17 AL 24 APRILE 2021

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 17 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 18 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 19 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 20 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 21 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 22 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 23 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 24 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 27 Febbraio** dietro versamento di una caparra di **€ 200,00**

Direttore di gita: T. Primo (338.9158389)

ALPI APUANE **25 APRILE 2021**

MONTE PIGLIONE DA CASOLI

Giornata Mondiale della Terra

Casoli è un piccolo borgo antico arroccato sul **Monte Matanna** a poca distanza dalla Versilia a 403 mt s.l.m. sovrasta il territorio del **Torrente Lambricese** dove si trovano le bellissime **Cascate di Candalla** ed è diventato famoso soprattutto per i bellissimi graffiti che adornano le sue case tanto da essere definito **il paese dei graffiti**. L'origine dei graffiti risale alla metà del '900 ad opera dell'artista **Rosario Murabito** che innamoratosi del borgo lo omaggiò di un bellissimo graffito nella piazza principale. Molti artisti seguirono il suo esempio donando graffiti al borgo che si impreziosì di vere opere d'arte non semplici murales che raffigurano temi sacri, classici e scene di vita quotidiana del paese.

COMITIVA UNICA (E)

Lungo il sentiero 101 che collega il Monte Piglione al Monte Prana, si attraversano i terrazzamenti di Campo all'Orzo.
Il Monte Piglione costituisce l'ultima vetta delle Apuane Meridionali ed è la più orientale. Consiste in una cresta per lo più erbosa con rocce affioranti verso occidente orientata da nord-ovest a sud-est e culmina con tre quote: a nord la vetta principale di 1233 mt, a sud la vetta 1188 mt ed al centro la vetta 1190 mt. dalle quali vette si può godere di un panorama a 360°.
Si rientra a Casoli da Foce del Termine attraverso il sentiero n° 2.

Ore di cammino: 6 circa
Dislivello: +/- 900 mt circa
Accompagnatori di escursione:
G. Addivinolo (3477339683), P. Vilardo (3488683621), S. Cavallini (3404637465).
Orario di partenza: ore 7 da Piazza Terzi a Sarzana

CAMPANIA INSOLITA DAL 29 APRILE AL 02 MAGGIO 2021

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'Antro della Sibilla.*

1° GIORNO - Giovedì 29 Aprile Sarzana partenza ore 6 -Pompei arrivo13/13,30(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 Lussurioso, **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 30 Aprile- 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 oltra 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 01 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 02 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 antro 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 360 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 16 Gennaio 2021 con una caparra di €.150, **sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2020.**

Accompagnatori: P. Carboni 3331206533 R. Brondi 3703128855

RIVIERA LIGURE

ANELLO MONTEMARCELLO – TELLARO 09 MAGGIO 2021

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 tralascia 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.

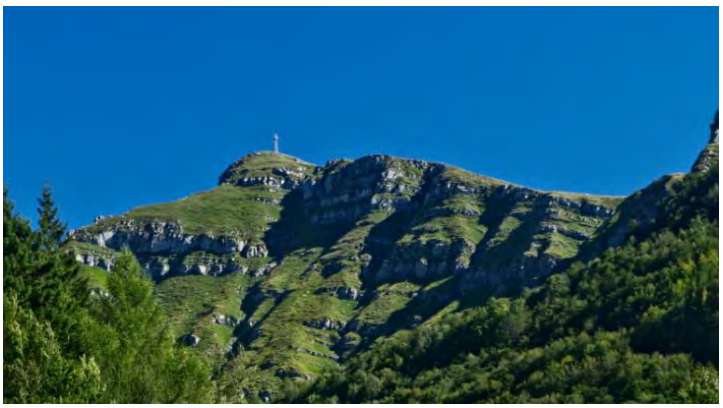
Cammino: ore 4,30
Dislivello: +300
Partenza: ore 8,00 con macchine private
Accompagnatori di Escursione:
Cai Sarzana ORTAM: S. Cavallini (3404637465) - G. Addivinolo (3477339683)
Cai Fivizzano: AE Davide Benedetti (3293856169)

APPENNINO PISTOIESE 09 MAGGIO 2021

PARCO DEL CORNO ALLE SCALE

CUTIGLIANO – RIF. DUCA DEGLI ABRUZZI - CASCATE DEL DARDAGNA - CORNO ALLE SCALE.

Il Corno alle Scale (1.945 m s.l.m.) è una montagna dell'Appennino tosco-emiliano (appennino bolognese e montagna pistoiese), situata nel territorio del comune di Lizzano in Belvedere, con il versante settentrionale e la vetta inclusa interamente nell'area della città metropolitana di Bologna, della quale costituisce la maggiore altitudine e parte del versante meridionale inclusa invece nel comune di San Marcello Piteglio in provincia di Pistoia. Il nome deriva dalla singolare forma della parete settentrionale, costituita da una serie di balze rocciose a gradinate.



CAI CARRARA E CAI SARZANA (EE)

Il paese di Cutigliano è il punto di partenza della nostra escursione e anche l'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 arriva alle cascate del Dardania, successivamente al piccolo lago Cavone e all'omonimo rifugio.
Dal lago si prosegue ancora per sentiero in direzione di un'amia conca valliva e procedendo lungo il tratto nord del Corno alle Scale se ne raggiunge la vetta.
In discesa percorreremo il crinale che si allunga verso il monte Cupolino, 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.

DIFFICOLTÀ: EE

DISLIVELLO: +900m – 650m

TEMPI: h 7-7.30

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: G. Bogazzi - F. Tonazzini

REFERENTE CAI SARZANA: PG. Vilardo

ORARIO DI PARTENZA: Esselunga h 7.00

SENTIERO ITALIA **16 MAGGIO 2021**

SULLE TRACCE DEGLI ULTIMI CACCIATORI NOMADI LIGURI

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:
E. Ratti (329-3229095)
D. Bellandi (340-8661543)

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

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 i 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 Petrosciana (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 Petrosciana 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)

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

22-23 MAGGIO 2021

Per festeggiare i 50 anni della Sezione del Cai di Sarzana, il Gruppo Speleologico CAI Sarzana era stata proposta per il 2020 una gita che prevede la visita a una delle più belle grotte d'Italia sia a livello turistico che speleologico. I noti eventi ci hanno fatto solo rimandare di un anno l'appuntamento con una delle più belle grotte turistiche d'Italia.
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 chirotteri 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 22 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 29 aprile 2021.

Organizzatore:
Paolo Brunettin mobile 338.5979879
Il gruppo si riunisce in sede tutti i giovedì dalle 21:00 alle 23:00

STAZZEMA - MONTE CROCE

Giornata Mondiale della Biodiversità

Il Monte Croce fa parte delle Apuane Meridionali, si trova nel comune di Stazzema e la sua vetta raggiunge1314 metri. E' così chiamato poiché i quattro crinali principali che lo formano si intersecano più o meno perpendicolarmente a formare una croce. La parte occidentale del monte è costituita da uno zoccolo calcareo che si eleva poi in un pendio prativo. Visto da lontano il monte sembra una grossa collina di colore mutevole in base alle stagioni: verde intenso in primavera, giallo-rosso in autunno, bianco in inverno quando è coperto dalla neve. Il monte è conosciuto per la bella fioritura di narcisi in primavera avanzata, detti anche giunchiglie o fiori di maggio. Questa pianta forma ciuffi compatti di 20-30 cm che imbiancano i pascoli montani durante la sua spettacolare fioritura. E' diffusa in tutta Italia sopra i 600 metri ed è una specie protetta. In vetta c'è una croce molto semplice e si gode una bella vista in particolare sul gruppo delle Panie.

COMITIVA UNICA (E)

Da Stazzema saliamo con il sentiero n 6 e 109 fino alla Foce di Petrosciana da lì prendendo il sentiero 137 si arriva, con salita non impegnativa, fino a Foce del Termine per poi proseguire sul sentiero 108 dal quale dopo circa 600 devieremo verso destra per una traccia che ci porterà alla vetta del Monte Croce (1314m) da dove si potrà godere un bellissimo panorama e stagione permettendo vedremo la fioritura delle giunchiglie. Quindi scenderemo per altra traccia per ritornare sul sentiero 108 per andare a Foce delle Porchette passando per le Scalette una gola rocciosa incisa dalle acque con scalini scavati nella roccia. Proseguiremo poi con il sentiero 8 e 6 per fare ritorno a Stazzema.

Itinerario: Stazzema (500) – Foce delle Porchette (928) – Foce di Petrosciana (961) – Colle Maschio (921) – Foce del Termine (1121) – Monte Croce (1314) – Foce delle Porchette (928) -Stazzema (500)

Dislivelli e tempi:
Salita e discesa +/- 814 m, ore di cammino 5,5

Accompagnatori di escursione:
ORTAM Carletti Piera (338.8283274)
ORTAM Venturi Claudia (338.6617306)

Orario di partenza:
Sarzana ore 08,00

APPENNINO TOSCO-EMILIANO 23 MAGGIO 2021

PASSO DI PRADARENA - M. PRADO - CASONE DI PROFECCHIA

Dal passo di Pradarena si raggiunge la vetta del monte Asinara e da qui si percorre tutto il crinale 00 che divide l'Emilia Romagna dalla Toscana fino a raggiungere Bocca di Massa, passando per la vetta del monte Prado.

Le vette principali che troveremo lungo il suo sviluppo, oltre che il monte Asinara sono: Monte di Soraggio, M. Le Porraie, M. Castellino, M. Prado, M. Vecchio e M. Cella.

Arrivati al bivio del sentiero di Bocca di Massa si prosegue, sempre in discesa, fino a raggiungere Casone di Profecchia, dove ha termine l'escursione.

Passo Pradarena

CAI CARRARA E CAI SARZANA (EE)

Grande traversata appenninica riservata a Soci ben allenati.
Sviluppo totale dell'itinerario, circa 18 chilometri // dislivello +/- 1000 m.

ITINERARIO: Passo di Pradarena m. 1579 – M. di Soraggio 1832 m. – M. le Porraie 1849 m. – Passo di Romecchio 1685 m. – M. Castellino 1947 m. – Sella M. Prado 1990 m. – M. Prado 2054 m. Casone di Profecchia 1314 m.

