

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

Codice Fiscale: 81003060118 Partita IVA: 01250380118

Anno 25 - numero 57

Periodico Semestrale

Dicembre 2022



ATTIVITA' 2023





Davide Buglione



Sconto del 15% ai Soci CAI

Laboratorio sci
Risuolatura scarpette arrampicate
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

Indirizzo via Variante Aurelia, 7
19038 Sarzana

Tel: + 39 0187 624389
sarzana@monturastore.it
www.montura.it



Foto di copertina:

Cresta del Monte Cavallo



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

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 2023

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



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

Codice Fiscale 81003060118

Rammentiamo le quote sociali 2023

Soci ordinari.....	€	43
Soci ordinari Juniores (nati dal 1998 al 2005)...	€	22
Soci famigliari.....	€	22
Soci Giovani (nati dal 2006).....	€	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

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

Codice fiscale: 81003060118 - Partita IVA: 01250380118

LETTERA DEL PRESIDENTE

Care socie e soci, eccoci arrivati alla presentazione del programma per l'anno 2023.

L'anno che sta finendo ci ha consentito di riprendere, pur con cautela e nonostante i primi mesi un po' incerti, le escursioni e le altre nostre diverse iniziative, dopo i due difficili anni precedenti. Ne ricordo alcune.

Oltre alle attività domenicali, abbiamo effettuato varie escursioni di più giorni, quali le ciaspolate in Val Devero, i trekking di Macugnaga e Gran Paradiso, le ferrate al Lago di Garda e Gran Sasso. Purtroppo il COVID ci ha costretto ad annullare i tours in Irlanda e Spagna. Ricordo anche le escursioni organizzate dal neonato Gruppo seniores.

Continuano con impegno e ottimi risultati l'attività di riscoperta, pulizia e segnaletica dei sentieri di alcuni comuni della nostra vallata, con i quali abbiamo stipulato convenzioni.

Abbiamo contribuito al collegamento del nostro territorio con un nuovo cammino: il Sentiero dei Ducati, che arriva a Reggio Emilia percorrendo le prime 2 tappe da Quattro Castella al Monte Staffola.

Un forte gruppo di soci ha partecipato, a luglio, al classico "Soggiorno estivo" in Val di Fassa, a Soraga. Purtroppo dopo alcuni giorni di soddisfacenti escursioni, salvi dal caldo delle pianure, soddisfatti del trattamento alberghiero, non pochi del gruppo, hanno dovuto abbandonare causa.... Covid.

Questo anno ricorreva il 60° anniversario del Gemellaggio fra le città di Sarzana e Villefranche di Rouergue, di cui noi siamo stati finora gli unici garanti, grazie allo scambio con l'Associazione "Lo Caminaire". Il soggiorno degli amici francesi e la visita delle Marche sono stati soddisfacenti. Per ricordare l'anniversario del gemellaggio, coinvolgendo anche il Comune, avevamo organizzato una cerimonia finale al teatro Impavidi, alla presenza della Sindaca. Purtroppo... anche qui il covid ha voluto rovinarci la serata che si è ridotta a un incontro nel Palazzo Comunale tra pochi. Questi due episodi dimostrano che il virus, anche se meno aggressivo che nel passato, è ancora presente e bisogna tenerne conto.

Un evento memorabile per la nostra sezione è stata la presentazione del libro sulle Maestà, frutto del lavoro costante e proficuo dei soci del relativo Gruppo, avvenuta il 9 maggio a Roma presso la Biblioteca del Senato della Repubblica.

Informo anche che, rispetto al 2021, rileviamo un leggero calo nel numero di 20 (1047-1027) soci ma evidenzio con piacere l'arrivo di 164 nuovi soci, che ringrazio così come chi ci ha rinnovato la fiducia. Invito tutti a frequentare la sezione e a partecipare alle conferenze che organizzeremo ed eventualmente dare la propria disponibilità per le attività previste.

Veniamo ora al programma per l'anno 2023, che confido sfoglierete attentamente per individuare le escursioni o attività di vostro gradimento. Vi invito anche a sfogliare le pagine introduttive del libretto, che contengono consigli per affrontare al meglio e in sicurezza la montagna e anche notizie pratiche sulla sezione.

Come sempre voglio sottolineare l'importanza, per la riuscita di tutte le nostre iniziative, degli accompagnatori e istruttori titolati e qualificati, dai livelli sezionali a quelli nazionali, nonché del lavoro dei componenti dei vari gruppi e commissioni e anche del Consiglio Direttivo. Tutti volontari che, con passione ed entusiasmo si impegnano, sacrificando spesso anche il loro tempo privato, per soddisfare le esigenze dei soci e portare avanti i valori del Club Alpino Italiano.

Purtroppo il 2022 ci ha riportato ad eventi sconosciuti alla nostra generazione: l'inizio di una guerra che ci coinvolge e ci preoccupa per il rischio di una distruzione totale, la conseguente crisi finanziaria, le difficoltà economiche delle famiglie e non ultimi i cambiamenti climatici che, anche a causa della noncuranza degli uomini e delle Istituzioni, tante vittime hanno provocato negli ultimi anni.

La nostra vita e la nostra fiducia nel futuro sono cambiate ma come uomini e donne e come Associazione dobbiamo sapere far fronte a questi terribili eventi, non dobbiamo assistere immobili e spaventati ma reagire, partecipando a fronteggiarli, testimoniando i nostri valori ed il nostro desiderio di un futuro senza guerre, con tutta l'attenzione possibile alla natura e alle sue problematiche, cosa questa ultima fortemente presente negli obiettivi del CAI.

Auguro a tutti un buon nuovo anno 2023 con la speranza che la ragionevolezza dei governi riporti il mondo alla pace.

Come sempre un pensiero e un ricordo per tutti coloro che ci hanno lasciato.

Il Presidente

Michele Sarcinelli

Il presente "Programma di Attività 2023" 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 2023": N. Giannini e M. Serra

CONSIGLIO DIRETTIVO 2021/2023

Presidente: Michele Sarcinelli
Vice Presidente: Edoardo Ratti
Segretario: Michele Serra
Tesoriere: Ugo Ferri
Consiglieri: Marco Pucci, Nilo Giannini, 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	GSM & Skiatori di Montagna
Luciana Corsi	Ugo Ferri	Alessandro Righi (INSFE)
Liana Vaccà		
Escursionismo	TAM	Speleologico
Nilo Giannini (ref C.D.)	Claudia Venturi (ONTAM)	Paolo Brunettin (INS)
Marco Pucci	Piera Carletti (ORTAM)	Andrea Venuta (ISS) (ref. C.D.)
Mario Guastini		Licia Lotti (ISS)
Michele Serra	Coro Sezionale	Andrea Sassarini (ISS)
Roberto Brondi	Cesare Codeluppi	
Comitato Scientifico	ONC	Maestà
Edoardo Ratti	Roberto Brondi	Luciana Corsi
Roberto Brondi	Patrizia Carboni	Luciano Callegari
	Matilde Martinetti	
Magazzino	Arrampicata - Alpinismo e Sci Alpinismo	Micologico e Naturalistico
Marco Pucci	Lorenzo Taponecco (ISA)-(INAL)	Luciana Corsi
Claudia Venturi	Alessandro Gattoronzieri (ISSA)	
Alpinismo Giovanile	Sci Escursionismo	Terre Alte
Massimo Del Forno (AG)	Martino Ferri (INSFE)	Edoardo Ratti
Moreno Marchi (AG)	Alessandro Righi (INSFE) (SVI)	
	Nadia BregHELLi (IS)	
Sci	Escursionismo	Torrentismo
Ugo Ferri (ref. C.D.)	Michele Sarcinelli (ANE)	Michele Pazzini (IS-IT)
		Camilla Gori (QST)
Rapporti Istituzioni	GRUPPI	Leonardo Rapallini (IST)
Michele Sarcinelli	Fotografico	Luca Stretti (IST)
Edoardo Ratti	Claudia Venturi	
	Altri Istruttori e Accompagnatori	
Biblioteca	Daniela M. Monetti (AE)	Mario Guastini (AE-EAI-EEA)
Piera Carletti	Edoardo Voglino (AE-EEA)	Nilo Giannini (AE-EAI-EEA)
Pier Paola Nulli	Fabrizio Voltolini (AE)	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)
	Francesco Guerrini (ISA)-(INAL)	Primo Tonelli (AE-EEA)
	Marco Pucci (AE-EAI-EEA)	Simone Mattioni (AE)
Aspirante Guida Alpina	Marcotto Cristian	Per info: 333.1882861

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 scontati 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 2019, 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, Set ARTVA, Pala, Sonda) con lo sconto del 50% rispetto ai Soci di altre Sezioni.

- **Sconto con negozi ed esercizi convenzionati.**

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 2023"

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)

- **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 2023 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 2023.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalidità permanente: € 80.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 122,00

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalidità permanente: € 160.000,00

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

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 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 2023 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 2023. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2023.

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 DEI PERCORSI ESCURSIONISTICI e FERRATE in base alle difficoltà, approvata dal CAI con delibera CC n. 89 del 20 novembre 2021.



• 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)

CARATTERISTICHE

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

• Sentiero Escursionistico (E)

CARATTERISTICHE

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

ATTREZZATURE

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

• Sentiero Escursionistico Esperti (EE)

CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

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

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica. Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

EEA -F (ferrata Facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali. Possono essere presenti brevi tratti verticali. Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA -PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche). Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi. Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA -D (ferrata Difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità. Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione. Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - MD (ferrata Molto Difficile)

Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, articolate, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti. Supera tratti strapiombanti con scarsi elementi artificiali. Esposizione elevata con passaggi tecnici ed aerei che richiedono adeguata forza fisica e buona preparazione tecnica. Necessita di un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - ED (ferrata Estremamente Difficile)

Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata con il solo cavo e/o catena, gli appoggi e appigli naturali esistenti sono limitati e solo in maniera occasionale vi è presenza di staffe, pediglie o gradini. Richiede elevata capacità tecnica e molta forza fisica. Necessita di un uso corretto ed estremamente attento dei dispositivi di protezione individuale.

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).

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

WT1 - Escursione facile con racchette

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

WT2 - Escursione con racchette

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

WT3 - Escursione impegnativa con racchette

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

WT4 - Itinerario alpino con racchette

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

WT5 - Itinerario alpino impegnativo con racchette

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

WT6 Itinerario alpino difficile con racchette

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

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.

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
- **PD** - Poco Difficile
- **AD** - Abbastanza Difficile
- **D** - Difficile
- **TD** - Molto difficile
- **ED** - Estremamente difficile
- **EX** - Eccezionalmente difficile



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**

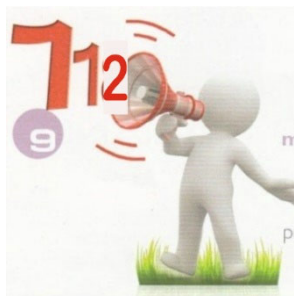
Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **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. 112



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 disestano 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 112** 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.

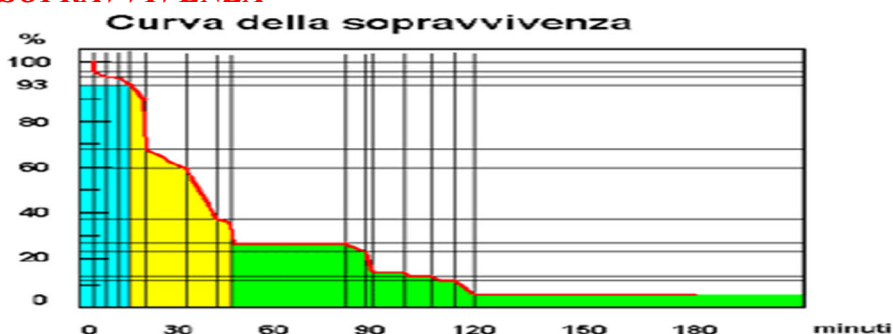
- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 - pantaloni lunghi e corti – slip tecnici – 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 MINIMA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

Imbracatura completa – corda per progredire in cordata - due moschettoni a base larga con ghiera – uno spezzone di corda, diametro 7 mm, lungo 3,5 metri per il cordino da ghiaccio – due spezzoni di cordino, lunghi rispettivamente 1,6 e 2,6 metri, per nodi autobloccanti – piccozza – ramponi – ghette – lampada frontale.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

Imbracatura – casco da roccia – kit completo per vie ferrate, costituito da dissipatore, longe e moschettoni - guanti da ferrata (consigliati)

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 2023" sono riservate ai soli soci CAI.
 2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
 3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a se stesso, anche i propri famigliari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito famigliare.
 4. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra stabilita, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa. In caso contrario, l'iscrizione non sarà accettata.
 5. In via eccezionale, verranno accettate prenotazioni telefoniche dai nostri iscritti residenti fuori dalle province della Spezia e Massa Carrara.
 6. Nel giorno prestabilito, le iscrizioni, sempre nel rispetto delle condizioni sopra indicate, **avranno luogo a partire dalle ore 17,00** orario d'apertura della sede.
 7. Nel caso di particolare affluenza, qualora i soci si presentino prima dell'orario stabilito, onde evitare che stazionino all'esterno, l'apertura della sede potrà essere anticipata ed ai soci che entrano verrà consegnato un numero progressivo secondo l'ordine di arrivo. Resta inteso che le iscrizioni inizieranno tassativamente **alle ore 17,00**.
 8. In caso di rinuncia subentra il 1° degli iscritti in lista d'attesa. Se la rinuncia riguarda una coppia, per ragioni di organizzazione logistica, la sostituzione riguarderà la prima coppia iscritta nella lista di attesa con due persone disposte ad occupare la stessa camera.
- CAPARRE (Importante)**
9. Per le escursioni di più giorni, la caparra stabilita sarà restituita al socio che ha disdetto solo se il posto lasciato libero verrà occupato da altro iscritto. Il socio che non viene sostituito, oltre ai 20 euro perde anche la quota del pullman e l'eventuale caparra versata ai rifugi/alberghi. Nelle quote delle gite sarà compreso il rimborso spese degli accompagnatori.



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**.

- | | |
|-------------------------|--|
| • Iscrizione già aperta | : Settimana Bianca (dal 03 al 10/02/2023) |
| • 26 Novembre 2022 | : Ciaspolata Val Vigizzo (dal 24 al 27/02/2023) |
| • 02 Gennaio 2023 | : Gemellaggio con i Francesi ((dal 08 al 17/09/2023) |
| • 02 Gennaio 2023 | : Trekking nel Selvaggio Blu (dal 13 al 20/05/2023) |
| • 14 Gennaio 2023 | : Soggiorno Estivo (dal 09 al 23/07/2023) |
| • 04 Febbraio 2023 | : Alpe di Succiso (dal 20 al 21/05/2023) |
| • 18 Febbraio 2023 | : Valle d'Aosta (dal 01 al 02/07/2023) |
| • 25 Febbraio 2023 | : Ferrata Emilius (dal 11 al 13/08/2023) |
| • 11 Marzo 2023 | : Giro Denti D'Ambin (dal 03 al 06/08/2023) |
| • 18 Marzo 2023 | : Sentiero dei Ducati (dal 06 al 07/05/2023) |
| • 25 Marzo 2023 | : Altopiano di Asiago (dal 22 al 25/06/2023) |
| • 01 Aprile 2023 | : Traversata Appennino (dal 02 al 03/09/2023) |
| • 03 Aprile 2023 | : Camaldoli – La Verna (dal 27 al 30/07/2023) |
| • 08 Aprile 2023 | : Val Veny M. Bianco (dal 08 al 10/09/2023) |
| • 06 Maggio 2023 | : Ferrate Val di Susa (dal 24 al 27/08/2023) |
| • 15 Luglio 2023 | : Alpi Cozie (dal 29/09 al 01/10/2023) |
| • 16 Ottobre 2023 | : Alla Ricerca degli antichi Sapori del 01/11/2023. |

CANALE STAMPATORE

TUTTI I TIPI DI STAMPATI

TIPOGRAFICI • DIGITALI

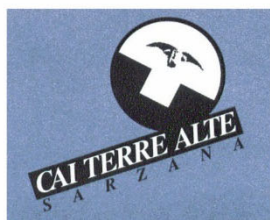
TERMORILIEVO • LAMINA A CALDO

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

SCONTO AI SOCI CAI SARZANA



LE PROPOSTE DELLE COMMISSIONI



COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE



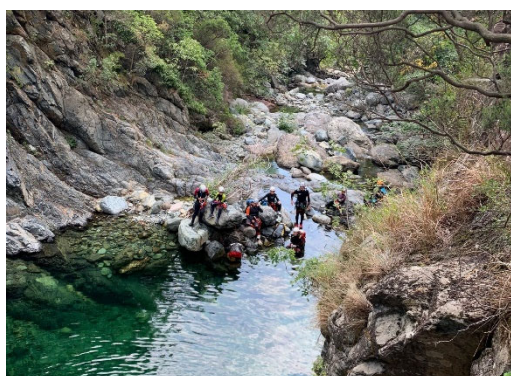
Anche quest'anno la Commissione AG, composta dai nostri Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, Massimo Del Forno, Giuliana Diani, Moreno Marchi, ha preparato una serie di proposte rivolte ai giovani compresi nella **fascia di età** che va dai **10 ai 17 anni**. Le escursioni prevedono una gita con cadenza mensile, più un trekking per Giugno/Luglio.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE – 2023

15 GENNAIO - Ciaspolata bivacco Rosario (Cerreto Laghi - RE)

12 FEBBRAIO - Riva Trigoso-Moneglia (GE)

12 MARZO - Corvara -Sella Malpertuso- Corvara (SP)



2 APRILE - Rocca Sigillina-Prati di Logarghena-Rocca Sigillina (MS)

7 MAGGIO - Ferrata del Reopasso (Crocefieschi -GE)

17-18 GIUGNO - Alpi Apuane - Notturna Pania della Croce

1-5 LUGLIO - Torrentismo sul Lago di Garda + Trekking del Pasubio strada delle 52 Gallerie

24 SETTEMBRE - Alpi Apuane - Pizzo d'Uccello

8 OTTOBRE - Appennino Tosco Emiliano - Lagoni-Lago Bicchiera- Monte Matto-Lagoni.

19 NOVEMBRE - Alta Via dei Monti Liguri - Pieve Zignago - Santuario del Dragnone

17 DICEMBRE - Anello Bocca di Magra – Punta Bianca - Montemarcello - Bocca Di Magra



GRUPPO SENIORES



Si informa che il Consiglio Direttivo del Cai Sarzana nella riunione del 23/02/2022 ha costituito il nuovo gruppo SENIORES aperto a tutti i Soci del Cai ed affidandone la gestione al Socio ANDREA BARLI.

