

QUI CAI



CLUB ALPINO ITALIANO

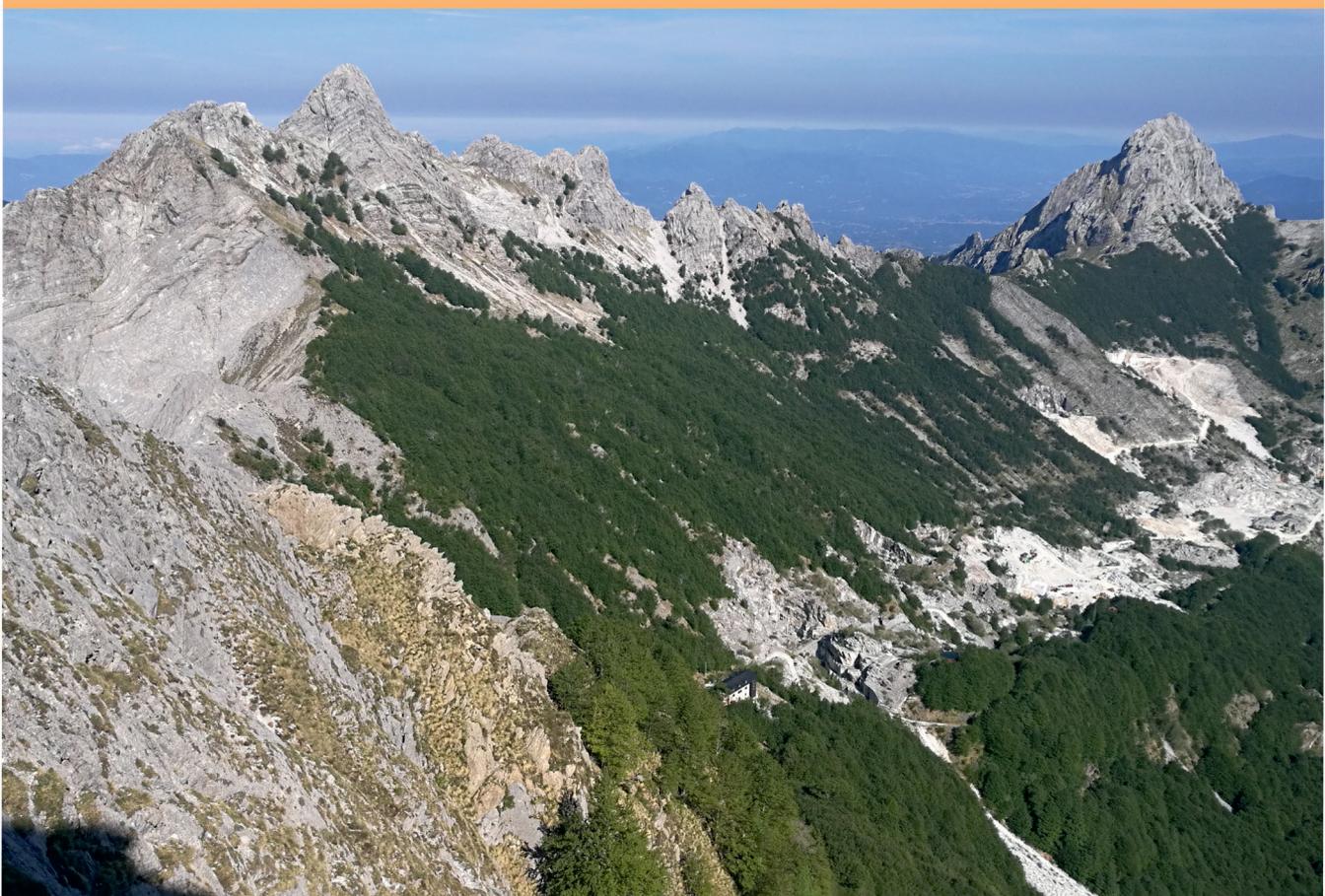
NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

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 24 - numero 55

Periodico Trimestrale

Dicembre 2021



ATTIVITÀ 2022



ALPSTATION 
sarzana

SEARCHING A NEW WAY



Sconto del 15% ai Soci CAI
previa presentazione Tessera



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

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

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



Foto di copertina:

M. Grondilice, Cresta Garnerone e Pizzo d'Uccello



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>

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

Intesa Sanpaolo S.p.A.

IBAN Banca: IT 61 V 03069 49849 10000000 3489
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
Martedì, Giovedì dalle ore 21,00 alle ore 22,30
il (Gruppo Speleo) si riunisce tutti i Giovedì dalle ore 21,00 in poi
La nostra Sede si trova nella piazzetta evidenziata nel cerchio rosso

TESSERAMENTO 2022

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



**AL CAI SEZIONE
DI SARZANA**

Codice Fiscale 81003060118

Rammentiamo le quote sociali 2022

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1997 al 2004)...	€	22
Soci famigliari.....	€	22
Soci Giovani (nati dal 2005).....	€	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.
- Effettuare il bonifico Bancario sul conto intestato a:

***Club Alpino Italiano Sezione di Sarzana
Intesa Sanpaolo S.p.A.***

IBAN Banca: IT 61 V 03069 49849 10000000 3489

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

Conto Corrente Postale: N° 13125190

IBAN Posta: IT 65 X 07601 10700 000013125190

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

Codice fiscale: 81003060118 - Partita IVA: 01250380118

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari socie e soci,

per il secondo anno consecutivo la mia relazione e i miei saluti per voi saranno soltanto scritti.

Infatti non si terrà la tradizionale “Serata degli auguri” che per tanti anni è stata l’occasione di incontro, per ascoltare la relazione del Presidente, commentare il nuovo programma e brindare all’anno nuovo. È stato impossibile reperire locali adeguati alle nostre esigenze, secondo le normative Covid.

Come sapete a giugno sono avvenute le elezioni del Presidente, dei Consiglieri e Revisori per il triennio 2021-2023.

Ringrazio chi mi ha confermato la fiducia e auspico che non manchi il contributo dei candidati non eletti per una collaborazione che faccia crescere la nostra sezione, nello spirito del nostro sodalizio.

La mia presentazione del programma 2022, vuole avere un altro tono e un’altra impostazione rispetto alle precedenti. Abbiamo superato due anni in cui tutti noi, non solo in Italia ma nel mondo intero, ci siamo dovuti confrontare con uno scenario pandemico sconosciuto e imprevedibile. La vita di tutti è cambiata, limitata, stravolta.

Ora, grazie alle vaccinazioni, possiamo riappropriarci della nostra vita e delle nostre abitudini, pur con la dovuta cautela e la civile responsabilità verso gli altri.

Ecco quindi il programma delle iniziative per il prossimo anno, in cui sono inserite alcune escursioni non effettuate nel 2020/21.

Nel programma presentiamo proposte per tutte le attività possibili, legate non solo alla montagna ma anche alla conoscenza del nostro territorio: dalle arrampicate alle escursioni, allo sci in tutte le sue varianti, alla speleologia, torrentismo, alpinismo giovanile, alle iniziative TAM, ONC, alle attività culturali delle “Terre Alte” (il gruppo “Maestà” ha realizzato un libro acquistabile c/o la sede), alle escursioni fotografiche, micologiche, ed infine ai viaggi all’estero, gli stessi non effettuati nel 2020/2021. Desidero ricordare che il Coro della Sezione, purtroppo in lunga pausa pandemica, avrebbe bisogno di ulteriori partecipanti. Il mio elogio va anche al Gruppo sentieri per il lavoro costante e impegnativo della pulizia e segnaletica dei sentieri. Questa è una delle tante attività attuata in collaborazione con i Comuni e altri Enti preposti, a dimostrazione della nostra presenza attiva sul territorio.

Quello che ci deve rendere orgogliosi è anche che, per ogni attività, possiamo contare, in Sezione, su accompagnatori e istruttori titolati e qualificati, dai livelli sezionali a quelli nazionali. Cito inoltre le nostre scuole, (Alpinismo/Sci Alpinismo; Escursionismo; Sci Escursionismo) in collaborazione con altre sezioni. Li ringrazio tutti, ricordando il loro prezioso e insostituibile contributo, del tutto volontario, alle attività sezionali.

Vi invito quindi a sfogliare con attenzione il programma, anche nelle parti generali dove troverete molte indicazioni sulla sezione, sui vostri vantaggi come soci, sulle regole previste per le escursioni e importantissimi consigli per la vostra sicurezza perché “la conoscenza dei propri limiti è fondamentale” per affrontare la montagna.

La crisi e le limitazioni dovute alla pandemia hanno causato, nel 2020, una diminuzione degli iscritti alla sezione, come in tutta Italia. Ora la tendenza è di nuovo in crescita e questo è testimonianza della fiducia ritrovata su una ripresa del paese. Mentre scrivo questo saluto, arrivano notizie di nuovo preoccupanti sul ritorno dei contagi. Esorto tutti a mettere in atto comportamenti rispettosi della propria e altrui salute.

Desidero fare un cenno anche alle problematiche ambientali, così pesanti e così tenacemente fatte proprie dai giovani di tutto il mondo. Il Club Alpino Italiano, sin dalla sua fondazione, ha avuto tra le sue finalità istituzionali la conoscenza, la protezione e la valorizzazione dell’ambiente montano. Siamo riconosciuti tra le Associazioni di protezione ambientale e molte sono le iniziative in tal senso attuate o previste dal Comitato Centrale e dalla Presidenza Nazionale. Come sezione e come soci dobbiamo quindi aderire a questi progetti ed adottare comportamenti, anche personali, coerenti rispetto a questa criticità ambientale sempre più impattante.

Vi invito come sempre a frequentare la sezione, a partecipare alle nostre iniziative, a offrire la vostra collaborazione: è grazie a voi soci, alla vostra disponibilità e presenza, che la Sezione può crescere.

Ed è con questa fiducia nel nostro futuro, personale ma anche dei soci della sezione e del paese tutto, che, anche a nome del Consiglio, vi auguro un buon 2022.

Le montagne che tanto ci sono mancate ci attendono. Torniamoci in libertà e allegria ma con consapevole attenzione per l’ambiente e per la nostra e altrui salute.

Infine un ricordo commosso per i soci che ci hanno lasciato nel 2021

Il Presidente
Michele Sarcinelli

Il presente “Programma di Attività 2022” è stato elaborato dalle Commissioni Escursioni del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara. Sperando che le proposte contenute in questo libretto ottengano il gradimento dei nostri soci, auguriamo a tutti: “Buone Escursioni”.

Responsabile elaborazione del presente “Programma Attività 2022”: N. Giannini

CONSIGLIO DIRETTIVO 2021/2023

Presidente: Michele Sarcinelli

Vice Presidente: Edoardo Ratti

Segretario: Michele Serra

Tesoriere: Ugo Ferri

Consiglieri: Marco Pucci, Nilo Gianni, Claudia Venturi, Lorenzo Taponecco, Roberto Brondi, Mario Guastini

Sindaci Revisori: Marco Ravecca, Angela Casale, Francesco Neri

Delegati Assemblee: Michele Sarcinelli, Piera Carletti, Edoardo Ratti

COMMISSIONI, SCUOLE, GRUPPI E ISTRUTTORI

COMMISSIONI	COMMISSIONI	GRUPPI
Affari Generali	Sentieri	Fotografico
Luciana Corsi	Ugo Ferri	Claudia Venturi
Liana Vaccà		
	TAM	GSM
Escursionismo	Claudia Venturi (ORTAM)	Alessandro Righi (ISFE)
Nilo Gianni	Piera Carletti (ORTAM)	Federica Libri (ISFE)
Marco Pucci		
Mario Guastini	Coro Sezionale	Speleologico
Michele Serra	Cesare Codeluppi	Paolo Brunettin (INS)
Roberto Brondi		Andrea Venuta (ISS) (ref. C.D.)
	SCUOLE	Licia Lotti (ISS)
Magazzino	Alpinismo e Sci Alpinismo	Andrea Sassarini (ISS)
Marco Pucci	Lorenzo Taponecco (ISA)-(INAL)	
Claudia Venturi	Alessandro Gattorenchieri (ISSA)	Comitato Scientifico Sezionale Terre Alte - ONC - Maesta Micologico e Naturalistico Via Francigena
Alpinismo Giovanile	Sci Escursionismo	Responsabile: Edoardo Ratti
Massimo Del Forno	Martino Ferri (ISSFE)	Luciana Corsi
Moreno Marchi	Alessandro Righi (ISFE)	Luciano Callegari
	Cristina Maddaluno (CAI Spezia)	Nello Lombardi
Sci	Federica Libri (ISFE)	Patrizia Carboni (ONC)
Ugo Ferri (ref. C.D.)	Nadia BregHELLI (ISSFE)	Piero Donati
	Nicola Landi (CAI Spezia)	Roberto Brondi (ONC)
Rapporti Istituzioni		
Michele Sarcinelli	Escursionismo	Torrentismo
Edoardo Ratti	Michele Sarcinelli (ANE)	Michele Pazzini (IS-IT)
		Camilla Gori (QST)
Biblioteca		Jacopo Butera (QST)
Piera Carletti		Roberto Porrini (QST)
Pier Paola Nulli		
	Altri Istruttori e Accompagnatori	
		Mario Guastini (AE-EAI-EEA)
	Daniela Moretti (ASE)	Massimo Del Forno (AG)
	Diego Valtriani (ASE)	Moreno Marchi (AG)
	Edoardo Voglino (AE-EEA)	Nilo Gianni (AE-EAI-EEA)
	Fabrizio Voltolini (ASE)	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)
	Francesco Guerrini (ISA)-(INAL)	Primo Tonelli (AE-EEA)
	Marco Pucci (AE-EAI-EEA)	Simone Mattioni (ASE)

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 5 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 2022"

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 2022 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 2022.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalità permanente: € 80.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 122,00

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalità permanente: € 160.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 244,00

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 2022 sarà possibile attivare una polizza di Responsabilità Civile che tiene indenni – previa corresponsione del relativo premio – di quanto si debba pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese) per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, in conseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI (di cui all'art. 1 dello Statuto Vigente). Nella garanzia sono compresi il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2022. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2022.

Premio annuale: € 12,50

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

IL SENTIERO

DEFINIZIONI E GRADI DI DIFFICOLTÀ

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

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



- **Sentiero Storico (S)**

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

- **Sentiero Natura (N)**

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

- **Sentiero Turistico (T)**

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

- **Sentiero Escursionistico (E)**

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

- **Sentiero Escursionistico Esperti (EE)**

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

• **Via ferrata o attrezzata (EEA - Escursionisti Esperti con Attrezzatura)**

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

EEA -F (ferrata Facile)

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

EEA -PD (ferrata Poco Difficile)

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

EEA -D (ferrata Difficile)

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

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

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

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

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

La valutazione delle difficoltà della seguente scala non tiene conto della lunghezza del percorso. Per tutte le escursioni sono necessarie una buona conoscenza dei mezzi d'orientamento (cartina, bussola, altimetro o GPS) e di scelta dell'itinerario. Questi requisiti unitamente alla serietà dell'escursione aumentano proporzionalmente al grado di difficoltà. Inoltre si raccomanda sempre (salvo per il grado WT1) di equipaggiarsi di apparecchio ricerca travolti in valanga (ARTVA), pala e sonda. I gradi di difficoltà sono indicativi, valgono in condizioni d'innervamento, 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 - Eccezionale difficile (VII°)**

TROPPO IN ALTO, TROPPO IN FRETTA!

IL MAL DI MONTAGNA

Salendo in quota la disponibilità di ossigeno si riduce (ipossia). L'ossigeno è fondamentale per la sopravvivenza; infatti, tutte le cellule dell'organismo devono poterne disporre in quantità sufficiente a coprire le loro necessità.

La riduzione della quantità di ossigeno diventa evidente sopra i 3000 metri e obbliga l'organismo ad attivare meccanismi di compenso per affrontare la nuova situazione.

Il mal di montagna è causato da una scarsa tolleranza all'ipossia; colpisce, in genere, dopo qualche ora di permanenza in alta quota, soprattutto se si trascorre la notte in quota. Il mal di montagna può anche colpire nel corso di una lunga permanenza ad alte quote (spedizione).

La gravità del quadro è variabile; da lieve, sino a complicazioni che mettono in pericolo la vita.

Quadro lieve: inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, stanchezza eccessiva, vertigini, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3500m e il 50% a 4500m. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti, però, che sono riconducibili anche alla sola fatica, in particolare se associata a insufficiente apporto alimentare.

Quadro Grave: è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita.

L'edema polmonare è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave di insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e successivamente con sputo rosa e schiumoso, respiro rugeoroso (rantolo), oppressione toracica, grave prostrazione.

Nell'edema cerebrale (rigonfiamento dell'encefalo) si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo torpore fino al coma.

PREVENZIONE

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente ma è utile in quanto il soggetto fa meno fatica a salire.

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

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

Ricordate che le montagne ci attendono sempre!

Club Alpino Italiano
Commissione Centrale Medica

I CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA CON PIU' SICUREZZA

- **Conoscere**

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

- **Informare**

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

- **Preparazione fisica**

L'attività escursionistico/alpinistica richiede un buono stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

- **Preparazione tecnica**

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

- **Abbigliamento**

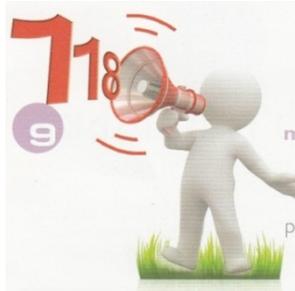
Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **Alimentazione**

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

- **Emergenze**

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali:



CHIAMATA: lanciare **SEI** volte entro lo spazio d'un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere gli stessi segnali dopo trascorso un minuto.

ooooo ooooo ooooo



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

ooo ... ooo ... ooo

Chiunque venga a conoscenza di un incidente alpinistico o speleologico o intercetti un segnale di soccorso, è tenuto ad informare direttamente la Stazione di Soccorso più vicina o il custode del Rifugio o i Carabinieri, fornendo ragguagli possibili sulla località dove ha raccolto i segnali e sulla provenienza degli stessi.

Segnali per elicotteri

SI



NO



SI, Abbiamo bisogno di aiuto

NO, non abbiamo bisogno di aiuto

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

XVII Delegazione Alpi Apuane

Chiamata unica di soccorso: tel. 118



DESIDERI INTRAPRENDERE UN'ESCURSIONE? PRENDI BUONA NOTA:



- **Leggi i bollettini meteo** della zona che intendi frequentare almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Fai particolare attenzione alle previsioni di temporali. Valuta le flessibilità dell'escursione in funzione del

tempo disponibile e previsto.

- **L'escursione va preparata** consultando libri o siti internet per individuare le effettive difficoltà tecniche. Valuta sempre dislivello e sviluppo dell'itinerario e i compagni di gita che scegli. Per avere maggiori informazioni, contatta le Guide o i Gestori dei Rifugi del posto

- **Prepara adeguatamente lo zaino.** Porta sempre con te: occhiali da sole, cappello, guanti, un pile e la giacca per la pioggia. Ricorda che la temperatura dell'aria diminuisce di circa 6° C. ogni 1000 metri di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e un ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola antiscivolo scolpita.

- **Anche se l'escursione è semplice** (ad esempio un itinerario alla ricerca di prodotti del sottobosco), utilizza sempre calzature adeguate con suola scolpita antiscivolo. Inoltre, porta sempre con te l'abbigliamento integrativo per un eventuale cambiamento meteo.

- **Porta con te la carta topografica escursionistica** della zona ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il Nord indicato dalla bussola. Non dimenticare di portare la relazione dell'itinerario.

- **Valuta sempre l'impegno della gita e la tua preparazione.** Tieni conto che per superare 300m di dislivello in salita un escursionista allenato e equipaggiato, impiega circa un'ora.

- **Parti sempre di buon'ora,** tieni conto che i temporali in Estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che i cambiamenti meteorologici e l'alta frequentazione di certi itinerari possono dilatare i tempi di percorrenza previsti.

- **Fai una buona colazione prima di partire.** Non portare peso inutile nello zaino, meglio frutta secca e alimenti energetici ricchi di zuccheri. Il minestrone o la pastasciutta meglio consumarli alla sera, in rifugio. Non dimenticare l'acqua, almeno un litro a testa. Evita le bevande gassate o alcoliche.

- **Fai attenzione al sentiero che hai scelto e rimani sempre al suo interno.** Quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati in bianco/rosso. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno.

- **Porta sempre a valle i tuoi rifiuti;** impara a conoscere l'ambiente di cui siamo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

- **In caso di incidente telefona immediatamente al 118** e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile, presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.

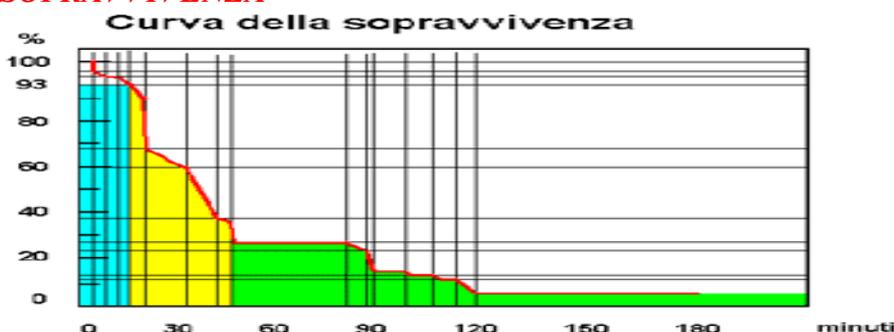
- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, perché alcune ferrate sono veri e propri itinerari alpinistici. Ricordati di portare i guanti da ferrata. Indossa sempre e correttamente l'imbracatura, il caschetto e il set da ferrata omologato. Assicurati sempre con i due moschettoni ed evita che nei tratti da piolo a piolo siano assicurate più persone. Evita le escursioni in solitaria e, in ogni caso, lascia sempre detto dove sei diretto informando il gestore del rifugio.



AUTOSOCCORSO IN VALANGA

CONSIDERAZIONI GENERALI: ogni incidente da valanga è conseguenza di un errore di valutazione o di comportamento; si è commesso un errore nella valutazione della situazione ambientale e/o nivologica, oppure ci si è comportati in modo imprudente, trascurando le osservazioni indicate e le misure di sicurezza.

LA CURVA DI SOPRAVVIVENZA



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

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

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

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

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

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

Come indossare l'ARTVA

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

L'ARTVA va sempre coperto da almeno un indumento.

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

In particolare è vivamente consigliato lo spegnimento dei telefoni cellulari.

Ai portatori di stimolatori cardiaci (pace-maker) è consigliato di indossare l'ARTVA sulla parte destra del corpo. Per quanto riguarda l'influenza del pace-maker si faccia riferimento alle indicazioni del costruttore dello stesso. Comunque, durante la ricerca si deve mantenere una distanza di almeno 50 cm da questi apparecchi. Se il portatore di **pace-maker** intende portare l'ARTVA in una tasca dei pantaloni questa deve avere una lampo e deve restare chiusa per tutta la durata della gita.



ESCURSIONI DI PIU' GIORNI: cosa mettere nello zaino

Zaino di circa 45 litri – asciugamano piccolo – bandana o berretto – calze – guanti di lana - camicia – giacca a vento leggera – ghette – maglione in pile - t-shirt (3) - pantaloni lunghi e corti – slip tecnici (3) – sandali – sacchetti plastica per biancheria sporca – copri pantaloni impermeabili– mantella - borraccia – coltellino – copri zaino – 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 CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE NON RESTITUIBILE per tutte le gite con esclusione di quelle giornaliere è stabilito in un **MASSIMO di €20,00**. Questo contributo sarà utilizzato come concorso alle spese degli accompagnatori responsabili della gita.

Qualora la cifra raccolta non coprisse interamente le spese gli ACCOMPAGNATORI contribuiranno in proprio ad integrare la differenza.