DIFFICOLTÀ: EE

DISLIVELLI: + 1100 m. - 1000 m.

TEMPI: h. 8.00 -- km. 18,00

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:
A. Solieri G. Bogazzi A. Ferretti

REFERENTE CAI SARZANA: D. Monetti

ORARI DI PARTENZA: Esselunga Avenza h 6.30

Monte Prado

IRLANDA ISOLA DI SMERALDO

TOUR DA SUD A NORD : PRIMA PARTENZA 18 MAGGIO – 24 MAGGIO 2021
SECONDA PARTENZA 25 MAGGIO – 31 MAGGIO 2021

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 25 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 26 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 calcare 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 sosteremo. Cena e pernottamento in Hotel.

Giovedì 27 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 28 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 Buttler 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 29 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 30 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.

Lunedi 31 Maggio 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 salvo eventuali adeguamenti dei servizi (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 mezze 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 Sabato 6 Febbraio 2021, ***sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 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 svolterà 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. Orengo

Orario di Partenza:
Sarzana ore 7.30 con Autobus

PARCO DELLE 5 TERRE **30 MAGGIO 2021**

BIASSA – CORNIGLIA - BIASSA

GIORNATA EUROPEA DEI PARCHI

In occasione della giornata europea dei parchi proponiamo un'escursione nel parco delle 5 Terre. La giornata promuove il ruolo dei Parchi a tutela della biodiversità e degli elementi naturalistici e faunistici da tutelare come la colonia di tritoni che troveremo alla Fontana di Nozzano

COMITIVA UNICA (E)

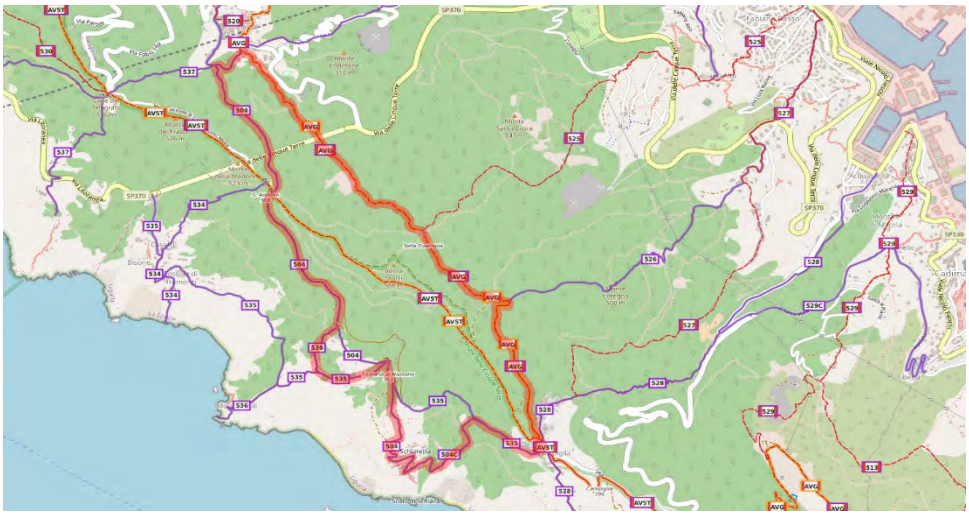
Dal paese di Biassa saliamo col sentiero 504 fino a Sant'Antonio per poi scendere sempre sullo stesso sentiero fino ad incontrare il sentiero 536 per Monasteroli. Quando incontreremo il sentiero 535 risaliremo fino alla fontana di Nozzano e proseguiremo nuovamente col 504 fino a Schiara. Fatta una sosta per ammirare il piccolo borgo sul mare risaliremo per il sentiero 504C fino a Schiaretta e poi una volta ripreso il 535 arriveremo a Campiglia. Da qui prenderemo l'AVG che passando per Sella Scogliarini e Sella Gerisola ci riporterà a Biassa termine della nostra gita.

Itinerario: Biassa (343) – Sant'Antonio (510) – Innesto 536 (420) – Innesto 535 (330) – Fontana di Nozzano (345) – Schiara (180) – Campiglia (401) – Sella Scogliarini (491) – Sella Gerisola (496) – Biassa (343)

Dislivelli e tempi: Salita e discesa 450 m, ore di cammino 5,5

Accompagnatori dell'escursione:
ORTAM Carletti Piera (338.8283274)
ORTAM Venturi Claudia (338.6617306)

ORARIO DI PARTENZA:
Sarzana ore 08,00
Sarzana ore 8,00



PARCO REGIONALE DI MONTEMARCELLO-MAGRA-VARA

02 GIUGNO 2021

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 Vetrale. 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.

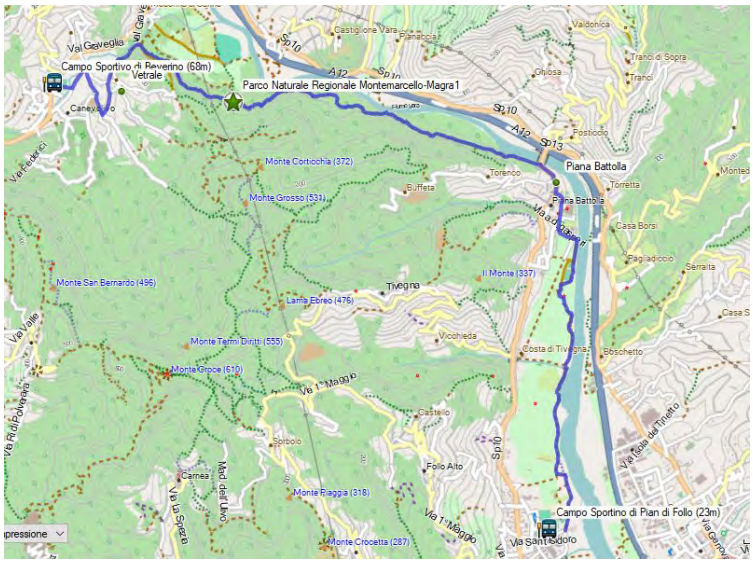
ITINERARIO: Campo Sportivo Pian di Follo (23m.) - Piana Battolla - Campo Sportivo di Beverino (68m.)

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



APPENNINO TOSCO-EMILIANO 02 GIUGNO 2021

LAGASTRELLO - M. ACUTO (DA FOCE TORSANA) - M. ALTO - LAGASTRELLO

Panoramico percorso, in gran parte sullo spartiacque, con diversi panorami da ammirare, dal bosco di faggi ai valloni erbosi residuo di ghiacciai, alla acuta cresta appenninica, con qualche breve tratto attrezzato.

Lago Paduli - Lagastrello

CAI CARRARA E CAI SARZANA (EE)

Dalla diga del Lago Paduli al Passo del Lagastrello (m. 1198) dapprima si costeggia il lago, poi si inizia a salire in mezzo ad una bella faggeta per poi proseguire, sempre nel bosco, in direzione di Foce Torsana; senza raggiungere la foce si continua su ripido sentiero, finché non si lascia il bosco e, allo scoperto su prati, si raggiunge sella di Monte Acuto (m. 1722).
Da qui l'itinerario è quasi esclusivamente su cresta principale, a volte affilata e con tratti attrezzati, che sono evitabili su sentiero dalla parte emiliana; superata Punta Buffanaro (m. 1882) si prosegue per i Groppi di Camporaghena fino al M. Alto (m. 1904).
Scesi con qualche precauzione al Passo di Pietratagliata (m. 1750), si continua su comodo sentiero e si raggiungono I Ghiaccioni (m. 1385) da dove, in ripida salita, in un bosco di faggi, si raggiunge il Rifugio Sarzana (m. 1581), per poi scendere per la via normale fino alla diga del Lago Paduli.

ITINERARIO: Passo Lagastrello (m. 1198)- Sella di Monte Acuto (m. 1722)- cresta appenninica- M. Alto (m. 1904)- I Ghiaccioni (m. 1385)- Rif. Sarzana (m. 15819 - Passo Lagastrello (m. 1198).

DIFFICOLTÀ: **EE;** utile il casco ed eventuale imbrago per tratti attrezzati;

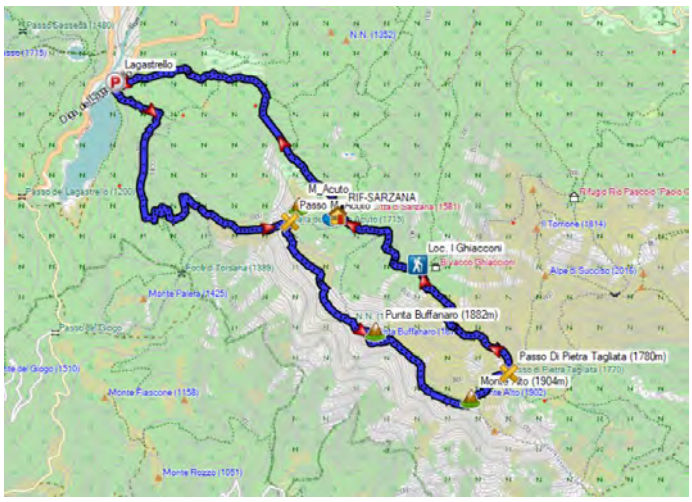
DISLIVELLI: + 950 m.