Il nostro impegno è quello di proporre delle escursioni abbastanza semplici durante la settimana.

Le prenotazioni avverranno telefonando in Sede alla sera presso la Sezione del Cai Sarzana o attraverso il sito del Gruppo Seniores aperto su WhatsApp e gestito dal RESPONSABILE ANDREA BARLI.

ECCO IL CALENDARIO DELLE USCITE – 2023

GENNAIO – Ciaspolata al lago Pranda

FEBBRAIO – Ciaspolata dal Passo S. Pellegrino al Rifugio Burigoni

MARZO – Grotta dell'Onda e Anello di Fosdinovo

APRILE – Giro dei Tre Monti ai Casoni e Monte Valoria al Passo della Cisa

MAGGIO – Isola Palmaria e Monte Coronato

GIUGNO – M. Navert ed anello Lago Calamone al Monte Ventasso

SETTEMBRE – Lago Verde e cascata Farfara' e Monte Porcile

OTTOBRE – Sito preistorico della Val Lagorara e antichi Mulini del Servola.

NOVEMBRE – Marina di Pisa e visita guidata alle dune del Parco Nat. Marino e anello di Monte Marcello



ASSOCIAZIONE SINDACALE PICCOLI PROPRIETARI IMMOBILIARI

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

DIANA CIRIELLO
ARCHITETTO



Presentazione info e iscrizioni corso venerdì 20 gennaio 2023

Presso la sezione CAI Sarzana ore 21.00 - p.zza Firmafede n.13

Argomenti Lezioni Teoriche:

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



In condizioni di innevamento favorevole le località

saranno scelte preferibilmente nell'area dell'appennino Ligure - Tosco - Emiliano :

(viene richiesta una tecnica sciistica minima di base, previa verifica durante la prima uscita).

Argomenti Lezioni Pratiche:

- Tecnica Sci - elementi di autosoccorso - ARTVA - Pala e Sonda
- Pratica nella progressione e Tecnica Sci
- Controllo equipaggiamento, cartografia e orientamento - Tecnica Sci
- Tecnica di progressione con valutazioni, prova ARTVA ricerca e scavo
- Tecnica di progressione con individuazione e valutazione dell'itinerario scelto
- Marzo 2023 gita finale.



Uscite Pratiche Corso: 5 feb. 2023 - 19 febbraio 2023 - 5 marzo 2023 - 17/18/19 marzo 2023

nota:

Uscita Finale: con località da definirsi tratterà anche la tutela dell'ambiente montano, la tecnica di progressione, orientamento, individuazione dell'itinerario con messa in campo da parte degli allievi delle conoscenze acquisite durante il corso.

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



Per tutte le informazioni contattare direttamente gli istruttori della scuola:

Staff/Istruttori:

INSFE : Righi Alessandro 392.6456779 IS: Cristina Maddaluno 347.7287104

IS : Pirone Andrea 393.2014808

IS: Crecchi Luca 338.4187248



Sito internet dedicato : 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.

In questi anni l'obiettivo del Gruppo è sempre stato quello di

- **divulgare la conoscenza delle erbe spontanee commestibili, la loro raccolta e discriminazione in ambiente naturale, le caratteristiche alimentari e il loro uso più appropriato**
- **favorire un approccio didattico al mondo dei funghi rimarcando le loro caratteristiche micologiche ed organolettiche con un particolare accento sulla corretta raccolta anche al fine di un uso alimentare equilibrato**



rivolto a singoli cittadini e gruppi, presso le scuole di ogni ordine e grado, con attività multiple di raccolta e osservazione modulate anche su singole richieste, mettendo a disposizione materiale didattico e competenze specialistiche. Infatti il Gruppo si avvale di autodidatti esperti per il riconoscimento delle erbe eduli e di micologi autorizzati ed iscritti all'Albo nazionale per la discriminazione dei funghi.

Il gruppo si riunisce ogni lunedì - da settembre a giugno - ad eccezione dei festivi presso la sede ARCI di Sarzana Via Landinelli dalle ore 17,00 alle ore 18,30

a disposizione dei cercatori di funghi e raccoglitori di erbi per la discriminazione del raccolto

Anno 2023

1. Prosegue l'attività avviata con il Licei cittadini per i **Percorsi Competenze Trasversali e Orientamento (PCTO)** con progetti del Gruppo relativi alle proprie specifiche competenze in ambito di erbe spontanee commestibili e funghi, con incontri didattici e possibili uscite sul campo
2. Sono previsti, con le stesse tematiche, incontri nell'ambito di iniziative in collaborazione fra CAI e Sezione Soci dell'IPERCOOP di Sarzana

Le diverse attività in programma, dovendo tener conto delle condizioni climatiche e stagionali più opportune per lo svolgimento, saranno pubblicizzate in tempo utile attraverso le news della Sezione.

La Partecipazione agli incontri è libera e gratuita

Ricordiamo inoltre che la pubblicazione "ERBI" a cura del Gruppo è in vendita presso la Sezione a euro 10,00



GRUPPO SPELEOLOGICO

Programma 2023

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.

5 FEBBRAIO 2023 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.

Giovedì sera 16 marzo, sabato 18 e domenica 19 marzo 2023 STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

Lo stage è un breve incontro con la speleologia, senza l'obiettivo di un corso vero e proprio. Impegna solo un fine settimana ed una serata (il giovedì).

La serata si svolgerà in sede e verranno trattati, anche se velocemente, alcuni temi fondamentali; un po' di sicurezza e soccorso e le caratteristiche peculiari dell'ambiente ipogeo.

Il sabato si farà palestra, ovvero si impareranno, all'aperto in una cava dismessa, le manovre fondamentali su corda da utilizzare il giorno successivo in grotta.

La domenica si affronterà una grotta vera e propria sfruttando nella progressione quanto imparato il giorno precedente.

Per partecipare basta essere soci CAI (altrimenti deve essere attivata l'assicurazione, ma economicamente non conviene); ci si deve vestire come per andare in montagna, con scarponi alti alla caviglia ed un cambio completo alla macchina da indossare una volta usciti di grotta.

L'attrezzatura specifica necessaria viene fornita dal gruppo.

Costo dello Stage: 50 euro per i soci CAI – i non soci dovranno pagare 36 euro di assicurazione.

Può partecipare chiunque abbia almeno 16 anni.

Il responsabile è INS Paolo Brunettin

Da giovedì 28 settembre, fino a domenica 22 ottobre 2023 CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO

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

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

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

consumano dolci e bevande portate dai presenti. Per il primo giovedì (28 settembre) è obbligatoria la presenza in sede (viene consegnato il materiale), i giovedì successivi è consentita, a richiesta, la partecipazione da remoto.

Sabato 30 settembre e sabato 7 ottobre 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 1, domenica 8, domenica 15, sabato 21 e domenica 22 ottobre 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.

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 21 settembre presso la sede CAI di Sarzana.

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



TORRENTISMO

In collaborazione con il gruppo



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

7 MAGGIO 2023

Torrente Acquetta - Bagnone

RITROVO: ORE 8:00 PARCHEGGIO DI

BATTIFOLLO 44°06'17.9"N 9°56'42.8"E

Iscrizione in sede: **gratuito** per i soci CAI, 12€ per i non soci. Attrezzatura tecnica disponibile per l'affitto in sede: 10€ soci CAI Sarzana, 20€ altri *



CORSO di introduzione al torrentismo 16 MAGGIO - 4 GIUGNO 2023

Serata di introduzione, informazione sui rischi e chiusura iscrizioni

Martedì 9 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 20-21 Maggio e durante il ponte del 2 Giugno da Giovedì sera a Domenica. Uscita aggiuntiva opzionale 27-28 Maggio. Pernoteremo fuori con tenda e sacco a pelo. Visiteremo delle gole in Liguria o Toscana, per l'uscita finale ci trasferiremo in val d'Ossola (Piemonte) o in Provenza (Francia). La partecipazione alla gita del 7 Maggio 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: Gestione dei rischi, 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€.

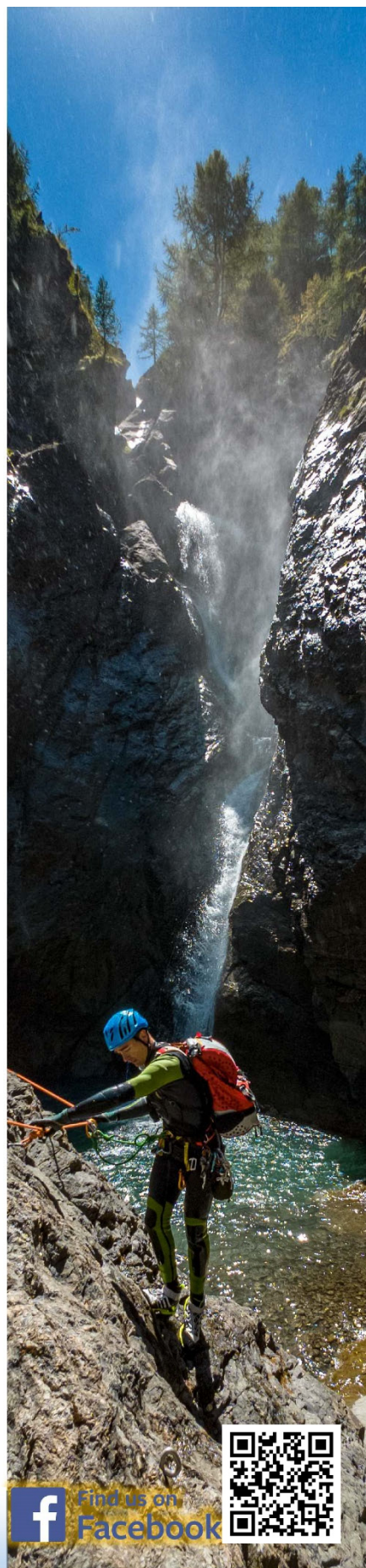
Affitto della attrezzatura tecnica completa, per tutta la durata del corso, con l'aggiunta di 15€ per i soci CAI Sarzana, 30€ altre sezioni.

LA QUOTA NON COMPRENDE TRASFERIMENTI, VITTO E ALLOGGI.

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

Per qualsiasi informazione: MICHELE PAZZINI IT-IS 3200646586

ROBERTO PORRINI IST 3347136589 - JACOPO BUTERA IST 3313671586



Find us on
Facebook

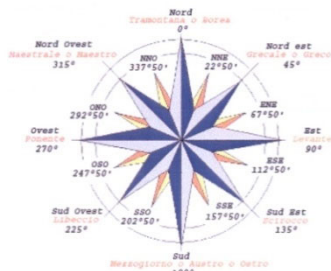


SEDE SOCIALE

25° CORSO DI ORIENTEERING Dal 27 Gennaio al 17 Febbraio 2023

CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI



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

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

PROGRAMMA DEL CORSO

❖ La carta topografica

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

❖ Altimetria

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

❖ Sistemi di riferimento

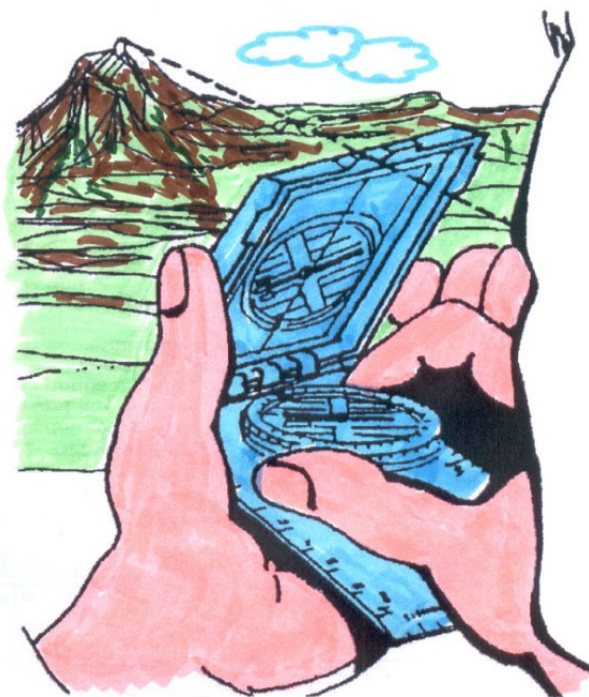
- 1) Le coordinate cartesiane, polari geografiche, chilometriche
- 2) Sistema U.T.M. e cartografia I.G.M.

❖ Gli strumenti

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

❖ L'orientamento "alternativo"

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



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

L'inizio del Corso di Orientamento è fissato per **Venerdì 27 Gennaio 2023 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **35,00**

Direttore del corso: Roberto Brondi (370.3128855)



CORSO CASCATE DI GHIACCIO



Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

PERIODO:
Gennaio-Marzo 2023



La Scuola intersezionale di Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante Ligure (Chiavari, La Spezia, Rapallo e Sarzana,) 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 (Chiavari, La Spezia, Rapallo e Sarzana) 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



Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

PERIODO:
Gennaio - Marzo 2023



La Scuola Intersezionale Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante ligure (Chiavari, La Spezia, Rapallo e Sarzana) 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



PERIODO:
Maggio-Giugno 2023





50° CORSO BASE DI ARRAMPICATA



PERIODO:
Settembre-Novembre 2023



La Scuola Intersezionale Arrampicata Libera, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone Levante ligure (Chiavari, La Spezia, Rapallo e Sarzana) organizza un corso di arrampicata 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 insediati 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 LIMITROFI

Prosegue l'attività del progetto, intrapreso nel 2018 dalla sezione, il territorio interessato si estende in 6 provincie: Parma, Reggio Emilia, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, molto marginalmente, Pistoia e 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 3.971 maestà (693 in Liguria, 2799 in Toscana, 478 in Emilia) su un totale stimato di circa 4.500 unità (forse più)**. Lo stato di avanzamento è dunque arrivato a circa il 90%, la ricerca è in pieno svolgimento e ne prevediamo il termine entro il 2023: attualmente stiamo operando nella Lunigiana, nell'appennino Parmense e Reggiano e in Garfagnana.

Dal settembre 2019 i risultati della ricerca sono divenuti visibili sul sito www.caisarzana.com e www.lemaesta.it: 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 viene indicato solamente il comune eliminando altri dati sensibili in nostro possesso.

Questo progetto sin dall'origine nasce "aperto": intende infatti mettere a disposizione di tutti informazioni atte a favorire la conoscenza di un patrimonio unico 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 in ogni forma direttamente al progetto, inoltre è attiva la nostra disponibilità a presenziare o avviare iniziative rivolte alle maestà e alla loro divulgazione: 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, in vendita e a disposizione dei soci a prezzo calmierato. A maggio di quest'anno il libro ha avuto l'onore di essere presentato ed inserito nella Biblioteca del senato della Repubblica, alla presenza della senatrice Corrado e dei responsabili del CS centrale del CAI.

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

Collaboratori: Peter Avenell, Franca Bologna, Liliana Bonavita, Fabrizio Franco, Barbara Marchi, Marina Pelliti, Feliciano Ravera, Antonella Romagnoli

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



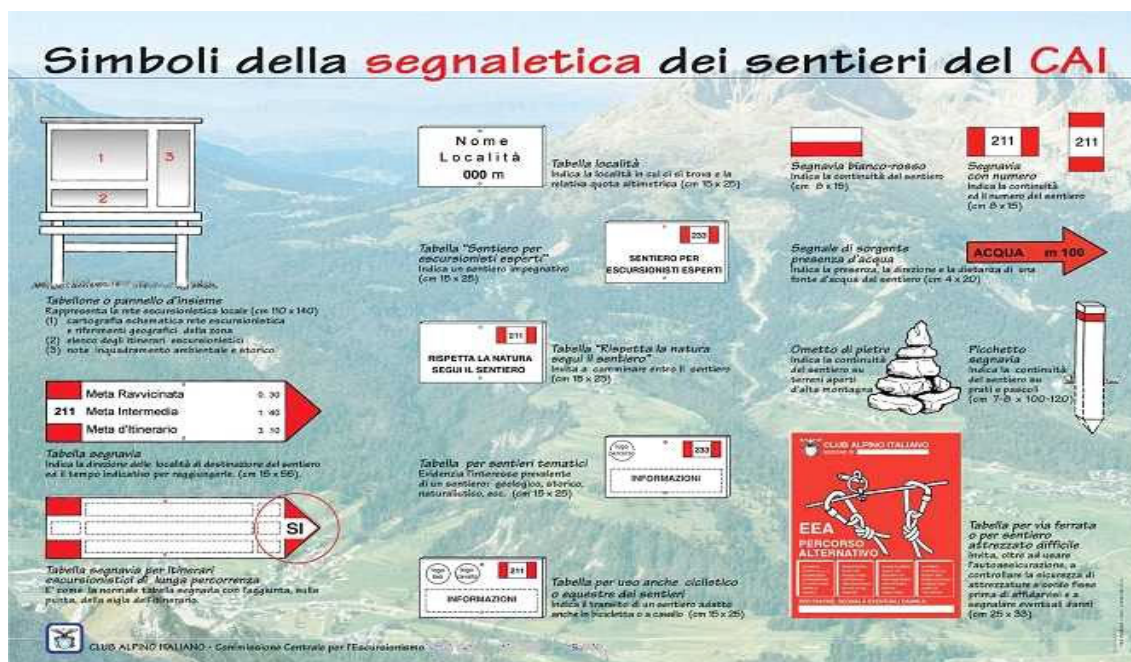


COMMISSIONE SENTIERI

Anche per il 2023 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. L'attività del gruppo potrà essere svolta, fatte salve le condizioni meteo, tutti i giorni della settimana.