Nelle gite giornaliere il costo del pullman sarà di €10,00 a testa con un minimo stabilito in 30 partecipanti. Per numeri inferiori di persone iscritte il costo del PULLMAN sarà diviso tra i partecipanti.

Gli accompagnatori sono esentati dal pagamento della quota del PULLMAN nelle gite GIORNALIERE ma se per problemi di numero o tipologia di gita si è costretti ad utilizzare le auto proprie la sezione non rimborserà gli accompagnatori.

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.

I NON SOCI CAI che intendono partecipare alla escursione sono tenuti a versare il premio assicurativo giornaliero di Euro 12,00 per Infortunio e Soccorso Alpino.

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

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

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

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

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

Georesq è gratis per i soci del Club Alpino Italiano!

La sfida continua!

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

Google play
Available on the App Store
Windows Phone

www.georesq.it

QR code

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 2022" sono riservate ai soli soci CAI.
2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscriversi, oltre a se stesso, anche i propri familiari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito familiare.
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.



RIPARTI di slancio!

associati con noi, subito per te
1 MESE DI FITNESS OMAGGIO

forMe
FITNESS EXPERIENCE

FIT SARZANA S.S.D. a R.L. - Via del Murello, 4
19038 SARZANA

388 97 10 828
formesarzana@gmail.com

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 Gennaio 2022** : Val d'Ossola – Ciaspolate in Val Devero (dal 03 al 06/03/2022)
- **05 Gennaio 2022** : Tour in Spagna (dal 29/05 al 06/06/2022)
- **08 Gennaio 2022** : Il Gemellaggio continua con Villefranche (dal 08 al 17/09/2022)
- **Entro il 26 Febbraio 2022** : Trekking nel Selvaggio Blu (dal 16 al 23/04/2022)
- **12 Marzo 2022** : Sentiero naturalistico di Macugnaga (dal 28 al 31 Luglio 2022)
- **26 Marzo 2022** : Parco del Gran Paradiso- Ferrata di Casimiro (dal 01 al 02/07/2022)
- **02 Aprile 2022** : 43° Soggiorno Estivo -Val di Fassa (dal 10 al 24/07/2022)
- **09 Aprile 2022** : Trekking dello Stambecco (dal 18 e 21 Agosto 2022)
- **23 Aprile 2022** : Valle di Ledro sul lago di Garda (14 e 15 Maggio 2022)
- **04 Giugno 2022** : Gran sasso d'Italia (dal 01 al 04/09/2022)



CANALE STAMPATORE

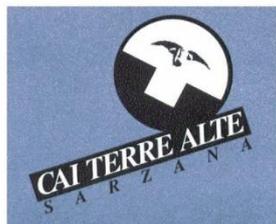
TUTTI I TIPI DI STAMPATI
TIPOGRAFICI • DIGITALI
TERMORILIEVO • LAMINA A CALDO

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

SCONTO AI SOCI CAI SARZANA



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 – 2022

16 GENNAIO - Anello delle Grazie, (Le Grazie, Villa del Varignano, Sant'Antonio, Rif. Muzzerone, Sella Derby, Pitone, Bocca Cavalin, Le Grazie)

6 FEBBRAIO - Appenino Tosco Emiliano - Ciaspolata Monte Libro Aperto (ABETONE)

13 MARZO - Riviera Ligure - Levanto, M. Rossola Passo del Colletto, Bonassola

10 APRILE - Monte di Portofino - Ruta di Camogli, Via dei Tubi, San Fruttuoso



22 MAGGIO - Pietra di Bismantova (RE) - Ferrata degli Alpini

5 GIUGNO - Fivizzano (MS) – Bozzi delle Fate

30 GIUGNO, 1-2-3 LUGLIO - Dolomiti – Trekking del Catinaccio

16-17 LUGLIO - Torrentismo – in collaborazione con il gruppo di torrentismo della sezione (week-end di torrentismo con notte in campeggio)

10-11 SETTEMBRE - Rocca Parvo (CN) – Percorso Cartografico “Riccardo D'Epifanio” (con pernottamento in rifugio)

9 OTTOBRE - Alpi Apuane - Piglionico, Altopiano della Vetriccia, Piglionico.

13 NOVEMBRE - Golfo dei Poeti – Giro Isola Palmaria

18 DICEMBRE - Riviera Ligure - Sestri Levante, anello di Punta Manara , Baia del Silenzio





CORSO DI SCI ESCURSIONISMO

Presentazione e Iscrizioni Venerdì 14 Gennaio 2022

presso CAI sez. Sarzana

Il Club Alpino Italiano con le Sezioni di La Spezia-Sarzana-Chiavari e Rapallo apre le iscrizioni al corso di avvicinamento allo Sci escursionismo



No.5 lezioni teoriche No.3 uscite pratiche avvicineranno i partecipanti a questa splendida disciplina.

Prima lezione teorica: 4 Febbraio 2022;

Prima uscita pratica: 13 Febbraio 2022.

(possibilità noleggio attrezzatura)

Requisiti:

- Essere soci CAI e/o avere il bollino valido per l'anno in corso;
- Essere in possesso del GREEN PASS;

“Le uscite del corso potranno essere soggette a variazioni dipendenti dalle condizioni meteo nivologiche del momento oltre che alle restrizioni governative per contrastare il diffondersi del virus COVID-19; lo stesso staff istruttori comunicherà con congruo anticipo le eventuali variazioni sul programma.”

Per tutte le informazioni contattare gli istruttori della scuola.

Istruttori:

ISFE: RIGHI ALESSANDRO [Tel:3926456779](tel:3926456779); ISFE: LIBRI FEDERICA [Tel:3332057891](tel:3332057891);

IS-AAG: LANDI NICOLA [Tel:3386918668](tel:3386918668); IS: MADDALUNO CRISTINA [Tel:3477287104](tel:3477287104)

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 troviamo in commercio.

Il Gruppo ha negli anni effettuato opera di formazione micologica e naturalistica a favore di singoli cittadini e gruppi, presso le scuole di ogni

ordine, con attività multiple di raccolta e osservazione modulate sulle singole richieste, mettendo a disposizione materiale didattico e competenze specialistiche.

Proposte per l'anno in corso

- **Uscita primaverile per la raccolta e discriminazione sul campo di erbe spontanee commestibili con accompagnamento di esperti**
- **Allestimento della XII Mostra Micologica Città di Sarzana – mese di ottobre**
- **Ripresa degli incontri del lunedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00 presso la Sede Arci di via Landinelli con la presenza di micologi e appassionati competenti**

Nella speranza che le condizioni sanitarie consentano una piena normalizzazione delle attività ci riserviamo di segnalare tempestivamente attraverso i canali informativi della Sezione CAI date e modalità delle diverse iniziative.

[Il Libro "ERBI" a cura del Gruppo è in vendita presso la sede](#)



GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2022

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.

6 FEBBRAIO 2022 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 10 marzo, fino a domenica 3 aprile 2022 CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO

La formulazione del corso è ormai collaudata, si tratta infatti del XXIV corso, sarebbe stato il XXVI se non ci fosse stata l'interruzione per il Covid che ci ha costretti a saltare ben due edizioni del Corso.

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

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

Sabato 12 e sabato 19 marzo sono previste due palestre in esterno per imparare la progressione su corda indispensabile per affrontare le verticali (pozzi) che si incontrano all'interno delle cavità ipogee. 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 13, domenica 20, domenica 27 marzo e sabato 2 e domenica 3 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 consigliato un paio di guanti da lavoro spalmati solo sul palmo e sulle dita.

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. I non soci devono provvedere all'iscrizione al sodalizio.

Il responsabile del corso è l'INS Paolo Brunettin.

Le iscrizioni al corso devono essere effettuate entro giovedì 10 marzo presso la sede CAI di Sarzana.

TORRENTISMO

In collaborazione con l'associazione torrentistica



COSA FACCIAMO? Il torrentismo consiste nella discesa di strette gole di roccia attraversate da corsi d'acqua con corde, imbraghi e mute di neoprene.



GITA della sezione, un'occasione per avvicinarsi all'attività



14 MAGGIO 2022

Rio delle Pili - Fabbriche di Valico - Toscana

RITROVO: ORE 8:00 PARCHEGGIO DI

BATTIFOLLO 44°06'17.9"N 9°56'42.8"E

Iscrizione in sede: 10€ soci CAI 20€ non soci.

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

CORSO di introduzione al torrentismo 17 MAGGIO - 5 GIUGNO 2022

Serata di introduzione, informazione sui rischi e chiusura iscrizioni

Martedì 17 Maggio ore 21.00 in sede.

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 in 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 si svolgerà nel fine settimana del 21-22

Maggio e durante il ponte del 2 Giugno da Mercoledì sera a Domenica. Pernoteremo fuori con tenda e sacco a pelo. Visiteremo delle gole in Liguria o Toscana, per l'uscita finale ci trasferiremo sul lago di Garda o in Provenza. La partecipazione alla gita del 14 Maggio o ad una precedente uscita in torrente è consigliata.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del CAI Sarzana in piazza Firmafede 13, al martedì e al giovedì sera alle ore 21 e durante i fine settimana. Gli argomenti trattati saranno: Idrologia, materiali, abbigliamento, alimentazione, nodi, organizzazione di una gita, comportamento in caso di emergenza, ecologia, geologia, orientamento, meteorologia.

Per iscriverti al corso compila il modulo seguendo il QR code a sinistra.



QUOTA DI ISCRIZIONE, SOCI CAI: 150€.

Affitto della attrezzatura tecnica completa, per tutta la durata del corso, con l'aggiunta di 20€.

LA QUOTA NON COMPRENDE TRASFERIMENTI, VITTO E ALLOGGI.

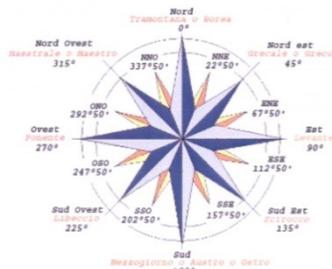
NB Per partecipare alle gite e al Corso è necessario disporre di una muta di neoprene di almeno 5mm di spessore, saper nuotare e avere un minimo livello di allenamento sportivo.

Per qualsiasi informazione: MICHELE PAZZINI IS 3200646586
ROBERTO PORRINI IST 3347136589 - JACOPO BUTERA IST 3313671586



Find us on
Facebook





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

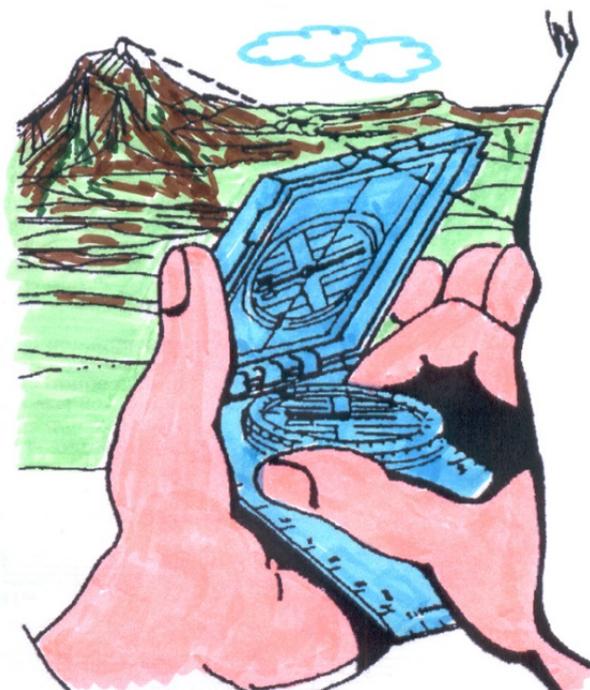
- 1) Le coordinate cartesiane, polari geografiche, chilometriche
- 2) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

❖ 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 28 Gennaio 2022 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **35,00**

Direttore del corso: Roberto Brondi (370.3128855)

Aprile / Maggio 2022

IX° CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO



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

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

Il programma prevede:

1. Venerdì 25 Marzo alle ore 21,00 presentazione del Corso ed iscrizione presso la Sede della Spezia;
2. Venerdì 01 Aprile alle ore 21,00 -1° lezione teorica presso la Sala Repubblica a Sarzana;
3. Domenica 03 Aprile -Escursione sul M. Matanna (orario da concordare);
4. Venerdì 08 Aprile alle ore 21,00 -2° lezione teorica presso la Sede della Spezia;
5. Domenica 10 Aprile -Escursione ai Casoni (orario da concordare);
6. Venerdì 22 Aprile alle ore 21,00 -3° lezione teorica presso la Sala Repubblica a Sarzana;
7. Domenica 24 Aprile -Escursione sui Monti Pasquillo -Focoraccia – Carchio – Folgorito (orario da concordare);
8. Venerdì 29 Aprile alle ore 21,00 -4° lezione teorica presso la Sede della Spezia;
9. Domenica 01 Maggio -Escursione sui Monti Cima Canuti e Malpasso (orario da concordare);
10. Venerdì 06 Maggio alle ore 21,00 -5° lezione teorica presso la Sala Repubblica a Sarzana;
11. Domenica 08 Maggio -Ferrata del Procinto (orario da concordare);
12. Venerdì 13 Maggio alle ore 21,00 -6° lezione teorica presso la Sede della Spezia;
13. Domenica 15 Maggio -Ferrata Siggioni (orario da concordare);
14. Venerdì 20 Maggio alle ore 21,00 -7° lezione teorica presso la Sala Repubblica a Sarzana;
15. Sabato 28 e Domenica 29 Maggio uscita in Val di Rhemes:
 - 15.1. Sabato 28 – Ferrata Casimiro
 - 15.2. Domenica 29 Maggio - escursione nel vallone di Sort ed Entrelor

Requisiti minimi richiesti: essere Socio CAI, essere maggiorenne, presentare il certificato medico per idoneità alle pratiche sportive non agonistiche e GREEN PASS (obbligatorio).

L’iscrizione al Corso **costa Euro 140**, e si articolerà su 21 ore di lezioni teoriche incentrate sulle tematiche affrontate durante il Corso e 8 uscite in ambiente di cui 3 su Vie ferrate.

Le preiscrizioni avverranno contattando le sedi, non saranno vincolanti e saranno confermate alla presentazione del Corso con il pagamento della quota.

Direttore del Corso: Laila Veneri. Vicedirettore: Edoardo Voglino

**PROGRAMMA ESCURSIONI
GRUPPO FOTOGRAFATORI
CAI SARZANA**



10 Aprile 2022 - Fotografando il mare su sentieri insoliti nel promontorio di Portovenere

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

18 Settembre 2022 - Anello di Montemarcello

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

23 Ottobre 2022 - 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.

Per info chiamare: Venturi Claudia 338.6617306

CORSO CASCATE DI GHIACCIO

PERIODO:
Gennaio-Marzo 2022

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.

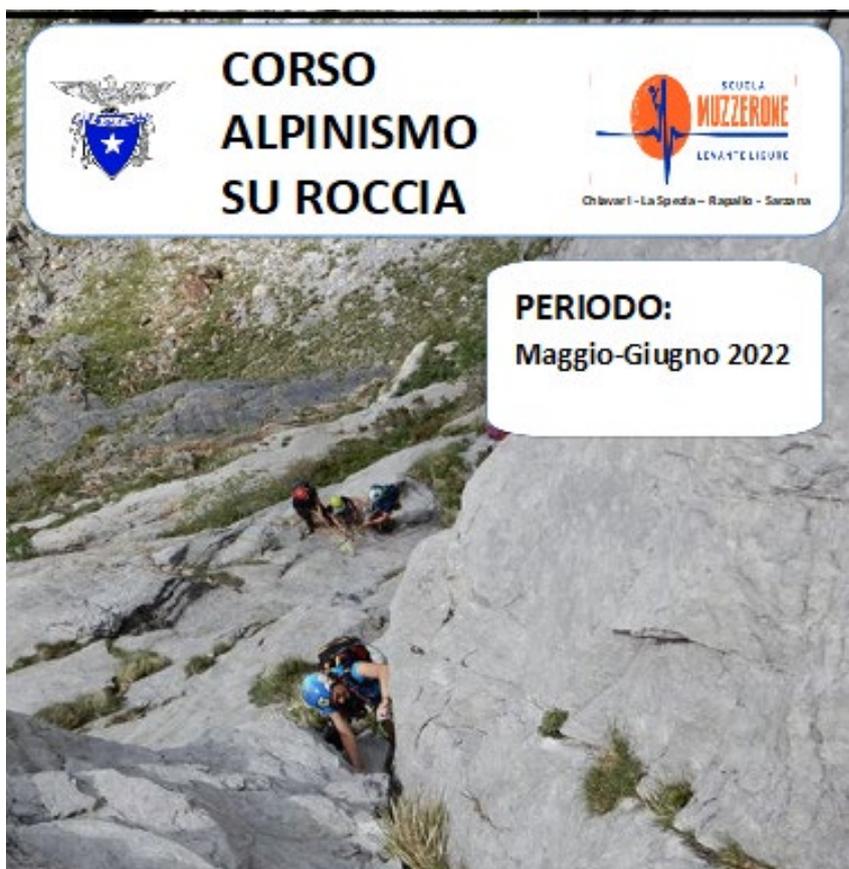
Particolare attenzione viene dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia, orientamento, analisi del manto nevoso, autosoccorso con ARTVA e lettura dei bollettini meteo e valanghe.

11° CORSO BASE DI SCIALPINISMO

PERIODO:
Gennaio - Marzo 2022

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



CORSO ALPINISMO SU ROCCIA

SCUOLA MUZZERONE LEVANTE LIGURE
Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

PERIODO:
Maggio-Giugno 2022



50° CORSO BASE DI ARRAMPICATA

SCUOLA MUZZERONE LEVANTE LIGURE
Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

PERIODO:
Settembre-Novembre 2022

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

Commissione Scientifica

Seguendo il suggerimento della Sede Centrale anche la nostra sezione si è dotata di questo organo tecnico che dal lontano 1931 intende riconoscere ufficialmente lo stretto rapporto tra alpinismo e ricerca scientifica conducendo attività in ambiente montano e ipogeo. Il proposito è quello di sensibilizzare tutti a gestire al meglio le nuove sfide epocali come le mutate condizioni climatiche ed il cambiamento dello storico rapporto tra uomo e montagna.

❖ Terre alte

L'obiettivo è quello di tutelare e divulgare i segni della passata presenza dell'uomo sulle montagne per tramandare alle future generazioni un patrimonio di civiltà e cultura insediativi di interesse storico, artistico e architettonico come antichi ricoveri, maestà, fontane, cippi, pietre incise, mulattiere, siti archeologici e antichi sentieri.



❖ Operatori Naturalistico Culturali (ONC)

Impegnati a livello locale diffondono le conoscenze naturalistiche ed antropiche, organizzando escursioni, corsi e seminari e partecipando ai gruppi di lavoro del Comitato Scientifico Centrale. La divulgazione offre al pubblico una scienza più comprensibile, dove si assapora il piacere del sapere e la sorpresa della scoperta.



❖ Gruppo Micologico-Naturalistico

Dal 2008 vive in sede lo spirito di valorizzazione del connubio uomo-natura con la raccolta di ciò che la natura ci offre spontaneamente. Il libro ERBI, a cura del gruppo, è in vendita in sede. Per info contattare Luciana Corsi cell: 333.7422473
email: gruppomicologicosarzana@gmail.com



❖ Gruppo Francigena

Molti anni fa il primo tratto della via Francigena ritrovato e riproposto ai pellegrini di tutto il mondo è stato il percorso Fornovo-Sarzana passando per il nostro sito archeologico della Brina. Orgogliosi di questo, continuiamo a dare supporto ai pellegrinaggi storici e a valorizzare i tratti locali con iniziative divulgative. Per info contattare Luciano Callegari cell: 366.3848048



❖ Gruppo Progetto "Le Maestà"

A seguire, in questo volume, una intera pagina per scoprire tutto sui manufatti in marmo a soggetto sacro che ci accompagnano lungo i sentieri. Per info contattare 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 aree adiacenti".

Il territorio interessato si estende in 6 provincie: Parma, Reggio Emilia, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, marginalmente, Genova. La ricerca è capillare e cerca di raggiungere tutti i siti e i collegamenti viari che li attraversano oltre a raccogliere informazioni ed indicazioni dalle popolazioni locali. Il supporto scientifico è garantito dalla collaborazione del nostro socio Piero Donati, storico dell'arte, già funzionario delle Soprintendenze di Lucca e Genova.

Ad oggi sono state censite 3.208 maestà (655 in Liguria, 2262 in Toscana, 291 in Emilia) su un totale stimato di circa 4.000 unità (forse più). Lo stato di avanzamento è dunque arrivato a circa l'80% con una proiezione di conclusione del progetto stimata a fine 2022.



La ricerca è in pieno svolgimento: attualmente stiamo operando per concludere il censimento nel comune di Carrara, nella Lunigiana, nell'appennino Parmense e Reggiano, in Garfagnana.

Dal settembre 2019 i risultati della ricerca sono divenuti visibili sul sito www.caisarzana.com e www.lemaesta.it. Vi invitiamo a visionarlo: 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, con un inserimento permanente dei manufatti via via rintracciati.

Per meglio tutelare le maestà da possibili furti abbiamo indicato solamente il comune omettendo di rendere pubblici la georeferenziazione del manufatto e la sua precisa localizzazione.

Questo progetto sin dall'origine nasce "aperto": intende infatti mettere a disposizione di tutti informazioni atte a favorire la conoscenza di un patrimonio caratteristico del nostro territorio e ad oggi ancora quasi completamente sconosciuto alla maggior parte dei lunigianesi che dovrebbero esserne i custodi. Nel contempo siamo disponibili alla collaborazione con chi – Enti, Associazioni interessate, singoli cittadini - intenda segnalare nuove maestà o collaborare direttamente all'iniziativa. Ugualmente viva la nostra disponibilità a presenziare o attivare iniziative pubbliche così come ogni forma di comunicazione ed informazione sul tema delle maestà; ogni attività viene resa in forma volontaristica e gratuita.

Grazie alla straordinaria opportunità di poter accedere e visionare una grande quantità di materiale mai reperito prima il gruppo di lavoro, attraverso la capacità di lettura competente del consulente scientifico, ha prodotto la pubblicazione di un libro a cura della Sezione sui "Maestri delle Maestà – Protagonisti e Comprimari" edito alla fine del 2021, oggi in vendita e a disposizione dei soci a prezzo calmierato.