TEMPI: h. 6,30 - 7,00

ACCOMPAGNATORI: A. Solieri F. Tonazzini A. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA: N. Giannini

ORARI DI PARTENZA: Esselunga 6.30



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA

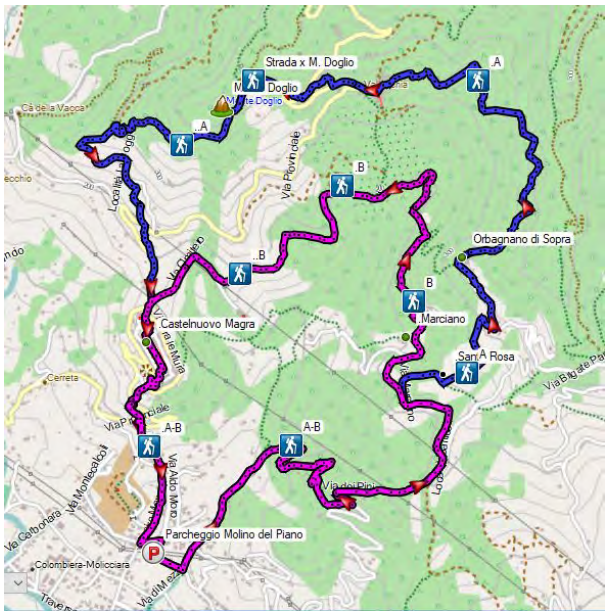
"BENVENUTO VERMENTINO" **06 GIUGNO 2021**

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 – Santa Rosa 240m – Orbagnano di sopra 320m - Vallecchia 343m – M. Doglio 420m - Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra – rientro libero a Molino del Piano 25m.
Dislivelli: Salita e discesa mt 425
Tempi: Ore di cammino: 3,30/4,00



- **Comitiva "B":**

Itinerario:
Molino del Piano 25m – Marciano 210m – Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra - – rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: salita e discesa mt. 230
Tempi: Ore di cammino: 2,30
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 12 AL 20 GIUGNO 2021

TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI

Sabato 12 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 13 giugno: Madrid, visita guidata della città con Museo Reina Sofia + Palazzo Reale cena e notte in hotel Hotel Ayre Gran Colon.

Lunedì 14 giugno: trasferimento a Salamanca con visita guidata della città + Cattedrale vecchia e nuova e università. Sistemazione all'hotel 4 stelle Corona Sol.

Martedì 15 giugno: trasferimento a Avila con visita guidata della città + Cattedrale. Sistemazione all'htel 4 stelle Palacio Valderrabanos.

Mercoledì 16 giugno: trasferimento a Segovia con visita guidata della città + Alcazar. Sistemazione all'hotel 3 stelle Infanta Isabel.

Giovedì 17 giugno: trasferimento a Aranjuez con visita guidata della città + giardini. Trasferimento a Madrid e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Venerdì 18 giugno: trasferimento a Toledo con visita guidata della città + Cattedrale. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Sabato 19 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 20 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 Milano Malpensa, volo Easy Jet A/R Italia – Spagna, pullman a disposizione per 9 giorni dall'arrivo all'aeroporto di Madrid il giorno 12/06 alla partenza dall'aeroporto di Madrid il giorno 20/06 (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 2^ 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 02 gennaio 2021, sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2020.

Accompagnatori: Sarcinelli Michele 3477032513 e guide locali.

IN CAMMINO NEI PARCHI 13 GIUGNO 2021

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 Fiascone1116 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)

Orari Partenze: Sarzana ore 7.30

ESCURSIONI IN VAL DI RABBI 18 AL 20 GIUGNO 2021

La val di Rabbi è tra gli ambienti più caratteristici dell'intera provincia di Trento sia per il paesaggio naturale che per l'intervento antropico profondamente unitario e forse anche per questo motivo è stata inserita nel Parco Nazionale dello Stelvio

Tre giorni in cammino nella natura, alla scoperta di un territorio di montagna unico nel suo genere, una valle abitata dopo l'anno 1000, mutata dai segni dell'uomo, durante il fenomeno europeo del primo assalto alle risorse naturali, qui nascono le prime *consortele*, comproprietà collettive collegabili alla divisione degli antichi beni feudali, troviamo queste tracce nei muriccioli che delimitano e creano i campi da coltivare o nei masi e le malghe di alta montagna.

La valle è parallela per orientamento alla val di Peio e da questa separata dalla catena di monti Cima Rossa-Vegaia- Tremenesca- Camocina. Il versante opposto confina con la val di Brésimo in val di Non e con le altoatesine val Martello e val d'Ultimo. Si collega alla Bassa val di Sole tra Malé e Terzolas. Ha un'evidente conformazione a V, con ripidi fianchi boscosi e rocciosi, prateria sul fondovalle.

La val di Rabbi è formata da frazioni sparse senza un centro ben definito: Pracorno (Pracorn), San Bernardo (San Bernart) che forma l'insediamento di maggior consistenza, Piazzola (Plazölå), Rabbi Terme (Le Acüe).

COMITIVA UNICA (E)

VENERDI 18 GIUGNO - S. Bernardo (1095 m) – SEGHERIA DEI BEGOI (1254 m) percorso Kneipp

Partenza la mattina presto da Sarzana arrivo a Rabbi. Partiremo dalla località di S. Bernardo (1095) una prima escursione di circa 3 ore, in fondovalle, in un paesaggio suggestivo che costeggia il torrente fino a raggiungere le Terme di Rabbi, vedremo i tipici Masi della Valle alla radura del Plan, fino alla segheria veneziana dei Begoi. Segheria Veneziana "dei Bègoi": antico edificio, risalente al XVIII secolo e ristrutturato dal Parco Nazionale dello Stelvio, testimonianza della tecnologia idraulica utilizzata fino all'arrivo dell'energia elettrica. Proveremo il percorso Kneipp, per ritemprarci e rilassarci.

SABATO 19 GIUGNO – giro delle malghe da FONTANON (1549m) A PASSO CERCEN (2620m) escursione piu impegnativa, Dislivello di salita 1071, discesa 1071 circa 7/8 0re di cammino

Partendo dal parcheggio di Fontanon, faremo un itinerario ad anello**,** Interessante e panoramico tra prati, boschi e malghe, alcune ancora attive lavorano il latte con metodi tradizionali. Passando da: Malga Cercen Bassa e Alta, Passo Cercen, punto più elevato, scenderemo a Malga Vilar, Malga Fassa, Malga

DOMENICA 20 GIUGNO Cascate del Saent- Ponte Tibetano -Larici Monumentali salita 700m discesa 700,

Partenza presto la mattina visiteremo luoghi incantevoli, raggiungiamo Rabbi Fonti, Arriviamo al ponte sospeso, Cascate Ragaiolo, raggiungiamo la famosa Malga Strabasolo, Malga Stablet Centro Visite, Cascate del Saent 1800 m punto più alto Malga Pra di Saent, Scalinata larici Monumentali.
Alla fine della escursione inizio del viaggio di rientro a Sarzana.

La partecipazione sarà limitata ad un massimo di 20 soci.
Viaggio con mezzi propri,costo circa € 185 comprensivo di quota macchina
2 pernottamenti in ½ pensione esclusa eventuale tassa di soggiorno,ed eventuali ingressi a siti.

Le iscrizioni si apriranno Sabato 20 Febbraio 2021 con il versamento di una caparra di €. 50.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE.

P. TONELLI (338.9158389) - F. MEZZANI (328.0751513)

APPENNINO LIGURE 20 GIUGNO 2021

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 sbozzato, 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 Porcilletti 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)
A. Passalacqua (334-3635704)

Referente Cai Carrara:
A. Solieri

Orario di Partenza: Sarzana ore 7.30

VAL D'AVETO 27 GIUGNO 2021

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)

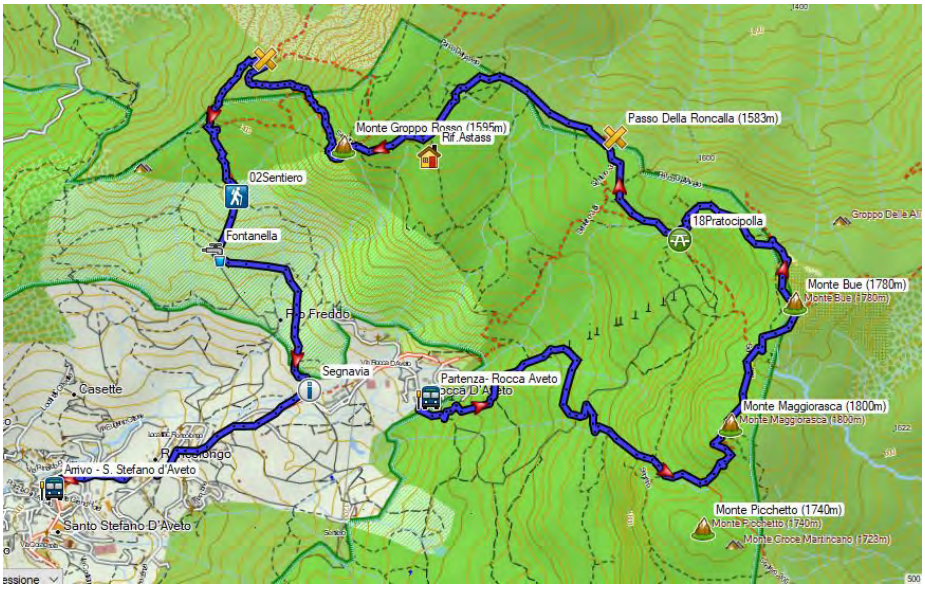
Da Rocca d'Aveto (1250 m) si seguono le piste di fondo e le indicazioni per il Passo della Lepre; da qui si prosegue per il Canale Marticano, sentiero 194, sbucando tra il Monte Picchetto e il Maggiorasco; si gira a destra sul sentiero 196 e si arriva sul Maggiorasco (1799 m); si scende per dorsale e 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
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. Maggiorasco (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)
A. Passalacqua
(334.3635704)

Oraio di partenza:
Sarzana ore 7,00



ALTO ADIGE (Località e date da stabilire)
42° SOGGIORNO ESTIVO **META' LUGLIO 2021**

Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 42^ edizione, a causa del COVID-19 che nel 2020 né ha impedito lo svolgimento, il Dott. Cozzani, ha deciso **di confermare anche per quest'anno la scelta di 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 08 Maggio**.

Organizzatore: L. Cozzani (329.8563585)

//

Studi Odontoiatrici Riuniti

Dott. Alberto Passalacqua

19126 La Spezia
Trav. C.so Nazionale 140, 142
Tel. 0187.510.312

154011 Aulla
Via Cerri, 20
Tel. 0187.409095

SCONTO AI SOCI CAI

(02) FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO
(03) FESTA CELTICA

Rif. Monzino

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 03 Aprile 2021

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 2021 da venerdì 2 a domenica 4 luglio 2021 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

APPENNINO TOSCO EMILIANO — 04 LUGLIO 2021

MONTE SILLARA

Il percorso si snoda nel verdeggiante contesto del Parco dei Cento Laghi, che offre all'escursionista un paesaggio vario e piacevole: boschi di faggi, laghi, prati, distese di mirtilli e un panoramico crinale da cui la vista può spaziare a 360 gradi.