Gli attuali componenti del gruppo sono:

Ferri Ugo, Corsi Stefano, Serra Michele, Baicchi Enrico, Barli Andrea, Casale Rudy, Cocco Antonio, Codeluppi Cesare, Ferrillo Nando, Ghinetti Alberto, Giannini Nilo, Kawagukhi Yukie, Masetti Bruno, Mantegazzi Federico, Ratti Edoardo, Ravecca Marco, Tognoni Lucia, Rossi Marino, Neri Francesco.



CORSO BASE DI ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO Gennaio - Marzo 2023



La scuola Intersezionale di Escursionismo “Creuza de Ma” organizza da fine gennaio a marzo 2023 un corso base di escursionismo in ambiente innevato con classificazione EAI1.

Il corso è rivolto ai soci che non hanno mai praticato l'escursionismo invernale o lo hanno fatto in maniera occasionale.

L'obiettivo è di fornire un'adeguata formazione teorica e pratica affinché i partecipanti possano avvicinarsi alla montagna in inverno accompagnati o autonomi su facili percorsi con l'utilizzo delle racchette da neve.

Il corso si articola in 6 lezioni teoriche (ciascuna con durata di 2 ore) e in 4 uscite giornaliere in ambiente.

1^ lezione teorica:

venerdì 27 gennaio 2023, ore 21 a Sarzana, presso la Casa del Mutilato in Via Landinelli 88.

Le lezioni teoriche successive sono previste di venerdì alle ore 21, stesso luogo, nei seguenti giorni:

03 febbraio - 10 febbraio - 17 febbraio - 03 marzo - 10 marzo

Durante le lezioni vengono trattati argomenti che aiutano ad affrontare in sicurezza escursioni in ambiente innevato (attrezzatura, tecniche di progressione, nivologia, uso di artva pala e sonda, procedura di autosoccorso in valanga, cartografia e orientamento, meteorologia, e bollettino neve/valanghe)

Le uscite in ambiente sono programmate nei seguenti giorni:

- domenica 05 febbraio: Appennino Tosco-Emiliano, Prato Spilla - Giro dei Laghi
- domenica 19 febbraio: Appennino Tosco-Emiliano, Passo del Cerreto – Sorgenti del Secchia
- sabato e domenica 11-12 marzo: Alpe Devero (VB) con pernottamento in struttura locale
- domenica 05 marzo: eventuale recupero di una delle precedenti uscite qualora non fosse stato possibile effettuarla per ragioni meteo o per le condizioni del manto nevoso.

Requisiti minimi richiesti: essere socio CAI, essere maggiorenne, presentare il certificato medico per idoneità alle pratiche sportive non agonistiche.

La partecipazione al corso costa Euro 100.

La quota non comprende le spese di vitto e l'alloggio per l'uscita di due giorni, i costi per gli spostamenti delle auto private l'eventuale noleggio del materiale e l'iscrizione al CAI.

Le preiscrizioni avverranno contattando la sede CAI di Sarzana possibilmente **entro il 14 gennaio 2023**. Non saranno vincolanti e saranno confermate con il **pagamento della quota entro il 21 gennaio**.

I posti sono limitati con precedenza secondo la data di preiscrizione.



Direttore del corso: M. Guastini 329.2107473 ----- Vicedirettore: M. Pucci 370.1018097

**La scuola intersezionale di escursionismo
"Creuza de Ma" presenta:**

Corso di Escursionismo base

SSE - La Spezia / Sarzana

ESC
CURSIONISMO

Creuza de Ma

- 28 Aprile**
- 5 Maggio**
- 7 Maggio**
- 19 Maggio**
- 21 Maggio**
- 26 Maggio**
- 28 Maggio**
- 1 Giugno**
- 9 Giugno**
- 10-11 Giugno**

Il calendario potrà subire variazioni, pertanto le date sono da considerarsi indicative.

Il corso di escursionismo base E1 è rivolto a coloro i quali intendono approcciarsi per la prima volta al mondo del trekking ed intendono farlo in sicurezza. Il corso sarà articolato in lezioni teorico pratiche tenute da istruttori ed accompagnatori del Club Alpino Italiano. Costo di partecipazione € 100. Direttore: Gianmatteo Ferretti 338-2363360 Vice direttore: Paola Nicoli 338-1335314

Conferenze 2023

Il Consiglio Direttivo della nostra sezione ha deciso di organizzare, per il 2023, una serie di conferenze con differenti argomenti che si terranno da soci e docenti esperti.

Le conferenze si svolgeranno dalle ore 21:00 alle 23:00
presso la casa del Mutilato in Via Ippolito Landinelli 88, 19038 Sarzana (SP)
come da programma che segue.

➤ giovedì 26 gennaio:	“Nivologia” relatore SVI Righi Alessandro.
➤ giovedì 23 febbraio:	“La dinamica del mare e le iniziative di monitoraggio dalla scala globale a livello locale” relatrice Berta Maristella ricercatrice al CNR-ISMAR (Istituto di Scienze Marine).
➤ giovedì 02 marzo:	“Carsismo e Speleologia” relatori INS Brunettin Paolo e ISS Lotti Licia.
➤ giovedì 13 aprile:	“Torrentismo, un altro modo di vivere la montagna” relatori gruppo Torrentismo CAI Sarzana.
➤ giovedì 25 maggio:	“Il Cammino di Santiago” relatore Callegari Luciano
➤ giovedì 29 giugno:	“La Flora Montana” relatrice ONC Martinetti Matilde.
➤ giovedì 28 settembre:	“Il Bidecalogo” relatrici ONTAM Venturi Claudia e ORTAM Carletti Piera.
➤ giovedì 26 ottobre:	“Il mondo dei funghi” relatori gruppo Micologico CAI Sarzana.
➤ giovedì 30 novembre:	“Meteorologia” relatore AE Mattioni Simone.
N.B.	Il programma potrà subire delle variazioni di data e/o di argomento in funzione degli impegni dei relatori e relatrici.

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

Programma dettagliato delle escursioni 2023



SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2023

13/1/2023	WINTER TRAINING PARK	SFE
15/1/2023	WINTER TRAINING PARK	SFE
	RIVIERA DI LEVANTE	
15/1/2023	GIRO DEI CINQUE CAMPANILI	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
22/1/2023	CIASPOLATA: ANELLO DI PRATO SPILLA	CG
27/1/2023	WINTER TRAINING PARK	SFE
29/1/2023	WINTER TRAINING PARK	SFE
	SETTIMANA BIANCA - SESTRIERE (dal 3 al 10)	
3/2/2023	SETTIMANA BIANCA - FOLGARIDA	CG
	CIASPOLATA AL M. PELATA	
12/2/2023	CIASPOLATA AL M. PELATA	CG
	APPENNINO TOSCO EMILIANO - PRATO SPILLA	
19/2/2023	USCITA DIDATTICA SCI ALPINISMO	SA
	CIASPOLATE VAL VIGEZZO e PASSO DEL SEMPIONE (dal 24 al 27)	
24/2/2023	CIASPOLATE VAL VIGEZZO e PASSO DEL SEMPIONE	CG
	GRUPPO SPELEOLOGICO (16-18-19)	
16/3/2023	STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA	SP
	ALPI APUANE	
19/3/2023	CASCATA DELL'ACQUAPENDENTE	TAM
	ALPI APUANE	
26/3/2023	MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE	CG
	GRUPPO SKIATORI DEL LEVANTE LIGURE	
8/4/2023	GITA SCIESCUSIONISTICA AL COL SERENA	SFE
	ALPI APUANE	
16/4/2023	ANELLO: LA CULLA - MONTE GABBERI – SANT'ANNA DI STAZZEMA	CG
	CAMMINO JACOPEO (22 e 23)	
22/4/2023	DA PIETRASANTA A LUCCA	CG
	ALPI APUANE	
23/4/2023	VISITA ALL'ORTO BOTANICO DI PIAN DELLA FIOBA PER SCOPRIRE LA FLORA ENDEMICA DELLE APUANE	TAM
	ALPI APUANE	
30/4/2023	PICCO DI NAVOLA	CG
	SENTIERO DEI DUCATI (6 e 7)	
6/5/2023	DAL MONTE STAFFOLA A CASTAGNETO	CG

	SARDEGNA (dal 13 al 20)	
13/5/2023	TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"	CG
	TREKKING & YOGA	
14/5/2023	ANELLO DEL BORLA A CAMPOCECINA	YOGA
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO (20 e 21)	
20/5/2023	DUE GIORNI ALL'ALPE DI SUCCISO	CG
	M. GRONDILICE E FERRATA DEL M. CONTRARIO (27 e 28)	
27/5/2023	M. GRONDILICE E FERRATA DEL M. CONTRARIO	CG
	TRA LE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
2/6/2023	ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA, IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO	CG
	COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA	
4/6/2023	BENVENUTO VERMENTINO	CG
	ALTA VAL DI VARA	
4/6/2023	CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO	TA
	ALPI APUANE	
11/6/2023	ANELLO DI RUOSINA	TAM
	APPENNINO PARMENSE	
11/6/2023	FALESIA FOCE DI COMPITO: ARRAMPICATA	CG
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
18/6/2023	PASSO DEL LAGASTRELLO - PASSO DEL CERRETO	CG
	ALTOPIANO DI ASIAGO SULL' ORTIGARA E LUOGHI DELLA PRIMA GRANDE GUERRA (dal 22 al 25)	
22/6/2023	ALTOPIANO DI ASIAGO SULL' ORTIGARA E LUOGHI DELLA PRIMA GRANDE GUERRA	CG
	VALLE D'AOSTA - FERRATA GARDA (1 e 2)	
1/7/2023	FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO	CG
	VAL DI FASSA (Località Soraga/Moena) (dal 09 al 23)	
9/7/2023	44° SOGGIORNO ESTIVO	CG
	APPENNINO TOSCO EMILIANO	
16/7/2023	ATTRAVERSATA PASSO DEL GATTO – CIMA BELFIORE – MONTE TONDO - ARGEGNA	CG
	TRAVERSATA DELL'APENNINO TOSCO-EMILIANO DAL PASSO DI PRADARENA ALL'ABETONE (dal 27 al 30)	
27/7/2023	DAL PASSO DI PRADARENA AL RIFUGIO BATTISTI.	CG
	TREKKING: GIRO DEI DENTI D'AMBIN (dal 3 al 6)	
3/8/2023	TREKKING: GIRO DEI DENTI D'AMBIN	CG
	VALLE D'AOSTA (dal 11 al 13)	
11/8/2023	FERRATA DEL MONTE EMILIUS	CG
	FERRATE IN VAL DI SUSÀ (dal 24 al 27)	
24/8/2023	FERRATE IN VAL DI SUSÀ	CG

	VAL VENY: BALCONATA SUL MONTE BIANCO (dal 08 al 10)	
8/9/2023	Monte Chétif (2343 m) e Mont Fortin (2758 m)	CG
	GEMELLAGGIO CON I FRANCESI (dal 08 al 17)	
8/9/2023	IL GEMELLAGGIO CONTINUA...CHARENTES MARITIMES	CG
	ALPI APUANE	
17/9/2023	MONTE TAMBURA	CG
	ALPI APUANE - PIZZO D' UCCELLO	
24/9/2023	ALPI APUANE - PIZZO D' UCCELLO	CG
	PIEMONTE - ALPI COZIE (dal 29/09 al 01/10)	
29/9/2023	PARCO NATURALE ORSIERA-ROCCIAVRE' E "FORTE DI FENESTRELLE"	CG
	APPENNINO TOSCANO (dal 30/09 al 01/10)	
30/9/2023	CAMALDOLI-LA VERNA SENTIERO DELLE FORESTE SACRE	CG
	IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA NELLE COLLINE:	
8/10/2023	"GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE"	CG
	TREKKING & YOGA	
8/10/2023	ANELLO DELLA VAL SERENAIA E FOCE DI GIOVO	YOGA
	ALPI APUANE	
15/10/2023	ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA	CG
	ALPI APUANE	
22/10/2023	MUSEO DELLA RESISTENZA A FOSDINOVO - 50^ CASTAGNATA SOCIALE	CG
	ALPI APUANE	
29/10/2023	CARDOSO FOCE DI VALLI PRUNO CARDOSO	CG
	ALTA VAL DI VARA	
29/10/2023	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
	PARCO DI PORTOFINO	
5/11/2023	SANTA MARGHERITA - RECCO	TAM
	APPENNINO TOSCO-EMILIANO	
12/11/2023	CIMA CANUTI E MONTE MALPASSO	CG
	ANELLO DEL BALZONE	
19/11/2023	BELVEDERE DI CAMPOCECINA – FOCE PIANZA – BALZONE – CASE RESPETTOLO – CARDETO – FOCE POZZI – BELVEDERE DI CAMPOCECINA.	CG
	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE	
10/12/2023	51° PRANZO SOCIALE	CG
	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE	
16/12/2023	SERATA DEGLI AUGURI	CG
	APPENNINO TOSCO EMILIANO - PRATO SPILLA	
16/12/2023	USCITA DIDATTICA SCI ALPINISMO	SA

	RIVIERA DI LEVANTE	
17/12/2023	LEVANTO – FRAMURA	CG

Significato delle sigle

A-S:	Alpinismo e Sci alpinismo
EG:	Escursioni e Gite
GM:	Gruppo Micologico
GSM:	Gruppo Sci escursionismo
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
GS:	Gruppo Seniores





Con il D.L. 40 del 28/02/21 è obbligatorio kit ARTVA + pala + sonda per chiunque pratici di tipo Escursionistico e/o Alpinistico, free ride, racchette da neve o attività in “particolari ambienti innevati”.

ATTENZIONE - In alcune regioni, è addirittura obbligatorio averlo con sé per tutti «gli utenti delle superfici innevate diverse dalle aree sciabili attrezzate».

Programma in sintesi:

- Come allertare correttamente i soccorsi
- Cenni sulla valutazione del percorso di gita e strategie per la valutazione del rischio valanghe e lettura Bollettino valanghe
- Tecnica di ricerca con lo strumento ARTVa e caratteristiche dello strumento
- Tecnica di sondaggio in campo ARTVa
- Tecnica di scavo ed estrazione del travolto e primo soccorso BLS
- Simulazioni pratiche sugli argomenti trattati durante la serata di teoria

Il corso è rivolto a tutti gli amanti degli sport invernali:

ciaspolatori, sci alpinisti, freerider, escursionisti e alpinisti

Il corso si svolgerà con minimo 5 partecipanti.*

giorno 13 gennaio lezione teorica alle ore 18,50/20,30 presso la sezione di CAI Sarzana

giorno 15 gennaio due moduli in ambiente 08,00/13,00 – 13,00/18,00 - CAI Sarzana

Prevista eventuale breve escursione di trasferimento fino al Campo Artva

Località Appennino Tosco Emiliano- * località variabile secondo le condizioni meteo meteo- nivologiche

Quota **SOCI CAI € 20** Non SOCI CAI € 32 (non comprende i costi di vitto trasferimento, soggiorno)

Info corso: **INSFE - ONV SVI Righi Alessandro 392.6456779 – IS Pirone Andrea 393.2014808**

Sito internet dedicato: www.sciescursionismo.altervista.org



GIRO DEI CINQUE CAMPANILI**CAI SARZANA E CAI CARRARA****COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Dalla stazione di Rapallo seguiamo la via Aurelia di levante per un kilometro circa fino a trovare sulla sinistra salita

Sant'Ambrogio che tra vicoli e scalinate ci fa arrivare in circa 15 minuti a Sant'Ambrogio nel comune di Zoagli, e qui troviamo il segnavia che ci accompagna per tutto il percorso dei 5 campanili. Dalla chiesa si sale una stradina asfaltata e poi per scale e sentieri tra gli ulivi a terrazze prima e poi un lungo percorso a saliscendi, porta alla Cappelletta di S. Maria Maddalena e quindi subito dopo a Sexi, una borgata ormai abbandonata da decenni. Continuiamo fino a Semorile e alla chiesa di San Giovanni Battista.

Si prosegue su strada asfaltata per Zoagli fino a una scalinata che scende sulla sinistra verso San Pietro di Rovereto. Qui prendiamo la rotabile che scende a valle (punto panoramico) e che porta a Zoagli. Dalla piazza di Zoagli antistante la spiaggia si sale a sinistra l'antica via romana che porta verso S. Pantaleo.

Da qui per strada asfaltata si arriva nuovamente a Sant'Ambrogio e quindi si ridiscende nuovamente a Rapallo per il tracciato fatto all'andata .