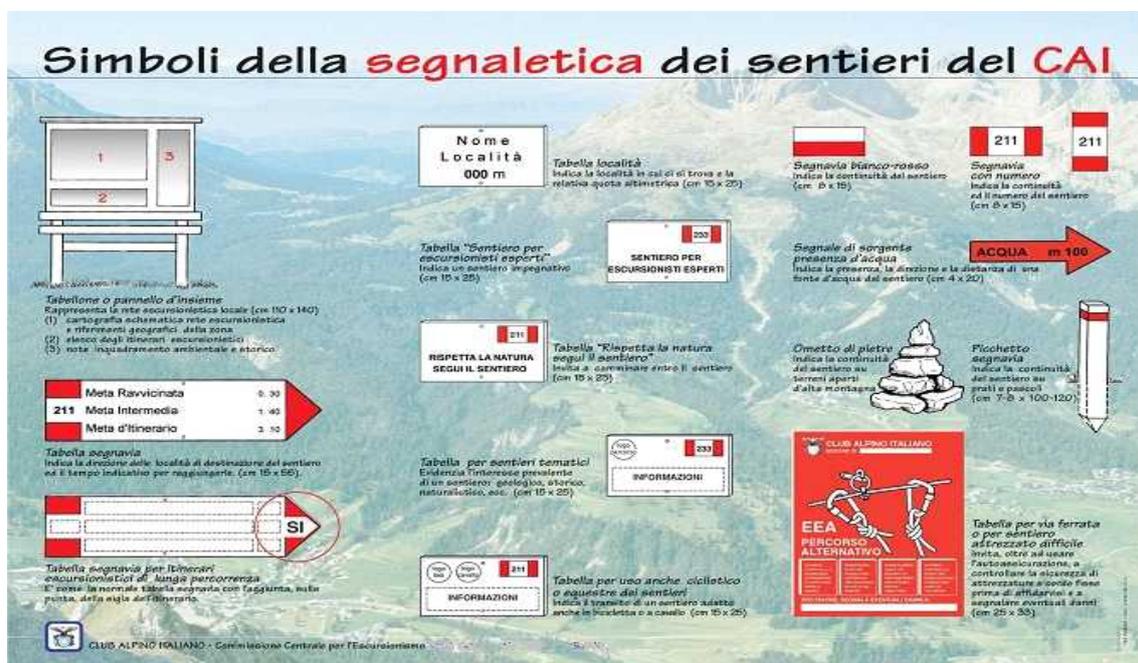
Il Gruppo Promotore del Progetto: Luciano Callegari, Luciana Corsi, Nello Lombardi. Collaboratori: Peter Avenell, Franca Bologna, Liliana Bonavita, Fabrizio Franco
www.caisarzana.com, www.lemaesta.it, progetto@lemaesta.it

Anche per il 2022 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:

Ugo Ferri, Stefano Corsi, Marino Rossi, Cesare Codeluppi, Nando Ferrillo, Nilo Giannini, Michele Serra, Enrico Baicchi, Andrea Barli, Bruno Masetti, Francesco Neri, Antonio Scognamiglio, Lucia Tognoni, Carlo Widmajer, Rudi Casale, Antonio Cocco.



**Programma
dettagliato
delle
escursioni
2022**



SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2022

	APPENNINO TOSCO EMILIANO - PRATO SPILLA	
09/01/2022	USCITA DIDATTICA SCI ALPINISMO	SA
	PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE	
16/01/2022	MANAROLA – VERNAZZA “IL SENTIERO DEI VIGNETI	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
23/01/2022	CIASPOLATA: ANELLO DI PRATO SPILLA	CG
	SETTIMANA BIANCA - FOLGARIDA (dal 05 al 12)	
05/02/2022	SETTIMANA BIANCA - FOLGARIDA	CG
	SCI ESCURSIONISMO G. SCAFFARDI	
06/02/2022	GIORNATA DI SCI DI FONDO	SF
	GRUPPO SPELEOLOGICO	
06/02/2022	GITA SPELEOLOGICA (da definirsi)	SP
	APPENNINO TOSCO EMILIANO	
13/02/2022	LAGDEI - MONTE MARMAGNA (CRESTA NO) - GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
20/02/2022	CIASPOLATA AL MONTE VENTASSO	CG
	VAL D'OSSOLA (VB) (dal 3 al 6)	
03/03/2022	CIASPOLATE IN VAL DEVERO	CG
	GRUPPO SPELEOLOGICO (DAL 10/03 al 03/04)	
10/03/2022	CORSO DI SPEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO	SP
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
13/03/2022	CIASPOLATA NELLA VALLE DEI MILLE COLORI NEL MONTE CAVALBIANCO	CG
	ALPI APUANE (Giornata Mondiale dell'Acqua)	
20/03/2022	SORGENTI DEL FRIGIDO E MINIERE DI ONICE	ORTAM
	SENTIERO DEI DUCATI	
27/03/2022	FOSDINOVO – CASTELNUOVO MAGRA	CG
	ALPI APUANE	
03/04/2022	ANELLO: LA CULLA - MONTE GABBERI – SANT'ANNA DI STAZZEMA	CG
	GRUPPO FOTOGRAFICO	
10/04/2022	PROMONTORIO DI PORTOVENERE	FOTO
	APPENNINO LIGURE	
10/04/2022	MINIERE DEL MONTE ZENONE	CG
	SARDEGNA - "SELVAGGIO BLU" (dal 16 al 23)	
16/04/2022	TREKKING NEL “SELVAGGIO BLU”	CG
	ALPI APUANE:	
24/04/2022	ANELLO GROTTA ALL'ONDA	CG

	TREKKING & YOGA	
24/04/2022	PERIPLO DELL'ISOLA PALMARIA	TA- TAM
	SENTIERO DEI DUCATI (dal 07 al 08)	
07/05/2022	DA QUATTRO CASTELLA AL MONTE STAFFOLA	TA- TAM
	TORRENTISMO	
14/05/2022	GITA DELLA SEZIONE	TOR
	VALLE LEDRO (LAGO DI GARDA) (dal 14 al 15)	
14/05/2022	VALLE DI LEDRO SUL LAGO DI GARDA E MONTE ALBANO A MORI	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
15/05/2022	ALTA VIA DEI PASTORI	CG
17/05/2022	TORRENTISMO (dal 17/05 al 05/06)	
	CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO	TOR
	IRLANDA ISOLA DI SMERALDO (dal 18 al 24)	
18/05/2022	TOUR DA SUD A NORD	ORTAM
	PRATO ROTONDO	
22/05/2022	TORBIERA DEL LAIONE	TAM
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
29/05/2022	PASSO DEL CIRONE – MONTE ORSARO, MARMAGNA – LAGDEI	CG
	SPAGNA (dal 29/05 al 06/06)	
29/05/2022	TOUR IN SPAGNA 8 NOTTE E 9 GIORNI	CG
	TRA LE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
02/06/2022	ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA, IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO	CG
	COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
05/06/2022	BENVENUTO VERMENTINO	CG
	APPENNINO EMILIANO	
05/06/2022	FERRATA PENNA DEL CIVAGO E FERRATA BARRANCO DEL DOLO	CG
	ALTA VIA DELLE 5 TERRE	
12/06/2022	MONTEROSSO – CORNIGLIA	TAM
	ALTA VAL DI VARA	
12/06/2022	CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DAN SANDRO	TA
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
19/06/2022	ANELLO MONTE PRADO DA CASONE DI PROFECCHIA	CG
	SENTIERO ITALIA	
26/06/2022	DA ZUN ZERI A PASSO CENTO CROCI	CG
	VALLE D'AOSTA (dal 01 al 02)	
01/07/2022	FERRATA DI CASIMIRO e COL BASSAC DERE'	CG
	APPENNINO PARMENSE	
03/07/2022	FALESIA FOCE DI COMPITO: ARRAMPICATA	CG
	ALPI APUANE	
03/07/2022	ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO	CG
	ALPI APUANE	
10/07/2022	MONTE ROVAIO DA PIZZORNO PER CRESTA EST	CG

	VAL DI FASSA (Località Soraga/Moena) (dal 10 al 27)	
10/07/2022	43° SOGGIORNO ESTIVO	CG
	MACUGNAGA - MONTE ROSA (dal 28 al 31)	
28/07/2022	IL SENTIERO NATURALISTICO DI MACUGNAGA - MONTE ROSA	CG
	PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO (dal 18 al 21)	
18/08/2022	TREKKING DELLO STAMBECCO	CG
	APPENNINO ABRUZZESE (dal 01 al 04)	
01/09/2022	GRAN SASSO D'ITALIA	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
04/09/2022	VARVILLE - GHIACCIONI – ALPE DI SUCCISO	CG
	GEMELLAGGIO CON I FRANCESI (dal 08 al 17)	
08/09/2022	IL GEMELLAGGIO CONTINUA... LE MERAVIGLIE DELLE MARCHE	CG
	ALPI APUANE:	
18/09/2022	ROCCA DI TENERANO E TORRE DI MONZONE	CG
	GRUPPO FOTOGRAFICO	
18/09/2022	ANELLO DI MONTEMARCELLO	FOTO
22/09/2022	STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA	SPELEO
24/09/2022	STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA	SPELEO
	CAMMINO JACOPEO (dal 24 al 25)	
24/09/2022	DA PIETRASANTA A LUCCA	TA
25/09/2022	STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA	SPELEO
	ALPI APUANE	
25/09/2022	GIRO DEL M. ALTISSIMO E M. PELATO	CG
	IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA NELLE COLLINE:	
02/10/2022	“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”	CG
	TREKKING & YOGA SULL'APPENNINO:	
02/10/2022	SORGENTI DEL SECCHIA	TA- TAM
	ALPI APUANE	
02/10/2022	LA VIA VANDELLI E LE SUE MINIERE DI FERRO	CG
	MONTE PARODI	
09/10/2022	MONTE PARODI	TAM
	ALPI APUANE	
16/10/2022	RIFUGIO “CARRARA” A CAMPOCECINA - 48^ CASTAGNATA SOCIALE	CG
	GRUPPO FOTOGRAFICO	
23/10/2022	SORGENTI DEL SECCHIA	FOTO
	ALTA VAL DI VARA	
30/10/2022	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
	COLLINE DI ORTONOVO	
01/11/2022	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	CG

	ALPI APUANE	
06/11/2022	ANELLO STAZZEMA FOCE DEL PALLONE RIFUGIO FORTE DEI MARMI	CG
	PARCO DI PORTOFINO	
20/11/2022	SENTIERO DEI TUBI / CAMOGLI - S. MARGHERITA	CG
	ANELLO DI PONTE FABIANO	
27/11/2022	GIUCANO – LA VAGINA – CARIGNANO – PONTE DI FABIANO	CG
	PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE	
04/12/2022	ANELLO DI MONTEROSSO	CG
	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE	
11/12/2022	51° PRANZO SOCIALE	CG
	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE	
17/12/2022	SERATA DEGLI AUGURI	CG
	COLLINE DI LUNI	
18/12/2022	ANELLO DA: ISOLA – ORTONOVO – FONTIA - NICOLA - ISOLA	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



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. Località della gita Pratospilla, nel parmense, nel comune di Monchio delle Corti a 1350 metri di quota.

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 o eventualmente materiale da scialpinismo.

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



Itinerario: ---

Dislivelli e tempi: ---

Accompagnatori di Escursione:

Lorenzo Taponocco (3801703029)

Angelo Bonatti

Alessandro Gattoronchieri

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.00 da Piazza Terzi

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

MANAROLA – VERNAZZA “IL SENTIERO DEI VIGNETI”

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

COMITIVA UNICA (E)
CAI SARZANA E CAI CARRARA

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

Da qui inizia il segnavaia 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



CIASPOLATA: ANELLO DI PRATO SPILLA

Questa “Ciaspolata” interessa l’alta valle del torrente Cedra che termina sotto al crinale spartiacque appenninico nel tratto che va dal Monte Bocco al Monte Bragalata.

Occupata un tempo dall’antico ghiacciaio che si spingeva per 7,5 km fino a dove si trova il paese di Monchio delle Corti, essa è punteggiata di numerosi laghi e laghetti: Lago Scuro, Verdarolo, Palo, Martini, Verde, Bragalata, Frasconi e i due laghi di Compione e i due del Sillara.

Di tutti questi, comunque, noi passeremo soltanto vicino a due laghi: il Lago Verde ed il Lago Ballano.

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

Partiamo da Prato Spilla seguendo, per un tratto la Pista da Sci. La costeggiamo salendo sul lato destro, facendo attenzione a non fare incavolare gli sciatori che scendono a rotta di collo e a non farci investire dai più spericolati. Dopo circa 20/25’ di cammino la abbandoniamo andando a destra per seguire una pista secondaria che ci porta nelle vicinanze dello skilift di Capanna Biancani, oltre il quale, il sentiero si alza gradatamente, nella fitta faggeta, fino a sbucare negli innevati prati della depressione della Sella del Monte Torricella che divide le due valli del Torrente Cedra: quello di Prato Spilla e quello della Valditacca.



Scendiamo, ora, nella valle del torrente Cedra di Valditacca, dirigendoci verso la Capanna Cagnin dalla quale continuiamo a scendere nella conca occupata dal Lago Verde per poi risalire brevemente alla sella che divide il Monte Torricella dal Monte del Lago, dalla quale scendiamo al Lago Ballano da dove imbocchiamo un bel sentiero che prima sale dolcemente una bella faggeta ad alto fusto e poi scende a Prato Spilla a chiudere, così, l’anello di questa ciaspolata.

Scendiamo, ora, nella valle del torrente Cedra di Valditacca, dirigendoci verso la Capanna Cagnin dalla quale continuiamo a scendere nella conca occupata dal Lago Verde per poi risalire brevemente alla sella che divide il Monte Torricella dal Monte del Lago, dalla quale scendiamo al Lago Ballano da dove imbocchiamo un bel sentiero che prima sale dolcemente una bella faggeta ad alto fusto e poi scende a Prato Spilla a chiudere, così, l’anello di questa ciaspolata.

Itinerario:

Prato Spilla 1351m – sella Torricella 1656m – Capanna Cagnin 1589m – Lago Verde – sella 1556m – Lago Ballano 1325m – Prato Spilla 1351m

Dislivelli

Salita e discesa. Mt. 400 circa –

Tempi:

Ore di cammino: 4.30/5.00

Accompagnatori di**Escursione:**

N. Giannini (338.9081568)

M. Sarcinelli (347.7032513)

Orario di partenza:

Sarzana ore 7.30

Da Piazza Terzi





SETTIMANA BIANCA



Per la settimana bianca del 2022 la scelta è caduta sull'hotel Splendor di Folgarida di cui potrete avere dettagliate informazioni sul sito dell'albergo (www.splendorhotel.it)

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

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

Il costo PER PARTECIPANTE per tutta la settimana con trattamento di mezza pensione comprensivo di tassa di soggiorno e di $\frac{1}{4}$ di vino e $\frac{1}{2}$ minerale ai pasti è il seguente:

CAMERA SINGOLA NON DISPONIBILE ---- ///

CAMERA DOPPIA O MATRIMONIALE	€ 440,00
CAMERA TRIPLA occupata da tre adulti	€ 427,00
CAMERA QUADRUPLA occupata da quattro adulti	€ 420,00

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

nati dopo il 30/11/2005 € 360,00.... nati dopo il 30/11/2013 € 215,00 ... bambini fino a 2 anni gratis.

Le iscrizioni sono aperte e saranno accettate solo dietro il versamento di un acconto di € 200

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

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

Avrete diritto a sconti presso:

Noleggio sci e attrezzature presso il "Rifugio Dario Albasini" – sconti dal 10% al 20%
Noleggio sci e attrezzatura La "Bottega dei Maestri" – sconti dal 10% al 20%
Scuola di Sci "Dimaro Folgarida" - sconto del 20%
"Rifugio Dario Albasini" sulla pizzeria – sconto del 10%
Centro Benessere "Salus Vitae" – sconto del 10%

I servizi, le attività e gli svaghi al di fuori della struttura ma accessibili a tutti...

Collegamento con sci ai piedi con Marilleva, Madonna di Campiglio e Pinzolo
Scuola sci e snowboard con maestri qualificati
Scuola sci di fondo a Campo Carlo Magno
Pista di Pattinaggio
Passeggiate a cavallo o in slitta trainata da cavalli o da cani
Escursioni con le ciaspole
Kinderland in quota

Lo skipass settimanale da acquistare in loco a cura dei partecipanti
Trasporto in autobus a parte avrà il costo in relazione al numero dei partecipanti.

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)



GIORNATA DI SCI DI FONDO

Domenica 6 Febbraio 2022

La scuola intersezionale di Sci Escursionismo G. Scaffardi, organizza una giornata di avvicinamento allo sci di fondo.

La località verrà decisa in base alle condizioni nivologiche in Appennino oppure in Valle d'Aosta o Piemonte con possibilità di spostamento con pullman.

Giornata di sci di fondo con maestri qualificati e possibilità di noleggio attrezzatura.

Requisiti:

- Essere soci CAI e/o avere il bollino valido per l'anno in corso;
- Essere in possesso del GREEN PASS;



Per tutte le informazioni contattare gli istruttori della scuola.

Istruttori:

ISFE: RIGHI ALESSANDRO [Tel:3926456779](tel:3926456779); ISFE: LIBRI FEDERICA [Tel:3332057891](tel:3332057891);
IS-AAG: LANDI NICOLA [Tel:3386918668](tel:3386918668); IS: MADDALUNO CRISTINA [Tel:3477287104](tel:3477287104)



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

COMITIVA UNICA

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

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

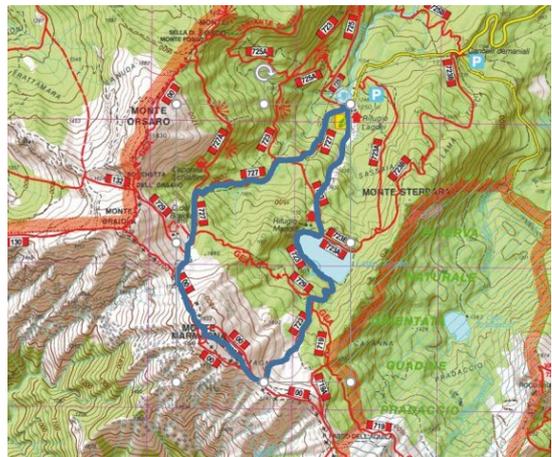
Dislivelli e tempi:

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

Accompagnatori di Escursione:

Lorenzo Taponocco (3801703029)
Angelo Bonatti

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00 da Piazza Terzi



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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO CIASPOLATA AL MONTE VENTASSO

20 FEBBRAIO 2022



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

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 verso 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
da Piazza Terzi



VAL D'OSSOLA (VB) CIASPOLATE IN VAL DEVERO

DAL 03 AL 06 MARZO 2022

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 del 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.

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 4 ore, Lunghezza: 7 km

Località di partenza ed arrivo: parcheggio auto dell'Alpe Devero

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

3°giorno:

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

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

Località di partenza ed arrivo: parcheggio auto dell'Alpe Devero

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, attornata 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

Località di partenza ed arrivo: parcheggio auto dell'Alpe Devero

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

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

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 60 inizieranno sabato 05/01/2022, sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2021

Il viaggio sarà organizzato con auto proprie. Orario di partenza: Sarzana ore 7.00 da Piazza Terzi

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

**CIASPOLATA NELLA VALLE DEI MILLE COLORI
NEL MONTE CAVALBIANCO**

Il monte Cavalbianco presenta una morfologia tipica dei circhi glaciali.



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



Qui l'innevamento, come a tutte le quote maggiori, persiste fino a tarda primavera: è questa una delle ragioni per cui la vita è consentita unicamente a piante di piccola taglia, di tipo alpino.

Partenza per il **Passo di Pradarena** (1579 m) è un valico dell'Appennino tosco-emiliano che separa la Toscana dall'Emilia ed in particolare la provincia di Lucca da quella di Reggio Emilia. Il passo si trova sul crinale appenninico principale, tra il monte Cavalbianco (1855 m) e il monte Asinara (1750 m). Sul versante emiliano, la valle del rio Pradarena e [Rossendola](#) scende verso Ospitaletto e Ligonchio, confluendo verso la valle del torrente Ozola e del fiume Secchia.

Il passo è attraversato dalla strada provinciale 12 in territorio toscano, che diventa la strada provinciale 18 in territorio emiliano. È il passo asfaltato e transitabile tutto l'anno più alto di tutto l'Appennino settentrionale e in generale uno dei più alti di tutta la catena appenninica.

CAI SARZANA E CAI LA SPEZIA

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

Partenza per il Passo di Pradarena, ci si ferma un paio di Km del Passo in una curva a gomito dove si parcheggia.

Si parte con ciaspole lungo il sentiero del Cai n° 643 - verso la località La Buca (mt. 1487) per poi proseguire ed arrivare nella stupenda Valle dei Mille Colori.

Il ritorno sarà sullo stesso sentiero.

Itinerario:

Via Pradarena (1358m.), loc. La Buca (1487m.), Valle dei Mille Colori (1680m.).

Dislivelli:

Salita e discesa mt 340

Km. 6,4

Tempi:

Ore di cammino A/R: 5,00

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini (338.9081568)

G. Simonini (335.6181769)

R. Fai (331.9119375)

M.F. Orenco

Orario di partenza: con mezzi propri o corriera, da decidere in relazione alle indicazioni normative del momento ed al numero di partecipanti iscritti.

Passo Pradarena -- Distanza Km. 80 ore 2,30

Sarzana ore 6,30 Piazza Terzi

La Spezia ore 6,30 Presso il Palasport



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 08,00 da Piazza Terzi

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

CAI REGGIO EMILIA E CAI SARZANA



Questa escursione viene effettuata assieme ai nostri amici del CAI di Reggio Emilia. Partiremo dal paese di Fosdinovo che con il suo imponente castello, centro politico e militare dei feudi dei Malaspina dello “Spino fiorito” domina la vallata del Magra.

Percorreremo un tratto del Sentiero dei Ducati che attraversa il bellissimo borgo di Fosdinovo e passando dal paese di Gignano arriva a

Caprognano e prosegue in direzione di Sarzana.

Arrivati alla località di Caprognano abbandoneremo il Sentiero dei Ducati per portarci alla località Casale col sentiero CAI 303 e proseguiremo sul sentiero 301 per poi immetterci nel 307 che ci porterà al borgo di Vallecchia.

Da qui scendendo per il 305 raggiungeremo il sentiero 311 che costeggia la riva destra del torrente Bettigna che con le sue cascate ci porterà in un ambiente inaspettato.

Arrivati al Molino Soprano, tramite il sentiero 310 raggiungeremo il lato sinistro del Bettigna e prenderemo il sentiero 309 che ci conduce alla cascata del “Traaton” e al Molino Sottano.

Da qui raggiungeremo il Paese di Castelnuovo Magra dove ammireremo la Chiesa di S. Maria Maddalena con all’interno lo splendido “Calvario” attribuito a Brueghel il giovane.



ITINERARIO:

Fosdinovo – Gignano – Caprognano – Casale – Il Tofo – Vallecchia – Castelnuovo Magra.

DIFFICOLTÀ: E.

DISLIVELLO: +580 m. - 880 m. Km. 10

TEMPI: circa 5 ore

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: U. Ferri (335.5490092)
N. Giannini (338.9081568)

PARTENZA: Sarzana Piazza Terzi h 8.30 in autobus



ALPI APUANE

03 APRILE 2022

ANELLO: LA CULLA - MONTE GABBERI - SANT'ANNA DI STAZZEMA

L'itinerario, con partenza dalla frazione camaiorese della Culla, raggiunge tra ruderi, boschi e rocce il panoramico Monte Gabberi (1109 m), per poi richiudersi ad anello attraverso il paese di Sant'Anna di Stazzema, dove ancora viva e bruciante è la tragica memoria della Storia.



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Si parte dal paese della Culla imboccando il sentiero 107 che sale ripido, tra lecci e muri a secco, in direzione degli antichi ruderi di "Case ai Lecci"; si prosegue a salire nel bosco, che a tratti si dirada aprendosi su alcune finestre panoramiche; lungo questo tratto si incontra una zona di interesse archeologico, il "Ripiano dei Pennati", costituita da una placca rocciosa con antiche incisioni. La salita continua su rocce, spesso miste a vegetazione, per percorrere la cresta ovest del Monte Gabberi e raggiungerne la croce di vetta: il panorama spazia maestoso dalle Apuane, al lago di Massaciuccoli, alla costa. Si prosegue imboccando il sentiero, inizialmente un po' ripido, che scende alla Foce di Farnocchia, da dove si prende il sentiero 4 che, attraversando il versante sud del Monte Lieto, porta a Sant'Anna (con deviazione al Monumento dei Martiri). Si scende poi per mulattiera costeggiando il canale della Valle Cava in direzione di Valdicastello; giunti in località Molino di Sant'Anna (che deve il nome alla presenza di antichi mulini) si imbecca a sinistra il sentiero che salendo riporta alla Culla.