COMITIVA UNICA (Difficoltà EE)

Partiamo da Prato Spilla sul sentiero 707 e poco dopo la partenza lo abbandoniamo imboccando a sinistra il sentiero 707A che sale nel bosco verso il Lago Verde; lungo la salita intravediamo, anche se solo in lontananza tra la vegetazione, il primo lago della giornata: il Lago Ballano; proseguiamo fino ad incontrare un suggestivo anfiteatro al cui centro campeggia il Lago Verde; da qui raggiungiamo i Laghi Compione, i Laghi del Sillara e la vetta del Monte Sillara (1859m).
Dalla vetta la visuale spazia sul Golfo della Spezia, il litorale versiliese, le Alpi Apuane, il versante emiliano. Percorriamo quindi il crinale con alcuni saliscendi raggiungendo il Monte Bragalata e il Monte Bocco fino alla Foce della Banciola, da cui rientriamo a Prato Spilla.

Itinerario: Prato Spilla (1351m) – Lago Verde (1500m) – Laghi Compione (1680m) – Laghi Sillara (1730m) – Monte Sillara (1859m) – Monte Losanna (1855m) – Monte Bragalata (1837m) – Monte Bocco (1789m) – Foce della Banciola (1680m) – Prato Spilla (1351m)
Dislivello: Salita/Discesa 900m
Tempi / Distanza: 7:00 circa / 13 Km
Accompagnatori di escursione:
Fabrizio Voltolini (338 6508545)
Daniela Monetti (339 8013690)
Simone Mattioni (340 8138975)

Luogo e orario di partenza:
Sarzana, Piazza Terzi, ore 7:00

SENTIERO ITALIA 11 LUGLIO 2021

DA ZUM ZERI AL PASSO CENTO CROCI

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) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

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.

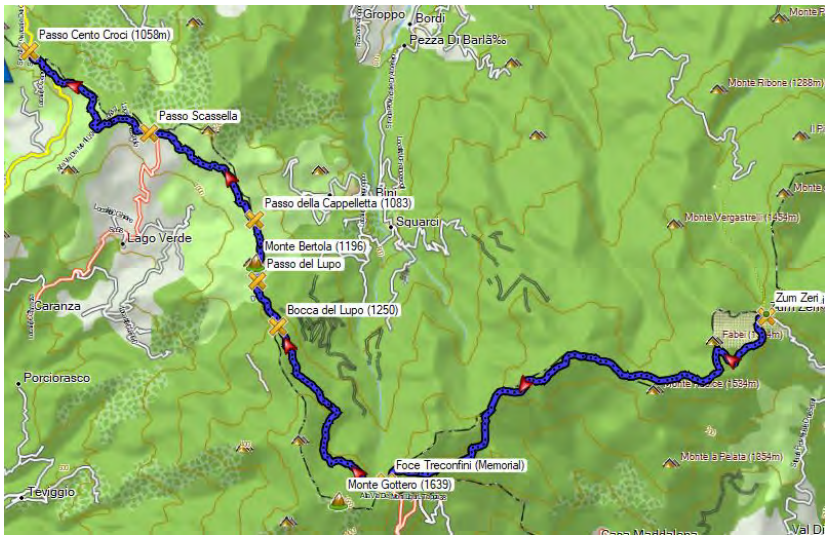
Itinerario: Zum Zeri(1398m) - Passo Dei Due Santi (1392m) - Foce Tre Confini (Memorial) (1410m) - Bocca del Lupo (1250) - Passo del Lupo (1150m) - Passo della Cappelletta (1083m) - Passo Scassella (1070m) - Passo Cento Croci (memorial) (1058m).

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

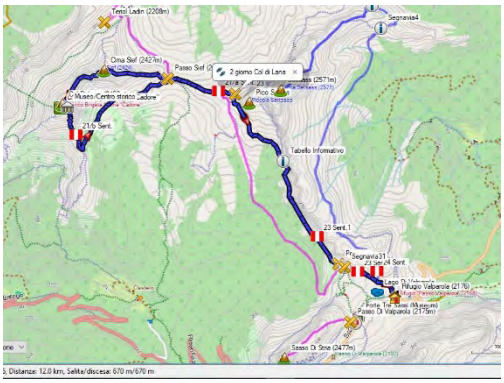
TREKK SUL COL DI LANA E SAS DE STRIA DAL 15 AL 18 LUGLIO 2021

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.

Col di Lana a sinistra con il Monte Sief a destra

GIOVEDI 15 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



VENERDI 16 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 17 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 18 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 13 Marzo 2021
Accompagnatori di Escursione:: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)
ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

ALPI COZIE DAL 24 AL 28 LUGLIO 2021

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 24 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 25 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 26 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 27 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 28 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 06 Marzo 2021

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

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 08,00

ALPI APUANE **01 AGOSTO 2021**

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

PROGRAMMA Sabato 7

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 8

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 pernotto 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

DOLOMITI DI SESTO DAL 10 AL 14 AGOSTO 2021

FERRATE: TORRE DI TOBLIN - DE LUCA INNERKOFLER - 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

- **Martedì 10 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

- **Mercoledì 11 Agosto**: **ferrata DE LUCA-INNERKOFLER 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

- **Giovedì 12 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

- **Venerdì 13 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

- **Sabato 14 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 03 Aprile 2021
Accompagnatori di Escursione: M. Sarcinelli (347.7032513) - N. Giannini (338.9081568)
ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00

APPENNINO TOSCO-EMILIANO 15 AGOSTO 2021

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'abetaia di Boscolungo; alla foce delle Verginette si inizia a salire in direzione del monte Maiore 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 (338-9081568)

Partenza:
Sarzana H 6,30 –
Esselunga Avenza H 7.0

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, raggiugendo 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).

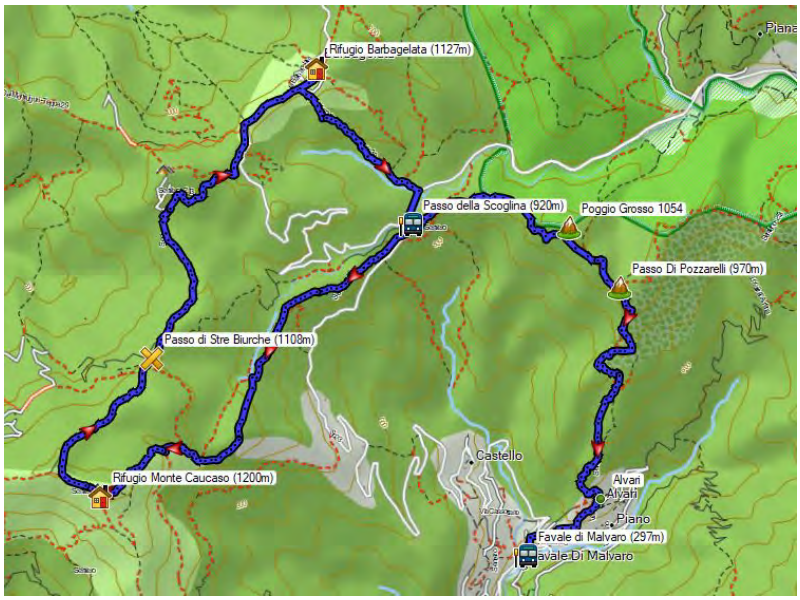
Itinerario:
Passo della Scoglina (926m) - Monte Caucaso (1245m)- Passo del Gabba o di "Strie Biurche" (1108m) - paese di Barbagelata (1115m) - Passo dei Pozzarelli (975m) - Alvari (456m)- Favale di Malvaro (325m).

Dislivelli:
Salita 760 e discesa mt. 1400 – Km .14

Tempi
Ore di cammino: 6.00

Direttori di Escursione:
D. Valtriani (339.5944034)
N. Giannini (338.9081568)

Orari di partenza:
Sarzana ore 8,00
Andata e ritorno in autobus.



APPENNINO TOSCO-EMILIANO 05 SETTEMBRE 2021

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 imbocca 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 imbocca 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

FRANCIA: GITA DEL GEMELLAGGIO 09-18 SETTEMBRE 2021

PERIGORD NORD-EST

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

GIOVEDI' 09

Viaggio di andata Sarzana-Villefranche de Rouergue

VENERDI' 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.

SABATO 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)

DOMENICA 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)

LUNEDI' 13

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

MARTEDI' 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.

MERCOLEDI' 15

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

GIOVEDI' 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.

VENERDI' 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.

SABATO 18

Viaggio di ritorno a Sarzana

Per ragioni organizzative, le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 150**, inizieranno **Sabato 02 Gennaio 2021** e si concluderanno al raggiungimento dei 25 posti a disposizione, **sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2020.**

Accompagnatore: Ugo Ferri (335.5490092)

PREALPI LECCHESI 09-10-11-12 SETTEMBRE 2021

CORNO MEDALE, RESEGONE, GRIGNA MERIDIONALE E SETTENTRIONALE

Sentieri attrezzati e ferrate

1° Giorno : CORNO MEDALE, SENTIERO ATTREZZATO

Livello di difficoltà: facile
Località di partenza: Rancio Alto, sopra a Ballabio (LC), 400 m
Tempo per la ferrata 1h, per tutto il percorso 3h
Altitudine max: 1028 m, Dislivello ferrata 115m, dislivello itinerario 632 m

Partenza da Sarzana per raggiungere Ballabio (LC) e da qui l'abitato di Rancio Alto.
Dal parcheggio saliamo lungo il bosco e raggiungiamo ripidamente il primo tratto attrezzato con catena. Superiamo un canalino roccioso con cavo e percorrendo altri tratti attrezzati proseguiamo in ripida salita fino a giungere una selletta e da qui il Corno del Medale (croce di vetta). Discesa a ritroso per il sentiero di andata.
Trasferimento in auto al Rifugio Carlo Porta ai Piani Resinelli per cena e pernottamento.