Itinerario: Rapallo (5 m) – Sant'Ambrogio (196 m) – Semorile (219 m) – San Pietro di Rovereto (197 m) - Zoagli (17 m) – Sant'Ambrogio (196 m)) – Rapallo (5 m)

Dislivello: Salita/Discesa 760 m circa

Tempi / Distanza: 5h / 14 Km

Accompagnatori di escursione:

E. Voglino (328 4597542)

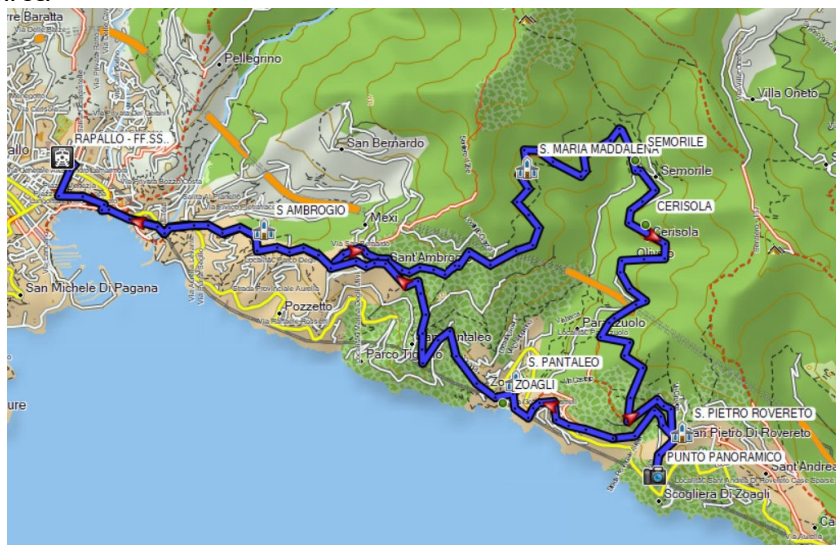
Referente CAI CARRARA:

A. Piccini

Luogo e orario di partenza:

ore 7,00 da Esselunga Avenza

ore 7.30 da Sarzana - Piazza Terzi

In alternativa 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.

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





Con il D.L. 40 del 28/02/21 è obbligatorio kit ARTVA + pala + sonda per chiunque pratichi di tipo Escursionistico e/o Alpinistico, free ride, racchette da neve o attività in “particolari ambienti innevati”.

ATTENZIONE - In alcune regioni, è addirittura obbligatorio averlo con se per tutti «gli utenti delle superfici innevate diverse dalle aree sciabili attrezzate».



Programma in sintesi:

- Come allertare correttamente i soccorsi
- Cenni sulla valutazione del percorso di gita e strategie per la valutazione del rischio valanghe e lettura Bollettino valanghe
- Tecnica di ricerca con lo strumento ARTVa e caratteristiche dello strumento
- Tecnica di sondaggio in campo ARTVa
- Tecnica di scavo ed estrazione del travolto e primo soccorso BLS
- Simulazioni pratiche sugli argomenti trattati durante la serata di teoria

Il corso è rivolto a tutti gli amanti degli sport invernali:

ciaspolatori, sci alpinisti, freerider, escursionisti e alpinisti

Il corso si svolgerà con minimo 5 partecipanti.*

giorno 27 gennaio lezione teorica alle ore 18,50/20,30 presso la sezione di CAI Sarzana

giorno 29 gennaio due moduli in ambiente 08,00/13,00 – 13,00/16,00. (Appennino Tosco Emiliano)

Località Appennino Tosco Emiliano- * località variabile secondo le condizioni meteo- nivologiche

Quota **SOCI CAI € 20** - Non SOCI CAI € 32 (la quota non soci è comprensiva di assicurazione giornaliera di euro 12)
(non compresi i costi di vitto trasferimento, soggiorno)

Info corso: **INSFE - ONV SVI Righi Alessandro 392.6456779 – IS Pirone Andrea 393.2014808**

Sito internet dedicato: www.sciescursionismo.altervista.org





SETTIMANA BIANCA



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

Sistemazione in camera singola	€ 575,00
Sistemazione in camera doppia/matrimoniale	€ 470,00
Sistemazione adulti in camera tripla o quadrupla	€ 440,00
Bambini fino a 12 anni, in terzo e quarto letto	€ 260,00
Bambini fino a 16 anni, in terzo e quarto letto	€ 372,00

Le prenotazioni dovranno essere accompagnate da un acconto di Euro 200,00 per persona.

Costi Extra:

- Trasporto in autobus con costo da stabilire in relazione al numero dei partecipanti,
- Skipass,
- Tassa di soggiorno (attualmente € 1,50 al giorno),
- Per chi desidera utilizzare il deposito sci, il costo giornaliero è di € 3,00 per ogni camera.

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

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

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

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

Intrattenimenti serali

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

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)

APPENNINO TOSCO-EMILIANO CIASPOLATA AL MONTE PELATA

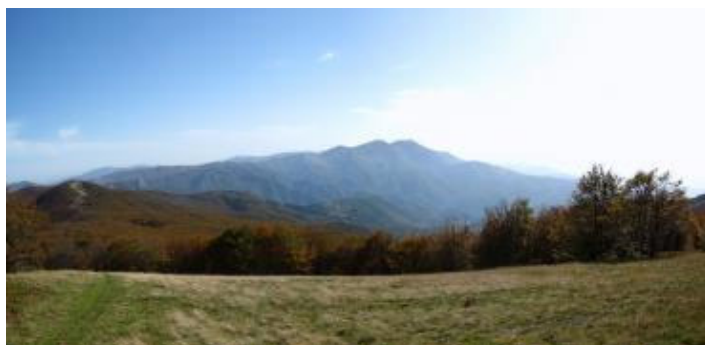
12 FEBBRAIO 2023



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

Dopo aver lasciato l'auto nel parcheggio al Passo Cisa partenza della ciaspolata, ci avviamo verso la scalinata della chiesa dedicata a Nostra Signora della Guardia. Questa chiesetta nel 1965 fu eletta patrona di tutti gli sportivi nel mondo. Al suo interno sono custodite la maglia rosa che Vittorio Adorni indossò durante il Giro d'Italia del 1965, la maglia della Carrera-Longoni Sport di Massimo Podenzana che nel 1996 vinse la 15ª tappa del Tour de France (Brive/ Villeneuve-sur-Lot) e la maglia di Gianni Rivera capitano della squadra di calcio del Milan. Sul lato sinistro della chiesa parte il sentiero, che coincide col sentiero europeo n° 1, che porta al monte Molinatico

Oltrepassiamo la Porta Toscana della Via Francigena e proseguiamo dritto, in salita. Dopo poco ci inoltriamo nella faggeta dove il sentiero diventa più ampio. Continuiamo ad avanzare e arriviamo al monte Groppo Mora 1419 mt. Dopo una breve discesa risaliamo il crinale e, usciti dal bosco, ci ritroviamo in un ampio pianoro prativo. In poco tempo giungiamo sulla cima del monte La Pelata 1428 mt. Proseguiamo il nostro percorso verso il monte Molinatico fino ad incontrare il tratto di sentiero più "rischioso" dell'itinerario: una ripida discesa conduce verso la Rocca di Malzapello 1400 mt. (nel caso avessimo voglia e tempo a questo punto si può allungare fino al M. Molinatico, 1540 mt. raggiungibile in mezzora) Dalla Rocca cerchiamo una traccia sulla sinistra che ci fa incontrare il sentiero di ritorno n° 00 direzione, sud, che passando tra faggete di rara bellezza, ci porta al Passo Cisa fine dell'escursione.



Monte Molinatico 1540 mt

DISLIVELLI: + 400 mt – 400 mt

DIFFICOLTA: prevalente WT1 con un passaggio WT2

TEMPI : 4,30 ore più soste

MASSIMO 20 PARTECIPANTI

PARTENZA: ore 7,30 Piazza Terzi a Sarzana con mezzi propri

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

APPENNINO TOSCO EMILIANO
PRATOSPILLA
GITA DI SCIALPINISMO

19 FEBBRAIO 2023



Questa uscita è rivolta a quanti hanno già effettuato un corso di scialpinismo (SA1) o hanno comprovate conoscenze scialpinistiche. Meta della gita è il monte Bocco ubicato al confine tra Emilia e Toscana lungo il Crinale dei Laghi. Il monte Bocco ha una caratteristica forma molto arrotondata nella sua parte terminale. La sua visione però determina sensazioni molto differenti se ammirato dal docile lato parmense oppure dal ripido lato lunigianese da cui assume un'aria minacciosa e pericolosa.

COMITIVA UNICA

L'uscita scialpinistica parte dal piazzale degli impianti di Pratospilla in direzione Ovest lungo il sentiero 707 e prevede inizialmente un percorso agevole nel bosco che tocca in successione il lago Ballano, il lago Verde e la capanna Cagnin in prossimità della quale il bosco termina e si apre la vista sul grande anfiteatro contornato dal monte Torricella e dal Crinale dei laghi. Da questo punto si abbandona il sentiero 707 per salire verso la sella del monte Torricella con percorso che si fa più ripido e una volta raggiuntala si segue il crinale che volge in direzione Sud-Ovest fino al punto in cui si apre dolcemente a Sud-Est. La traccia procede ora a mezzacosta e porta con percorso agevole alla sella Branciola da cui parte il pendio finale che diviene via via più stretto e ripido fino a raggiungere l'ampio pianoro di vetta del Bocco col caratteristico cippo di massi sovrapposti. Dalla vetta del Bocco si scende seguendo la traccia di salita fino all'arrivo degli impianti di risalita di Pratospilla e da qui, in base alla condizione della neve, si prosegue lungo le piste o per fuoripista fino al parcheggio da cui si è partiti.



Itinerario: Pratospilla 1350mt – Capanna Cagnin 1580mt – Sella Torricella 1640mt – Sella Branciola 1680mt – Monte Bocco 1790mt – Pratospilla 1350mt

Dislivelli e tempi: Salita/discesa 500 mt.
– Ore di cammino: 4,00/5,00

Accompagnatori di Escursione:

L. Taponecco (3801703029)

A. Bonatti

A. Gattoronchieri

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

Nota: 1) Obbligatorio essere dotati attrezzatura da scialpinismo con pala, artva e sonda.

CIASPOLATE VAL VIGEZZO E PASSO DEL SEMPIONE

DAL 24 AL 27 FEBBRAIO 2023

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



La **Val Vigizzo** mette in comunicazione l'Italia con il Canton Ticino in Svizzera, unite dal treno che da Domodossola porta a Locarno. E' un altopiano docile e soleggiato, delimitato da ripidi versanti boscosi dai quali si ergono docili zone di pascolo, sovrastate a tratti da cime irte e spoglie. È

conosciuta anche come la *Valle dei Pittori* per aver ispirato con i suoi paesaggi numerosi artisti locali e non.



Il **passo del Sempione**, *Simplon* in lingua walser, è un valico alpino con un'altitudine di 2000 m situato in Svizzera, nel Canto Vallese a pochi chilometri dal confine con l'Italia. Importante nodo di comunicazione fin dai tempi dei Romani oggi è anche punto di partenza per molte escursioni estive ed invernali.

1°giorno: Trasferimento da Sarzana a Santa Maria Maggiore dove si trova l'hotel che ci ospita per tutto il soggiorno. Nel primo pomeriggio escursione verso Alpe Scaredi (1841 m) in Val Loana. Il punto di partenza (e di arrivo) dipendono dalla percorribilità della strada innevata che da Malesco (764 m) sale a Fondo li Gabbi, da cui raggiungiamo Fornaci e l'Alpe Cortenuovo (1792 m) verso il bivacco sempre aperto di Alpe Scaredi (1841 m), balcone panoramico sulle montagne dell'Ossola. Il rientro segue il percorso dell'andata. Difficoltà WT1, Dislivello 600 m, Tempo totale circa 4 ore.

2°giorno: Salita a La Cima (1810 m)

Il punto di partenza dipende dall'innevamento della strada che da Malesco (764 m) sale alla Cappella del Sasso Broglio (1100 m). Da qui seguiamo la mulattiera che ci conduce attraverso i boschi di faggi all'Alpe Cortino (1490 m), un gruppo di baite con vista sulle cime del Parco della Val Grande. Risaliamo il ripido versante della montagna fino a portarsi sulla semplice cresta per raggiungere La Cima (1810 m). Per il rientro seguiamo il sentiero M24 verso Patqueso. Difficoltà WT1 con tratto WT2, Dislivello 750 m, Tempo totale circa 6 ore (4 ore dalla Cappella Sasso Broglio).

3°giorno: Salita al Monte Ziccher (1967 m)

Da Craveggia si arriva in auto all'Alpe Blizz (1270 m) dove si passa dalla chiesetta che per entrare nel bosco e giungere alle baite di Piangrande (1457 m) da cui si sale per pendio aperto in direzione Bocchetta di S. Antonio. A quota 1700 metri si lascia il sentiero M37 per raggiungere verso nord l'anticima (1894 m). Se le condizioni della neve lo consentono proseguiamo per cresta finale fino alla cima del Monte Ziccher.

Difficoltà WT2 con tratto WT3, Dislivello 700 m, Tempo totale circa 5h30.

4°giorno: Passo del Sempione (2000 m)

Se le condizioni del manto nevoso lo consentono saliremo il monte Spitzhorli (2737 m) attraversando l'esposto traverso sotto il Tochuhorn per salire al passo Ussen Nanzliche (2600 m) e seguire il pendio fino alla vetta.

Difficoltà WT3, Dislivello 740 m, Tempo totale circa 5 ore

In alternativa percorriamo due splendidi anelli: il primo ci porta al lago ghiacciato di Hopschusee e alle vicine baite di Hopsche per poi tornare al valico. Il secondo fino al caratteristico "Panettone" in direzione del monte Hubschorn.

Difficoltà WT1, Dislivello 260 m e 350 m, Tempo totale circa 2h30 e 2h.

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 € 70 inizieranno Sabato 26 Novembre.

Il viaggio sarà organizzato con auto proprie.

ORARIO DI PARTENZA: ore 7,00 Piazza Terzi a Sarzana con mezzi propri

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: M. Pucci (370.1018097) M. Guastini (329.2107473)

STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

GIOVEDÌ SERA 16, SABATO 18 E DOMENICA 19 MARZO 2023

Lo stage è un breve incontro con la speleologia, senza l'obiettivo di un corso vero e proprio. Impegna solo un fine settimana ed una serata (il giovedì).

La serata si svolgerà in sede e verranno trattati, anche se velocemente, alcuni temi fondamentali; un po' di sicurezza e soccorso e le caratteristiche peculiari dell'ambiente ipogeo.

Il sabato si farà palestra, ovvero si impareranno, all'aperto in una cava dismessa, le manovre fondamentali su corda da utilizzare il giorno successivo in grotta.

La domenica si affronterà una grotta vera e propria sfruttando nella progressione quanto imparato il giorno precedente.

Per partecipare basta essere soci CAI (altrimenti deve essere attivata l'assicurazione, ma economicamente non conviene); ci si deve vestire come per andare in montagna, con scarponi alti alla caviglia ed un cambio completo alla macchina da indossare una volta usciti di grotta.

L'attrezzatura specifica necessaria viene fornita dal gruppo.

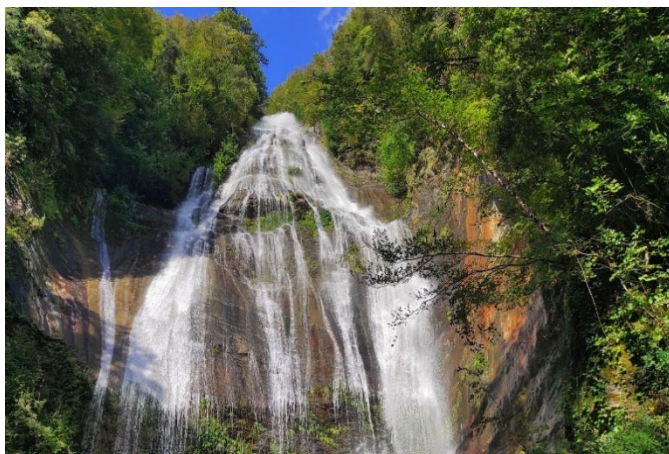


Costo dello Stage: 50 euro per i soci CAI – i non soci dovranno pagare 36 euro di assicurazione.

Può partecipare chiunque abbia almeno 16 anni.

Il responsabile è INS Paolo Brunettin 338.5979879



CASCATA DELL'ACQUAPENDENTE

In occasione della giornata mondiale dell'acqua andremo alla Cascata dell'Acquapendente. La zona è molto ricca di corsi d'acqua e di piccoli tabernacoli storici che incontreremo durante il corso della nostra gita

COMITIVA UNICA (E)

Partiamo nei pressi del paese di Pruno e seguiamo il sentiero 122 inizialmente attraverso una scalinata che sale dal parcheggio fino a raggiungere località Campo delle Piastre. Da lì proseguiamo con il 122 attraversando molteplici corsi d'acqua, fino ad incontrare un sentiero in località monte della Tana. Imbocchiamo questo sentiero con segnavia gialli fino in località La Fania. A questo punto incontriamo il 124 che seguiremo fino alla località La Fontana da dove prenderemo un'evidente traccia di sentiero che ci porterà ad incrociare il n 7 che seguiremo per un breve tratto fino a trovare la deviazione che ci condurrà alla Cascata dell'Acquapendente. Lasciata la cascata prenderemo un sentiero che ci porterà ad incontrare il sentiero principale e quindi torneremo a Pruno per concludere la nostra gita.

ITINERARIO:

Pruno (473m) – Campo delle Piastre (683m) – Monte della Tana (896m) – La Fania (905m) – Cascata Acquapendente (600m) – Pruno(473m)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

P. Carletti (338.8283274)
C. Venturi (338.6617306)

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore

DISLIVELLO: +/- 800 m

PARTENZA ED ORARIO: Sarzana Piazza
Terzi ore 8.00

Si ricorda che per ogni tipo di escursione sono necessarie scarpe da trekking con suola adatta pena l'esclusione dalla gita, anche la mattina stessa.



MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE

Si tratta di un'escursione originale che percorre una via di lizza sul versante sud del Monte Corchia non molto conosciuta e assai poco frequentata.

Il percorso inizia poco dopo l'inizio del sentiero delle Voltoline (seg.9 che conduce al Passo dell'Alpino) e sale ripido con tratti avventurosi e panoramici.

COMITIVA UNICA (EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Da Levigliani (582 m.) prendiamo la strada che conduce all'antro del Corchia, ora asfaltata. Giunti all'imbocco del sentiero delle Voltoline, segn. 9, lo prendiamo, ma poco dopo a sinistra è visibile una massicciata che sale abbastanza ripida: è la nostra via di lizza, non sempre in buone condizioni. Dopo un caratteristico percorso, che segue grosso modo un canale, la pendenza aumenta bruscamente in vicinanza della cresta sud-est del M. Corchia, con un tratto ripidissimo, per arrivare ad un ampio avvallamento, nelle vicinanze del traliccio della teleferica del Rifugio di Mosceta (q.1230 m. circa). Da qui la lizza percorre un percorso quasi pianeggiante, poi continua a salire con moderata pendenza e senza strappi per un bel pezzo, per arrivare infine ad una cava, con ultimo tratto dove ritrova una maggiore inclinazione. Dalla cava potremo salire fino in vetta del Corchia (1677 m.) e poi scendere per il sentiero che segue la cresta sud-est (via normale), oppure prendere direttamente il sentiero e arrivare al Rifugio Del Freo. La discesa si compie dal sent. 9 che conduce al Passo dell'Alpino (1080 m.), poi, per le Voltoline di nuovo sulla strada e a Levigliani.

Itinerario:

Levigliani (582 m.) – Imbocco sent.n. 9 – Lizza del Serpente - Monte Corchia (1677 m.) – Passo dell'Alpino (1080 m.) – Levigliani.

Dislivelli: +1100 m. -1100 m.

Tempi: ore di cammino 6,30 circa

Accompagnatori di escursione:
CAI CARRARA

A. Piccini, A. Vignoli;

Referente CAI SARZANA:

E. Voglino (328.4597542)

Orario di Partenza:

Sarzana: Piazza Terzi h 7,00

Carrara: Esselunga Avenza h 7.30





8 Aprile 2023

Dettagli:

Dislivello (m) 480

Quota partenza (m) 2050

Quota max/vetta (m) 2530

Esposizione Nord-Ovest

Difficoltà sciistica MS

Tipologia Pendii ampi



Mezzi Propri – pranzo al sacco – eventuale pernottò il giorno precedente da concordare separatamente.

ARTVA – Pala e Sonda dotazione obbligatoria.

Il Villaggio di Cheneil, situato a 2000 metri di quota, fa parte del comune di Valtournenche, ai piedi di una delle montagne più incredibili di tutta la Valle D'Aosta: il monte Cervino.

Splendida Gita Sci Escursionistica in un ambiente molto panoramico, una terrazza naturale fantastica e incantevole, con una ampia visuale dominata dalla presenza del Cervino.

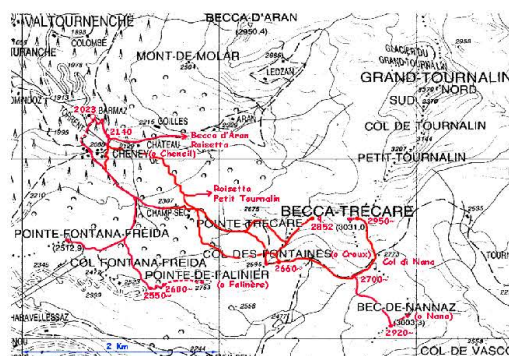
Ma i panorami non sono l'unico punto di forza di questa escursione, attraverseremo sci ai piedi il piccolo borgo della frazione di Cheneil fino a raggiungere il santuario de la Clavalitè, giunti in cima si potrà ammirare anche la splendida visuale del versante meridionale della Val d'Aosta

Adesioni e Iscrizioni entro il giorno 31 marzo 2023 presso la segreteria Cai Sarzana

Accompagnatori: Righi Alessandro 3926456779

Cristina Maddaluno 3477287104

Pirone Andrea 393.2014806



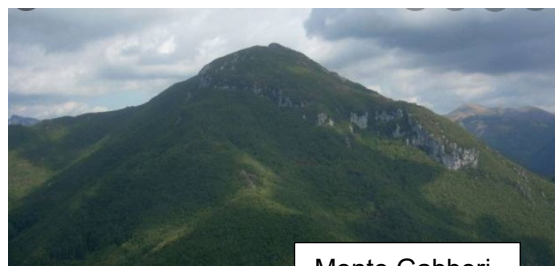
sito internet dedicato: www.sciescursionismo.alterivista.org

ALPI APUANE

16 APRILE 2023

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)

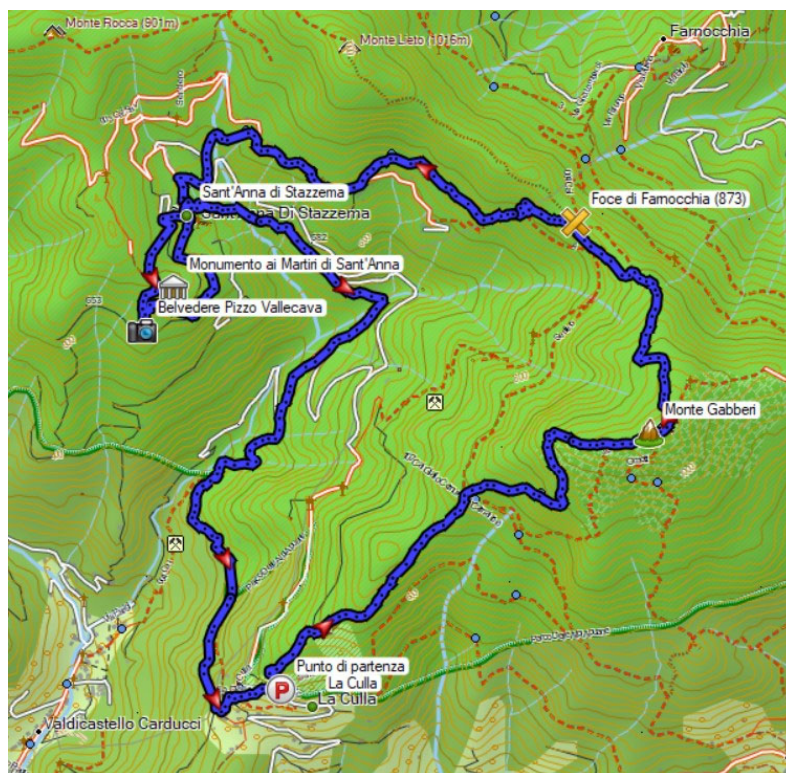
Equipaggiamento: Scarponi trekking, abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera a capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera; occhiali da sole; crema protettiva solare. Cibo e acqua per l'intera escursione. Consigliabili bastoncini da trekking.

Accompagnatori di escursione:

D. Monetti (339 8013690),

F. Voltolini (338 6508545),

S. Mattioni (340 8138975)



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

CAMMINO JACOPEO DA PIETRASANTA A LUCCA

22- 23 APRILE 2023



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 la Piana di Lucca.

TEMPO DI PERCURRENZA:

7 ore + 5 ore

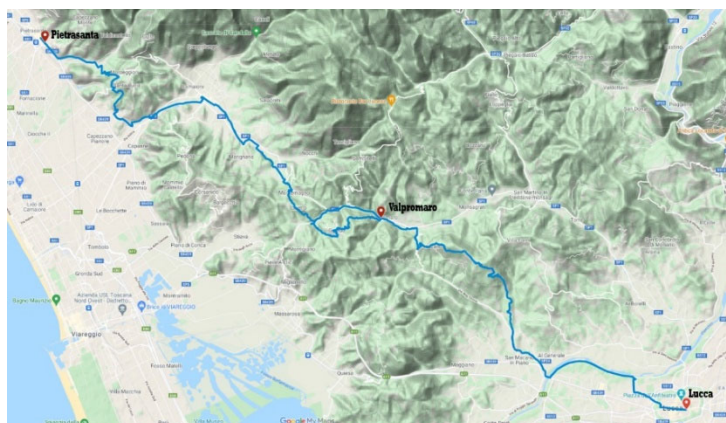
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

L. Callegari (366.3840048)

P. Avenell (3200479488)

ORARIO DI PARTENZA:

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



VISITA ALL'ORTO BOTANICO DI PIAN DELLA FIOBA PER SCOPRIRE LA FLORA ENDEMICA DELLE APUANE

Situato a **Pian della Fioba** all'altitudine di circa 900 m, l'**Orto Botanico Pellegrini-Asaldi** porta il nome del medico e botanico massese **Pietro Pellegrini** (1867-1957), che svolse numerosi studi sulla flora del territorio apuano. L'Orto fu istituito nel 1966 per la salvaguardia e la valorizzazione della **flora apuana**, facendola conoscere al pubblico attraverso attività didattiche e divulgative. Il centro di divulgazione naturalistica propone visite guidate da studenti universitari. La visita dell'Orto botanico è una piccola escursione naturalistica lungo il sentiero che conduce fino alla vetta dell'Orto, dalla quale si gode una vista incantevole sulla catena apuana e su tutta l'area costiera, dal Golfo della Spezia fino alla Versilia. Grazie ai finanziamenti erogati dalla Regione Toscana il Parco delle Alpi Apuane ha recentemente portato a termine un importante intervento di recupero che ha consentito un'importante opera di valorizzazione di questo giardino alpino, che racchiude molte delle specie vegetali più significative e più rare delle nostre montagne.

**COMITIVA UNICA (E)**

Dal parcheggio delle Gobbie si imbecca il sentiero 33 proveniente da Arni. Dopo un breve tratto nel bosco, si incrocia la marmifera che corre tutto il versante nord dell'Altissimo. La si percorre per qualche decina di metri fino a quando, sulla destra, si incontra il segnavia 33 che abbandona la strada e sale nel bosco fino al passo degli Uncini (1366 m). Giunti al passo si prende a destra il sentiero 143 che si percorre nei pressi della bellissima cresta che collega il passo degli Uncini con la foce del Frate (cresta del Pelato o degli Uncini). Giunti alla foce del Frate (1307 m) si trascura il sentiero che per cresta sale al Monte Pelato e prendiamo a sinistra il sentiero 41 che scende tra belle fioriture di asfodeli e ginestre. A destra abbiamo la catena delle Apuane con il Sagro, il Grondilice, il Contrario, il Cavallo, la Tambura ed il Sella, a sinistra la Cresta dal Carchio al Focoraccia, al Passo del Pitone e a quello della Greppia. Dopo circa 30' compare, sulla destra la bella mole rocciosa della Strega detta così perché il suo profilo somiglia alla faccia di una vecchia dal naso uncinato. Si continua in discesa fino ad arrivare al Colle della Tecchia (879 m) per poi raggiungere il vicino orto botanico a Pian della Fioba.

Dislivello: salita 400, discesa 520 tempo 3 h + visita dell'Orto Botanico

Accompagnatori: Venturi C (3386617306) e Carletti P (3388283274)

Orario di Partenza: Sarzana ore 8.00 da Piazza Terzi



Il Picco di Navola è un rilievo delle Alpi Apuane poco rinomato ma non per questo privo d'interesse. Il percorso si svolge in ambienti oramai completamente abbandonati, su tracce di sentiero quasi scomparse, per rivedere luoghi un tempo molto frequentati e abitati dai pastori di Forno che salivano fino alle Capanne di Navola. Qui a 950 metri si trovava il Rifugio Giovanni Pisano inaugurato nel 1929, punto d'appoggio per le salite allo spigolo est del Sagro, alla cima Questa e al Torrione Figari. Subì danni in guerra, fu poi risistemato, ma andò rapidamente perdendo di interesse per gli alpinisti che potevano accedere da altri percorsi alle vette citate.

COMITIVA UNICA (EE) CAI SARZANA E CAI CARRARA

Da località I Mozziconi (400 m.) si prende la via di lizza del Canale Regollo (segn. 37), ma lo si abbandona quasi subito: appena attraversato il torrente si sale per tracce di sentiero costeggiando un ghiaione, fino a che compare ai nostri occhi un vallone erboso assai ripido; alla sommità, che si raggiunge abbastanza facilmente, si prende a destra e si arriva alle Serra dei Focarelli (975 m.), situata sulla cresta nord-est del Picco di Navola; si sale lungo la cresta, con qualche tratto un po' esposto, fino ad un boschetto, situato nei pressi dei ruderi di Casa Rapalli, nel versante del Canal Fondone. Da qui, percorrendo una larga cresta, si arriva in vetta. La discesa avviene sul versante opposto: giunti ad un costone erboso, nei pressi delle Capanne di Navola, si scende in un largo canale e per tracce di sentiero si percorre tutta la base dell'imponente parete del Picco di Navola, con bellissima vista all'intorno. Si prosegue la discesa diagonalmente fino a tornare nel greto del canale, punto di partenza, e poi alla strada. Il percorso richiede un buon allenamento.

Itinerario:

I Mozziconi (400 m.) – Serra dei Focarelli (975 m.) – Picco di Navola (1275 m.) - Capanne di Navola (1080 m.) – I Mozziconi (400 m.)

Dislivelli: in salita e discesa 900 metri circa

Tempi: 6,30 ore circa di cammino

Accompagnatori di escursione
CAI CARRARA:

A. Ferretti F. Tonazzini

Referente CAI SARZANA:

M. Pucci (366.9364152)

Orario di Partenza:

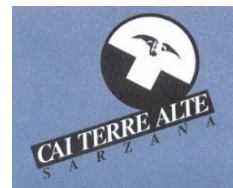
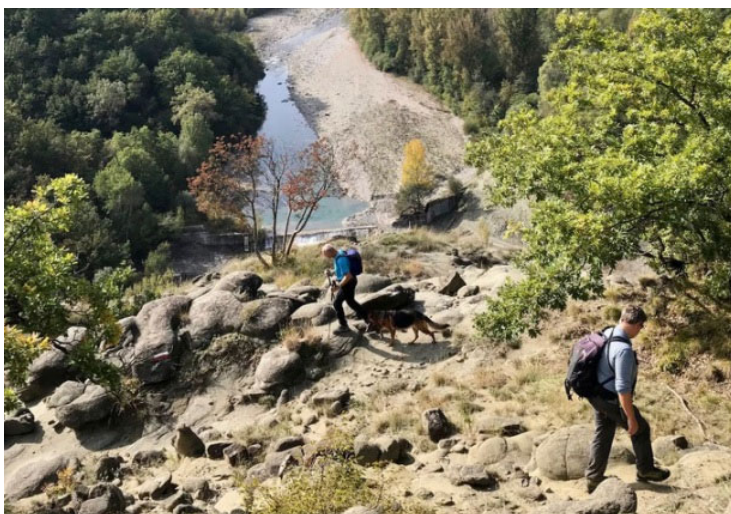
Sarzana: Piazza Terzi h 7,00

Carrara: Esselunga Avenza h 7.30



SENTIERO DEI DUCATI DAL MONTE STAFFOLA A CASTAGNETO

6/7 MAGGIO 2023



Come partner del progetto continuiamo volentieri a percorrere da nord a sud il sentiero con altre due tappe, questa volta, con sosta tappa a Vetto. La seconda giornata, piuttosto lunga e con un dislivello significativo, si snoda attraverso caratteristici borghi, alcuni ben conservati e ampissimi panorami.

COMITIVA UNICA (E)

Tappa 03: Dal Monte Staffola a Vetto - km 17 - durata: 5h - dislivello +469m/-678m

Dai pressi del Monte Staffola, raggiungiamo all'abitato di Borzano per raggiungere il borgo di Crognolo. Si abbandona il borgo e si percorre in discesa una stradina che, superata la stupenda casatorre di Lesignola, conduce al Mulino di Chichino in attività dimostrativa. Attraversato il ponte sul Torrente Tassobbio, il sentiero tende sempre più a inerpicarsi fino a sbucare nei pressi di Crovara. Ci si immette presto nel cuore più naturalistico della tappa, le boscose valli del rio Tassarò e del torrente Riolco, con la singolare e misteriosa pietra del Monte Lulseto, antico luogo di culto legato alla venerazione delle rocce. Si prosegue poi tra un susseguirsi di borghi: Legoreccio, Pineto e Spigone. Quindi si riprende in quota costante la traversata per poi iniziare la discesa e raggiungere, attraversando antichi terrazzamenti oggetto di un recente progetto di recupero, Vetto.

Tappa 04: Da Vetto a Castagneto – 19km – durata: 6h30m - dislivello +583m/-286m

Lasciato l'abitato di **Vetto**, si affronta subito una breve salita, seguita da un bel tratto di bosco a mezza costa che conduce agli abitati **Sole di Sopra e di Sotto**, scendendo poi al torrente Lonza; oltre il ponte, si prende a sinistra la strada sterrata e si percorre la valle passando accanto al **mulino Gli Oppi**; si prosegue poi in salita per i borghi **Gottano di Sotto e di Sopra**, fino a giungere al curioso sito **Beata Vergine delle Formiche**, oltre il quale ci si immette sul lungo sentiero, parallelo alla strada asfaltata e in quota pressoché costante, fino a **Cereggio**, altro tipico grazioso borgo. Si prosegue per una panoramica strada fino ad un bivio che con mulattiera conduce al borgo di **Taviano**, attraversato il quale si prosegue per l'abitato di **Camporella** e, a tratti ancora su strada, al successivo borgo di **Montedello**, fino a giungere a **Castagneto**.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) - E. Ratti (353.4378578)

INFO: Partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 7:00. Massimo 25 partecipanti.