Itinerario: La Culla (448 m) – Monte Gabberi (1109 m) – Foce di Farnocchia (872 m) – Sant'Anna di Stazzema (651 m) – Molino di Sant'Anna (280 m) – La Culla (448 m)

Dislivello: Salita/Discesa 950 m circa

Tempi / Distanza: 7h / 11Km

Cartografia: 4Land n°200 (Alpi Apuane)

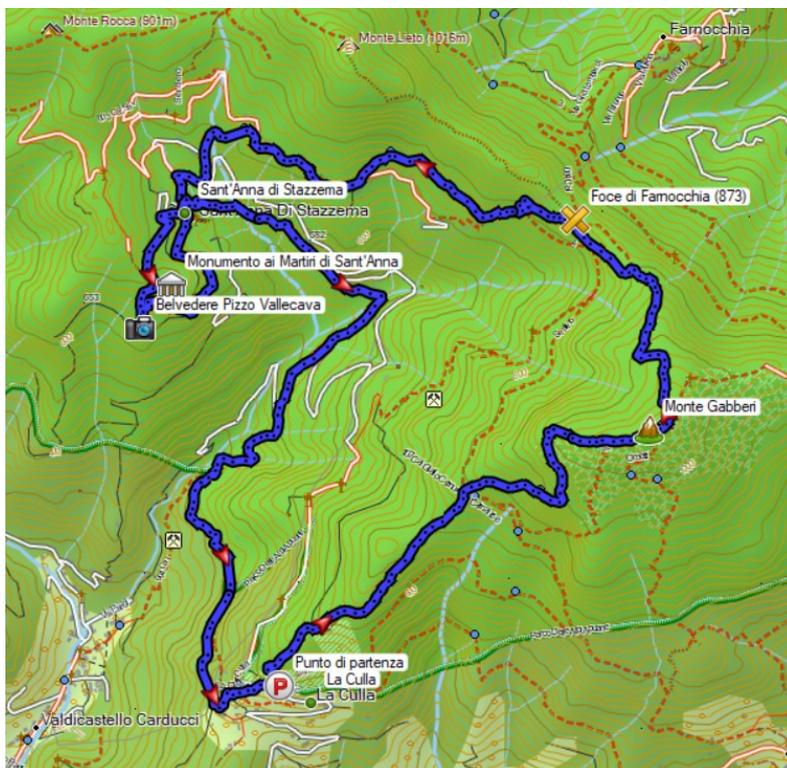
Equipaggiamento: Scarponi trekking, abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera a capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera; occhiali da sole; crema protettiva solare. Cibo e acqua per l'intera escursione. Consigliabili bastoncini da trekking.

Accompagnatori di escursione:

Daniela Monetti (339 8013690),

Fabrizio Voltolini (338 6508545),

Simone Mattioni (340 8138975)



Luogo e orario di partenza: Sarzana piazza Terzi, ore 7:00, auto proprie

MINIERE DEL MONTE ZENONE (MAISSANA)

Monte Zenone

Questa sarà un'escursione nella storia delle Miniere di manganese di Monte Zenone che faceva parte della concessione mineraria Tre Monti che operava sulle pendici occidentali ed orientali che si trovano nel territorio di Maissana e Casarza Ligure (Genova). L'area comprende uno spartiacque articolato con diverse culminazioni: monti Porcile (m 1249), Tregin (m870). Il paesaggio si presenta aspro e con diffusi affioramenti rocciosi e scarsa copertura vegetale. Il territorio conserva testimonianze della presenza umana sin dal paleolitico medio.

Su questa montagna fu combattuta una delle battaglie più complesse della Resistenza ligure fu quella che avvenne a monte di Sestri Levante, dove i partigiani della Divisione Coduri fronteggiarono gli Alpini del Battaglione Monte Rosa e i nazisti che li spalleggiavano.

Camminare su questa cresta è sorprendente per come la visuale possa spaziare sia in direzione della dorsale appenninica che verso la successione intensa di golfi sulla costa, in questo punto particolarmente frastagliata.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Si parte dalla chiesa del paese Colli di Sotto (690m) per incontrare subito Colli di Sopra, da cui si imbrocherà il sentiero 618 che sale dolcemente, al bivio di devierà a destra in direzione del Passo Del Bocco Di Bargone (908m), da qui si svolgerà a sinistra in direzione Sud-Est verso le Miniere Monte Zenone (948m), dove ci fermeremo a visitare. Dopo si continuerà sempre nella stessa direzione sino al Monte Alpe (1094m) per ammirare un bellissimo paesaggio. Il percorso continua per altri circa 600m. nella stessa direzione fino ad incontrare il sentiero 618C che seguiremo in direzione Nord che ci porterà a Colli di Sotto dove si chiuderà la nostra escursione.

Itinerario: Colli di sotto (690 m) – Sent. 618 - AV5T -- Passo Del Bocco Di Bargone (908m) – Sent. 609 - Miniere Monte Zenone (948m) - Monte Alpe (1094m) – Sent. 618C - rientro a Colli di sotto (690 m)

Dislivello:

Salita/Discesa 800 m circa

Tempi / Distanza: 7h / 11Km

Accompagnatori di escursione:

A. Barli..... (348 9363433)

P. G. Vilardo (348.8683621)

Luogo e orario di partenza:

Sarzana piazza Terzi, ore 7:00

auto proprie

Distanza km.60

tempo previsto 1h 40m.



SARDEGNA:

DAL 16 AL 23 APRILE 2022

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 (DIFFICOLTA' 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 16 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 17 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 18 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 19 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 20 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 21 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 22 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 23 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 26 Febbraio** dietro versamento di una caparra di **€ 200,00**

Direttore di gita: T. Primo (338.9158389)

ALPI APUANE: ANELLO GROTTA ALL'ONDA

24 APRILE 2022

Con questa nuova occasione di archeotrekking visiteremo una importante cavità nel versante meridionale del monte Matanna alla base di un'imponente parete calcarea. I primi utilizzatori della caverna furono i neandertaliani, del Paleolitico Medio che 40.000 anni fa iniziarono a praticare la caccia nell'area alternando la frequentazione della grotta con gli orsi delle caverne. Con il successivo peggioramento climatico e durante tutta l'ultima fase glaciale la grotta non venne frequentata dall'uomo. Con il miglioramento del clima i cacciatori-raccoglitori Sapiens iniziarono a frequentare l'area. Nel Neolitico la grotta venne abitata da agricoltori e pastori per le loro attività quotidiane. Grazie alla sua posizione la grotta è stata centro di una rete di scambi. Durante l'età del Rame la caverna fu utilizzata anche per sepolture.



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

In località Tre Scolli si imbecca il sentiero 106 che sale fino alla Foce di San Rocchino, quindi si prosegue per il sentiero 3 che in leggera salita porta alla Foce di Grattaculo; si attraversa il versante sud-est del Monte Matanna per salire alla Foce del Pallone, punto più elevato dell'escursione. Dalla Foce del Pallone si scende con il sentiero 101 alla Foce del Termine (o del Crocione), quindi si continua a scendere con il sentiero 2, per poi imboccare il sentiero non numerato che raggiunge con breve salita la Grotta all'Onda. Si costeggia inizialmente la parete per poi piegare a sinistra e, con alcuni saliscendi, raggiungere prima una fonte con due vasche, poi l'acquedotto; infine per tratti di strada asfaltata e sterrata si ritorna al punto di partenza.

Itinerario: Tre Scolli (590 m) – Foce San Rocchino (800 m) – Foce di Grattaculo (855 m) – Foce del Pallone (1090 m) – Foce del Termine (974 m) – Grotta all'Onda (735 m) – sentiero acquedotto – Tre Scolli (590 m)

Dislivello: Salita/Discesa 550m

Tempi / Distanza: 5h / 11Km

Cartografia: 4Land n°200 (Alpi Apuane)

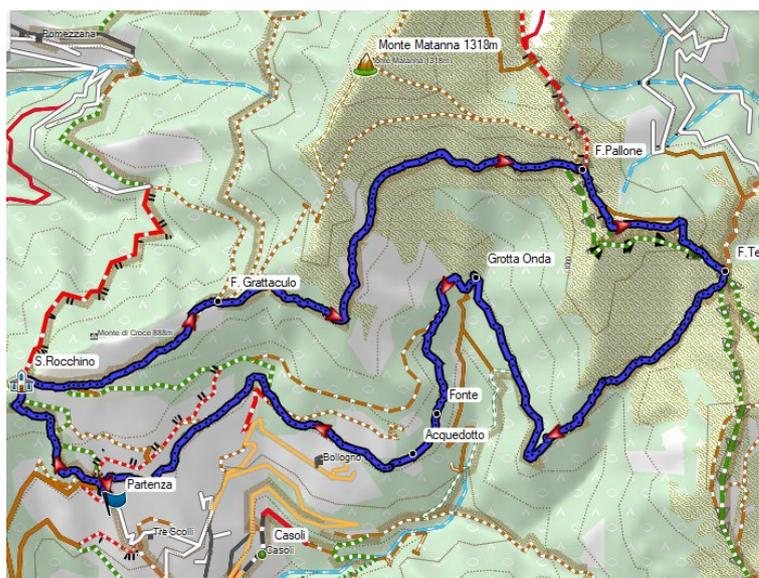
Equipaggiamento: Scarponi trekking, abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera a capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera; occhiali da sole, Cibo e acqua per l'intera escursione. Consigliabili bastoncini da trekking.

Accompagnatori di escursione:

Edoardo Ratti (329 3229095),

Daniela Monetti (339 8013690),

Fabrizio Voltolini (338 6508545)



Luogo e orario di partenza:

ore 8 da Piazza Terzi a Sarzana con auto proprie



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64. SARZANA

TREKKING & YOGA: PERIPLO DELL'ISOLA PALMARIA

24 APRILE 2022



Il trekking 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 13 euro)

Descrizione:

Davanti a Portovenere si trova l'arcipelago con le isole Tino, Tinetto e Palmaria, parte del Parco Naturale Regionale di Portovenere.

Circondati dai colori della natura e dal blu del mare arriveremo alla Palmaria.

Oltre a godere delle bellezze naturalistiche,

dall'isola si ha una vista spettacolare che spazia dalle Cinque Terre a Portovenere con le caratteristiche case colorate, il castello e la duecentesca basilica di S. Pietro, dal Golfo dei Poeti a Lerici con l'imponente castello e il borgo medievale, alla riviera della Versilia.

Immersi fra arte e natura faremo il periplo completo dell'isola, praticheremo yoga e divideremo insieme il pranzo al sacco.

Difficoltà: E – escursionistico, itinerario su sentiero ben tracciato e privo di difficoltà tecniche

Tempo percorrenza: 4.00 ore

Equipaggiamento: zaino, scarpe da escursionismo, acqua e cibo per il pranzo al sacco, giacca impermeabile.

Orari: ritrovi a La Spezia (Megacine) ore 8,30; Portovenere 9,30

Info e iscrizioni:

CAI Sarzana P.zza Firmafede 13,

CAI Fivizzano Via Stretta 5, Davide Benedetti, 329-3856169

Centro Be yoga, Via Mazzini 64, Sarzana, Barbara Folegnani 338-8294082

Indicare al momento dell'iscrizione: nome e cognome (per i non soci anche la data di nascita per l'assicurazione).

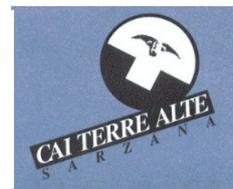
Direttori di escursione: Davide Benedetti AE – Barbara Folegnani –

Piera Carletti (338.8283274) – Claudia Venturi (338.6617306)

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

SENTIERO DEI DUCATI DA QUATTRO CASTELLA AL MONTE STAFFOLA

7/8 MAGGIO 2022



Come partner del progetto abbiamo deciso di testare questo percorso a tappe che da Reggio Emilia si conclude nella nostra Sarzana partendo da nord in un territorio a noi poco familiare. La prima tappa si snoda tra antichi borghi, torri e castelli, aspri calanchi e forre ombrose nelle colline emiliane fino

all'appennino. Una suggestiva interazione tra geologia, botanica e antropizzazione. Panorami si apriranno ai nostri occhi mentre saliremo in quota lungo la valle dell'Enza. La seconda giornata avremo la vista sulla tratta reggiana dell'appennino e sulla Pietra di Bismantova fino al Monte Staffola, nostra meta finale. Lungo il cammino non mancheranno borghi medievali, la Pieve di Pianzo, case a torre e piccoli oratori (dettagli su <https://maps.sentierodeiducati.it>).

COMITIVA UNICA (E)

Tappa 01: Da Quattro Castella a Canossa - km 13 – durata: 5h - dislivello +550m/-251m

Lasciato l'abitato sulle pendici dei famosi quattro colli Matildici, si imbecca la strada bianca che sale al Castello di Bianello, nel cuore dell'omonima oasi naturalistica. Con saliscendi si giunge alla cima di un paio di colli per poi scendere con un tratto ripido nella stretta valle della Moja che si intercetta i resti di una vecchia cava di argilla in calanchi, ricchi di fossili marini. Si sale per tratturo e sentiero fino a Caverzana con splendida vista. Si prosegue per la chiesetta della Madonna della Battaglia fino ad un comodo guado per poi risalire al borgo abbandonato di Reverbera. Si sale lungo la dorsale del Monte Covra fino a Pietre di Grassano. Si scende al borgo di Grassano Basso. Superata località Riverzana si raggiunge la Fattoria Branciana presso Canossa dove faremo sosta.

Tappa 02: Da Canossa al Monte Staffola - km 15 – durata: 7h - dislivello +530m/-385m

Ripartiamo ristorati e riposati alla volta degli impressionanti calanchi e sullo sfondo il Castello di Rossena e della Torre di Rossenella. Si sale all'ampia spianata del monte Tesa. Scendendo il versante opposto, il sentiero si sovrappone al Sentiero Matilde. Ripreso il tracciato, si giunge al borgo di **Vercallo** e quindi a Barazzone. Con lungo attraversamento in costa, si scende nei pressi della suggestiva **Chiesa di Pianzo**, per raggiungere il borgo di Trinità, e per il Monte Cavaliere con vedute panoramiche. Rimanendo in quota, si sale sul **Monte Staffola** meta della tappa per poi dirigersi verso Vedriano per riprendere l'auto navetta.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) - E. Ratti (329.3229095)

INFO: Partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 7:00 con auto proprie. Massimo 14 partecipanti. Costo pernottamento + cena faidate: 25 euro a persona. Costo colazione e panini a parte.

TRENTINO ALTO ADIGE

14-15 MAGGIO 2022

VALLE DI LEDRO SUL LAGO DI GARDA E MONTE ALBANO A MORI

FERRATE SUSATTI E FOLETTI A CIMA CAPI & FERRATA OTTORINO MARANGONI A MORI



Provenendo da Riva del Garda, lungo la SS240, nella frazione di Biacesa di Ledro (TN), poco prima del semaforo troviamo un parcheggio dove possiamo lasciare l'auto. Ci incamminiamo, quindi, all'interno del piccolo centro, dove incontriamo subito le indicazioni che portano all'inizio dei vari sentieri. Imbocchiamo, quindi, il facile sentiero boschivo 470, denominato "Sentiero dei Bech", percorso che dobbiamo mantenere sino all'inizio dei due tratti che caratterizzano questa uscita, ossia le ferrate Susatti e Foletti.

Accompagnati dal bellissimo panorama che continuamente verge sull'affascinante Lago di Garda e sul Monte Baldo, il primo tratto di ferrata si conclude quando raggiungiamo la Cima Capi. Da qui, attraverso dei lievi sali e scendi, manteniamo il presente sentiero sino ad incontrare l'incrocio dei segnavia 405-460, dove svoltiamo decisamente a sinistra, iniziando così il secondo tratto "ferrato" di questo itinerario, ossia la ferrata Foletti. Terminato la seconda parte impegnativa dell'uscita e superato l'imminente Bivacco Arcioni, continuiamo la nostra escursione seguendo le indicazioni per Biacesa attraverso i sentieri 460 e 417, ritrovandoci così al bivio iniziale del "Sentiero dei Bech" e dopo poco arriviamo al parcheggio di partenza.

Dopo una riposante sosta ci spostiamo a Mori (TN) per cenare e trascorrere la notte.



Parcheggiata la macchina lungo la statale, occorre attraversare il vecchio borgo di Mori seguendo le indicazioni per la ferrata Monte Albano - Ottorino Marangoni. Questa ferrata è stata realizzata dalla SAT di Mori nel lontano 1976, ed è facilmente individuabile in quanto attrezzata sulla parete sovrastante il Santuario visibile dalla statale. La ferrata alterna quindi tratti verticali superabili attraverso comode scale e traversi orizzontali che conducono a cenge dove, di tanto in tanto, ci si può fermare a riposare e ammirare il panorama sulla città di Mori e sulla Vallagarina. La parte finale della ferrata è leggermente a strapiombo e molto esposta ma, superata quest'ultima difficoltà ci si può rilassare sulla panchina posta alla sommità. La discesa avviene tramite un sentiero percorribile nel giro di 30-40 minuti in mezzo al bosco. Rientro a Sarzana.

FERRATE SUSATTI E FOLETTI ore 5 (facile)

FERRATA MARANGONI ore 3,30 (moderatamente difficile)

PERNOTTAMENTO: B/B a Mori (TN)

E' obbligatorio avere: imbragatura, casco, set da ferrata omologato, guanti da ferrata (consigliati), un cordino con moschettoni e oltre che esperienza anche una buona preparazione fisica.

La partecipazione a questa attività è limitata a 20 partecipanti più tre accompagnatori.

Le prenotazioni saranno accettate da Sabato 23 Aprile.

TEMPI: da Sarzana a Biacesa di LEDRO (TN) ore 4, con partenza ore 7,00 da Piazza Terzi, Sarzana

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: Marco Pucci (370.1018097) Mario Guastini (329.2107473) Tonelli Primo (338.9158389)



Si tratta di un itinerario che raggiunge la cima di Prato Fiorito (1293m) percorrendo un bellissimo anello sul sentiero dell'Alta Via dei Pastori. Questo sentiero, recentemente risistemato e pulito dal Cai di Castelnuovo Garfagnana e altri membri del Gruppo Trekking Pegaso, ripercorre uno dei tanti sentieri che nell'antichità servivano ai pastori per raggiungere i pascoli, i castagneti e i boschi situati sulla montagna, sentieri che con l'abbandono

dell'allevamento e agricoltura sono stati pian piano trascurati e dimenticati.

Si percorrono vie vicinali, antiche mulattiere e suggestivi crinali erbosi utilizzati fin dalla notte dei tempi dai pastori.

Lungo il sentiero si trovano 4 abbeveratoi, una piccola grotta, rocce erose dal carsismo ed un riparo di emergenza Pian di Luco (971m).

È un anello molto panoramico che non presenta difficoltà anche se occorre essere sufficientemente allenati.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E+)

ITINERARIO:

Parcheggio su strada vicino alla Chiesa di San Cassiano (520m) – Vizzata (580m) – Cappella (610m) – Monte Prato Fiorito (1293m) – Foce al Trebbio (1138m) – Fontana Di Quornia (760m) rientro al parcheggio vicino alla Chiesa di San Cassiano (520m).

DISLIVELLO:

salita e discesa mt. 880
(km.9,00)

TEMPO DI

PERCORRENZA: 4/5 ore
circa

ACCOMPAGNATORI DI
ESCURSIONE:

A. Barli (348.9363433)
N. Giannini (338 9081568),

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 7,00
Piazza Terzi – Auto proprie
Distanza Km. 100 ore 2,30



IRLANDA ISOLA DI SMERALDO

TOUR DA SUD A NORD

18 – 24 MAGGIO 2022

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.



Mercoledì 18 Maggio: PISA – DUBLINO

da Sarzana partenza in Bus per l’Aeroporto di Pisa. incontro con la guida e, visita panoramica della Città. ingresso al Trinity College e alla sua antica biblioteca, dove ammireremo il “Libro di Kells” un manoscritto miniato risalente al 800d.C. Visita a piedi della città, l’H’ Penny Bridge, Marchants Arc, quartiere Temple Bar, il più vivace di Dublino. statua di Molly Malone, Saint Andrew Church. Passeremo per 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

Giovedì 19 Maggio: DUBLINO - GALWAY

Contea di Tipperary, visita del castello di Cahir, uno dei più grandi e meglio conservati d’Irlanda, costruito a partire dal 1142 su un’isola del fiume Suir. Proseguiamo per il Burren “luogo roccioso” affascinante regione di pietra calcarea d’Irlanda e la particolarità del suo territorio gli conferisce l’aspetto di territorio lunare. Sosta per la visita del castello di Bunratty, fortezza medievale del XVI° secolo, complesso medievale più completo ed autentico in tutta l’Irlanda, fu costruito nel 1425 Ci fermeremo nel Folk Park intorno al castello per una immersione nella vita rurale. Pranzo libero. Attraversamento 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 sono state la location per molte pellicole e film famosi, come Harry Potter e il Principe mezzosangue, La Storia Fantastica e La Figlia di Ryan. la visita sarà alla sera nella speranza di veder il tramonto.

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

Venerdì 20 Maggio: GALWAY o ISOLE ARAN (facoltative) - GIORNATA LIBERA A GALWAY

Galway, cittadina deliziosa con le sue stradine strette, vecchi negozi in pietra, ristoranti e i Pub animati. Famosa per le folle di musicisti, artisti, intellettuali e giovani anticonformisti. La città è 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, in cui ogni fazzoletto di terra coltivabile è stato pazientemente ricavato dall’uomo sovrapponendo strati di alghe e sabbia. Famose per i siti antichi che vi sorgono. Partenza con il traghetto e, dopo una traversata di circa 45 minuti, sbarco a **Inishmore**, l’isola più grande. A bordo di un minibus si andrà alla scoperta delle fortificazioni preistoriche più significative fra cui spicca il **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 e pernottamento in Hotel.

Sabato 21 Maggio: CONNEMARA –CONTEA DONEGAL – SLIGO - BURDORAN

Connemara. regione selvaggia, caratteristica per i suoi muretti di pietra, le piccole fattorie, i cottages dai caratteristici 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, situata in uno dei più pittoreschi paesaggi del Connemara. Si prosegue per **Sligo**, graziosa cittadina, luogo di nascita del più famoso scrittore irlandese, William Butler Yeats. Lungo il tragitto visita ai **monumenti sepolcrali di Carrowmore, uno dei più grandi cimiteri dell’età della pietra** in Europa, il più antico in Irlanda. Comprende più di 60 pietre e monumenti funerari e circoli di pietra. Proseguimento verso la contea di Donegal. Cena e pernottamento in hotel

Domenica 22 Maggio: DONEGAL / LONDONDERRY / GIANT'S CAUSEWAY / BELFAST

Partenza per **Londonderry**, situata sulle rive del fiume Foyle, Irlanda del Nord. Giro a piedi nel centro storico, circondato dalle mura costruite oltre 400 anni fa. Sosta fotografica all'rovine del **Castello di Dunluce**, costruito sulla scogliera a picco sul mare, per raggiungere poi le **Giant's Causeway**, (la via del Gigante) impressionante formazione geologica Patrimonio dell'UNESCO, composta da prismi di basalto, frutto di attività eruttive di 60 milioni di anni fa, oltre 40000 colonne di basalto. Antiche leggende narrano storie di giganti ed esseri misteriosi che secondo il folklore irlandese abitarono questi luoghi. Nel pomeriggio, proseguimento per Belfast. Cena e pernottamento.



Lunedì 23 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 è oggi città che ha voglia di cambiare volto e si presenta accogliente, piena di vita e verde, con edifici storici e atmosfere "british". visiteremo le chiese di 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. Sosteremo davanti ai murales di due storiche vie, Shankill Road e Falls Road eseguiti rispettivamente dai protestanti e dai cattolici per esprimere i sentimenti della propria comunità. E' possibile effettuare la visita (con supplemento) del Titanic Belfast. ritorno a Dublino con sosta, lungo il percorso, per la visita del **sito archeologico Hill of Tara**, uno dei luoghi più venerati ed importanti dei primi secoli della storia d'Irlanda. Arrivo a Dublino e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento

Martedì 24 Maggio: DUBLINO

Prima colazione irlandese in hotel. Mattina proseguimento della visita di Dublino con la guida fino in tempo utile per il trasferimento all'aeroporto, rientro in Italia.