2° Giorno : RESEGONE, FERRATA DEL CENTENARIO

Livello di difficoltà: abbastanza difficile
Località di partenza: piazzale della funivia per i Piani d'Erna (LC)
Tempo per la ferrata 1h, per tutto il percorso 5h
Altitudine max: 1875 m, Dislivello ferrata 165m, dislivello itinerario 600 m

Saliremo ai Piani d'Erna (1350 m) con la funivia da Barzio (LC), da lì seguiremo il Sentiero 5, 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 sotto il Resegone. 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 (1450 m) proseguiamo con il sentiero 1 fino al rif. Azzoni e da qui alla vetta (in alternativa ferrata Silvano De Franco, difficile). Dalla vetta scendiamo con sentiero 1 e poi 5 per riprendere la funivia ai Piani D'Erna. Cena e pernottamento al Rifugio Carlo Porta.

3° Giorno: GRIGNA MERIDIONALE, SENTIERO ATTREZZATO DELLA CRESTA SINIGAGLIA

Livello di difficoltà: moderatamente difficile
Località di partenza: Piani dei Resinelli (LC)
Tempo per la ferrata 0,45h, per tutto il percorso 4h
Altitudine max: 2177 m, Dislivello ferrata 123 m, dislivello itinerario 629 m

Dal Rifugio saliamo lungo il sentiero 1. Dopo una piazzola per l'atterraggio degli elicotteri giungiamo alla prima parte attrezzata con un traverso esposto (Salto del Gatto) arrivando all'inizio di un canalino roccioso che risaliremo sino alla Bocca del Vento (2065 m). Proseguiamo lungo il crinale del sentiero 1 risalendo l'ultimo tratto attrezzato con grosse catene con un'ultima esposta paretina che ci aiuta a giungere al Bivacco Ferrario e alla croce di vetta. Per la discesa percorriamo il sentiero sdrucciolevole della Cresta Cermenati (segnavia 7) fino al rifugio Porta. Spostamento in auto a Esino Lario. Cena e pernottamento all'Albergo Rosa delle Alpi.

4° Giorno: GRIGNA SETTENTRIONALE, VIA DELLA GANDA

Livello di difficoltà: EE
Località di partenza: Alpe Cainallo, 1300 m.
Tempo per la salita 3h, per tutto il percorso 5h30.
Altitudine max: 2410 m, Dislivello itinerario 1110 m

Seguiamo il segnavia 25 tra boschi di faggi e larici, raggiungiamo l'Alpe Moncodeno e poi il rifugio Bogani (1816 m). Entriamo nei ghiaioni del Grignone, zona carsica posta sul versante nord, che percorriamo su fondo pietroso fino ad arrivare all'ultimo tratto di 100 metri attrezzato con catene che ci portano al rifugio Brioschi e da qui alla croce di vetta.

NOTE: Per partecipare a questa attività, limitata ad un massimo di 20 partecipanti e 2 accompagnatori, 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 24 aprile 2021

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

Orario di partenza: Sarzana ore 6,00

APPENNINO TOSCO EMILIANO — 12 SETTEMBRE 2021

MONTI MARMAGNA – BRAIOLA - ORSARO

Il percorso descrive un anello di grande interesse paesaggistico e naturalistico in una delle zone più appaganti dell'Appennino Tosco Emiliano; i monti Marmagna, Braiola ed Orsaro fanno da corona all'incantevole Lago Santo, in un ambiente montano piacevolmente vario che passa dai suggestivi boschi, ai prati di mirtilli, al panoramico crinale.

COMITIVA UNICA (EE)

Dal Rifugio Lagdei imbocchiamo il sentiero 723A che, attraverso una bella faggeta, ci porta al Rifugio Mariotti sul Lago Santo Parmense, il più vasto lago naturale di origine glaciale dell'Appennino Settentrionale; aggiriamo il lago e proseguiamo a salire, dapprima nel bosco, poi su prati di mirtilli, raggiungendo la Sella del Marmagna e il Monte Marmagna (1849m), dove ci attende l'imponente croce metallica di vetta. Lo sguardo spazia a 360 gradi sul Golfo della Spezia e le sue isole, le Alpi Apuane e in lontananza, in caso di cielo terso, l'arco alpino. Scendiamo dal Marmagna in direzione Nord-Ovest, incontrando un breve tratto stretto che si affaccia sul ripido versante toscano, e percorriamo il panoramico crinale appenninico con alcuni saliscendi che ci porteranno alla Sella del Braiola, al Monte Braiola (1818m), alla Bocchetta dell'Orsaro e, con qualche passaggio più impegnativo, al Monte Orsaro (1830m). Si scende quindi verso la Foce del Fosco e di qui si rientra al Rifugio Lagdei.

Itinerario: Rifugio Lagdei (1250m) – Lago Santo Parmense/Rifugio Mariotti (1507m) – Sella del Marmagna (1732m) – Monte Marmagna (1849m) – Sella del Braiola (1713m) – Monte Braiola (1818m) – Bocchetta dell'Orsaro (1724m) – Monte Orsaro (1830m) – Foce del Fosco (1615m) – Rifugio Lagdei (1250m)

Dislivello: Salita/Discesa 850m

Tempi / Distanza: 6:00 circa / 9 Km

Accompagnatori di escursione:

- Fabrizio Voltolini (338 6508545)
- Daniela Monetti (339 8013690)
- Simone Mattioni (340 8138975)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi, ore 7:00

ALPI APUANE 19 SETTEMBRE 2021

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

COMITIVA UNICA (EE) - 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.

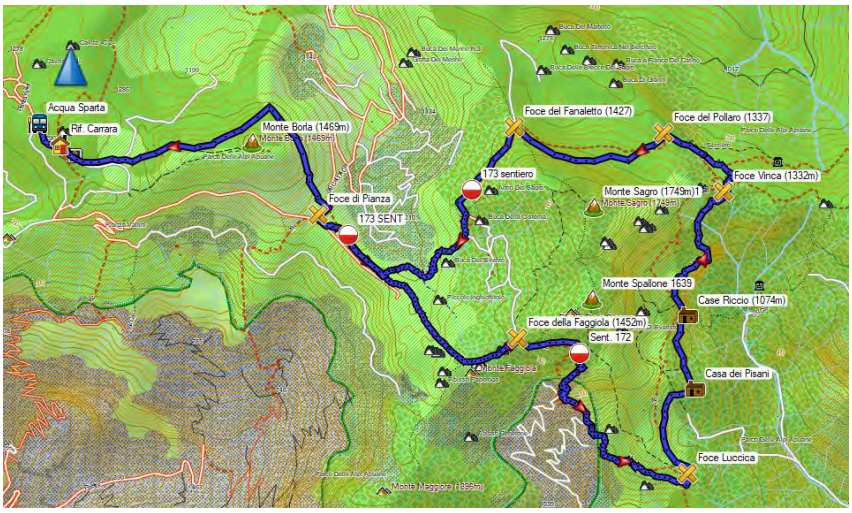
Itinerario: Foce di Pianza 1272m – Foce della Faggiola 1452m – Foce Luccica 1033m – Foce di Vinca 1332m - Foce del Pollaro 1337m - Foce del Fanaletto 1427m – Foce di Pianza 1272m -Rifugio Carrara 1322m – Acqua Sparta 1273m

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

LUNIGIANA STORICA **19 SETTEMBRE 2021**

MONZONE / MONZONE ALTO – AIOLA – EQUI TERME – MONZONE

LE "REGINE DELLE VIE "

PERCORSO DIDATTICO ALLA SCOPERTA DELLE MAESTÀ-

A CURA DEL GRUPPO PROGETTO MAESTÀ

COMITIVA UNICA (E)

Un percorso significativo alla ricerca della realtà storica, artistica, culturale ed etnografica delle maestà presenti sul territorio della "Lunigiana Storica"

Itinerario:

Partenza da Sarzana e arrivo al Ponte di Monzone (Quota 215m). Si parcheggiano le auto nel piazzale a destra, appena attraversato il passaggio a livello e si percorre un breve tratto di strada fino alla curva a dx, si prosegue diritti per via Riolo fino in fondo.

Si risale a dx per via Borgo; quindi si ridiscende in parte prendendo via Pizzo: attraverso la via interna si risale fino alla chiesa (281m) soffermandoci sulle varie maestà presenti lungo il percorso. Dalla chiesa si riscende in parte verso via V.Veneto e si esce dal paese. Notevole la posizione erta e strapiombante della roccia su cui è costruito il borgo. Prima di scendere per la strada proseguiamo per breve tratto sul sentiero CAI N° 40 per vedere altre quattro Maestà di particolare pregio. Si torna indietro, si arriva al ponte antico (218m) dove parte la mulattiera per Aiola e di lì ci si incammina salendo fin al paese (341m).

Visitate le Maestà di Aiola, si riprende il percorso su strada asfaltata fino al cimitero proseguendo fino a Equi T. (255m) dove avremo modo di visitare le ultime maestà nel centro storico e in via Buca. **Lungo il percorso ci raggiungerà il nostro socio Piero Donati, storico dell'arte e Consulente Scientifico del Progetto di Censimento delle Maestà sponsorizzato dal CAI di Sarzana, per una lezione itinerante sulle maestà.**

Il punto di sosta per il pranzo al sacco sarà determinato dalle condizioni climatiche.

Per il ritorno il percorso stradale è di circa 3 Km a piedi o, se possibile, in treno (una fermata).