Se con mezzi propri, sarà necessario organizzare come tornare alla partenza (30 km circa).

Pernottamento e prima colazione 25 euro. Cena in ristorante convenzionato.

N.B.: Alternativa possibile sarà effettuare due percorsi ad anello lungo le due tappe.

**SARDEGNA:
TREKKING NEL "SELVAGGIO BLU"**

DAL 13 AL 20 MAGGIO 2023



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 13 Maggio: 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 14 Maggio: 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 15 Maggio: 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 16 Maggio: 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 17 Maggio: 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 18 Maggio: 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 19 Maggio: 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 20 Maggio: 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 circa € 750,00** (se si costituisce un gruppo di 11-12 persone) a cui va aggiunto il biglietto nave ed il costo delle auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno il **Lunedì 02 Gennaio** e si chiuderanno **Sabato 25 Febbraio** dietro versamento di una caparra di **€ 200,00**

Direttore di Gita: P. Tonelli (338.9158389)



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64, SARZANA

Trekking & Yoga Anello del Borla a Campocecina Domenica 14 Maggio 2023



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 12 euro)

Descrizione: una facile passeggiata adatta a tutti che ci permette di toccare la cima del Monte Borla 1469mt posta di fronte a quella più conosciuta del Monte Sagro. Impagabili saranno le viste sulla catena nord delle Apuane e sulla costa sottostante, che faranno da contraltare al paesaggio modificata dalle cave circostanti. Con partenza dal parcheggio di Acquasparta saliremo al rifugio Carrara e ci porteremo ai prati di Campocecina, qui faremo la pratica yoga. Terminata quest'ultima saliremo con breve deviazione sulla cima del Borla. Tornati sui nostri passi riprenderemo il sentiero 173 che costeggiando le pendici del Borla ci condurrà a Foce Pianza ai piedi del Sagro, toccheremo con mano le cave di marmo che qui abbondando tornando poi al punto di partenza sulla sterrata di servizio.

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

Tempo effettivo e dislivello: 3 ore / D+250

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

Logistica: ritrovo unico al parcheggio Acquasparta a Campocecina ore 10.00 (eventuali ritrovi saranno comunicati agli iscritti). Uscita con mezzi privati, rientro nel primo pomeriggio.

Info e iscrizioni:

CAI Sarzana P.zza Firmafede 13, 0187625154

CAI Fivizzano, struttura COC - Protezione Civile, Via Variante Nord 5 Davide Benedetti, 329-3856169

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

Direttori di escursione: Davide Benedetti - Piera Carletti - Claudia Venturi. Per la pratica yoga Barbara Folegnani
I direttori di escursione si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, a loro totale discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti come da regolamento gite consultabile.

Nota per lo yoga: Consigliamo di portare tappettino, telo o asciugamano

APPENNINO TOSCO-EMILIANO DUE GIORNI ALL'ALPE DI SUCCISO

20-21 MAGGIO 2023

L'escursione di due giorni descrive un anello intorno alla panoramica Alpe di Succiso, nel verdeggiante e affascinante ambiente appenninico.

Partendo dal Passo del Cerreto raggiungiamo, tra boschi di faggio e praterie, la splendida conca glaciale delle Sorgenti del Secchia; da qui saliamo, con ripido sentiero, verso la Sella del Casarola per raggiungere la vetta dell'Alpe di Succiso (2019m) e il Monte Casarola (1977m). Dalla Sella scendiamo quindi il versante opposto per raggiungere il paesino di Succiso Nuovo,



dove passiamo la notte in agriturismo. L'indomani risaliamo alla zona dei Ghiaccioni e, attraverso un ampio e verdeggiante vallone, raggiungiamo il Passo di Pietratagliata, un caratteristico intaglio che si apre nel crinale tra l'Alpe di Succiso e il Monte Alto; scendiamo quindi su ripido sentiero verso le Sorgenti del Secchia e infine rientriamo al Passo del Cerreto.

Giorno 1:

Itinerario: Passo del Cerreto (1261m) – Sorgenti del Secchia (1506m) – Alpe di Succiso (2019m) – Monte Casarola (1977m)- Succiso Nuovo (1000m)

Difficoltà: EE - **Dislivello:** salita 860m, discesa 1100 m - **Tempo / Distanza:** 7h / 13Km

Giorno 2:

Itinerario: Succiso Nuovo (1000m) – I Ghiaccioni (1380m) – Passo di Pietratagliata (1779m) – Sorgenti del Secchia (1506m) – Passo del Cerreto (1261m)

Difficoltà: EE - **Dislivello:** salita 820m, discesa 600 m. - **Tempo / Distanza:** 6h / 11Km

Cartografia: 4Land n°203E (Appennino Ligure e Tosco-Emiliano)

Equipaggiamento: Scarponi da 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. Consigliabili bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per la notte in agriturismo a Succiso Nuovo.

Accompagnatori di escursione:

F. Voltolini (338 6508545), D. Monetti (339 8013690), S. Mattioni (340 8138975)

Luogo e orario di partenza: Sarzana piazza Terzi, ore 8:00, auto proprie

Quota di partecipazione: 60 € circa. Al momento del saldo, qualche giorno prima della partenza, verrà comunicata la quota definitiva. Le prenotazioni con caparra di 20€ inizieranno il 04/02/2023.

Numero massimo partecipanti: 20

TOUR SICILIA AUTENTICA **TOUR DA PALERMO A CATANIA**

DAL 23 AL 29 MAGGIO 2023

Quest'anno il "viaggiatore" all'estero verrà sostituito da un viaggio in Italia di pari interesse e curiosità. Faremo un tour delle Sicilia naturalistico e culturale, anche insolito, dalla salita al vulcano, al Patrimonio Archeologico all'architettura Barocca, godendo del cibo caratteristico dell'isola. La Sicilia è un museo a cielo aperto. Le città hanno insieme fascino moresco e greco, mediterraneo e cosmopolita ed è un territorio dal quale lasciarsi sedurre



Martedì 23 Maggio - GENOVA - PALERMO

Sarzanà- Genova volo 11,20 Palermo 14,25 transfert in hotel, pomeriggio libero insieme iniziamo l'incontro con Palermo. Cena e pernottamento in Hotel

Mercoledì 24 Maggio - PALERMO

Visita di **Palermo**, Cattedrale in stile Arabo/Normanno, Cappella Palatina all'interno del Palazzo dei Normanni, Chiesa della Martorana. Dall'esterno il Teatro Massimo, la Piazza Pretoria con la bellissima fontana, i quattro canti di città, il mercato di Ballarò il più antico della città, animato dalle cosiddette "abbanniate", cioè dai chiassosi richiami dei venditori che, con il loro caratteristico e colorito accento locale, cercano di attirare l'interesse dei passanti. Degusteremo i cibi da strada, tipici della cucina palermitana, panelle, crocchè o cazzilli, polpo bollito, il pani ca' meusa, arancini di riso, lo sfincione. Lo street food di Palermo, si è classificato primo della graduatoria europea e al 5° posto nella top ten mondiale. Pranzo libero. Nel pomeriggio passeggiata per lo shopping nelle eleganti del centro storico.

Giovedì 25 Maggio -- ERICE - SALINE DI NUBIA -SELINUNTE

Mattino visita di **Erice** antico borgo medievale animato da botteghe di artigianato tipico. Il centro storico, con piazzette, strade strette e sinuose nelle quali si affacciano bellissimi cortili. Proseguimento per **Nubia**. **Saline e Mulini** a vento disegnano un paesaggio suggestivo. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita dell'area archeologica di **Selinunte**, ritenuta la più importante d'Europa per imponenza ed estensione delle sue rovine.

Venerdì 26 Maggio ESCURSIONE ALLA SCALA DEI TURCHI VALLE DEI TEMPLI - AGRIGENTO

Partenza per la **Scala dei Turchi**. Escursione naturalistica alla Scala dei Turchi. Ci avvicineremo il più possibile a piedi lungo la spiaggia. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita guidata alla **Valle dei Templi di Agrigento**, patrimonio UNESCO con il Tempio della Concordia, il Tempio di Giunone, il Tempio di Ercole e di Castore e Polluce le cui stupende 4 colonne sono il simbolo della città.



Sabato 27 Maggio ESCURSIONE OASI FAUNISTICA VENDICARI - SIRACUSA - ORTIGIA

Escursione **Riserva Naturale dei pantani di Vendicari**. E' la zona umida più importante della Sicilia. La varietà di ambienti costieri e palustri (stagni detti pantani) fanno di Vendicari un vero e proprio rifugio per fauna e flora. Se possibile, arriveremo anche ai resti della vecchia tonnara e della torre sveva. Pranzo in agriturismo. Nel pomeriggio **Siracusa**, rivale di Atene e di Roma, il Teatro greco, l'Anfiteatro romano, le Latomie, l'Orecchio di Dionisio. Visita dell'isola di **Ortigia**, Tempio di Minerva trasformato in Cattedrale Cristiana, Fontana Aretusa.

Domenica 28 Maggio ESCURSIONE ALL' ETNA TAORMINA

Escursione sull'Etna a quota 1.800m e visita dei crateri spenti dei Monti Silvestri. Pranzo libero in quota. Nel pomeriggio **Taormina** perla della Sicilia, affacciata sul mare e sull'Etna. Teatro Greco-Romano, Cattedrale, Palazzo Corvaja, l'ex Chiesa S. Francesco di Paola. Tempo libero passeggiare.



Lunedì 29 Maggio RIVIERA DEI CICLOPI - CATANIA e Rientro Sarzanà

Acireale e la Riviera dei Ciclopi. **Acì Castello, Acì Trezza**, celebre per i "Malavoglia" e per i suggestivi Faraglioni che la leggenda vuole siano i massi scagliati da Polifemo contro Ulisse. **Catania**, enorme "vetrina del barocco" centro storico la Via Etnea. Palazzo Biscari (esterno), Fontana dell'Elefante, Duomo, Via Crociferi, Palazzo del Municipio (esterno) Palazzo dei Chierici (esterno) Monastero dei Benedettini (esterno). Pranzo libero Tardo pomeriggio aeroporto.

QUOTA MINIMO 30 partecipanti € 980 salvo eventuali adeguamenti dei servizi (supplemento singola EURO 120)

La quota comprende: tutti i trasferimenti in pullman, i voli (tasse aeroportuali e volo aereo calcolate al 3 Novembre) 6 mezzepensioni in Hotel 3-4 stelle + tre pranzi con bevande ai pasti (½ minerale ¼ vino) ingressi ai siti, Pullman privato per tutto il tour. **non comprende:** prolungamento escursione all'Etna a quota 2900 con funivia o fuoristrada, mance e eventuale tassa di soggiorno. Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 250 inizieranno sabato 7 gennaio 2023
Accompagnatori: R. Brondi 3703128855 -P. Carboni 3331206533

**M. GRONDILICE E FERRATA DEL M. CONTRARIO
DUE GIORNI IMMERSI IN UNA NATURA IMPONENTE**

La ferrata del Contrario è una via che dalla Valle degli Alberghi conduce alla Forbice, sopra il Passo delle Pecore: quindi il nome Ferrata del Contrario, che le viene dato, non è esatto perché la ferrata

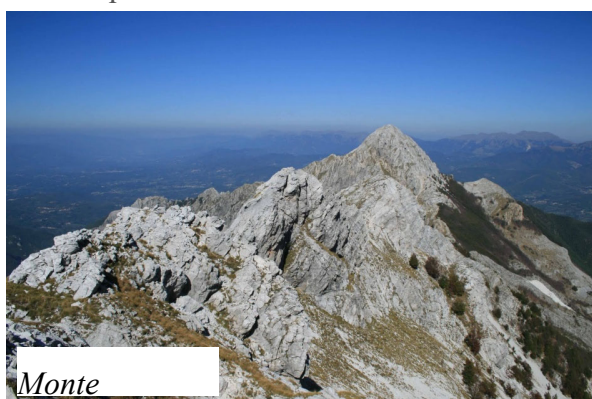


non arriva affatto sul Contrario. Il punto di partenza dell'escursione è località Biforco 400 mt in prossimità del paese di Forno. Raggiunto Biforco la strada asfaltata termina di fronte a una sbarra e inizia la strada marmifera. Dopo un centinaio di metri incontriamo il sentiero n°167 / 168 che prenderemo per salire il canale Fondone, dopo di che con il sentiero n°167 ci troveremo nella Valle degli Alberghi. Sono trascorse circa 2 h. da quando abbiamo lasciato l'auto a Biforco

per arrivare all' attacco della ferrata che sale erta sul fianco del pizzone. L'ascensione è molto dura ma il cavo e i picchetti di ferro sono in ottimo stato, occorrono circa 2,30 h per compiere la salita per cui da Biforco al punto di arrivo della ferrata occorrono 4,30 h. La via attrezzata, termina a quota 1645 mt. Da qui scendiamo al Rifugio Orto di Donna 1495 mt dove passeremo la notte. Al mattino con comodo saliamo per affrontare la vetta del M. Grondilice



1808 mt passando per un intaglio chiamato la Forbice, sentiero n° 186. Il ritorno è simile all'andata fino alla Forbice, a questo punto, circondati da un paesaggio mozza fiato, deviamo col n°186 direzione Foce di Rasori per arrivare a prendere il n°37 che passando per la Foce di Navola 1291 mt. Scendendo il Canal Regollo ci riporterà alla strada per Biforco. Percorrendo a ritroso un pezzo di strada arriveremo alle macchine., fine dell'escursione.



Monte

**DIFFICOLTA' FERRATA : D**

TEMPI: 4,30 ore + soste, 2,30 ore solo per la ferrata

SENTIERO PER LA VETTA DEL M. GRONDILICE: EE - TEMPI: 1,30 ora dal Rifugio

SENTIERO DI RITORNO : EE fino alla Forbice poi E fino a Biforco - **TEMPI:** 4 ore

DISLIVELLO: (+ 1200 -200 il primo giorno) (+310 -1400 il secondo giorno)

E' OBLIGATORIO AVERE: imbragatura, set ferrata omologato, casco.

E' CONSIGLIATO AVERE ANCHE: guanti da ferrata, cordino con moschettone per sosta, sacco letto per la notte, pranzo al sacco per il primo giorno.

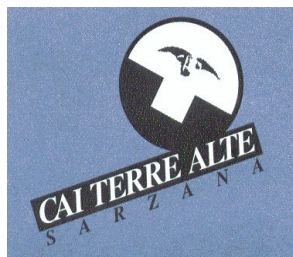
ACCOMPAGNATORI: M. Pucci (370.1018097) M. Guastini (329.2107473)

P. Tonelli (338.9158389)

Partenza ore 8,00 Piazza Terzi Sarzana con mezzi propri, massimo 20 partecipanti

**SULLE APUANE DEL MONTE FORATO
ASSIEME AI GIOVANI DI LIBERA,
IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO**

2 GIUGNO 2023



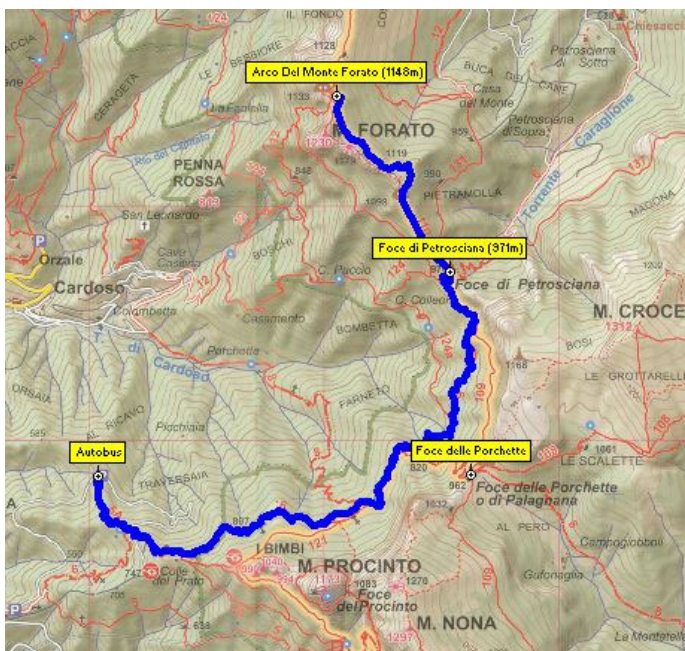
***“La memoria deve diventare
impegno, non parole di
circostanza”.***



COMITIVA UNICA (E)

Si tratta di un percorso facile nelle Alpi Apuane meridionali tanto amate da Dario. Dalla strada asfaltata in prossimità di Stazzema prendiamo una mulattiera acciottolata fino a un primo bivio in prossimità della casa del pittore e raggiungiamo il secondo bivio per il rifugio Forte dei Marmi. Tenendo la sinistra seguiamo l'ampia mulattiera (n.6) Saliamo comodamente tra i castagni e poi faggi fino ad oltrepassare lo sterrato che porta al B&B Casa Giorgini, che ritroveremo sul sentiero poco sopra. A sinistra si intravedono alcune vette, mentre salendo più in alto, a destra, ci ritroveremo sotto le strapiombanti pareti, prima del Procinto e poi del Nona. Ignorando i vari sentieri che a sinistra salgono dai paesi a valle, e, a destra, conducono, al Rifugio Forte dei Marmi, al Passo delle Porchette e al Monte Croce, proseguiamo sempre per il n.6, che innalzandosi ci offre belle viste sulle Panie e sul Corchia.