Note: al momento della stampa del programma, non è possibile stabilire con certezza gli orari di partenza ed arrivo.

si quotano solamente i servizi a terra calcolati circa 950 € in base al numero dei partecipanti resta escluso il costo del volo, per motivi tecnici. (supplemento singola circa €250)

La quota comprende:

Trasferimento in pullman A/R per aeroporto di partenze e arrivo. 6 mezza pensioni in Hotel 3/4 stelle, con colazione irlandese, acqua ai pasti, pullman privato per tutto il tour, ingressi ai luoghi visitati indicati inclusi nel programma.

La quota non comprende.

Escursione facoltativa alle isole Aran €50. Mance

Le prenotazioni, per valutare se vi è ancora un interesse al viaggio inizieranno senza caparra da Lunedì 3 Gennaio 2022, fino a sabato 22 Gennaio, in base alle adesioni si deciderà se effettuare la gita.

Accompagnatori: R. Brondi 370.3128855 P. Carboni 333.1206533

AUTORIPARAZIONI

MA.RA.

MCTC

Centro Revisione
Autoveicoli e Motocicli

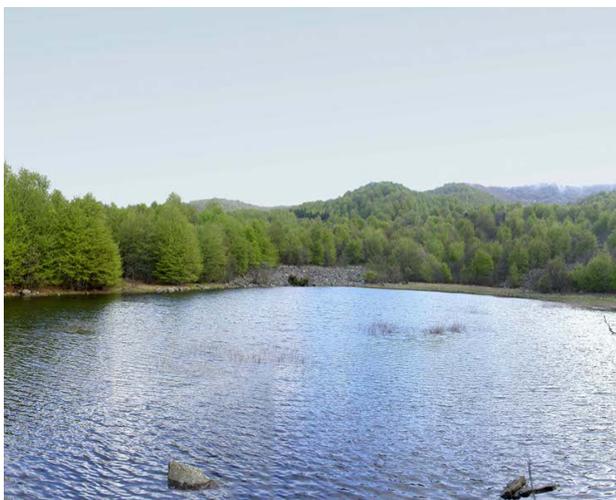
**Per i Soci Cai sconto del 15% sulla
Manutenzione Ordinaria dell'auto**

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

PRATO ROTONDO

TORBIERA DEL LAIONE

22 MAGGIO 2022



Il Sentiero Natura conduce alla scoperta di tre importanti elementi del patrimonio naturalistico e geomorfologico del Parco del Beigua. La Torbiera del Laione delicato habitat per anfibi e rettili, le diverse forme dei versanti tirrenico e padano nonché le diverse condizioni climatiche e vegetazionali ed infine "Campi di pietre" particolari depositi di blocchi che caratterizzano il Beigua Geopark.

COMITIVA UNICA (E)

Il Sentiero inizia di fronte al Rifugio ed Punto Informativo del Parco percorrendo un tratto dell'Alta Via dei Monti Liguri verso est (segnavia AV)

Il Sentiero inizia con un'ampia strada sterrata sino al Riparo di Casa Miniera (850 mt). Attraverso una delle ampie selle pianeggianti che caratterizzano la sommità di questo territorio (il prato rotondo).

Il percorso lungo l'Alta Via continua in falsopiano e dopo essere passati dal riparo Casa Miniera (sorgente), ci conduce a **Pian del Fretto**.

Qui il sentiero corre perfettamente coincidente con lo spartiacque ligure-padano.

Attraversato il piano verso nord scendiamo verso Piampaludo seguendo il segnavia + giallo e dopo una zona prativa con i primi faggi il sentiero inizia a scendere sino a raggiungere il bivio per il **Lago della Biscia**.

Una breve deviazione di 5' ci porta a scoprire un'interessante zona palustre dove si possono incontrare piccoli ed interessanti insetti acquatici. Tornati al bivio si segue un segnavia con tre bolli gialli, per poi proseguire scendendo nel bosco di faggi e risalire sulla strada asfaltata Piampaludo – Pratorotondo circa 300 metri a nord della **Torbiera del Laione**.

Risaliti sulla strada asfaltata, si prosegue verso l'alto (sud) sempre seguendo i tre bolli gialli, poco dopo il ponte sul Rio Nido sulla destra inizia il sentiero che entra nella faggeta.

Arrivati nella parte sommatiale, dopo aver attraversato alcuni piccoli rii temporanei, il bosco lascia spazio alle praterie di crinale.

Giunti sulla strada asfaltata M. Beigua – Pratorotondo si incontra di nuovo l'Alta Via dei Monti Liguri, si svolta a destra (est) e si torna a Pratorotondo in circa 15 minuti di discesa.

ACCOMPAGNATORI: P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306)

Tempo di percorrenza: 4 ore

Dislivello: 200 m Lunghezza 10 Km

Partenza ore 7.00 Piazza Terzi

PASSO DEL CIRONE – MONTE ORSARO, MARMAGNA – LAGDEI

Croce sul M. Marmagna

Il versante lunigianese della montagna è particolarmente ripido e le scalate sono pertanto assai difficoltose.

Dalle sue basi sgorgano le acque del torrente Caprio che si getta, dal lato sinistro, nel fiume Magra.

Il lato parmense è invece più accessibile. Dalla cima del monte è visibile il lago Santo, bacino d'alta quota sulle cui acque si specchiano sia il Monte Marmagna che il Monte Orsaro.

Dalla sua vetta, presso la quale sono presenti una statuetta della Madonna e una croce in ferro alta 10 metri, è possibile godere di una vista privilegiata su tutta la Lunigiana, la valle della Magra e le Alpi Apuane.

Nelle giornate di cielo terso è possibile scorgere il golfo di La Spezia, parte dell'arco alpino e la Corsica.

CAI CARRARA E CAI SARZANA (E)

Dal passo del Cirone, proseguendo in direzione sud-est per il sentiero 00, percorreremo un lungo tratto di crinale che divide la valle del Magra da quella dell'Enza. In successione saliremo i seguenti monti: Tavola, Fosco, Orsaro, Braiola e Marmagna. Dalla vetta di quest'ultima montagna, si prosegue ancora sulla dorsale fino a raggiungere l'omonima sella. Abbandonato il crinale si inizia a scendere in direzione del lago Santo dove faremo una tappa al rifugio Mariotti prima di raggiungere Lagdei, luogo in cui termina l'escursione.

Nel caso in cui non sarà possibile organizzare l'escursione con il Pullman, l'itinerario verrà così modificato: Passo del Cirone, monte Tavola, monte Fosco, monte Orsaro e discesa alle Bocchette Orsaro. Da qui, passando per il bivacco Schiaffino, si raggiunge il lago Santo e si prosegue ancora in discesa fino a incrociare il sentiero che risale al passo del Cirone

ITINERARIO: Passo Cirone 1255 m. – monte Tavola 1500 m. - monte Fosco 1683 m. – monte Orsaro 1831 m. – Bocchette Orsaro 1722 m. – monte Braiola 1821 m. - monte Marmagna 1852 m.

DISLIVELLO: +1200 -800

DIFFICOLTÀ: E. con qualche attenzione nella discesa alle Bocchette.

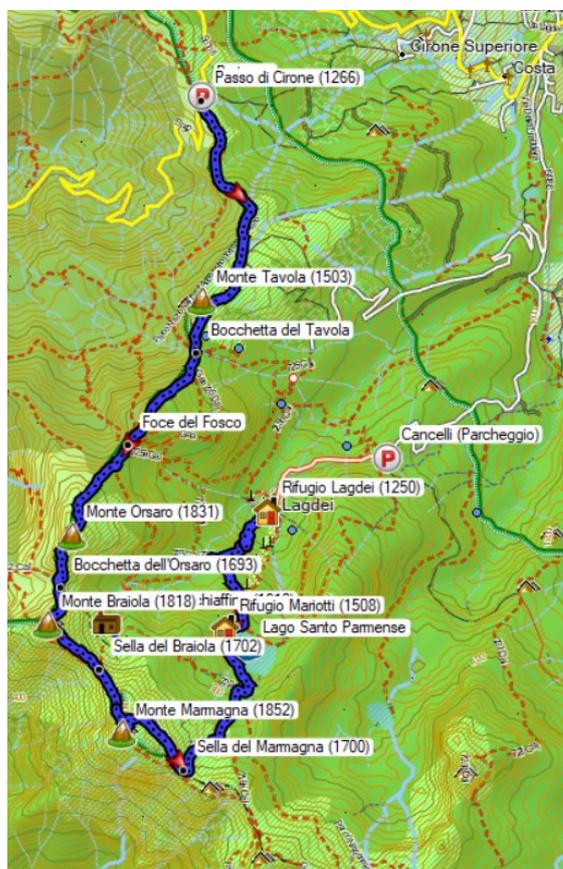
TEMPI: h. 8

ACCOMPAGNATORI: F. Tonazzini A. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA: N. Piretti

PARTENZA: Esselunga Avenza h. 7,00

Piazza Terzi Sarzana ore 6,30



SPAGNA

DAL 29 MAGGIO AL 06 GIUGNO 2022

TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI

Domenica 29 maggio: partenza in pullman da Sarzana alle ore 11:00 e trasferimento all'aeroporto di Milano Malpensa e partenza con volo Easy Jet U2 2707 Y alle ore 17:55 - Madrid 20:20, incontro con guida locale e pullman a Madrid, visita panoramica della città e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Lunedì 30 maggio: Madrid, visita guidata della città con Museo Reina Sofia + Palazzo Reale cena e notte in hotel Hotel Ayre Gran Colon.



Martedì 31 maggio: trasferimento a Salamanca con visita guidata della città + Cattedrale vecchia e nuova e università. Sistemazione all'hotel 4 stelle Corona Sol.



Mercoledì 01 giugno: trasferimento a Avila con visita guidata della città + Cattedrale. Sistemazione all'hotel 4 stelle Palacio Valderrabanos.



Giovedì 02 giugno: trasferimento a Segovia con visita guidata della città + Alcazar. Sistemazione all'hotel 3 stelle Infanta Isabel.

Venerdì 03 giugno: trasferimento a Aranjuez con visita guidata della città + giardini. Trasferimento a Madrid e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.



Sabato 04 giugno: trasferimento a Toledo con visita guidata della città + Cattedrale. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Domenica 05 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.



Lunedì 06 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 14:55.

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 29/05 alla partenza dall'aeroporto di Madrid il giorno 06/06 (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^a 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 05 gennaio 2022, sarà data precedenza ai soci che avevano aderito nel 2020-21.

Accompagnatori: Sarcinelli Michele 3477032513 e guide locali.

**TRA LE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA,
IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO**

2 GIUGNO 2022



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



COMITIVA UNICA (E)

Da Molino del Piano, dove si parcheggiano le auto, si prende il sentiero 302 che ci porterà a incrociare il sentiero 309, che dopo pochi metri, si svolterà decisamente a destra per seguire il nuovo sentiero 310 in cui incontreremo la prima cascata a sinistra ed a seguire, dopo aver attraversato il torrente Bettigna si salirà 50 metri per incontrare i resti del bellissimo “Molino Soprano”.

Prima di attraversare il torrente Bettigna, sul bellissimo ponte in tronchi di legno, a destra dello stesso, seguendo il letto del torrente verso Nord si potranno vedere due bellissime cascate di grande altezza. Dopo esserci soffermati un poco a vedere queste meraviglie, si svolterà decisamente a destra per prendere il nuovo sentiero 311 che ci porterà ad incrociare, dopo una ripida salita, il sentiero 305 e 313. Il sentiero 311 è stato letteralmente riaperto e reso fruibile dai Soci del Cai Sarzana dopo un grande lavoro di decespugliatore, motoseghe, falcini, forbici ecc.. Alla fine della salita del sentiero 311, si svolterà decisamente a destra per percorrere il sentiero 313 che ci porterà alla piccola località di Marciano, da qui si proseguirà sino ad incontrare nuovamente la partenza del sentiero 310, ma questa volta si continuerà dritti prendendo il sentiero 309 che ci porterà dopo un'altra salita ad entrare nel paese di Castelnuovo Magra per andare a visitare la facciata della Chiesa di S. Maria Maddalena. Da qui parte il sentiero 301 che, in discesa, ci porterà al parcheggio auto.

ITINERARIO:

Molino del Piano (25m) – Molino Soprano (110m) – Incrocio Sent 311 con 313 (180m) – Marciano (197m) – Castelnuovo Magra (190m) – rientro a Molino del Piano (25m).

DISLIVELLO:

salita e discesa mt. 340 (km.7,00)

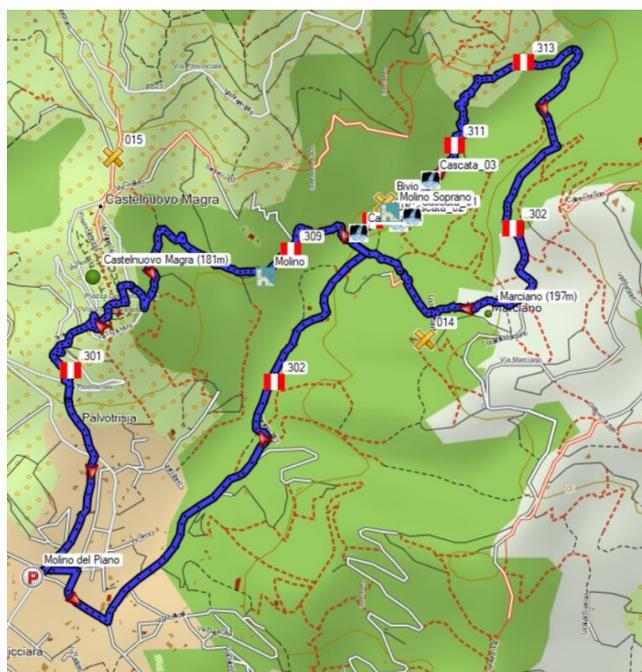
TEMPO DI PERCORRENZA: 4 ore circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

E. Ratti (329.3229095)
C. Venturi (338.6617306)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 9,00 Piazza Terzi – Auto proprie



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA “BENVENUTO VERMENTINO”

05 GIUGNO 2022



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 04 e 05 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

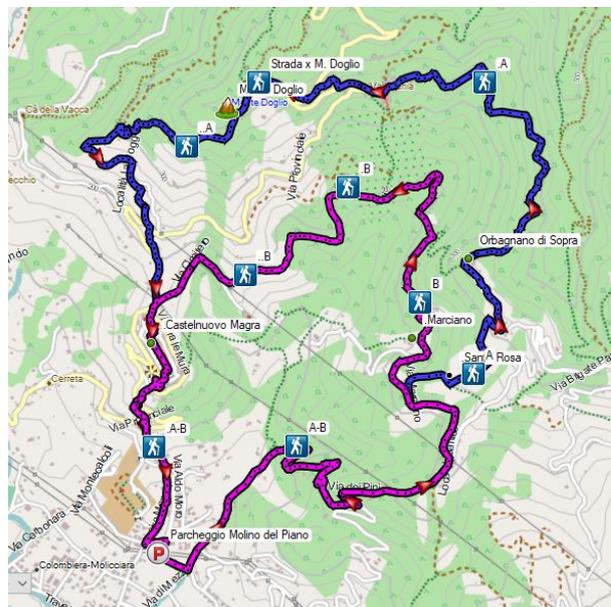
Tempi: Ore di cammino: 2,30

Accompagnatori di Escursione:

N. Giannini (338.9081568) - A. Cocco -
A. Barli (348.9363433)

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.

APPENNINO EMILIANO

5 GIUGNO 2022

FERRATA PENNA DEL CIVAGO E FERRATA BARRANCO DEL DOLO

Si oltrepassa il paese di Civago (RE) fino al parcheggio (strada sterrata) presso la località "Case di Civago" da dove partono i sentieri che conducono ai rifugi Segheria e Battisti.

La ferrata del "Monte Penna", si sviluppa lungo la cosiddetta "Penna di Civago", una caratteristica formazione rocciosa che sovrasta il piccolo abitato. Queste evidenti pareti di arenaria compatta che spuntano in mezzo ai dolci e verdi pendii coperti di boschi delle montagne sono tipiche dell'Appennino emiliano. Il sentiero di avvicinamento è piuttosto faticoso e si sviluppa su pietraie instabili alternate a tratti di bosco.



Dopo circa 200 metri di dislivello si arriva all'attacco della ferrata. Le difficoltà maggiori si incontrano nella parte finale della via, con un breve (ma intenso!) tratto leggermente strapiombante. Usciti dalla ferrata si prosegue nel bosco fino ad incrociare il sentiero CAI 631A che svolta a sinistra riscendendo comodamente sempre sotto bosco il versante meridionale del Monte Ravino, fino a raggiungere la Val Dolo dopo aver incontrato dei ruderi di case. Seguendo il sentiero si giunge alla carrareccia che va seguita verso sinistra per tornare al punto di partenza. Il termine della ferrata è un bel balcone panoramico sulla vallata.



La seconda ferrata è denominata "El Barranco del Dolo" in quanto si svolge su una bellissima lama di roccia che parte direttamente dal letto del fiume in un tratto abbastanza impervio del suo corso; in spagnolo infatti "barranco" significa burrone. Il fiume Dolo è un affluente del Secchia che nasce dalle pendici del Monte Prado e che per un lungo tratto segna il confine fra la Provincia di Modena e quella di Reggio Emilia. Al contrario di quello che accade di solito, il sentiero di avvicinamento alla ferrata consiste in una ripida discesa nel bosco in cui di frequente ci si deve appoggiare agli alberi per non scivolare. Dopo aver raggiunto e costeggiato per un tratto il fiume si giunge ad una sorta di canyon molto suggestivo da dove inizia il tratto attrezzato.

Seguendo il cavo metallico e le numerose staffe piantate nella roccia, si sale rapidamente in verticale; mentre si avanza si può godere di un fantastico panorama sulla gola scavata dal fiume e caratterizzata da una rigogliosa e fitta vegetazione. In lontananza la visuale spazia verso il territorio modenese e la diga di Fontanaluccia. La parte centrale è quella che presenta le maggiori difficoltà con alcuni tratti caratterizzati da una forte esposizione. In questo tratto la cresta rocciosa assume linee sempre più "taglianti" e spettacolari, davvero molto belle. Giunti alla fine della ferrata, in breve tramite un sentiero in salita si ritorna sulla strada asfaltata nei pressi della Torre dell'Amorotto, che rappresenta l'ultima traccia visibile del castello delle Scalelle, fortificazione edificata probabilmente a partire dal XI sec. a guardia della Val Dolo.

FERRATA DEL MONTE PENNA 2h (difficile)

FERRATA EL BARRANCO DEL DOLO 2h (difficile)

E' obbligatorio avere: imbragatura, casco, set da ferrata omologato, guanti da ferrata (consigliati), un cordino con moschettone e oltre che esperienza anche una buona preparazione fisica.

La partecipazione a questa attività è limitata a 20 partecipanti più tre accompagnatori.

PARTENZA ORE 6.30 da Piazza Terzi, Sarzana (SP)

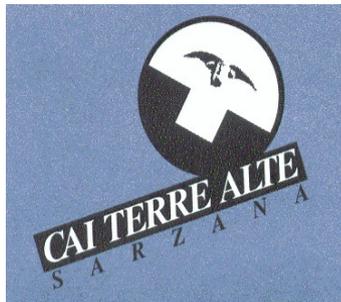
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: Marco Pucci (370.1018097) - Mario Guastini (329.2107473)

Primo Tonelli (338.9158389)

ALTA VAL DI VARA

12 GIUGNO 2022

“CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO “



Lungo il tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco, troviamo, qualche chilometro prima del passo, un gruppo di case con una chiesetta: è Cassego, antico paesino edificato nell'alto vallone del Torrente Scagliana, affluente del



Fiume Vara e raggiungibile anche dai sentieri che scendono dall'AV (

Alta Via) dei Monti Liguri . Con il parroco del paese, Don Sandro Lagomarsini, è in piedi una collaborazione pluriennale con il Gruppo “Terre Alte” della nostra Sezione che culmina con l'organizzazione di una camminata per il giorno della Santissima Trinità. Negli anni questa iniziativa ha sempre rappresentato una scoperta e una lettura inedita

di territori che credevamo di conoscere, con qualche esperienza memorabile e possiamo garantirvi l'assoluta originalità dei temi prescelti. Sarà l'occasione per confrontarci con un'esperienza pastorale di estremo interesse per gli abitanti della valle e per chi, come noi, vuole approfondire le tematiche relative alla vita sulle nostre montagne.

Per questa manifestazione, oltre al Gruppo “Terre Alte”, è attiva da qualche anno la collaborazione del Gruppo Micologico e Naturalistico della Sezione.

Il programma dettagliato sarà reso noto a tempo debito.

Referenti Cai Sarzana: Rosaria Lombardi (349.3698730) - Luciana Corsi (333.7422473)

Orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 8.30

RONCHIERI SPORT

Alpinismo
Trekking

Sconto del 10% ai Soci CAI

Via Beatrice, 14 - MASSA



Tel./Fax 0585 47033

ALTA VIA DELLE 5 TERRE MONTEROSSO – CORNIGLIA

12 GIUGNO 2022



Per la giornata in cammino nei parchi 2022 percorriamo l'Alta Via delle 5 Terre che segue il crinale che fa da spartiacque con la Val di Vara. Il sentiero si inoltra tra boschi di pini e lecci.

COMITIVA UNICA (E)

Scesi alla stazione di Monterosso prendiamo il sentiero 509 che seguendo l'antica mulattiera con ripida salita ci porta al Santuario della Madonna di Soviore (468m).

Da li lasciata la chiesa del santuario sulla sinistra prendiamo il sentiero 591 in falso piano fino al Termine (573m) dove incontreremo il sentiero AV5T che percorreremo passando prima da Sella Schisarola (570m) per poi salire alla Sella Malpertuso (750m), per poi scendere fino al Passo della Cigoleta ed in fine a Prato del Monte (610m).

Da li con il sentiero 587 tutto in discesa arriveremo a Case Pianca ed in fine a Corniglia meta della nostra gita

ACCOMPAGNATORI: P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306)

Tempo di percorrenza: 6 ore

Dislivello: 750 m Lunghezza 10 Km

Partenza orario da definire dalla stazione di La Spezia

ASPPPI

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

ANELLO MONTE PRADO DA CASONE DI PROFECCHIA

Il Monte Prado (2054m), collocato sul crinale che unisce il Passo Pradarena al Passo delle Radici, si inserisce in un ambiente di elevato pregio naturalistico, tra praterie e brughiere di alta quota, ricco di varietà floristica e faunistica. Impreziosisce ulteriormente il paesaggio la presenza del suggestivo Lago Bargetana, nel circo glaciale posto sul versante nord del monte.

COMITIVA UNICA [Difficoltà E (necessario buon allenamento)]

Il percorso parte da Casone di Profecchia e si snoda inizialmente in una faggeta per poi aprirsi sulla prateria nei pressi del Rifugio Cella (solitamente chiuso); si prosegue quindi a salire fino alla Bocca di Massa dove si incontra l'ampio crinale appenninico. Superando il Monte Cella e il Monte Vecchio si raggiunge la panoramica vetta del Monte Prado; si prosegue quindi per un breve tratto lungo il crinale per poi scendere a destra verso lo splendido Lago Bargetana e arrivare al Passo di Lama Lite, in prossimità del Rifugio Battisti e della Abetina Reale. Di qui si imbecca il sentiero 633 che, dapprima scende costeggiando il Monte Cipolla fino a quota 1650m circa, aggira il Sassofratto, per poi risalire fino alla Bocca di Massa tra praterie di mirtilli. Dalla Bocca di Massa si rientra quindi a Casone di Profecchia ripassando nuovamente dal Rifugio Cella.

Itinerario: Casone di Profecchia (1310m) – Bocca di Massa (1806m) – sentiero 00 – Monte Prado (2054m) – Lago Bargetana (1783m) – Passo Lama Lite (1781m) – sentiero 633 - Bocca di Massa (1806m) - Casone di Profecchia (1310m).