Per la tipologia dell'escursione il numero dei partecipanti è limitato a 15 persone

Direttori di Escursione:

Nello Lombardi
Luciana Corsi

Referenti

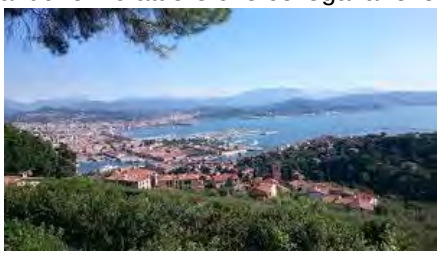
Luciano Callegari
Edoardo Ratti

Orari di partenza: ore 8,00 da Sarzana P.zza Terzi (Capolinea Autobus)- auto proprie

4° GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI 26 SETTEMBRE 2021

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)
P. Carboni (333.1206533)

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

INFONET LAB

VENDITA- ASSISTENZA-CORSI PC

Servizi diretti in negozio:

-SMARTPHONE
-TABLET
-CONSOLE

Tel:0187-603070
Email:info@infonetlab.it

Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)

RONCHIERI SPORT

Alpinismo
Trekking

Sconto del 10% ai Soci CAI

Via Beatrice, 14 - MASSA

Tel./Fax 0585 47033

PARCO NATURALE REGIONALE DI MONTEMARCELLO - MAGRA – VARA **03 OTTOBRE 2021**

BOCCA DI MAGRA-MONTEMARCELLO-PUNTA CORVO

TREK E YOGA

“ … e si vede il Capo del Corvo e intorno s’apre il mare “ Francesco Petrarca

L’escursione e la pratica yoga sono aperti a tutti e GRATUITI; possono partecipare anche i non soci CAI con attivazione dell’assicurazione CAI giornaliera infortuni e soccorso (costo 10 euro)

Descrizione: Escursione che ci porterà a camminare nel Parco Regionale di Montemarcello-Magra, il percorso parte dalla foce del fiume Magra in località Bocca di Magra, transiterà nel primo tratto ai confini del sito archeologico di Villa Romana (pregevole antica dimora del IV secolo) e del Monastero del Corvo, per il sentiero 433 coincidente con l’Alta Via del Golfo AVG. Il sentiero ora all’ombra del bosco diventerà più aperto nei pressi di Montemarcello, località sulla sommità del promontorio del Carpione, altopiano carsico contraddistinto da doline oggi trasformato in coltivi.
Dal paese avremo bellissime viste sulla costa sottostante, attraverseremo ora il borgo fino alla parrocchia di San Pietro e da qui prenderemo la deviazione per Punta Corvo sentiero 436; un ripido sentiero con 700 scalini ci porterà sulla spiaggia. Il rientro sarà fatto per il medesimo sentiero. La pratica yoga sarà svolta sulla spiaggia di Punta Corvo

Difficoltà: E – escursionistico il tratto fino a Montemarcello, per EE – escursionisti esperti il sentiero per Punta Corvo per il dislivello, molto ripida la discesa e quindi la risalita al ritorno. Escursione adatta a chi ha allenamento medio, e in buono stato di salute o persone abituate a camminare in salita.
Tempo effettivo di cammino: Circa 3.5 ore totali a/r. **Dislivello**: + - 250 mt
Equipaggiamento: zaino, scarpe e abbigliamento consone da escursionismo, acqua e cibo per il pranzo al sacco.
Logistica: Uscita con mezzi privati.

Ritrovi: a Sarzana Piazza Terzi (P.za delle Corriere) ore 9.30, parcheggio Bocca di Magra ore 10.00 (inizio escursione). Rientro nel pomeriggio.

Info e iscrizioni:
CAI Sarzana: P.zza Firmafede 13, 0187625154 *(iscrizioni dal 27/09/21 al 02/10/21; per i non-soci termine iscrizioni 30/09/2021)* Stefania Cavallini 340-4637465 - Addivinolo Giulia 347-7339683
CAI Fivizzano: Via Stretta 5, Davide Benedetti, 329-3856169 *(termine iscrizioni 01/10/21)*
Centro Be Yoga: Via Mazzini 64, Sarzana, Barbara Folegnani 338-8294082 *(termine iscrizioni 30/09/21)*

Direttori di escursione: **AE Davide Benedetti – ORTAM Stefania Cavallini**
I direttori di escursione si riservano il diritto di modificare o annullare l’uscita, a loro totale discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti come da regolamento gite consultabile.
Nota per lo yoga: la pratica yoga sarà svolta sulla spiaggia. Consigliamo di portare tappettino, telo o asciugamano.

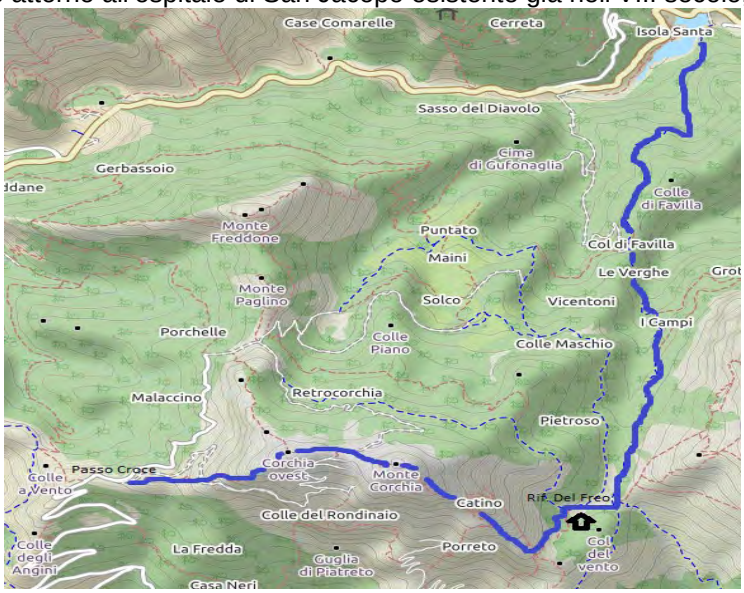
ALPI APUANE 10 OTTOBRE 2021

MONTE CORCHIA (dal canale del Pirosetto) – ISOLA SANTA

Il Monte Corchia è detto anche la *montagna vuota* a causa delle grotte e cavità del suo sottosuolo. Possiede un'antecima ovest ben evidente collegata alla vetta principale da una cresta rocciosa. Visto dalla zona del passo di Croce appare imponente con le Torri nel versante sud-ovest ed i Torrioni verso il passo di Croce. Dalla Foce di Mosceta appare come montagna uniforme e tranquilla. Il versante settentrionale è boscoso e degrada verso i prati del Puntato.
Il monte Corchia ospita il sistema carsico più vasto esistente in Italia, attualmente lo sviluppo totale delle gallerie supera i 60 km con dislivelli che arrivano a 1215 metri. La prima grotta fu scoperta nel 1840. Da allora ed in particolare nella seconda metà del 1900 furono individuate ed esplorate molte altre cavità e fu verificato che erano tutte tra loro collegate: l'Abisso Fighiera, l'Abisso Farolfi, l'Abisso Valinor e la Buca d'Eolo. Le acque che penetrano nella montagna vanno a confluire in un fiume sotterraneo (detto fiume Vidal) che passa sotto il rifugio Del Freo e va ad alimentare il canal Deglio di Cardoso.

COMITIVA UNICA (EE)

L'escursione inizia dal Passo Croce (1150 mt) sopra il paese di Levigliani. Prendiamo la marmifera verso la cava dei Tavolini che abbandoniamo poco prima della galleria per salire su scarpata erbosa sulla sinistra. La traccia di erba mista a rocce ci conduce all'attacco del canale del Pirosetto che affrontiamo nel primo tratto con qualche passaggio su roccia che superiamo con l'aiuto delle mani. La salita non è banale e richiede l'attenzione necessaria di un percorso di montagna. Procediamo fino a raggiungere l'uscita del canale e da qui l'antecima del Corchia a quota 1632 metri. Scendiamo brevemente a una selletta con vista sulla cava dei Tavolini alla nostra destra e poi raggiungiamo la cima del Corchia (1678 mt).
La discesa avviene seguendo il crinale est passando dai resti del bivacco Lusa-Lanzoni bruciato nel 1994 e poi per sfasciumi di marmo facendo attenzione in alcuni tratti esposti in cui è richiesto passo fermo, fino ad arrivare al rifugio Del Freo (1196 mt).
Dal rifugio scendiamo alla foce di Mosceta e da qui con il sentiero CAI 9 verso Colle di Favilla dove sorge un gruppo di case costruite con pietra locale e con i tetti ricoperti da ardesia (941 mt). Il borgo con la chiesa di Sant'Anna che risale al 1670 era un antico alpeggio di Levigliani, ormai abbandonato anche se qualche casa è stata recuperata ed è saltuariamente abitata.
Proseguiamo la discesa cominciando a scorgere il lago di Isola Santa (547 Mt) verso il quale siamo diretti. Raggiungiamo quindi l'antico borgo che sorse attorno all'ospitale di San Jacopo esistente già nell'VIII secolo, lungo la mulattiera proveniente da Foce di Mosceta e quindi dalla Versilia.



Itinerario:
Passo Croce – Cima ovest del monte Corchia – Monte Corchia – Rifugio del Freo – Foce di Mosceta – Colle di Favilla – Isola Santa

Dislivelli e tempi:
Salita 580 m. - Discesa 1170 m.
Ore di cammino: 5

Accompagnatori di escursione:
M. Guastini 329 2107473
M. Pucci 370 1018097

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00
Sarzana ore 7 – Massimo 28 partecipanti.
Munirsi di caschetto per il canale del Pirosetto.

IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

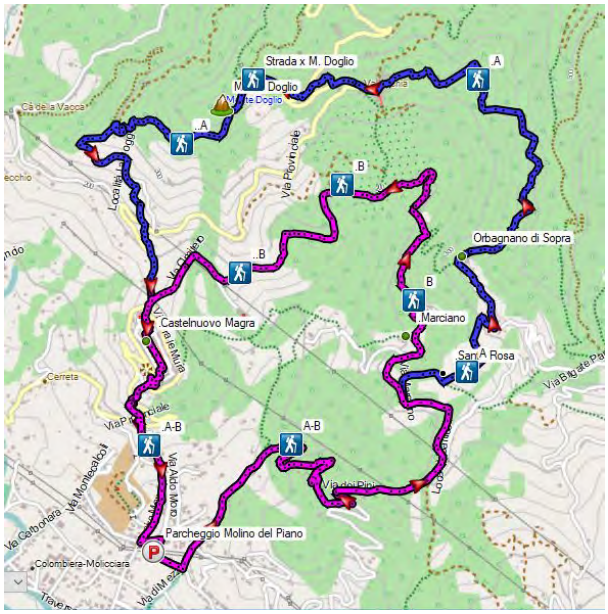
NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
"GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE"

10 OTTOBRE 2021

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 – Santa Rosa 240m – Orbagnano di sopra 320m - Vallecchia 343m – M. Doglio 420m - Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra – rientro libero a Molino del Piano 25m.
Dislivelli: Salita e discesa mt 425
Tempi: Ore di cammino: 3,30/4,00



- **Comitiva "B":**

Itinerario:
Molino del Piano 25m – Marciano 210m – Castelnuovo Magra 190m - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra - – rientro libero a Molino del Piano 25m.