In circa 2 ore ci ritroviamo così alla Foce di Petrosiana (m.961). Un tempo importante valico tra la Versilia e la Garfagnana. Scegliamo di imboccare a sinistra il sentiero n.131, che attraverso un bel bosco di faggi, ci porta in circa 20 minuti all'incrocio con il n.12, proveniente da Fornovolasco, in località casa del Monte. Qui, dunque, abbandoniamo il n. 131 che prosegue per la Foce di Valli, e saliamo a sinistra, con il n. 12, che ci porta, accompagnati dalla vista del Gruppo delle Panie e del versante Garfagnino, in mezz'ora circa davanti all'arco del Monte Forato. Siamo sotto il gran foro naturale di m 32 di larghezza e m 26 di altezza che si apre fra le due cime del M Forato modellato dall'azione combinata degli agenti esogeni. Per il ritorno seguiremo a ritroso lo stesso percorso.



DISLIVELLO:

Salita m. 750, Discesa m. 750

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore 30 min circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

E. Ratti (353.4378578)
P. Carletti (338.8283274)
C. Venturi (338.6617306)

ORARIO DI PARTENZA:

Sarzana ore 8,00 Piazza Terzi – Auto proprie

IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA “BENVENUTO VERMENTINO”

04 GIUGNO 2023



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.

rassegne dedicate all'olivo e della rassegna “Benvenuto Giugno, nella quale saranno dei prodotti tipici, e Turismo organizzerà una paese.

Per coloro che vorranno Castelnuovo Magra, la al Turismo, metterà a

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



Ogni anno Castelnuovo Magra ospita diverse al vino. Anche quest'anno, in occasione Vermentino” che si terrà nei giorni 04 e 05 presenti stand gastronomici, degustazione possibilità di ristoro, l'Assessorato al visita guidata attraverso il centro storico del

camminare lungo i sentieri collinari di nostra Sezione, su incarico dell'Assessorato disposizione degli accompagnatori.

- **Comitiva “A”:**

Itinerario:

Molino del Piano 25m – Sentiero 302-309-310
311-313-302-309

Dislivelli: Salita +349m. / discesa -195m. –
Lunghezza Km. 6,1

Tempi: Ore di cammino: 3,00

- **Comitiva “B”:**

Itinerario:

Molino del Piano 25m – Sentiero 302-309-310-
311-305

Dislivelli: Salita +247m /discesa -93m.
Lunghezza Km.4,6

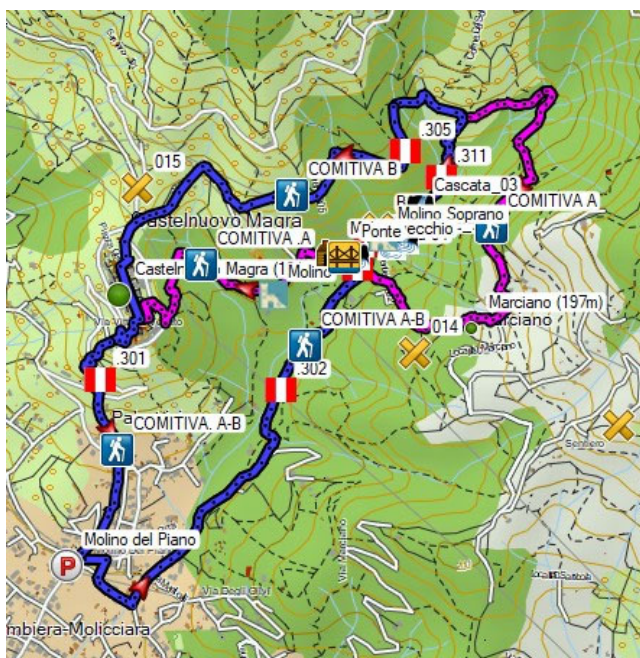
Tempi: Ore di cammino: 2,30

- **Rientro Comitive “A”e “B”:**

Cast. Magra – Sent. 301- Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m. Lungh. Km. 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30



Accompagnatori di Escursione: N. Giannini (338.9081568) - A. Cocco - U. Ferri (335.5490092)

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.

ALTA VAL DI VARA

“CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO “

4 GIUGNO 2023

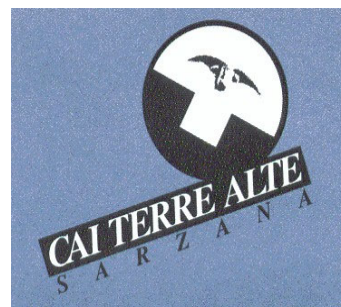
Lungo il tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco, troviamo, qualche chilometro prima del passo, un gruppo di case con una chiesetta: è Cassego, antico paesino edificato nell'alto vallone del Torrente Scagliana, affluente del Fiume Vara e raggiungibile anche dai sentieri che scendono dall'AV (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



Per la giornata in cammino nei parchi 2023 percorriamo faremo un anello attraverso i paesi della Valle del Serra, paesi che sembrano di alta montagna collegati da antiche mulattiere ben conservate. Di particolare interesse Terrinca, il più antico paese della Versilia. Da apprezzare tutto il territorio di massi con incisioni.

COMITIVA UNICA (E)

La gita inizia a Ruosina dove si prende una mulattiera che si inerpica in mezzo alla vegetazione e che ci conduce abbastanza velocemente a Cerreta. Di qui si sale ancora su mulattiera, con bella vista sulla valle sottostante, fino a raggiungere il paese di Minazzana. La mulattiera prosegue in direzione del monte Calvario, così denominato per la stazione della Via Crucis, e scende verso il borgo di Basati. Si ritorno a Cerreta su un sentiero MTB e quindi a Ruosina.

ITINERARIO:

Ruosina (102m) – Cerreta (220m) – Minazzana (465m) – Basati (428m) – Cerreta (220) – Ruosina (102m)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:

P. Carletti (338.8283274)
C. Venturi (338.6617306)

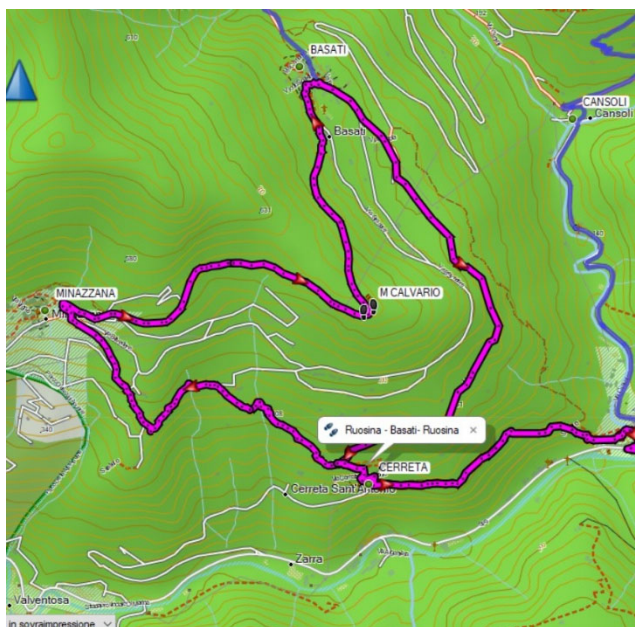
TEMPO DI PERCORRENZA 7 ore

DISLIVELLO 660 m Km. 8

PARTENZA ED ORARIO:

Sarzana Piazza Terzi ore 8.00

Si ricorda che per ogni tipo di escursione sono necessarie scarpe da trekking con suola adatta pena l'esclusione dalla gita, anche la mattina stessa.



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:

L. Taponecco (380.1703029)

A. Bonatti

Orario di partenza: Sarzana ore 7.00

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



PASSO DEL LAGASTRELLO-PASSO DEL CERRETO

Bella traversata dal Passo del Lagastrello al Passo del Cerreto, attraverso il Passo di Pietra Tagliata. Questo alto valico, divide lo spartiacque fra la valle del Secchia dall'Alta Val d'Enza, ambedue affluenti del Po e l'Alpe di Succiso dal Monte Alto. Il gruppo montuoso dell'Alpe di Succiso si presenta come il più integro e centrale del Parco nazionale, sia come posizione geografica che per importanza in una scala di parametri naturalistici e ambientali: nessuna strada o altra infrastruttura invasiva vi penetra e le mulattiere storiche sono preservate. La leggenda narra che Federico Barbarossa avrebbe aperto a forza il Passo di Pietratagliata.

CAI SARZANA E CAI CARRARA

COMITIVA UNICA (E)

Dal Passo del Lagastrello, imbocchiamo il sentiero 659a che si diparte da un pilastro con immagine votiva. Saliamo a destra ad una radura meta di campeggi estivi, innalzandoci nella faggeta. Dopo un primo tratto in salita, il sentiero taglia lungamente a destra, sopra il Lago Paduli. Superati alcuni canali, arriviamo al bivio di Torsana. Saliamo a sinistra per la mulattiera che si innalza nella fitta faggeta a tagliare, per due volte, una grossa frana vecchia di decine di anni, fino ad uscire nei prati sottostanti la "Costaccia", dai quali, in ambiente aperto, arriviamo all'intaglio sottostante il Monte Acuto.

Scendiamo al rifugio "Città di Sarzana" dove imbocchiamo il sentiero 659 che si stacca in corrispondenza dell'emissario del lago e che va, in falsopiano, a superare un secondo lago (asciutto in periodo di siccità), e che prosegue fino al bivio per la Punta Buffanaro.

Iniziamo, ora, una ripida discesa che ci porterà fino ai "Ghiaccioni". Giunti in questa località, lasciamo, sulla sinistra, il segnavia per Varville e ci immettiamo sul sentiero 673 che sale lungo la valle del Torrente Liocca fino a sbucare al Passo di Pietra Tagliata. Scendiamo, abbastanza ripidamente nella valle del Fiume Secchia, sorpassando la sua sorgente ed arrivare negli ameni prati nei quali serpeggiano le acque del Torrente.

Superata la dorsale del Tecchio dei Corvi, ne traversiamo il suo versante orientale, fino ad arrivare al Passo dell'Ospedalaccio, dove ci accoglie un bel cippo in arenaria di epoca napoleonica. Contornando, quasi in piano, le propaggini nord-orientali dell'Ospedalaccio, arriveremo al Passo del Cerreto, termine della gita.

Itinerario:

Passo del Lagastrello 1152m – Sella di Monte Acuto 1722m – Rifugio "Città di Sarzana" al Lago di Monte Acuto 1580m – i "Ghiaccioni" 1375m – Passo di Pietra Tagliata 1750m – Passo dell'Ospedalaccio 1271m – Passo del Cerreto 1261m

Dislivelli

Salita mt. 950, discesa mt. 840

Tempi:

Ore di cammino: 5,30/6,00

Direttori di Escursione:

P.G. Vilardo (348.8683621),

P. Tonelli (338.9158389)

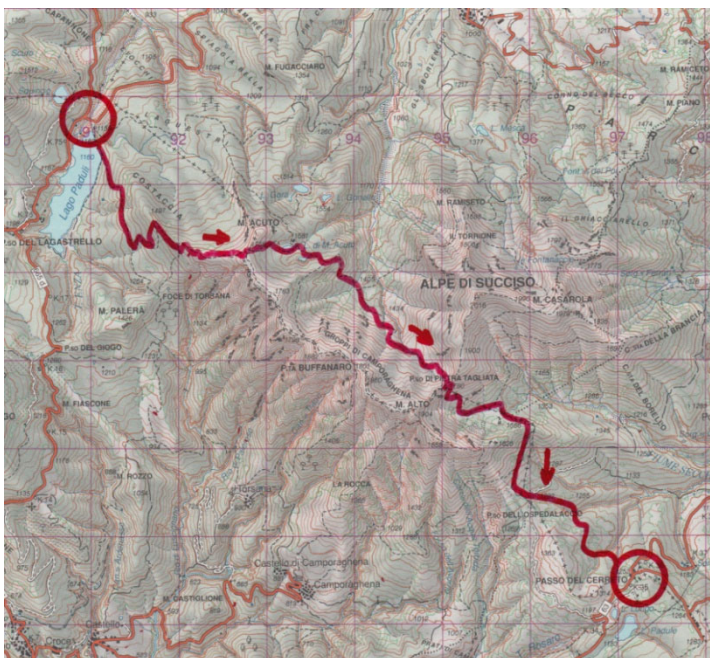
Referente CAI CARRARA:

A. Branca e L. Domenichini

Luogo e orario di partenza:**Escursione prevista con Autobus**

ore 7,00 da Esselunga Avenza

ore 7.30 da Sarzana - Piazza Terzi



SUI LUOGHI DELLA PRIMA GRANDE GUERRA

Questi quattro giorni che passeremo sull'Altopiano dei Sette Comuni, chiamato impropriamente "Altopiano di Asiago", ci riporteranno indietro nel tempo di oltre un secolo, più precisamente ai tempi della 1^a Guerra Mondiale. Infatti fra le escursioni che effettueremo, una più di tutte rappresenta un luogo simbolo di quei tristi momenti: il Monte Ortigara. Il Monte Ortigara è una montagna di 2.105 m (la cima prima della Grande Guerra era più alta di ben 8 metri: si è abbassata a causa dei continui bombardamenti che la videro teatro di sanguinosissime battaglie). È situato al confine fra Veneto e Trentino-Alto Adige, nella parte settentrionale dell'Altopiano di Asiago. Fu teatro di una terribile battaglia (per avere un'idea della violenza degli attacchi che qui si svolsero, si pensi che gli austriaci consumarono, in sola mezza giornata, 200 tonnellate di munizioni), nota appunto come Battaglia dell'Ortigara, durante la Prima guerra mondiale, fra il 10 e il 29 giugno 1917, che vide protagonisti 22 battaglioni alpini nel tentativo della conquista del monte occupato dalla prima linea austroungarica.

Programma**Monte Zebio giovedì 22 giugno: difficoltà E (escursionistico)**

Partenza da Sarzana alle ore **06:00** e viaggio in autostrada fino a Vicenza dove si prosegue lungo l'autostrada della Valdastico fino al casello di Piovene Rocchette. Usciti dall'autostrada, proseguiremo il viaggio lungo la strada del "Costo" in direzione di Asiago. Dettaglio: Il percorso, che non presenta difficoltà, è interessante per le testimonianze storiche della guerra 1915-18 che tocca; sul territorio sono ancora ben visibili camminamenti, trincee, gallerie. Ricco di vegetazione e di fauna, è panoramicamente aperto nella parte centrale. Si parte da q. 1395, alla Croce di S. Antonio, 3 km. Circa a Nord dell'aeroporto. **Dislivello complessivo 440 m, ore 3,30**

Monte Ortigara venerdì 23 giugno: difficoltà E (escursionistico)

Dopo colazione, partenza per Piazzale Lozze ed inizio dell'escursione ad anello a Cima della Caldiera e al Monte Ortigara. Il percorso porta a raggiungere il monte più conosciuto e frequentato dell'Altipiano di Asiago, meta di pellegrinaggi di chi vuole visitare uno dei luoghi più contesi durante la Grande Guerra. **Dislivello complessivo 530 m, ore 6**

Cima Dodici sabato 24 giugno: difficoltà E (escursionistico)

Dopo colazione, partenza per bivio di Malga Galmarara. L'itinerario porta a raggiungere l'elevazione più alta di tutto l'Altopiano e dei monti vicentini, procedendo in un ambiente ricco di testimonianze belliche e storiche e in spazi sempre più aperti e severi, dove meglio che altrove si possono osservare i fenomeni di modellamento dell'acqua sulle rocce. È una delle escursioni più classiche e ricche di soddisfazione di tutto l'Altopiano. **Dislivello complessivo 750 m, ore 6**

Castelloni di San Marco domenica 25 giugno: difficoltà E/EE (per esperti)

Dopo colazione, partenza per malga Fossetta. Il labirinto dei Castelloni di S. Marco, posto nella parte alta del sentiero, è costituito da una serie di tratti incassati tra le rocce o in alcuni casi anche all'interno delle stesse, intervallati da almeno un centinaio di incroci o bivi, resi percorribili nel 1915-18 dai soldati italiani. Seguendo il sentiero 845 si attraversa abbastanza rapidamente la zona percorrendo i passaggi più ampi; da agosto 2000 è segnalato anche il percorso del labirinto (con dei numeri progressivi da 1 a 48) che permette di visitare una parte molto più estesa (per esperti e da evitare in caso di terreno umido). Al termine dell'escursione, inizieremo il viaggio di rientro a Sarzana. **Dislivello complessivo 170 m, ore 3**

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di 70 euro inizieranno sabato 25 marzo 2023.

N.B. per motivi di spazio il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

Direttori di Escursione: A. Barli (3489363433), M. Sarcinelli (3477032513)

Orario di partenza: Sarzana ore 06.00

(01) FERRATA GARDA AL RIFUGIO MONZINO

(02) SENTIERO ATTREZZATO AIGULLE DU CHATELET

(03) FESTA CELTICA



Ferrata Garda al Rifugio Monzino

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

COMITIVA UNICA (EEA- Moderatamente Diff.)

Descrizione del percorso

1°GIORNO - SABATO 01 Partenza da S. Stefano (SP) alle ore 08:00 per raggiungere la Val Veny, presso i casolari di Freney. Dagli spiazzi di parcheggio si entra nel bosco incontrando svariati cartelli geografico-turistici ed un cartello giallo segnalatore. Si segue il sentiero (segnavia n.16) sino ad un ponte che attraversa il torrente. Si continua a sinistra su sentiero sotto il profilo, erboso ma ardito, dell'Aiguille du Chatelet. Il sentiero continua a salire fra i tornanti sino a raggiungere la parete rocciosa della guglia in vista delle seraccate del ghiacciaio del Freney sulla destra e delle conseguenti splendide cascate.