Dislivello: Salita/Discesa 1000m circa

Tempi / Distanza: 8h / 16Km

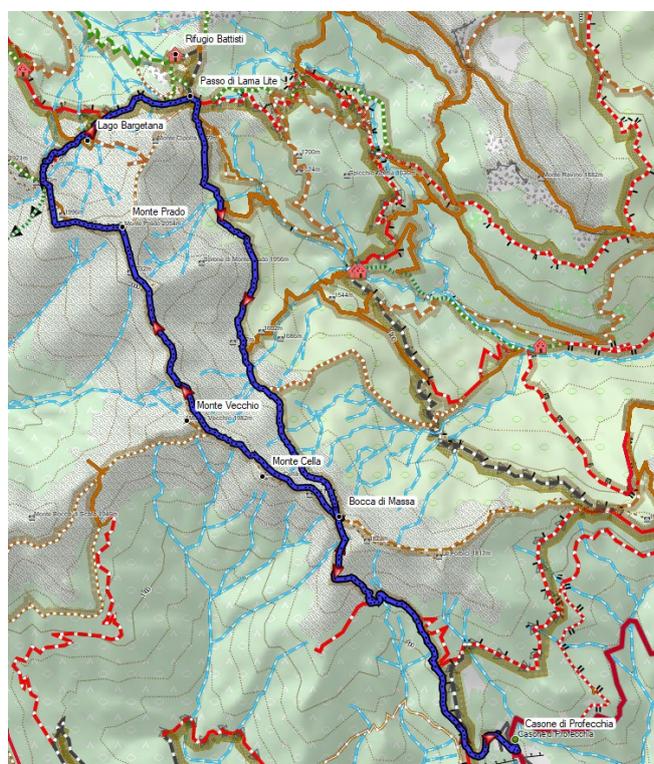
Cartografia: S.E.L.C.A. Parco Nazionale Appennino Tosco Emiliano, Foglio EST

Equipaggiamento: Scarponi trekking, abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera a capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera; occhiali da sole; crema protettiva solare. Cibo e acqua per l'intera escursione. Consigliabili bastoncini da trekking.

Accompagnatori di escursione:

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

Luogo e orario di partenza: Sarzana piazza Terzi, ore 6:00, auto proprie (tempo viaggio circa 2h+2h).



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 appartenenti 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 (DIFFICOLTA' 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. Piccini

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 07,00

Da Piazza Terzi



**FERRATA DI CASIMIRO (AD) - RIFUGIO BENEVOLO -
TREKK COL BASSAC DERE'**



La Val di Rhêmes e la Granta Parey 3387m

Una delle caratteristiche principali della Val di Rhêmes è la peculiarità del suo paesaggio, dovuto non solo alla forma delle sue montagne, come Granta Parey e Tsantelena, ma anche alla presenza di elementi naturali particolari come il lago Goletta, originato dalla lingua dell'omonimo ghiacciaio che defluisce direttamente nelle sue acque.

Le forme così particolari e inconsuete, nella Val d'Aosta, sono dovute alla particolare conformazione rocciosa che comprende notevoli quantità di dolomia,

concentrate soprattutto nella **Granta Parey** e nella roccia chiara e rosata del letto della Dora che, nei pressi della testata della valle, sembra avere le caratteristiche estetiche di un piccolo canyon.

COMITIVA UNICA (EE-EEA)

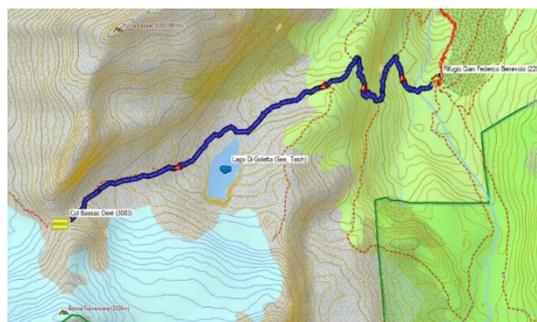
1°Giorno:

Ferrata Casimiro:

Livello di difficoltà: (EEA-AD) Escursionistico per Esperti con attrezzatura abbastanza difficile
Località di partenza: Chanavey (1695m) –
Arrivo: Rhemes Notre Dame (1725m)
Dislivello: Salita (350m), discesa (320m) –
Tempo: circa 3 ore di cui 2 per la ferrata.

Salita al Rifugio Benevolo (2287m):

Dal parcheggio alla fine della strada della valle del paese di Thumel 1888m al Rifugio Benevolo 2287m
Livello di difficoltà: (E) Escursionistico
Località di partenza: Parcheggio (1888m) -
Arrivo: Rifugio Benevolo (2287m)
Dislivello: Salita 500m - Km. 4,4 - Tempo: circa 4 ore.



2°Giorno:

Salita al Passo del Col Bassac Deré (3083m):

Dal Rifugio Benevolo (2287m) al passo del Col Bassac Deré (3083m) e ritorno sullo stesso Sentiero.
Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico
Località di partenza: Rifugio Benevolo (2287m) Arrivo: Passo del Col Bassac Deré (3083m)
Dislivello: Salita/discesa (885m) – Km. 10 - Tempo: circa 7 ore.

Per partecipare a queste iniziative, limitate ad un **massimo di 20 partecipanti di cui 3 Titolati** è necessario avere, oltre che **esperienza e buona preparazione fisica**, il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata, bastoncini telescopici e ghette. La difficoltà della ferrata in programma è **AD**
Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno Sabato 26 Marzo 2022

Accompagnatori di Escursione:

Guerrini Francesco (366.6712379) – Sarcinelli Michele (347.7032513) - Giannini Nilo (338.9081568)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00 da Piazza Terzi.

FALESIA FOCE DI COMPITO: ARRAMPICATA**GITA DI DIVULGAZIONE SULL'ARRAMPICATA**

Questa gita è rivolta a chi ha intenzione avvicinarsi al mondo dell'arrampicata libera e a chi l'ha già praticata e vuole riapprofondirne alcuni aspetti.

Si parlerà di attrezzatura, nodi, tecniche di assicurazione e quant'altro inerente al mondo dell'arrampicata.

Ci sarà chiaramente anche la possibilità di provare a salire su semplici vie di roccia.



La meta sarà la falesia di Foce di Compito che, esposta a nord-ovest, presenta vie facili su placche appoggiate con canalette scavate dall'acqua e su muri verticali con belle prese. 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.

Dislivelli e tempi per raggiungere la falesia:

Salita mt. 80, discesa mt. 80 –ore di cammino 0,30

Accompagnatori:

Lorenzo Taponecco (3801703029)

Angelo Bonatti

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00 da Piazza Terzi

Nota: 1) Obbligatoro casco e imbragatura
2) Il numero massimo di partecipanti



ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO

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

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

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

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

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

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

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

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

Dislivelli e tempi:

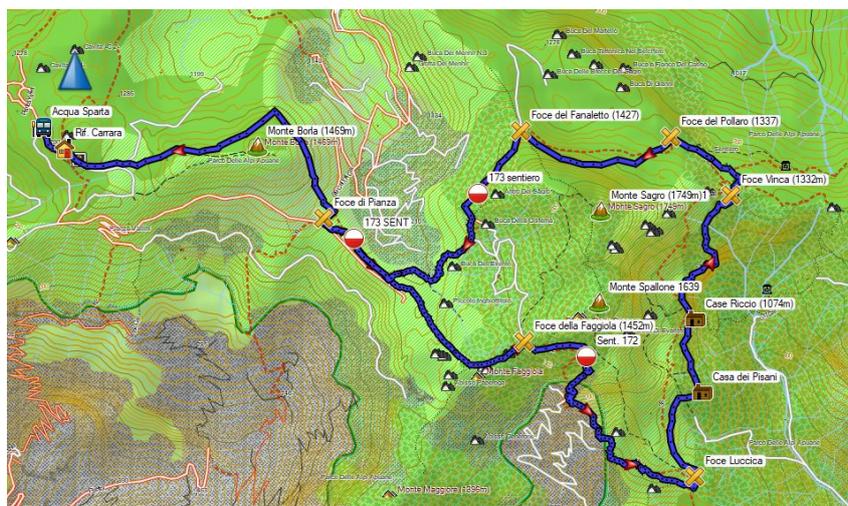
Salita/Discesa 1.100 m. –
Ore di cammino: 6,00/6,30

**Accompagnatori di
Escursione CAI SARZANA:**

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

Referente CAI CARRARA:

A. Ferretti



Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

MONTE ROVAIO DA PIZZORNO PER CRESTA EST

Pizzorno è una piccola borgata situata alla sinistra orografica della Turre Secca, isolata e nascosta alla vista.

È una delle tante frazioni che compongono il comune di Molazzana.

Da qui inizia la salita su sentiero che si sviluppa all'interno di una selva di castagno; superati alcuni ruderi di vecchie abitazioni si arriva in vista della frazione di Colle Panestra, compresa nel vasto territorio dell'Alpe di Sant'Antonio.

Sempre su facile sentiero si aggirano i contrafforti del monte Rovaio, in cui si incontrano piccole borgate abbandonate abitate un tempo dai pastori, e arrivati in

prossimità di una traccia di sentiero si inizia a salire il boscoso pendio puntando in direzione della cresta est che si presenta ampia nel primo tratto, poco sotto la vetta il crinale mostra qualche piccolo risalto roccioso facilmente superabile.

Questa montagna, isolata dai soliti itinerari escursionistici, fu teatro di scontri tra i partigiani del Gruppo Valanga –medaglia d'oro al valore- e le truppe nazi-fasciste durante la Seconda Guerra Mondiale e si concluse con un epico scontro armato il 29 agosto del 1944, in cui 19 partigiani persero la vita. Dalla vetta si ridiscende per solito sentiero e quindi nuovamente a Colle Panestra, e successivamente si torna a Pizzorno.

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

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

DIFFICOLTÀ: E con alcuni tratti EE sul crinale che conduce alla vetta.

DISLIVELLO: +650 -650

TEMPI: h. 5

ACCOMPAGNATORI:

A. Vignoli D. Pini

REFERENTE CAI SARZANA:

D. Valtriani

PARTENZA:

Esselunga Avenza h. 7.30

Piazza Terzi Sarzana ore 7,00



**VAL DI FASSA (Località Soraga/Moena)
43° SOGGIORNO ESTIVO**

DAL 10 AL 24 LUGLIO 2022



Per questo appuntamento estivo, giunto alla sua 43^a edizione, a causa del COVID-19 che nel 2020 ne ha impedito lo svolgimento, il Dott. Cozzani, ha deciso **di portarci a Soraga in Val di Fassa.**

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

Il secondo motivo è che all'Hotel Val di Fassa abbiamo trovato un trattamento di prima qualità, non solo per la sistemazione nelle camere e per la qualità del ristorante (cosa sempre molto importante), 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 02 Aprile.**

Organizzatori:

L. Cozzani (329.8563585) – M. Sarcinelli (347.7032513)

L'AROMATICA
AZIENDA AGRICOLA

L'AROMATICA
L'AROMATICA
L'AROMATICA
L'AROMATICA

non è solo pesto

Via Nerchia 76 - 19038 Sarzana (SP)
Tel. 339 3914271

SENTIERO NATURALISTICO DI MACUGNAGA DAL 28 AL 31 LUGLIO 2022 MONTE ROSA

Trekk che ci porterà a Macugnaga alla parete est del Monte Rosa, la più alta e maestosa della Alpi. Un piccolo paese ai piedi di una grande montagna. Ma una comunità con una storia millenaria.

Una pergamena del 999 attesta infatti l'esistenza degli alpeggi ed è la prima volta che appare il termine "alpe" inteso come insediamento estivo per l'allevamento delle mandrie e per la produzione dei latticini.



GIOVEDÌ 28 LUGLIO: da Sarzana a Pecetto (auto), quindi zaino in spalla sino al Rifugio Zamboni Zappa per la gola di Roffel

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

Località di partenza: Pecetto (1358m)

Arrivo: Rifugio Zamboni Zappa (2065m) - Tempo: circa 3 ore

Dislivello: Salita (800m), Discesa (160m), Km.6,6

VENERDÌ 29 LUGLIO: dal Rifugio Zamponi-Zappa a Isella per i Piani Alti

Livello di difficoltà: (E) Escursionistico

Località di partenza: Rifugio Zamboni Zappa (2065m)

Arrivo: Isella (1222m) - Tempo: circa 6 ore

Dislivello: Salita (460m), Discesa (1100m), Km.13

A Isella si prende la funivia per arrivare al Rifugio Oberto Maroli (2796m).

SABATO 30 LUGLIO: Ferrata delle Guide di Macugnaga (punta San Pietro) e Monte Joderhorn (3036m)

Livello di difficoltà: (EEA) Escursionistico per Esperti Attrezzati PD+

Località di Partenza ed Arrivo: Rif. Oberto Maroli (2796m.)

Dislivello: Salita/Discesa per M. Joderhorn e ferrata (200m), **1500m per la discesa a Macugnaga**

Tempo: circa 3 ore per il M. Joderhorn e ferrata, **4 ore per la discesa a Macugnaga**

Chi non volesse scendere a piedi potrà usufruire della funivia.

DOMENICA 31 LUGLIO: da Macugnaga ad Alagna per il passo del Turlo (2738m)

Tour Monte Rosa Tappa 10 (Tmr),(Si E48n)

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

Località di partenza: Isella (1230m) - Tempo: circa 8 ore

Arrivo: (Parcheggio Pedemonte 1260m)

Dislivello: Salita (1550m), Discesa (1500m), Km. 22

DOMENICA 31 LUGLIO: in alternativa alla traversata ad Alagna in caso di piccolo gruppo e costretti ad utilizzare le auto al posto del pullman.

Anello del Pizzo Nero da Pecetto ad Isella per il Colletto del Pizzo Nero (2730m)

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti

Località di partenza ed Arrivo: Pecetto (1360m)

Dislivello: Salita/Discesa (1750m), Km.16

Note:

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 12 Marzo 2022

Accompagnatori di Escursione:

M. Sarcinelli (347.7032513) - Pier Giuseppe Vilardo (348.8683621)

ORARIO DI PARTENZA: Sarzana ore 06,00 da Piazza Terzi

PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO DAL 18 AL 21 AGOSTO 2022

TREKKING DELLO STAMBECCO



Il Parco Nazionale del Gran Paradiso è il parco nazionale più vecchio d'Italia, istituito il 3 dicembre del 1922 situato a cavallo delle regioni Valle d'Aosta e Piemonte, attorno al massiccio del Gran Paradiso. In occasione del centenario del Parco quest'anno faremo un'escursione ad anello per ammirare questo territorio. Il tracciato, che si snoda attraverso fitti boschi, praterie, pietraie, laghi e torbiere, permette all'escursionista di attraversare alcuni tra i più spettacolari paesaggi del Parco e di avvistare la tipica fauna alpina che abita l'area protetta

COMITIVA UNICA (EE)

GIOVEDÌ 18 AGOSTO: da Pravieux al Rifugio Federico Chabot

Punto di partenza: Pravieux 1840 m - Punto di arrivo: Rifugio Federico Chabod 2710 m

Dislivello: + 870 metri Lunghezza del percorso: 5,8 km

Tempo di percorrenza: 3 ore

Il primo tratto di salita attraversa un fitto bosco di larici e pini cembri, tra le cui fronde è possibile scorgere cince di diverse specie, scoiattoli rossi e udire il caratteristico canto delle nocciolaie. Superato il casotto Lavessey si percorrono ancora alcuni tornanti prima di affacciarsi su una magnifica prateria alpina. Il limite degli alberi è ormai superato e la vista sulle cime circostanti è davvero mozzafiato. La traccia che si snoda al fianco del torrente risale rapida fino al rifugio, visibile sulla sinistra solo all'ultimo.

VENERDÌ 19 AGOSTO: dal Rifugio Federico Chabot al Rifugio Tètras Lyre

Punto di partenza: Rifugio Federico Chabod - 2710 m Punto di arrivo: Rifugio Tètras Lyre - 2000 m

Dislivello: - 710 + 195 metri (presenti numerosi saliscendi) Lunghezza del percorso: 10,6 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Dopo aver attraversato un ponticello si imbecca un sentiero estremamente panoramico, spesso frequentato da camosci e stambecchi durante le prime luci del giorno. Affrontata una serie di saliscendi piuttosto marcati si giunge in vista del Rifugio Vittorio Emanuele II. Una breve deviazione permette di raggiungere la struttura, che si specchia nelle acque limpide del lago di Moncorvé. Comincia qui la vera e propria discesa, che avviene su di un sentiero ben tracciato, prima tra balconate rocciose e pratoni in pendenza, poi attraverso un fitto bosco di larici. Arrivati sul fondo valle si incontra il rifugio dopo poche decine di metri.

SABATO 20 AGOSTO: dal Rifugio Tètras Lyre al Rifugio Savoia

Punto di partenza: Rifugio Tètras Lyre - 2000 m Punto di arrivo: Rifugio Savoia - 2534 m

Dislivello: + 1000 - 420 metri Lunghezza del percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: 4 ore

Un comodo sentiero pianeggiante conduce in pochi minuti verso Pont. Da qui si prende il sentiero n 2 fino all'incrocio con il sentiero 2A che imbocchiamo. Saliti fino alla Capanna Seyavaz continuiamo con ripido sentiero fino al Gran Collet (2832). Continuando sullo stesso sentiero scendiamo al piano del Nivolet, un'ampia valle dove scorre lento e sinuoso un torrente ricco di trote. La pendenza del pianoro è quasi impercettibile e la passeggiata prosegue senza strappi fino al Rifugio Savoia.

DOMENICA 21 AGOSTO: dal Rifugio Savoia a Pont

Punto di partenza: Rifugio Savoia - 2534 m Punto di arrivo: Pont - 1952 m

Dislivello: + 138 - 720 metri Lunghezza del percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: 3 ore

Percorrendo il sentiero 9 che attraversa tutta la Costa Lombarda saliamo in falsopiano verso Plan Borgno (2672) per poi scendere col sentiero 3A verso Croix de la Roley (2313), dalla croce si gode una vista mozzafiato del Pian del Nivolet. Proseguendo col sentiero 3A in ampi tornati si arriva al paese di Pont (1952).

ACCOMPAGNATORI: C. Venturi (338.6617306) - E. Voglino (328.4597542)

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 50 euro inizieranno sabato 9 Aprile 2022

La gita sarà limitata ad un massimo di 20 partecipanti

Orario di partenza Sarzana Piazza Terzi ore 8.00

APPENNINO ABRUZZESE GRAN SASSO D'ITALIA

DAL 1 AL 4 SETTEMBRE 2022



Il Gran Sasso d'Italia, comunemente chiamato Gran Sasso, è il gruppo montuoso più alto degli Appennini, situato interamente in Abruzzo, nella dorsale più orientale dell'Appennino abruzzese, al confine fra le province di L'Aquila, Teramo e Pescara. Composto da diversi e adiacenti gruppi montuosi e compreso tra i Monti della Laga a nord-ovest, il teramano a nord-est, la piana di Assergi e la Conca Aquilana a sud-ovest, la Piana di Navelli e la Valle del Tirino a sud, le Gole di Popoli a sud-est, è un'area ambientale tutelata con l'istituzione del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

Primo giorno: Pizzo Cefalone (sentiero EE)

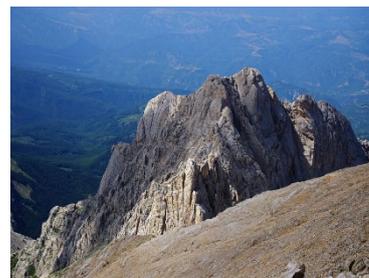


Da Campo Imperatore si raggiunge l'osservatorio astronomico e, quindi, si piega a sinistra ad imboccare l'evidente sentiero che prosegue a mezzacosta tagliando in modo netto le pendici di Monte Portella. Si prosegue su sentiero sempre evidente, fino a raggiungere la profonda fenditura del Passo Portella. Seguiamo la cresta verso sinistra fino alla base della piramide che costituisce la cima di Pizzo Cefalone. Si supera una breve salita più ripida e si prosegue sotto alcune pareti fino ad una vallecchia che si risale a tornanti. Raggiunta la cresta si lascia sulla sinistra il sentiero che prosegue lungo la cresta delle Malecoste e per facili ed evidenti roccette, si raggiunge la vetta (2533 m).

(4h a/r)

Secondo giorno: Vie Ferrate BRIZIO (mod. difficile) e DANESI (difficile) al Corno Piccolo

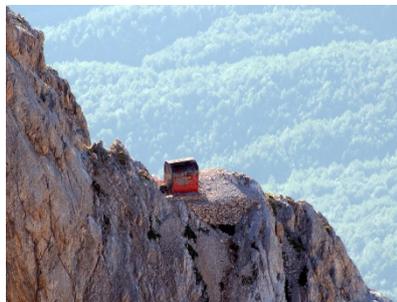
Da Campo Imperatore si prosegue direzione Via normale al Corno Grande fino alla "Sella del Brecciaio" dove si imbecca il sentiero a sinistra. Dopo 500m inizia la ferrata a "V" ovvero inizialmente scende per giungere al fondo di un vallone e risalire dalla parte opposta. La via termina nel Vallone dei "Ginepri", da qui si traversa in diagonale tutto il vallone dei ginepri fino all'attacco della Via Danesi a quota 2450 mt. che con passaggi attrezzati di I e II grado raggiunge la forcella e la vetta del Corno Piccolo (2655 mt). Dalla vetta scendiamo al Rifugio Franchetti dove pernoveremo (5h 30)



Terzo giorno: Corno Grande Vetta Orientale m 2908 per la via Ferrata Enrico Ricci (mod. difficile).

Dal rifugio Franchetti si prende il sentiero a mezza costa che taglia il pendio sotto il Ghiacciaio del Calderone, portandosi ai piedi di una grande rampa rocciosa ben visibile dal rifugio. Si risale raggiungendo in alto il filo di cresta. Tenendosi a destra del filo di cresta si supera un risalto roccioso, quindi ci si sposta ancora a destra su rocce rotte e superato un vasto anfiteatro roccioso in direzione sud si tocca di nuovo la cresta, un po' a sinistra dell'Antecima. Si piega a destra seguendo il facile filo di cresta e ci si affaccia sul Ghiacciaio del Calderone, ricongiungendosi con la via normale che dal Ghiacciaio sale. Seguendo il sentiero e superando i piccoli salti rocciosi della cresta terminale si tocca la Vetta Orientale m 2908. Si ritorna quindi a Campo Imperatore per la nottata. (5 h)

Quarto giorno: Bivacco Andrea Bafile (mod. difficile) situato sulla cresta sud-est della Vetta Centrale del Corno Grande.



Costruito nel 1966 dalla Sezione del CAI dell'Aquila dispone di 9 posti letto. Per la sua realizzazione fu necessario uno sbancamento di 60 metri cubi di roccia. Da Campo Imperatore si raggiunge l'Osservatorio e si inizia a salire seguendo l'evidente sentiero. Poco oltre per cresta si incontra la targa con indicazione Direttissima - Bivacco Bafile. Si attraversano due canali, si aggira un crestone e si arriva su una piccola cengia dove, con una scaletta, inizia il tratto attrezzato. Si segue la corda fissa su rocce ripide, poi traversando verso destra si raggiunge un panoramico balcone (il Belvedere) da cui si scende ad attraversare la comba ghiaiosa. Si costeggia la base del Torrione Cambi e dopo aver oltrepassato un canalino si risale la rampa che conduce al Bivacco Bafile (m 2669, 5h30 a/r). Per lo stesso itinerario torniamo a Campo Imperatore e da qui a Sarzana.

E' obbligatorio avere: imbragatura, casco, set da ferrata omologato, guanti da ferrata (consigliati), un cordino con moschettone e oltre che esperienza anche una buona preparazione fisica.