Dislivelli: salita e discesa mt. 230
Tempi: Ore di cammino: 2,30
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

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA

48^ CASTAGNATA SOCIALE **17 OTTOBRE 2021**

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 arrostire, 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

H20 (liscia, gassata, di rubinetto)

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

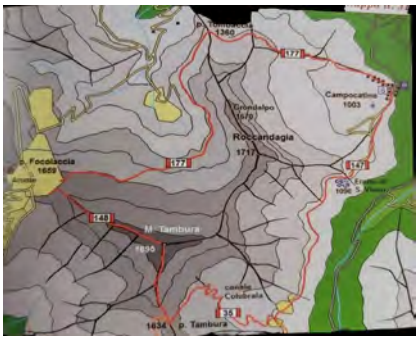
E, PER FINIRE IN BELLEZZA: .....

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.

ALPI APUANE **24 OTTOBRE 2021**

TRAVERSATA DA NORD A SUD
CAMPOCATINO - MONTE TAMBURA - EREMO DI SAN VIANO



Campocatino è una suggestiva conca erbosa a 1000 mt s.l.m. chiusa a Ovest dal monte Roccandagia in Garfagnana. Fu uno dei più grandi insediamenti pastorali di tutte le Alpi Apuane di cui restano ben conservate le case ristrutturate da privati e fu il set del film “Il mio West” di Pieraccioni.

COMITIVA UNICA (E)

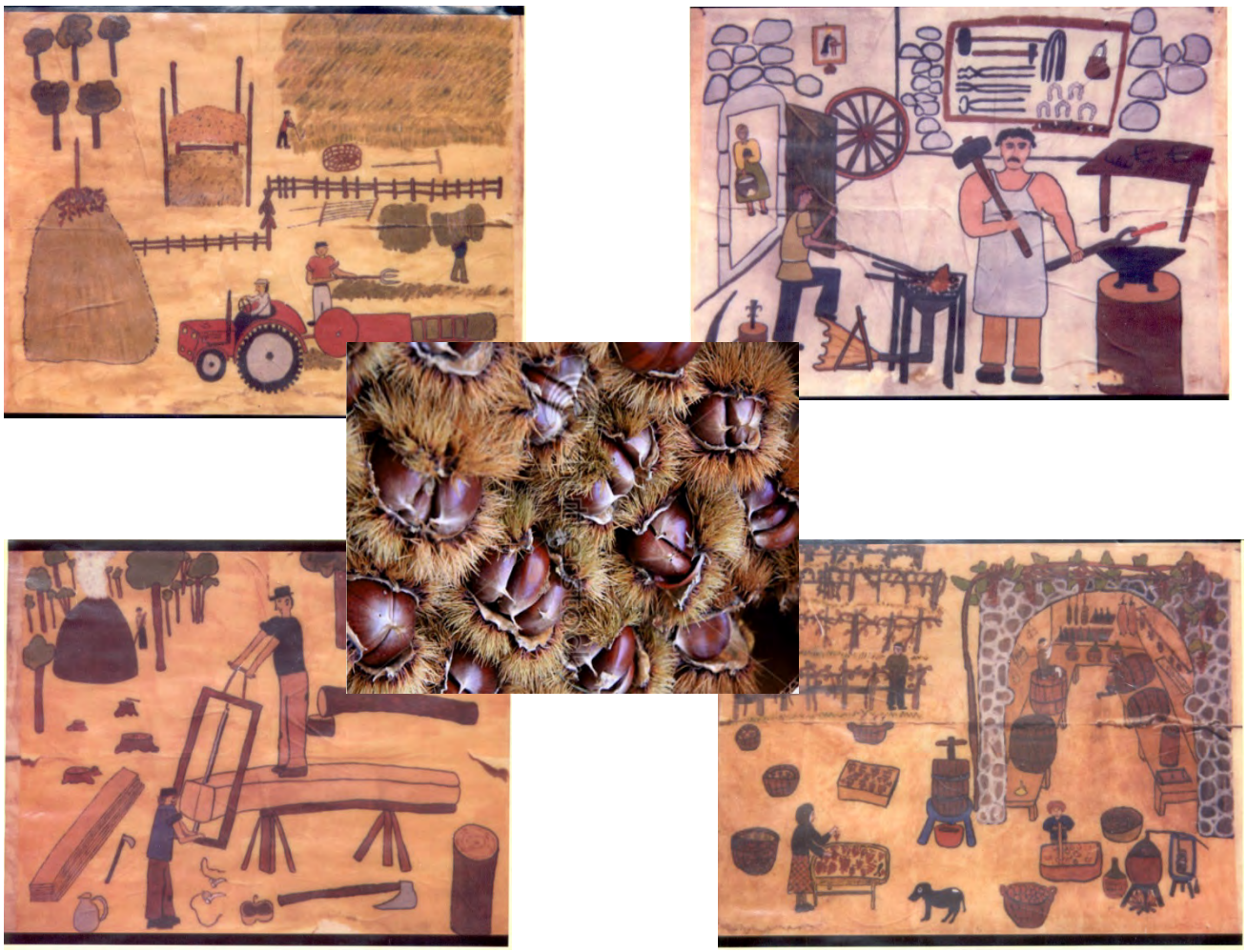
Da Campocatino parte il sentiero n° 177 che attraversa la **Carcaraia**, anche detta Alta Valle dell'Acqua Bianca che è il “tetto” di un grandissimo sistema idrico di origine carsica, uno dei maggiori serbatoi di acqua delle Apuane che alimenta il fiume Frigido. Essa si trova sul versante nord del **Monte Tambura** estendendosi sino al **Passo della Focolaccia** (1659 mt) dove si trova lo storico Bivacco Aronte costruito nel 1902 e da dove imboccheremo il sentiero n° 148 che ci porterà sulla vetta del Monte Tambura (1891 mt).Dalla vetta del Monte Tambura si scende sino al **Passo Tambura** (1634 mt) dove si imboccherà il sentiero n° 35 sino all'**Eremo** di **San Viano** (1090 mt) scavato nella roccia e risalente al XV secolo esempio di architettura spontanea edificato fra le balze e i dirupi della Tambura. Il rientro a Campocatino si effettuerà seguendo il sentiero n° 147 una mulattiera che attraversa un percorso panoramico sulla **valle dell'Arnetola** e sulla spettacolare cava a gradoni del **Monte Pallerina.**

Ore di cammino: 5/6 circa
Dislivello: +/- 900 mt circa
Accompagnatori di escursione: G. Addivinolo (3477339683)
S. Cavallini (3404637465)
P. Tonelli (3389158389)
Orario di partenza: ore 7,00 da Piazza Terzi (Sarzana)

ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA 24 OTTOBRE 2021

E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzi 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 2021

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

CINQUE TERRE 07 NOVEMBRE 2021

RIOMAGGIORE - MONTENERO – VOLASTRA – CORNIGLIA

Un itinerario tra macchia mediterranea, vigneti, uliveti, muretti a secco e antichi santuari sullo sfondo azzurro del mare. In questo tratto di costa una natura di rara bellezza si intreccia con l'opera dell'uomo, che nei secoli ha modellato il territorio rendendo coltivabili pendii ripidi e aspri tramite il sistema dei terrazzamenti, in totale armonia con l'ambiente.

COMITIVA UNICA (Difficoltà E)

Dal paese di Riomaggiore imbocchiamo la "Via Grande", il sentiero lastricato e impreziosito da edicole votive, che dapprima costeggia un torrente, poi si innalza tra vigneti e macchia mediterranea per raggiungere il Santuario di Nostra Signora di Montenero, eretto in un punto particolarmente panoramico.
Proseguiamo lungo il sentiero che porterebbe al Telegrafo, per abbandonarlo poco dopo il santuario e prendere a sinistra in direzione Volastra.
Percorriamo alcune ampie anse a mezzacosta e raggiungiamo Volastra con il Santuario di Nostra Signora della Salute, costruito in stile romanico.
Dal piccolo piazzale del santuario imbocchiamo il sentiero per Corniglia, che ci offrirà una splendida visuale sui tipici terrazzamenti a picco sul mare, per poi scendere attraverso un bosco di pini, castagni e lecci fino raggiungere la nostra destinazione.

L'escursione termina presso la Chiesa di San Pietro nel paese di Corniglia.

Itinerario: Riomaggiore (20m) – Santuario di Montenero (340m) – Volastra (330m) – Corniglia (105m)

Dislivello: Salita/Discesa 450m

Tempi / Distanza:

6:00 circa / 15 Km

Accompagnatori di escursione:
Daniela Monetti (339 8013690)

Fabrizio Voltolini (338 6508545)

Simone Mattioni (340 8138975)

Luogo e orario di partenza:

Stazione FS di Riomaggiore, ore 8:30.

TRA GUARDIANI DI PIETRA E RESTI BIZANTINI LUNGO LA VIA ROMANA IN ALTA LUNIGIANA

14 NOVEMBRE 2021

Per questa gita Terre Alte ci incontreremo alle ore 9 nello presso la stazione FS di Scorcetoli (MS), poco dopo la Pieve di Sorano. Questa è la zona a più alta concentrazione di Statue Stele rinvenute. In auto, per 1 km, arriveremo al borgo di Ponticello dove cercheremo la Statua Stele originale ancora inglobata in una abitazione (a marzo c'era ancora!). Riprese le auto per solo 2 km arriveremo a Caprio di Sopra, un altro borgo che custodisce una copia di una testa di un'altra statua. Riprese per l'ultima volta le auto per soli pochi minuti saliremo la Val Caprio con la vista sul Monte Marmagna e Orsaro e arriveremo all'inizio della escursione a Lusignana Vignolo (544 m), dopo 3 km e mezzo. Spenderemo qui pochi minuti divulgando alcuni cenni sulla vita quotidiana dei nostri antenati della Protostoria e su come si realizzava una Statua Stele.

COMITIVA UNICA (E)

Dal pannello esplicativo partiremo, finalmente a piedi, alla volta del Monte Castello (875 m) per il sentiero 124A attraversando boschi misti, ruderi e ruscelli. Sulla cima visiteremo i resti di un insediamento militare bizantino del VI sec. che controllava il percorso Parma-Luni e Parma-Lucca di età romana poi usato per la Via Francigena. Proseguiremo per il Passo della Colletta e il Monte Bosta (863 m) con il sentiero 124 dove speriamo di godere dell'ampio panorama di tutta l'alta valle del Magra. Da qui torneremo alle auto a Lusignana Vignolo. Il percorso è ad anello e ci farà compagnia un socio della sottosezione di Filattiera che ha ripulito e attrezzato di recente il nostro percorso. Se non potremmo fare l'anello, per la mancanza della guida del socio di Filattiera, torneremo alle auto per lo stesso percorso dell'andata visto che i due percorsi sono uniti da un tratto non ben segnalato.

ITINERARIO: Monte Castello (875 m) - Passo della Colletta e il Monte Bosta (863 m) -

Dislivello: 400m

TEMPO DI PERCORRENZA:
Ore 4 di cammino + 1 ora di soste

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:
E. Ratti (329.3229095)
A. Passalacqua (334.3635704)

DISLIVELLO: +/- 385 m. Km.9

ORARIO DI PARTENZA:
Sarzana (Piazza Terzi) ore 8:30 (auto proprie)

ALPI APUANE **21/11/2021**

ANELLO DI COLONNATA

COLONNATA - FOCE LUCCICA - 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 ……(3206621359)
A. Passalacqua (3343635704)

Orario di Partenza
Sarzana ore 7,00 con mezzi propri

LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE

50° PRANZO SOCIALE 05 DICEMBRE 2021

Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 50^ 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 6 Novembre 2021**.

"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 11 DICEMBRE 2021

Questa simpatica manifestazione che ha preso l'avvio nel 2002, consiste nel passare una serata insieme per scambiarci gli auguri, ascoltare il nostro Coro (se continuerà, perché siamo a corto di voci e la "campagna acquisti" va a rilento, soprattutto per il reparto soprani), festeggiare i soci che hanno raggiunto il traguardo delle ottanta primavere e quelli con 25 o 50 anni di iscrizione al CAI e fare onore al rinfresco conclusivo.

Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2022", confidando che lo scrivano che lo redige e la Tipografia che lo stampa, abbiano rispettato i tempi di consegna previsti.

Se non vi saranno intoppi burocratici, la manifestazione si svolgerà alla "Sala delle Capriate" sita nella Fortezza Firmafede (in caso contrario, potremmo considerare l'utilizzo della "Sala della Repubblica", ristrutturata nell'anno 2012).

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

- Presentazione del "Programma Attività 2022" a cura del Presidente della Sezione del CAI di Sarzana
- Premiazione dei **Soci venticinquennali e cinquantennali.**
- Esibizione del Coro della nostra Sezione (sperando che continui l'attività), che eseguirà un repertorio di canti di montagna, popolari e della tradizione natalizia.
- Rinfresco offerto dalla Sezione, ma saranno bene accette anche torte, bevande, commestibili e liquidi vari, offerti dai singoli soci.
- L'inizio è previsto per le ore 17.30.

ALPI APUANE **12 DICEMBRE 2021**

MONTE CASTAGNOLO (E)

Giornata Internazionale della Montagna

Il Monte Castagnolo, con i suoi 1010 metri di quota è una vetta molto modesta, ma che regala se il meteo lo consentirà, un panorama molto bello: dal Sagro, al Grondilice, Contrario, Cavallo, Tambura, Cresta del Sella, la via Vandelli ben visibile e poi anche la costa con le isole dell'arcipelago toscano e il golfo di La Spezia.

Faremo un anello da Resceto (paese a quota 485 m.) in salita dalla via che i cavatori giornalmente percorrevano e, in discesa, dal sentiero 161 che ci riporterà in paese. **Da ricordare che siamo su sentieri Apuani e quindi in alcuni tratti un po' più impervi**.

Il monte Castagnolo si trova interamente nel territorio del Comune di Massa e il suo crinale fa da spartiacque tra i paesi di Resceto e Forno. Sin dall'antichità è stato frequentato da pastori e poi da cavatori, oggi essenzialmente da escursionisti. Nel percorso che faremo, sono ancora ben visibili i terrazzamenti della cosiddetta Bonifica che fu realizzata negli anni dal 1937 al 38, nel tentativo di strappare terreno coltivabile dalla montagna e rendere così autonomi i paesi di Gronda - Casania - Guadine - Forno e naturalmente Resceto. All'epoca tutti collaborarono e per un po' la coltivazione a fumento ed ortaggi, in particolare patate fu abbondante, così come il raccolto dai diversi alberi da frutto fra cui le mele e i ciliegi.

La via Vandelli, nome derivato in onore del suo ideatore e costruttore, è un'antica strada commerciale e militare, realizzata per collegare Modena a Massa e voluta dal Duca Francesco III d'Este nel 1741. Nel 1859 la via perse importanza ma questo tratto tra Resceto e il Passo Tambura è stato oggetto di un imponente lavoro di restauro effettuato dal Comune di Massa e dal Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane.

Ore di cammino: circa ore 4,00

Dislivello: +/- 550 circa

Accompagnatori di escursione:
Stefania Cavallini (3404637465)
Giulia Addivinolo (3477339683)

Orario di partenza:
Sarzana ore 08,30 con macchine private

COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA 19 DICEMBRE 2021

MOLINO DEL PIANO - CASTELNUOVO MAGRA – MARCIANO - ANNUNZIATA – CASANO – MOLINO DEL PIANO

Buon fine anno a tutti!

Per finire degnamente questo anno si è pensato di proporre questa bella gita “collinare”.

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.

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

Ci si ritrova e si parcheggia i mezzi propri in loc. Molino del Piano da dove si prenderà il sent. CAI 301 che ci porterà al paese di Castelnuovo Magra, da qui si prenderanno i sent. CAI 309 e 302 che ci porteranno a alla località di Marciano, da qui si seguiranno i sent. CAI 308- 311- 304 e 364 che ci porteranno alla località Annunziata.
Da qui raggiungeremo la loc. di Casano tramite il sent. CAI 361 per poi proseguire sui sent. 369 – 304 e su Via Olmarello per ritornare al parcheggio di Molino del Piano.

Itinerario:
Molino del Piano 25m – Castelnuovo Magra 190m - Marciano 210m – Annunziata 120m. – Casano 65m. - rientro a Molino del Piano 25m.

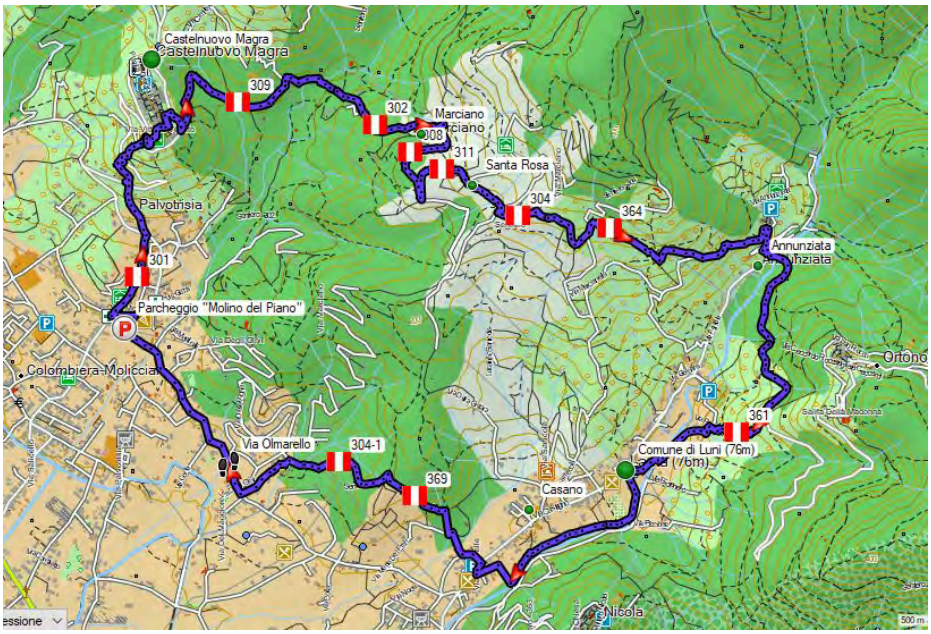
Dislivelli: Salita e discesa mt 560 – Km. 11

Tempi: Ore di cammino: 6,00
.

Accompagnatori di Escursione:
D. Valtriani (339.5944034)
E. Voglino (328.4597542)

Referente Cai Carrara:
A. Piccini

Orari di partenza:
Sarzana ore 8,00 con mezzi propri



CAI REGIONALE E NAZIONALE

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

Segreteria 010 592122 – Email:segretario.gr@cailiguria.it
Email: presidente.gr@cailiguria.it – http:// www.cailiguria.it

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

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

.

ALCUNI RICORDI DEL 2020
antico mulino
Arlia
Cascata
delle
Marmore
SENTIERO N.6
(45 min - dislivello 160 m)

Crediamo che il vino
sia frutto della natura e dell'uomo, del suo fare.
Crediamo che il vino sia materia viva,
il risultante di azioni fisiche ed energie sottili,
che ne formano la struttura, il carattere,
per farne l'immagine
del territorio di provenienza.
Immagine della tradizione vitvinicola
dell'uomo nel proprio luogo.
A questo modo di fare,
noi di Lvnae ci atteniamo,
in ogni fase del nostro lavoro.
Lavoro che è fatto di rispetto
e qualità di relazioni.
Relazioni con la natura...
...Relazioni umane
BOSONI
LVNAE
Matteo & Panfilio Vinzoni (1752) reperti archeologici
LVNAE
COLLI DI LUNI
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
VERMENTINO
V.Q.P.R.D.
LVNAE
LVNAE BOSONI
VITICOLTORI NEI COLLI DI LUNI
WWW.CANTINELUNAE.COM
ORTONOVO - LA SPEZIA - LIGURIA