La partecipazione a questa attività è limitata a 20 partecipanti più due accompagnatori.

PARTENZA ORE 6,00 da Piazza Terzi (Sarzana) con arrivo a Campo Imperatore in 6 ore circa.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: Mario Guastini (329.2107473) Marco Pucci (370.1018097)

Le prenotazioni con caparra di 70 €. Inizieranno il 04 Giugno 2022.

APPENNINO TOSCO-EMILIANO **VARVILLE- GHIACCIONI – ALPE DI SUCCISO**

04 SETTEMBRE 2022



Alpe di Succiso

L'Alpe di Succiso è uno dei pochi duemila dell'Appennino Tosco-Emiliano e dalla sua cima si gode di un panorama estesissimo; siamo abituati a frequentarlo in inverno, ma anche nella bella stagione offre grandi emozioni.

Da Varville (m. 975) si prende la mulattiera che costeggia la chiesa e, ignorato a sinistra il sentiero per il Rifugio Consiglio, si continua dritto; entrati nel valle Liocca si procede, con saliscendi sulla sinistra della valle, su sent.

653, fino ad un bivio: senza attraversare il torrente si segue il fondovalle e si arriva ad un pianoro detto I Ghiaccioni (m.1385).

E' questo un importante crocevia: si continua a sinistra risalendo il vallone, con tratti boscosi; in alto con ampie svolte si arriva, dopo un traverso, al Passo di Pietratagliata (m. 1750).

Si prosegue a sinistra, dapprima superando un spuntone roccioso, poi per ripida cresta che si addolcisce più in alto fino alla vetta (m. 2016).

La discesa avviene in direzione della Sella del Casarola (m. 1946), su facile crinale, poi in ripida discesa fino al Rifugio Consiglio (m. 1570) e poi a Varville.

CAI CARRARA E CAI SARZANA (E)

ITINERARIO: Varville (m. 975)- Valle Liocca- I Ghiaccioni (m. 1385)-Passo di Pietratagliata (m. 1750)- Alpe di Succiso (m. 2016)- Sella del Casarola (m.1946)- Rif. Consiglio (m.1570)-Varville (m. 975)

DIFFICOLTÀ: E. (percorso lungo e faticoso);

DISLIVELLO: +1100 -1100

TEMPI: 7,00-7,30 h.

ACCOMPAGNATORI:

A. Piccini G. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA:

D. Valtriani

PARTENZA:

Esselunga Avenza h. 6.30

Piazza Terzi Sarzana ore 7,30



**Il tema di quest'anno proposto agli amici francesi sarà:
LE MERAVIGLIE DELLE MARCHE**

Sono passati 60 anni da quando la Città di Sarzana è gemellata con la Città di Villefranche de Rouergue e sono 35 anni, da quel lontano 1988, anno in cui furono gettate le basi del gemellaggio fra il CAI di Sarzana e il Club Lo Caminaire.

Quest'anno i nostri amici francesi vengono in Italia e hanno espresso il desiderio di visitare le Marche.

PROGRAMMA

Mercoledì 08 Settembre

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

Cena e pernottamento.



Giovedì 09 Settembre

Partenza alle 08,00 per Modena con visita alla Cattedrale.

Nel pomeriggio visita alla città di Gradara. Pernottamento e cena a Senigallia.



Venerdì 10 Settembre Visita della città di Urbino e del Palazzo Ducale.

Sabato 11 Settembre

In mattinata visita di Fabriano. Nel pomeriggio visita delle grotte di Frasassi e del Tempio di Valadier.



Domenica 12 Settembre

In mattinata visita di Ancona, della Cattedrale di S. Ciriaco e del promontorio del Conero. Nel pomeriggio visita

a Loreto con la Basilica della Madonna Nera e della Santa Casa.



Lunedì 13 Settembre In mattinata visita di Fano. Nel pomeriggio visita a S. Leo e rientro a Sarzana.



Martedì 14 Settembre In mattinata partenza in treno per Genova. Visita della città, del Palazzo Ducale, della Cattedrale di S. Lorenzo e del porto antico.

Mercoledì 15 Settembre In mattinata visita del Museo e degli scavi di Luni. Pranzo offerto dal CAI di Sarzana. Nel pomeriggio dalle 18,00 ricevimento del Sindaco e concerto corale al Teatro Impavidi. Seguirà un piccolo rinfresco.

Giovedì 16 Settembre

In mattinata visita del Borgo di Pugliola e di Villa Rezzola del Fondo Ambiente Italiano.

Pomeriggio libero per acquisti e in serata cena di arrivederci offerta dal CAI Sarzana.

Venerdì 17 Settembre

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri amici del Club "Lo Caminaire" e..... arrivederci al 2023.

Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti alla gita nelle Marche, comprensiva di viaggio e pensione completa, rammentiamo che **le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 150, sono aperte dall'8 Gennaio**, e si chiuderanno all'esaurimento dei 23 posti disponibili. Capo Gita Ugo Ferri (335.5490092).

ALPI APUANE:

ROCCA DI TENERANO E TORRE DI MONZONE

18 SETTEMBRE 2022

Gita alla scoperta di una zona molto bella e poco frequentata delle nostre Apuane, dove regna sovrano il bosco. Incontreremo dapprima una cava abbandonata per poi raggiungere le cime della Rocca di Tenerano e Torre di Monzone, con una splendida vista sul bosco che ricopre il versante nord del Borla, sull'Appennino, sulle vette apuane circostanti fino al Golfo della Spezia.



Rocca di Tenerano

COMITIVA UNICA (EE)

Partiamo dal parcheggio sovrastante la falesia di arrampicata della Gabellaccia, dove imbocchiamo l'ampia mulattiera che scende (sentiero 184) fino alla cava abbandonata Peghini. Lì lasciamo la mulattiera ed imbocchiamo il sentiero che attraverso il bosco sale prima alla Sella di Cardeto e poi alla Rocca di Tenerano; riscendiamo alla Sella e, tralasciando i vari bivi che si diramano, manteniamo sempre il sentiero 184 fino alla Foce Porcigliola. Prendiamo in direzione nord la traccia di sentiero poco battuta che ci porta alla Torre di Monzone, quindi torniamo alla Foce e proseguiamo in discesa per circa 400 metri sempre sul sentiero 184 fino all'incrocio con il 183, che prendiamo fino a Foce Pozzi. Manteniamo il sentiero 183 che, passando nei pressi della cima del Monte Ballerino, ci porterà al rifugio Carrara. Una volta scesi fino al parcheggio di Campo Cecina seguiamo brevemente la strada verso nord ovest e al termine, sulla sinistra, imbocchiamo il sentiero 185 che in discesa ci riporterà alle nostre auto.

ITINERARIO: Passo della Gabellaccia (892m). Cava Peghini (800m). Sella Cardeto (1090m). Rocca di Tenerano (1202m). Sella Cardeto (1090m). Foce Porcigliola (1144m). Torre di Monzone (1246m). Foce Porcigliola (1144m). Foce Pozzi (1207m). Rifugio Carrara (1322m). Passo della Gabellaccia (892m).

DISLIVELLO:

Salita e discesa 850 metri.

TEMPI\DISTANZA:

6 ore e 30 minuti, 12.5 km.

ACCOMPAGNATORI:

Simone Mattioni 3408138975
Fabrizio Voltolini 3386508545
Daniela Monetti 3398013690

PARTENZA:

Sarzana Piazza Terzi ore 7:00
Auto proprie



STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

22-24-25 SETTEMBRE 2022

Per chi non volesse o non potesse partecipare al corso, ma ha voglia di provare gli attrezzi, la progressione su corda e "l'effetto che fa", proponiamo una esperienza, meno completa, ma ugualmente appagante la curiosità.

Giovedì 22 settembre dalle 21 alle 23, in sede, una serata in preparazione del week-end con qualche accenno alle nozioni base sull'ambiente ipogeo.

Sabato 24 settembre in palestra per prendere capire come funzionano gli attrezzi base che gli speleo utilizzano per la progressione in grotta. La palestra non è un luogo chiuso, ma si tratta di una cava dismessa in località "La Formica" che consente di avere pareti verticali di altezza adeguata alle prove che dobbiamo effettuare.

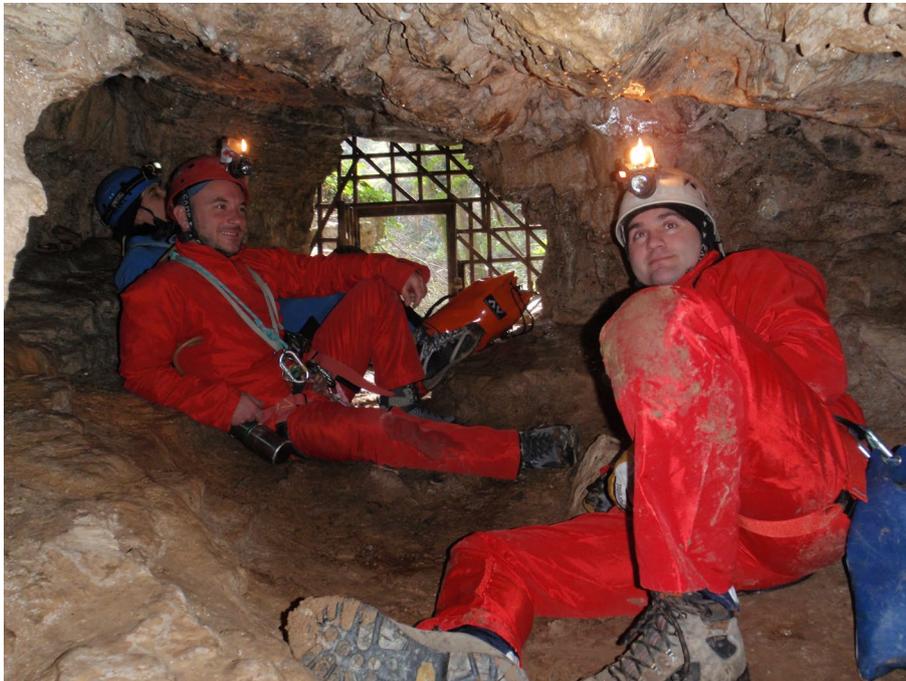
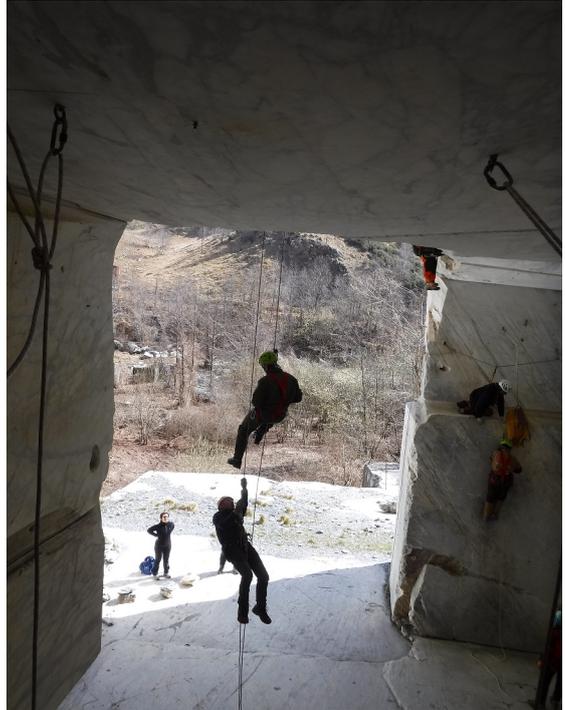
Domenica 25 settembre si andrà in grotta. La grotta più indicata per questo tipo di esperienza è la grotta di Quaratica. Una delle più importanti grotte della lama della Spezia, che ha al suo interno pozzi, meandri, sifoni e tanti animali tipici dell'ambiente ipogeo.

Come per il corso, è richiesto che chi vuole partecipare abbia il normale allenamento derivante dalla pratica dell'escursionismo.

Il costo dello stage è di 50 euro per i soci CAI. I non soci devono provvedere all'iscrizione al sodalizio o al versamento della quota assicurativa che ammonta a 12 euro al giorno. Per adesioni entro e non oltre giovedì 12 maggio 2022.

Organizzatori:

INS Paolo Brunettin mobile 338.5979879



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

CAMMINO JACOPEO DA PIETRASANTA A LUCCA

24 - 25 SETTEMBRE 2022

COMITIVA UNICA (E)

Escursione in due tappe lungo la Via Francigena, da Pietrasanta a Lucca con pernottamento presso la Casa del Pellegrino di Valpromaro.

Si tratta di una struttura parrocchiale gestita dal comitato paesano di Valpromaro che da circa 25 anni ospita i pellegrini della Via Francigena offrendo un ristoro, la cena, il pernottamento. Non viene richiesta una tariffa: esiste una cassetta nella quale l'ospite lascia un donativo responsabile per mantenere la struttura stessa e garantire i servizi ai pellegrini che saranno ospitati. Da marzo a ottobre il servizio di accoglienza è potenziato dall'opera volontaria e gratuita degli ospitalieri della Associazione "Accoglienza Pellegrina".

Da segnalare lungo il percorso: panorami sulla pianura e le colline versiliesi e lucchesi, il Monte Pisano, borghi di Camaiore e Pizzano, parco fluviale del Serchio, città di Lucca, maestà e croci e la passione.

Si raggiungerà Pietrasanta con il treno; ugualmente con il treno avverrà il ritorno da Lucca

TAPPA 1: Da Pietrasanta a Valpromaro – km 21,3 – dislivello +655/ -540 m – 7 ore circa

Il primo tratto, sino a Camaiore, si svolge in zone urbanizzate su stradine di interesse locale. Percorriamo il piede delle Alpi Apuane meridionali attraversando prima il territorio di Valdicastello Carducci scendendo poi nel territorio di Camaiore. Raggiungiamo la città risalendo le rive dell'omonimo fiume. Risaliamo il fondovalle che ci porta a Montemagno e poi a Licetro: scendiamo quindi sino alla SP dei Campaniletti per poi risalire nel bosco allo splendido antico borgo di Gualdo. Di qui, in pochi minuti, raggiungiamo Valpromaro. Per chi è stanco è possibile accorciare l'ultimo tratto evitando di passare per Gualdo seguendo invece il percorso lungo la Valfreddana.

TAPPA 2: Da Valpromaro a Lucca – km 16,3 – dislivello +245/ -360 m – 5 ore circa

Lasciamo Valpromaro e abbandoniamo presto la Valfreddana per salire a Piazzano: ancora un breve tratto in salita ci porta a camminare sul filo delle colline raggiungendo la Pieve di Vecoli: larghissimi panorami sulle colline versiliesi, sul Monte Pisano, Pisa e la pianura sino a Livorno e alle montagne che la sovrastano. Scendiamo a San Macario in Piano e, passato il Serchio, raggiungiamo la città di Lucca percorrendo il parco fluviale.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

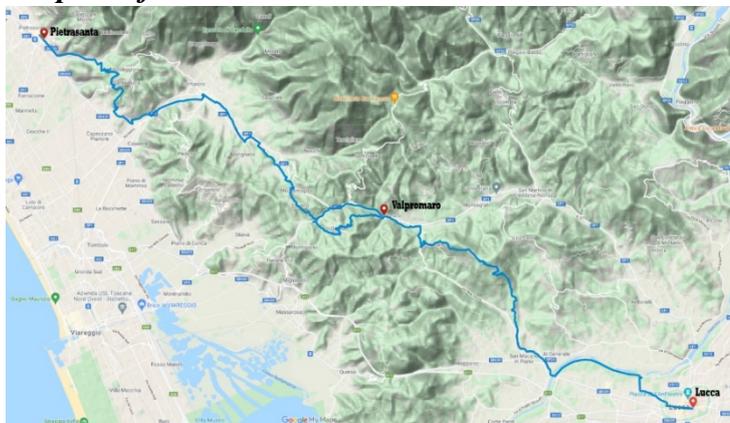
L. Callegari (366.3840048)
Peter Avenell
E. Ratti (329.3229095)

ORARIO DI PARTENZA:

Stazione FS di Sarzana ore 7.00-7:30
(maggiore precisione quando sarà pubblicato l'orario ufficiale)

INFO:

<https://www.davalpromaroapistoia.it>



GIRO DEL M. ALTISSIMO E M. PELATO

Monte Altissimo

Il Monte Altissimo è così denominato perché dalla costa appare quello che non è, e cioè una cima molto elevata; l'impressione è dovuta alla parete quasi verticale del versante meridionale.

Dalla strada marmifera che da Le Gobbie (m. 1037) va al Passo del Vestito (m. 1151) si sale in direzione sud fino alla Focetta del Palazzolo, ai piedi del M. Pelato, cima

arrotondata situata sulla cresta spartiacque ; lo risaliamo su ripido pendio fino alla vetta (m. 1341).

Discesi dalla parte opposta, sempre su cresta, su terreno un po' accidentato, arriviamo al Passo di Angiola (m. 1327), poi, per sentiero, si attraversa un bosco di faggi fino al Passo degli Uncini (m. 1380); si scende in seguito nel versante marino per ripidissime tracce di sentiero e si arriva ad incrociare il sent. 32, che sale dal fondovalle; dopo un breve tratto attrezzato si arriva alla cava dei Colonnari e da qui, per un vecchio sentiero di cavatori ripido e un po' malagevole, si raggiunge la cresta sud-est del M. Altissimo, da dove si sale fino alla cima (m. 1589).

Si torna poi indietro sempre lungo la suddetta cresta, per sentiero, fino al Passo del Vaso Tondo (m. 1450) da dove si giunge, in poco tempo, su una strada marmifera, che ci porta al punto di partenza alle Gobbie.

CAI CARRARA E CAI SARZANA (EE)

ITINERARIO: Passo del Vestito (m.1151)- M. Pelato (m. 1341)- Passo degli Uncini (m. 1380)- sent.32- cresta sud-est - M. Altissimo (m. 1589)- Passo del Vaso Tondo (m. 1450) – Le Gobbie (m. 1037);

DIFFICOLTÀ: EE (consigliato il casco);

DISLIVELLO: in salita e discesa m. 750;

TEMPI: 6,30-7,00 h

ACCOMPAGNATORI: A. Solieri F. Tonazzini

REFERENTE CAI SARZANA: P. Nicholas

PARTENZA:

Esselunga Avenza h. 7.30

Piazza Terzi Sarzana ore 6,30



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA “GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”

02 OTTOBRE 2022



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) – Sent.310 (100m) – Sent. 305-313 (190m) – Marciano (200m) – Sent-190 (100m) - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra (190m.).

Dislivelli: Salita 375m. e discesa 224m. (km. 6)

Rientro parcheggio Sent.301 discesa 165m. (Km.1,5)

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

Comitiva “B”:

Itinerario:

Molino del Piano (25m) – Sent.310 (100m) – Sent. 305-313 (190m) - La gita termina alla Querciola di Castelnuovo Magra (190m.) **Dislivelli:** Salita 274m. e discesa mt. 117 (km.4,4)

Rientro parcheggio Sent.301 discesa 165m. (Km.1,5)

Tempi: Ore di cammino: 2,30

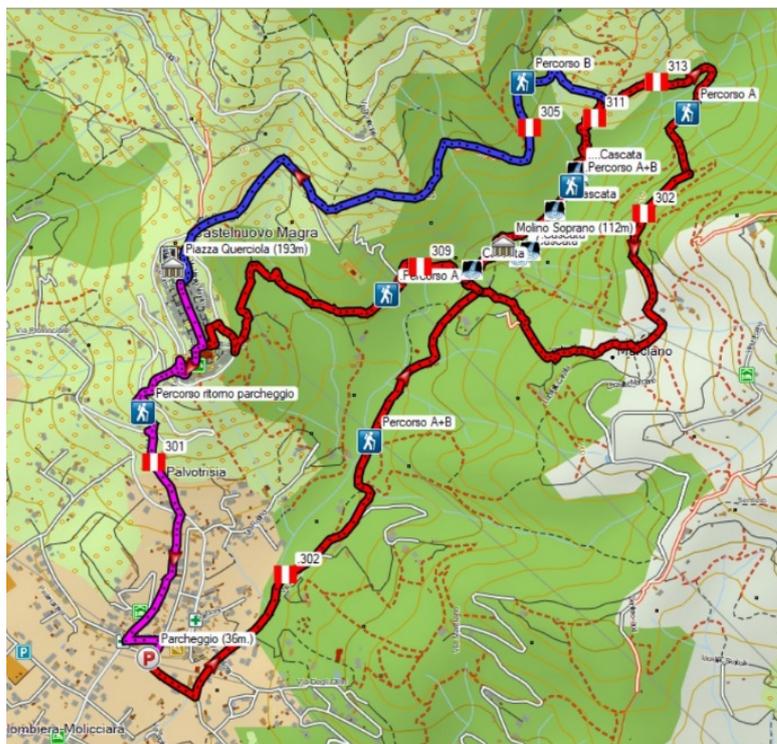
Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri (3355490092) - A. Cocco – D. Valtriani

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.





CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64. SARZANA

TREKKING & YOGA SULL'APPENNINO SORGENTI DEL SECCHIA

02 OTTOBRE 2022



Il trekking 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 13 euro)

Descrizione: il "Prataccio" delle sorgenti è un ampio catino di origine glaciale dominato dalle creste del M.Alto e l'Alpe di Succiso, diviso storicamente fra tre Stati oggi è un bellissimo prato a pochi chilometri da Cerreto Laghi nell'Appennino Tosco-Emiliano, dove poter fare una bella escursione e praticare yoga.

Partiremo dal Passo del Cerreto (1250m) per il

sentiero 00 GEA fino al Passo dell'Ospedalaccio (in riferimento all'antico ospedale medievale di S. Lorenzo delle Cento Croci) proseguiremo poi per il sentiero 675 per bella faggeta fino al Prataccio delle sorgenti (1510m) e da qui per il roccioso Passo di Pietragliata (1750m). Al ritorno al prato chiuderemo l'anello sul sentiero 671 con belle viste sulla Lunigiana, sull' Appennino e sulle vette Apuane, per tornare al Passo dell'Ospedalaccio e al punto di partenza.

Difficoltà: E – escursionistico, itinerario su sentiero ben tracciato e privo di difficoltà tecniche

Tempo effettivo e dislivello: 4.30 ore / D+500

Equipaggiamento: zaino, scarpe da escursionismo, acqua e cibo per il pranzo al sacco, giacca impermeabile.

Orari: ritrovi a Sarzana Piazza Terzi ore 08.30 / Fivizzano ore 09.30 Piazza De Gasperi (accanto sede P.A./AVIS) -Partenza dal Passo del Cerreto piazzale ristorante ore 10.15. Uscita con mezzi privati.

Info e iscrizioni:

CAI Sarzana P.zza Firmafede 13,

CAI Fivizzano Via Stretta 5, Davide Benedetti, 329-3856169

Centro Be yoga, Via Mazzini 64, Sarzana, Barbara Folegnani 338-8294082

Indicare al momento dell'iscrizione: nome e cognome (per i non soci anche la data di nascita per l'assicurazione).

Direttori di escursione: Davide Benedetti AE – Barbara Folegnani

Piera Carletti (338.8283274) – Claudia Venturi (338.6617306)

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

Nota per lo yoga: la pratica sarà svolta nel Prataccio delle Sorgenti del Secchia, non occorre portare i tappetini.

LA VIA VANDELLI E LE SUE MINIERE DI FERRO**Accompagnati da: Guido Bertuccelli****Miniere dell'Alta Valle del Frigido**

Questa giornata è denominata “**La Via Vandelli e le sue miniere di ferro**” ha, come scopo preminente, la scoperta delle miniere che si trovano in quota; per questa particolare escursione impegnativa per l'escursionista (+/- 1100m) derivati dal fatto che faremo la Via Vandelli da Resceto sino alla Foce della Tambura sarà però alleviata dalla presenza del Socio CAI GUIDO BERTUCCELLI che ci illustrerà sulla storia delle miniere, cultura e pettegolezzi.

Dal libro “**Miniere dell'Alta Valle del Frigido**” autori G. Bertuccelli e N. Giacomelli prendo alcuni paragrafi per indicare quanto andremo a conoscere: Il ferro è stato, fin dai tempi antichi, un'importante risorsa per la gente della montagna massese. Ad attestare l'antichità dello sfruttamento del minerale ferroso in detto territorio esiste un documento che cita “*1288, gennaio, 22 Pietrasanta in casa di Castracani. Stefano del fu Bonamici e Narduccio del fu Benincontri de Antona distretto di Massa, sindici della medesima comunità, concedono a Castracani del fu Ruggeri Castracanis cittadino lucchese, totam venam ferris et cuisque alterius metalli, esistenti nel territorio di quella comunità ed il permesso di fondere ivi metalli. I detti sindici dichiarano di aver ricevuto quale pagamento per detta concessione, 600 denari dal medesimo Castracani*”.

Noi andremo a visitare la **Miniera di Francesconi** posta a 1320 m. s.l.m. che fu lavorata tra il 1936 ed il 1937. La galleria che possiamo vedere è profonda 60 m. ed è visitabile senza difficoltà in quanto non presenta pozzi o pericoli.

E di seguito la **miniera di Passo Tambura** posta a 1600 m. s.l.m. in loc. Acqua Fredda. Le prime sicure notizie riguardo l'esplorazione dell'area finalizzata alla ricerca di un giacimento, risalgono al 1917. Nel 1921 si scavò una galleria della profondità di circa 40m. ed in seguito un pozzo di circa 9m.. In seguito l'importanza della miniera venne a decrescere a causa degli ostacoli derivanti dalla presenza della neve che impediva per almeno 5 mesi di poter operare.

La salita sarà fatta con passo tranquillo, però si richiede buon allenamento ai partecipanti per superare la forte pendenza che la Via Vandelli presenta.

In quota, se il tempo lo permetterà, potremmo rifocillarci presso il Rif. Nello Conti.

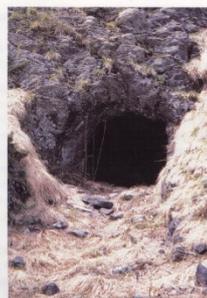


Foto 12 - Ingresso della Miniera di Passo Tambura

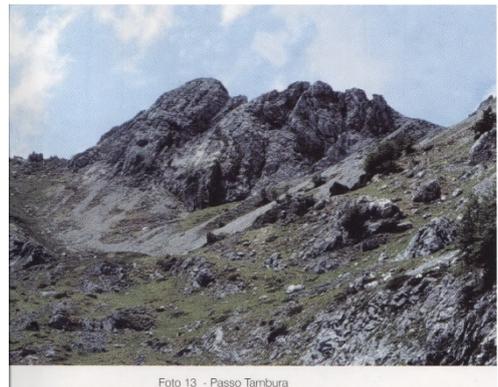


Foto 13 - Passo Tambura

Itinerario:

Resceto (509m) –
Passo della Tambura (1622)

Dislivelli:

Salita/Discesa +/-1100m. - Km. 6+6

Tempi

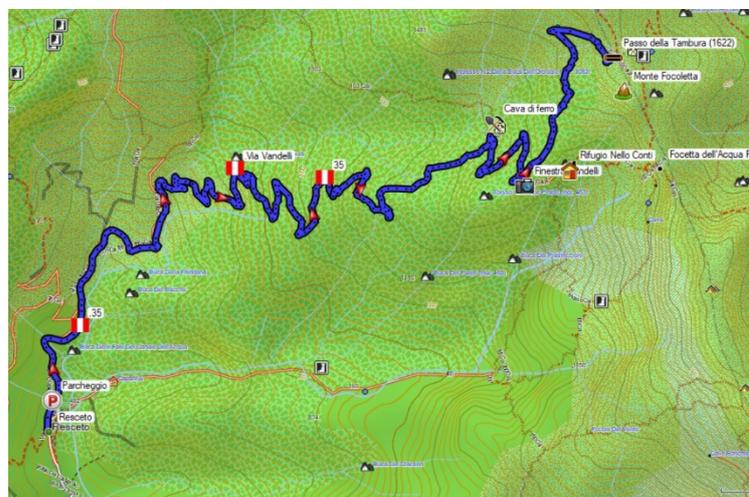
Ore di cammino: 8,00

Accompagnatori di Escursione:

P.G. Vilardo (348.8683621)
A. Barli (348 9363433)
G. Bertuccelli

Orario di Partenza:

Da Piazza Terzi a Sarzana alle ore 6,30
Oppure Da Resceto ore 7,30





Questo anello gira tutto intorno al Monte Parodi, sopra la città della Spezia, per poi ridiscendere in città. Il percorso presenta un panorama particolare sul Golfo e sulla città

COMITIVA UNICA (E)

Dal quartiere di **Rebocco** si sale sul sentiero 521 sino ad arrivare alla **località Sant'Anna** salendo lungo antiche mulattiere. Si prosegue lungo il sentiero AVG sino a congiungersi con quello numero 523 nella strada carraia. Dopo un tratto nel bosco si arriva nuovamente sulla strada asfaltata. Qui si prosegue a destra sulla strada che scende verso Carpena e dopo una cinquantina di metri si imbecca il sentiero 523 che sale alla **Sella di Carpena**. Si arriva così dopo circa 30 minuti sullo sterrato della AV5T che si percorre verso destra sino alla **località Sella La Croce**. Proseguito lungo il largo sterrato sentiero numero 501 fino al borgo di Carpena e poi verso il nucleo di Castè il paese si trova sotto le pendici del Monte Parodi, Dal paese si scende lungo il sentiero 501 che incontra varie volte la strada asfaltata sino al piccolo borgo di **Cozzano**, passando anche sopra un bel ponte in pietra in un paesaggio quasi fiabesco. Il sentiero prosegue sempre in discesa sino ad arrivare nella **località La Foce** da dove si imbecca nuovamente il sentiero AVG per poi riprendere la mulattiera numero 521 in località case Sommovigo per tornare al punto di partenza col sentiero 521V

ACCOMPAGNATORI: P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306)

Tempo di percorrenza : 5 ore

Dislivello: 650 m Lunghezza 16.80 Km

Partenza ore 8.00 Piazza Terzi

ALPI APUANE

RIFUGIO "CARRARA" A CAMPOCECINA 48^ CASTAGNATA SOCIALE

16 OTTOBRE 2022



Dopo due anni torneremo finalmente ad effettuare la Castagnata Sociale presso il 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.

Contemporaneamente vogliamo tranquillizzare i partecipanti (speriamo che siano numerosi come

sempre) sul menu che ci guarderemo bene dal variare e che ci verrà somministrato dai soliti "quattro gatti addetti ai lavori" (quelli, per intenderci, che si fanno "il mazzo" ad arrostitore, alla griglia, 80 kg fra rosticciane e salsicce, coadiuvati dai "vogatori" dei 40 kg di polenta e dai susseguenti pulitori dei "gamelloni" medesimi).

menu

Ricche scelte di polenta:

*mossa, 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.



ALTA VAL DI VARA

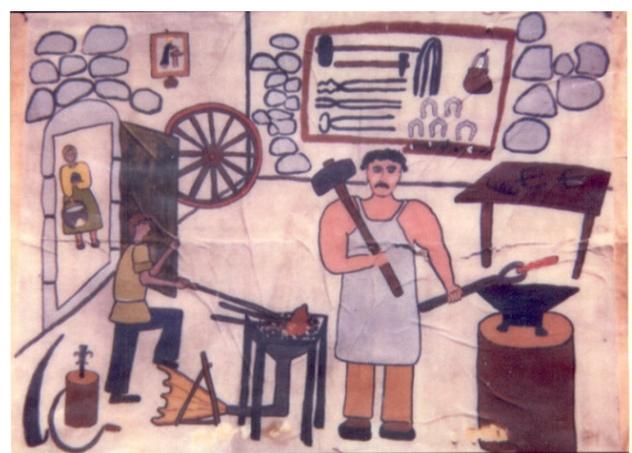
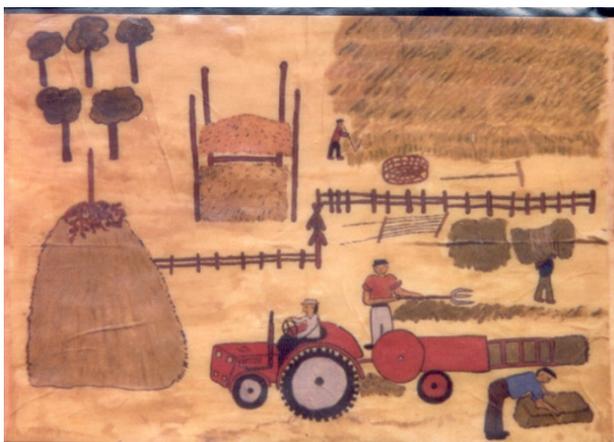
CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

30 OTTOBRE 2022

Il gruppo Terre alte della nostra sezione da oltre vent'anni sostiene questa bella iniziativa che si svolge in Alta Val di Vara. E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi, la "Festa della Castagna". Il borgo è situato sull'antico tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco ed è raggiungibile da sentieri che scendono dall'Alta Via dei Monti Liguri tra le province della Spezia, Genova e Parma. Don Sandro spiegherà, con la sua efficace dialettica, la sua opposizione alla conservazione burocratica applicata nei Parchi e la gestione soffice del territorio che continua ad essere l'abitudine radicata in questi territori da secoli. La festa, oltre a noi, coinvolgerà anche la popolazione locale il cui 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 e assai conosciuto Museo Contadino curato da Don Sandro dove sarà anche possibile acquistare prodotti della gastronomia locale. L'evento è aperto a tutti, anche ai non soci Cai, ed è gratuito non rientrando nell'elenco delle escursioni della sezione che necessitano accompagnatori.



Alcuni disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI ORTONOVO ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2022



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 di Ortonovo con sosta mangereccia presso il ristorante da Mauro alla foce di Ortonovo (telef. 333.7432501)

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Partenza da Piazza Terzi a Sarzana alle ore 8,30 oppure direttamente dal parcheggio del ristorante da Mauro alla Foce di Ortonovo alle ore 9,15.

Dalla Foce si imbocca il sentiero 370 direzione Ortonovo. Da lì ci si immette nel sentiero 377 che sale sul Monte Boscaccio e dona una vista eccezionale sulla vallata del Magra. Si prosegue sul 377 fino ad incontrare il 368 (sentiero dei Colombi), si percorre tutto il sentiero dei Colombi fino al santuario della Madonna del Mirteto. Da qui si imbocca il collegamento che porta sul sentiero 370 in direzione Foce di Ortonovo e si torna al Ristorante da Mauro dove ci si ferma a pranzo.

Costo del pranzo: € 25,00.

Le iscrizioni saranno accettate solo con un acconto di Euro 15,00.

Dislivelli:

Salita/Discesa +/-470m. m. Km. 6 ,4

Tempi

Ore di cammino: 3,00

Accompagnatori di Escursione:

Ugo Ferri (335.5490092)

C. Codeluppi

Orario di Partenza:

Da Piazza Terzi a Sarzana alle ore 8,30 oppure direttamente dal parcheggio del ristorante da Mauro alla Foce di Ortonovo alle ore 9,15



In caso di maltempo l'appuntamento sarà alle ore 12,30 direttamente al Ristorante da Mauro



Stazzéma è un comune italiano sparso (la sede comunale è sita nella frazione di Pontestazzemesse) di 2 923 abitanti della provincia di Lucca. Il comune di Stazzema fa parte della Versilia, di cui è l'unico ad essere completamente montano.

Il comune di Stazzema è composto da diciassette frazioni montane, la più popolosa delle quali, Retignano, conta circa 380 abitanti.

CAI CARRARA E CAI SARZANA (EE)

Breve escursione lungo i sentieri delle Apuane meridionali.

Da Stazzema inizia il sentiero che si addentra in una selva di castagni che la percorreremo fino sotto la

parete ovest del monte Nona, in prossimità del rifugio forte dei Marmi.

Risalendo un ripido tratto di sentiero si arriva a una stretta e breve cengia attrezzata con un corrimano, proseguendo ancora si perviene al Callare Matanna situato sul crinale, tra i monti Nona e Matanna.

Una breve discesa e siamo in vista dell'Albergo Alto Matanna. Su strada sterrata si prosegue in direzione della foce del Pallone e da qui si inizia a scendere aggirando le pendici del monte Matanna, fino a raggiungere il rifugio Forte dei Marmi e successivamente Stazzema.

ITINERARIO: Stazzema 500 m.
Callare Matanna 1140 m. -
Rifugio Forte dei Marmi 860 m. -
Stazzema

DIFFICOLTÀ: E.

DISLIVELLO: +650 -650

TEMPI: 5 h

ACCOMPAGNATORI CAI CARRARA.

Solieri A. - G. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA:

P.G. Vilardo

PARTENZA:

Esselunga Avenza ore 8,00

Piazza Terzi Sarzana ore 7,30



SENTIERO DEI TUBI / CAMOGLI - S. MARGHERITA

Il Parco del Monte di Portofino è conosciuto soprattutto per il paese di Portofino, per la baia di San Fruttuoso con l'Abbazia dei Fieschi e il classico e sovraffollato sentiero "Verdeazzurro", che collega Camogli con Portofino. Nel Parco, però, esiste un dei percorsi più spettacolari ed emozionanti del Promontorio: il sentiero denominato "dei Tubi" che segue l'antico tracciato dell'acquedotto delle Caselle, località dove sgorgavano cinque sorgenti che approvvigionavano l'acquedotto di Camogli e che adesso, ormai dismesso, rifornisce soltanto l'abitato di Fruttuoso

COMITIVA "A" (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Questa comitiva effettuerà il percorso detto "Sentiero dei Tubi". L'emozione sarà la protagonista di questa giornata e il passaggio dalle finestre sul mare, all'immersione nel buio delle gallerie scavate nel conglomerato e a diversi passaggi stretti e a strapiombo, renderanno la partecipazione a questa gita indimenticabile per tutti i partecipanti. L'itinerario si snoda sull'antico tracciato dell'acquedotto di fine '800. Il percorso, altamente spettacolare ed emozionante, è impegnativo ed è adatto solo ad escursionisti esperti e in buona forma fisica e comprende, oltre a diversi passaggi esposti, una ripida scala in ferro, tratti attrezzati con catene e l'attraversamento di quattro gallerie, una delle quali di 200 metri dalle cui pareti pendono alcune stalattiti. Munirsi di torcia elettrica o frontalino

COMITIVA "B" (E)

Il percorso di questo secondo gruppo, ricalca uno dei tanti itinerari presenti nel Parco, percorribili con una certa tranquillità. Il gruppo seguirà il sentiero "Verdeazzurro" dalla partenza da Camogli a San Rocco e alle Case di Mortola. Superate le Case, lasceremo il "Verdeazzurro" per salire a sinistra verso il Semaforo Nuovo, tagliare il versante Sud del Monte di Portofino ed uscire alle "Pietre Strette, dove ci riuniremo alla comitiva "dei Tubi". Da qui scenderemo a destra in direzione del mare, ignorando due bivi sulla destra posti a breve distanza (il primo porta a San Fruttuoso e il secondo a Portofino). Da quest'ultimo bivio andremo a sinistra seguendo il segnavia composto da due losanghe rosse che ci porterà fino a Santa Margherita Ligure, termine escursione.

Itinerario: Camogli s.l.m. – San Rocco 220 – (sentiero dei Tubi) – Semaforo Nuovo 415m – Pietre Strette 465m – Santa Margherita Ligure s.l.m.

Dislivelli e tempi: Salita mt. 465, discesa mt. 465 – Ore di cammino: 5,00/6,00 (secondo comitiva)

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

Referente Cai Carrara: F. Tomazzi

Orario di partenza: Sarzana ore 7,30 Piazza Terzi.



ANELLO DI PONTE FABIANO

27 NOVEMBRE 2022

GIUCANO – LA VAGINA – CARIGNANO – PONTE DI FABIANO



Giucano

Dalla località Ponte di Fabiano (90 m) si imbecca il sentiero CAI 288 fino al bivio con il sentiero 289 (120 m) sul quale si prosegue fino a Giucano (300 m); da qui si prende il sentiero 283, che dapprima scende fino alla quota di circa 240 m per poi risalire ripido per terminare a 550 m di altezza in località La Vagina. Da qui si prosegue verso ovest seguendo la Via Francigena proveniente da Fosdinovo dapprima su strada, poi in sentiero in località Prade fino a raggiungere la SP 57 all'incrocio con la SP 9 per Canepari. Si imbecca quindi il sentiero 290 in direzione nord-ovest risalendo leggermente fino a 640 m di quota lungo l'ampia

cresta boscosa che fa da spartiacque tra il versante sud lato mare e quello nord lato Lunigiana. Dopo aver incrociato per la seconda volta il sentiero 285 che proviene da Ponzanello si scende e si piega a sud-ovest fino all'incrocio con il sentiero 288 che si imbecca per scendere prima a Canepari (400 m) e poi a Carignano (270 m). Si continua sempre a scendere lungo il sentiero 288 e, dopo aver nuovamente incrociato sulla sinistra il sentiero 289 che sale a Giucano, si ritorna al ponte di Fabiano dove termina la nostra escursione.



Carignano

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Itinerario: Ponte di Fabiano 90m
– Giucano 300m – La Vagina 550m
– Canepari 400m – Carignano 270m
– Ponte di Fabiano.

Dislivelli e tempi:

Salita mt. 890, discesa mt. 890
Ore di cammino: 5,00/6,00

Accompagnatori di Escursione:

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

Incontro al parcheggio del Ponte di Fabiano in Via dei Mulini alle ore 8,30.



ANELLO DI MONTEROSSO



Monterosso al Mare, veduta dall'alto

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

COMITIVA UNICA (Difficoltà E)

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

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

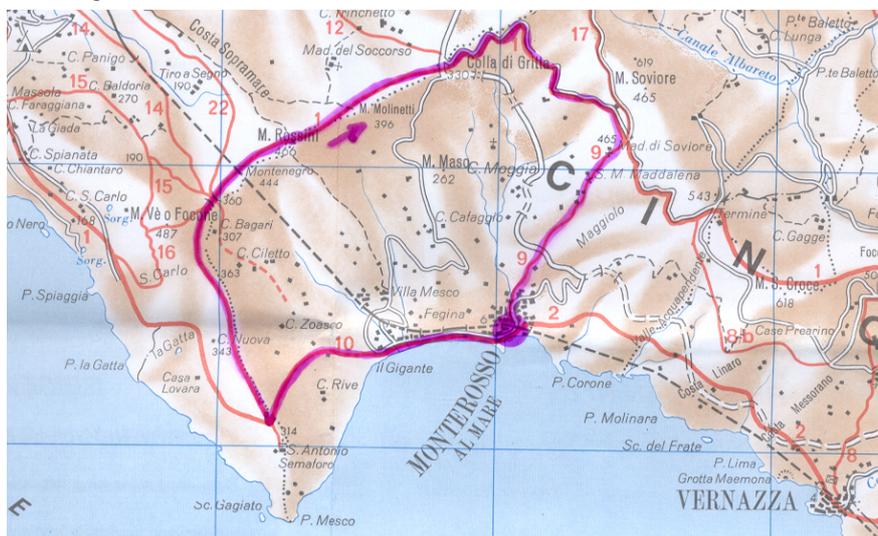
Proseguiamo lungo la strada provinciale per circa 2 Km fino ad arrivare al Santuario della Madonna di Soviore, considerato il più antico della Liguria, dal quale scendiamo per l’antica e bella mulattiera, a tratti scalinata, che tocca il tempietto di Santa Maria, attraversa la Litoranea e, passando tra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

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

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

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

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



LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE

51° PRANZO SOCIALE

11 DICEMBRE 2022



Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 51^a edizione (praticamente ininterrotto da quando è stata fondata la Sezione del CAI a Sarzana) è consuetudine cambiare ristorante ogni anno, non perché ci avvelenino, ma per ampliare la conoscenza dei ristoranti nostrani, tenendo sempre conto del rapporto qualità/prezzo.

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

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

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

Ecco allora che, per un giorno, appesi gli scarponi al chiodo, ci sediamo intorno ad un desco consci di far parte di quella grande famiglia del CAI, dove tanti di noi sono cresciuti all'insegna dei valori che ci accomunano nel nostro frequentare la montagna. Viviamola, dunque, questa giornata! Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno **Sabato 5 Novembre 2022**.

“Accompagnatori di Escursione”: Mimi, Cocò e Pantagruel

Calzature da Trekking e Sportive
SCARPA - GARMONT - DOLOMITE - TEVA
ON - HOKA - ALLROUNDER - REGATTA

MARA'S

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

Sconto del 10% ai Soci CAI

SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE

SERATA DEGLI AUGURI

SABATO 17 DICEMBRE 2022



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

Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2023", confidando che lo scrivano che lo redige e la Tipografia che lo stampa, abbiano rispettato i tempi di consegna previsti.

Se non vi saranno intoppi burocratici, la manifestazione si svolgerà alla "Sala delle Capriate" sita nella Fortezza

Firmafede.

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

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



COLLINE DI LUNI

18 DICEMBRE 2022

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



Buon fine anno a tutti!

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)

CAI SARZANA E CAI CARRARA

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:

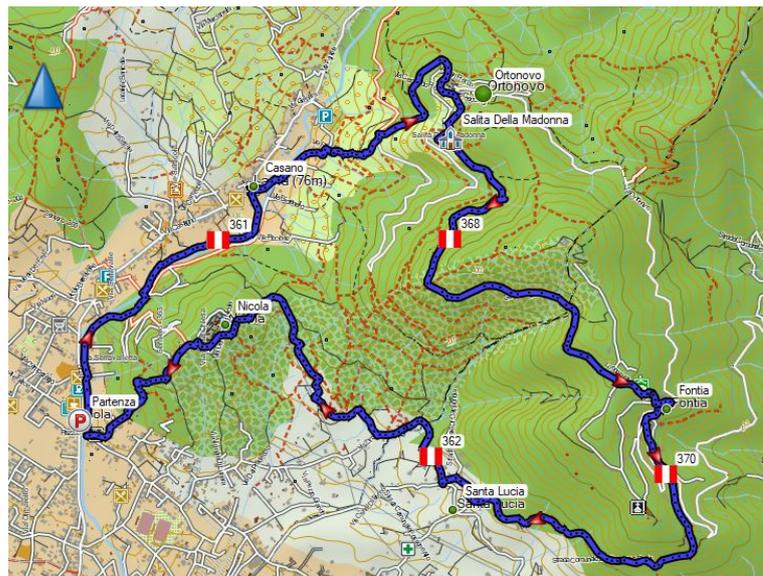
U. Ferri (335.5490092)

N. Giannini (338.9081568)

Orario di partenza:

ore 8,30 Piazza Terzi a Sarzana
oppure

ore 9,00 Parcheggio di Isola di
Ortonovo inizio del sentiero 361





VENDITA - ASSISTENZA - CORSI PC

Servizi diretti in negozio:

- SMARTPHONE
- TABLET
- CONSOLE

Tel: 0187-603070

Email: info@infonetlab.it

Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)

iBA
Intermediazione
Brokeraggio
Assicurativo



La tua polizza Auto ti crea pensieri?
Non sei sicuro di essere adeguatamente
coperto?
Paghi troppo?



.....NESSUN PROBLEMA!!!!



Contattaci!!!

Analizziamo insieme le tue necessità per
proteggerti al meglio e garantirti un
risparmio con i nostri migliori Partner!

**Esibendo la tua tessera Socio CAI Sarzana hai diritto ad
incredibili sconti.. RISPARMIA CON NOI!**

Viale San Bartolomeo 105 - 19126 La Spezia

Tel. 0187/520766

info@ibabroker.it