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

L'uscita della ferrata è sul colletto a nord dell'Aiguille de Chatelet. Il sentiero qui continua normalmente in salita sino a raggiungere il **Rifugio Monzino**.

Splendido è il panorama sul mont Rouge e sul gruppo delle Aiguilles de Peuterey.

2°GIORNO - DOMENICA 02 Partenza ore 08:00 nel rientrare, faremo una deviazione per poter percorrere il sentiero attrezzato della Aiguille du Chatelet, fino alla sua vetta, la discesa per la via di salita al Rifugio Monzino, ci porterà al parcheggio. Da qui, ci trasferiremo nel bosco di Peuterey per visitare la **Festa Internazionale di musica, arte e cultura "Celtica"**.

Per partecipare a queste iniziative, limitate ad un **massimo di 16 partecipanti**, è necessario avere, oltre che **esperienza e buona preparazione fisica**, il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata.

Obbligo portare sacco lenzuolo – NO CARTE DI CREDITO -

le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 60, inizieranno Sabato 18 Febbraio 2023.

Dislivelli e tempi:

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

Accompagnatori di Escursione: F. Guerrini (366.6712379)
M. Sarcinelli (347.7032513) – N. Giannini (338.9081568)

Conferenze, Attività e Ricostruzioni Storiche

Il programma di CELTICA 2023, nel primo fine settimana del mese di luglio è completato da decine di workshop, incontri, animazioni, giochi, passeggiate alla scoperta della Natura della Val Veny nel Bosco del Peuterey .





Di solito è nostra abitudine cambiare la località per effettuare il nostro soggiorno ma questa volta vogliamo fare un'eccezione e ritornare nuovamente in Val di Fassa e precisamente all'Hotel Val di Fassa (**Strada de Palua, 6 Soraga (TN) telefono: 0462 768111**) dove eravamo lo scorso anno. Questa decisione è stata presa per almeno tre motivi:

Il primo è quello di fare recuperare i giorni persi a quei soci che per motivo di Covid hanno dovuto anticipare il loro rientro. Il secondo è che all'Hotel Val di Fassa abbiamo trovato un trattamento di prima qualità. Il terzo è che l'anno scorso abbiamo visto ben poco di quello che offre la Val di Fassa e per questo stiamo preparando un bel programma di escursioni che per motivo di spazio non inseriamo nella locandina ma che vi verrà consegnato al momento della prenotazione.

Rammentiamo a chi parteciperà al Soggiorno Estivo, che i periodi di permanenza al soggiorno avranno la **durata di sette, dieci o quindici giorni**.

Ricordiamo che, onde evitare spiacevoli discussioni, **non saranno accettate deroghe** a quanto stabilito.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di **€ 70**, comprensive della quota di iscrizione di **€ 20,00** quest'ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno **sabato 14 gennaio**.

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



TRAVERSATA PASSO DEL GATTO – ARGENNA

Interessante e panoramico percorso della cresta appenninica che fa parte del sotto-gruppo della Cima Belfiore. Questo tratto di crinale divide i tre bacini del Secchia, del Magra e del Serchio. Questo sottogruppo è inciso a Nord dalla profonda valle del Riàrbero, a Ovest dal circo di origine glaciale del Rosaro e, a Sud, dalla precipite valle del Torrente Mommio. Siamo nel Parco dell'Appennino Tosco Emiliano, il più recente dei parchi nazionali italiani essendo stato istituito nel 2001.

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

Dal passo del Gatto, nei pressi del vecchio albergo, si prende lo stradello che si inoltra nella faggeta e in leggera salita si arriva al bivacco Rosario, costruito dal CAI di Fivizzano. Da qui inizia un erto pendio tracciato dal sentiero che conduce sul crinale spartiacque. Salendo in direzione del monte La Nuda, prima di raggiungere la vetta, si continua sulla destra per sentiero 00 e aggirata una cresta rocciosa, si prosegue su tipico terreno appenninico con ampia veduta sui profili delle Apuane. Siamo ormai in vista della di Cima Belfiore che si raggiunge superato un ampio tratto di crinale. Dalla vetta si scende fino all'omonimo passo e attraversato l'ampio pianoro che separa le due cime, si raggiunge la sommità del monte Tondo. Dopo il primo tratto di sentiero si prende una vecchia mulattiera che conduce al santuario della Madonna della Guardia sul monte Argenna, dove ha termine l'escursione.

Itinerario: Passo del Gatto 1264mt - Cima Belfiore 1810mt - Monte Tondo 1782mt - Argenna 1032mt

Dislivelli: Salita 700 m. Discesa 800 m.

Tempi: Ore di cammino 8

**Accompagnatori di Escursione
CAI CARRARA:**

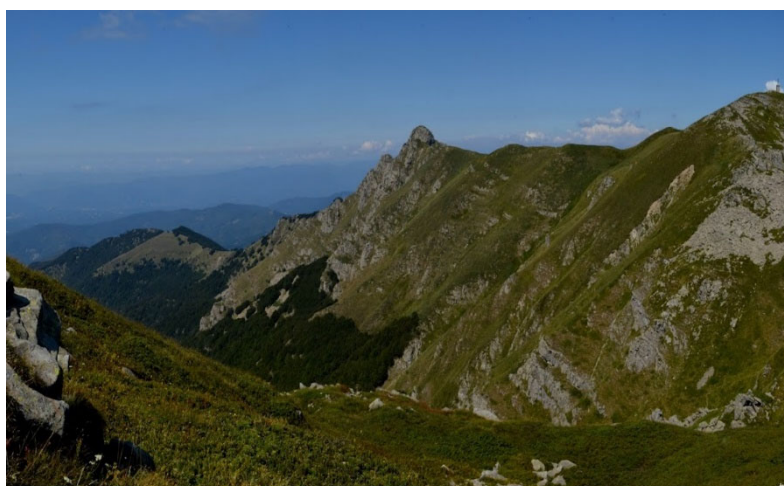
N. Lugarini - A. Solieri - D. Fruendi

Referente CAI SARZANA:

P. Tonelli (338.9158389)

Orario di partenza:

Esselunga Avenza, ore 6.30



TRAVERSATA DELL'APPENNINO TOSCO-EMILIANO

DA PASSO PRADARENA ALL'ABETONE.

DAL 27 AL 30 LUGLIO 2023

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

COMITIVA UNICA (E)

GIORNO 1. DAL PASSO DI PRADARENA AL RIFUGIO BATTISTI.

Si parte dal passo di Pradarena (1574 m), valico già luogo di sosta per i pellegrini nel basso medioevo. Dal passo si sale lungo il sentiero Italia fino ad incrociare la strada forestale che tocca il passo della Comunella. Proseguendo su crinale si raggiunge la vetta del monte Soraggio a 1832 m e quindi, continuando in cresta, il monte Prado (2054 m). Da qui si discende fino al lago Bargetana e al vicino rifugio Battisti (1771 m).



Dislivelli e tempi: Salita mt 450, discesa mt 420

Ore di cammino: circa 5-6

GIORNO 2. DAL RIFUGIO BATTISTI AL PASSO DELLE RADICI.

Dal Passo di Lama Lite (1771 m) si imbecca il sentiero 605-663 in direzione Sud-Est; quindi si volta a destra sul sentiero 633 verso Bocca di Massa (1806 m); si prosegue poi sul sentiero 00; quindi per una rapida discesa si giunge al Passo delle Forbici (1574 m). Dal passo si segue la strada forestale che sale verso est. La si abbandona poi per rimanere sul crinale e quindi scendere in un'altra faggeta fino a incontrare le ampie carrarecce che conducono al Passo delle Radici (1529 m).

Dislivelli e tempi: Salita mt 400, discesa mt 600

Ore di cammino: circa 4-5

GIORNO 3. DAL PASSO DELLE RADICI AL LAGO SANTO MODENESE.

Dal Passo delle Radici (1527 m) si percorre la strada asfaltata diretta a S. Pellegrino in Alpe fino ad incrociare il sentiero 579. Si prosegue quindi fino alla cima del Monte Albano (1669 m), e al Passo della Porticciola (1696 m); il sentiero ora segue la esile cresta rocciosa che porta sulla Cima dell'Omo (1858 m). Lasciata la Cima dell'Omo, si scende al Colle Bruciata (1714 m); si raggiunge quindi la sella della Boccaia (1587 m) e infine il Lago Santo (1450 m).



Dislivelli e tempi: Salita mt 500, discesa mt 650

Ore di cammino: circa 6

GIORNO 4. DAL LAGO SANTO MODENESE ALL'ABETONE.

Dalle rive del Lago Santo si segue la mulattiera che sale rapidamente al Lago Baccio, ai piedi di uno splendido vallone glaciale. Il sentiero raggiunge quindi Foce a Giovo (1722 m). Si prosegue poi sul crinale fino al Passo della Vecchia. Da qui si scende alle rive del Lago Nero, e poi nella valle del Sestaione; giunti in vista della val di Lima, si incrocia una strada forestale che porta comodamente alla Consuma, e quindi all'Abetone.

Dislivelli: Salita mt 950, discesa mt 1100

Ore di cammino: circa 7

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 1 aprile 2023.

N.B. Per motivi di spazio il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento delle iscrizioni.

Accompagnatori di Escursione:

P. G. Vilardo (3488683621), P. Tonelli (3389158389)

Partenza: Piazza Terzi da Sarzana ore 6:30 con autobus.

TREKKING: GIRO DEI DENTI D'AMBIN

DAL 03 AL 06 AGOSTO 2023

I Denti d'Ambin (3372m) sono una cresta frastagliata costituita da tre guglie principali in territorio francese a poca distanza dal confine con l'Italia. Appartengono al gruppo d'Ambin nelle Alpi Cozie.

Con la riapertura del Rifugio Vaccarone e i lavori di ripristino e segnalazione di parte dell'itinerario, è nuovamente possibile percorrere il Tour dell'Ambin, uno storico itinerario molto frequentato in passato. Col passare degli anni diventa sempre più importante per invogliare la frequentazione di un percorso coglierne la "personalità" che è definita da un insieme di fattori che spesso non si limitano solo più all'aspetto paesaggistico. Nelle tappe del trekking i nostri passi ci portano a confrontarci con la fatica di coloro che l'hanno percorso in tanti secoli di storia dai Celti ai Romani, forse gli elefanti di Annibale, sicuramente i Valdesi nell'epico rientro dall'esilio, non mancano i resti delle fortificazioni dell'ultima guerra. Ma non solo: la storia è anche quella della fatica del quotidiano dei pastori, dei passi rapidi e silenziosi di bracconieri, contrabbandieri, partigiani. Ma anche quella dei primi alpinisti che esplorano per sport le nostre valli da Baretti e Vaccarone a Coolidge arrivato a caccia di prime ascensioni fin dall'Inghilterra. La storia è anche quella del mutare del paesaggio cercando di scoprire ciò che rimane degli antichi ghiacciai e delle loro tracce tra splendidi laghetti e rocce levigate. Poi i continui avvistamenti di camosci, stambecchi, cervi, caprioli, con la consapevolezza che ci si muove in un paesaggio in cui si nascondono altri animali che difficilmente vedremo, ma che con la loro presenza nobilitano il territorio: aquile, gipeto, volpi, lupi, addirittura la lince avvistata proprio al lago del Moncenisio. Non ultimo elemento di fascino è la solitudine in cui ci si immerge affrontando il tour dell'Ambin.

1°GIORNO:

DAL REFUGE DU PETIT MONT-CENIS AL RIFUGIO VACCARONE PER IL COL CLAPIER (2477M)

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Refuge du Petit Mont-Cenis (2110m)
Arrivo: Rifugio Vaccarone (2747m)
Dislivello: Salita (670m), Discesa (160m)
Tempo: circa 5 ore per una distanza di 9 km

2°GIORNO: DAL RIFUGIO VACCARONE AL RIFUGIO LEVI MOLINARI PER LA CIMA QUATTRO DENTI

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Rifugio Vaccarone (2747m)
Arrivo: Rifugio Levi Molinari (1850m)
Dislivello: Salita (340m), Discesa (1200m)
Tempo: circa 5 ore per una distanza di 10 km

3°GIORNO: DAL RIFUGIO LEVI MOLINARI AL RIFUGIO AMBIN PER IL COLLE D'AMBIN (2897M)

Livello di difficoltà: (EE) Escursionistico per Esperti
Località di partenza: Rifugio Levi Molinari (1850m)
Arrivo: Rifugio Ambin (2270m)
Dislivello: Salita (1040m), Discesa (630m)
Tempo: circa 6 ore per una distanza di 8,5 km

4°GIORNO: DAL REFUGE D'AMBIN AL REFUGE DU PETIT MONT-CENIS PER IL REFUGE DU SUFFET.

Livello di difficoltà: (E) Escursionistico
Località di partenza: Refuge CAF d'Ambin(2270m)
Arrivo: Refuge du Petit Mont-Cenis (2110m)
Dislivello: Salita (500m), Discesa (600m)
Tempo: circa 5 ore per una distanza di 12 km

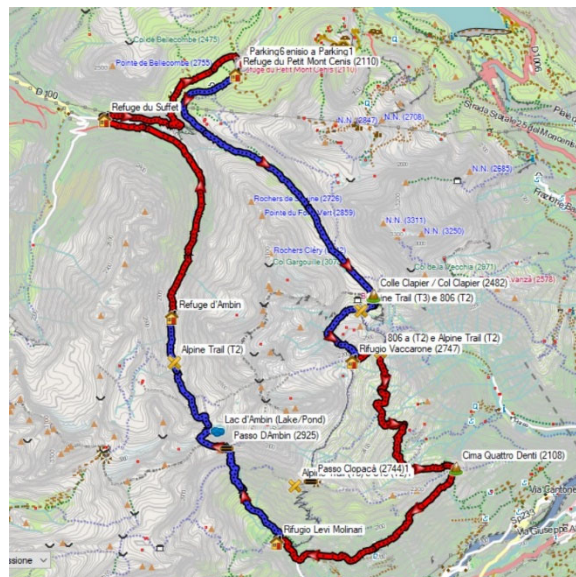
Note.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 11 Marzo 2023

Accompagnatori di Escursione:

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

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



FERRATA DEL MONTE EMILIUS

1° GIORNO - VENERDI 11

Partenza da S.Stefano Magra (SP) ore 08:00 per raggiungere Pila(1740m), da dove potremmo proseguire a piedi tramite sentiero o usufruire di seggiovia per la località Chamolè (2310m). Da qui si raggiungerà il Rif. Arbolle (2500m) per il pernottamento (mezza pensione), passando per il Lago di Chamolè (2325), salendo al relativo Colle (2641) e scendendo al Vallone di Arbolle. Segnavia 19c poi 19a.

2° GIORNO - SABATO 12

Partenza alle ore 05,00 di mattina per la ferrata al Monte Emilius, questa è una **ferrata nel complesso difficile** e per lunghezza, ambiente e dislivello è da inserire da tra quelle estremamente difficili. L'escursione è lunga in un ambiente di alta montagna da non sottovalutare.

Dal rifugio si scende ulteriormente lungo il sentiero 14 (Vallone di Comboe) fino a raggiungere un bivio in cui terremo la destra per il sentiero 16c e successivamente 16a raggiungendo lo spartano bivacco Federigo (2907 m) sotto il colle Carrel (1h 30? dal rifugio). La ferrata inizia subito dietro il bivacco.

La Ferrata percorre la cresta nord e nord-ovest del Monte Emilius partendo dal Colle Carrel fino a raggiungere la vetta a 3551 m visibile dritta a noi lungo tutto il percorso. Dal bivacco si seguono le tracce di sentiero fino all'attacco della ferrata che si svilupperà prevalentemente sul filo di cresta. Si risalgono alcune roccette e poi si percorrono diversi tratti di traversi esposti ma non difficili, fino a raggiungere il punto in cui si deve discendere in disarrampicata verso il ponte sospeso. Il ponte è molto esposto con una passerella in legno per i piedi.

Si risale oltre il ponte e si giunge al Mont Ross. Dal Monte Ross si prosegue ora sul lato destro della montagna percorrendo placche inclinate ed esposte. In questo tratto vi è una **via di fuga (cartello) verso destra che scende verso il visibile Lago Gelato**. La via ferrata prosegue in un lungo alternarsi di sentiero di cresta con i passaggi più verticali o esposti protetti col cavo e cambre metalliche. Si prosegue lungo la ferrata vicino al filo di cresta e lungo belle placconate di granito fino al Petit Emilius(3342 m). Si prosegue tenendo sempre la destra del filo di cresta fino a gradoni rocciosi e poi a un tratto verticale con infissi metallici a sostegno in cui è possibile imbattersi in un nevaio anche in stagione inoltrata (per precauzione meglio avere con se i ramponi). Si affronta un ultimo risalto roccioso e si è oramai nella cresta finale in cui in una decina di minuti **si giunge alla madonnina di vetta** (3551 m – 4h 30? dal bivacco).

Discesa:

Dalla vetta si scende tra sfasciumi lungo la via normale in direzione del Passo dei Tre Cappuccini, si costeggia il Lago Gelato e si prosegue fino al Rifugio Arbolle (2h 30? dalla vetta) per pernottamento(mezza pensione).

3° GIORNO - DOMENICA 13

Dal rifugio a ritroso per il sentiero di avvicinamento verso la seggiovia (1h? dal rifugio, almeno 2h? se il rientro alle auto è tramite sentiero).Rientro a S.Stefano (SP) con eventuale sosta, per chi avesse il piacere, ad Aosta..

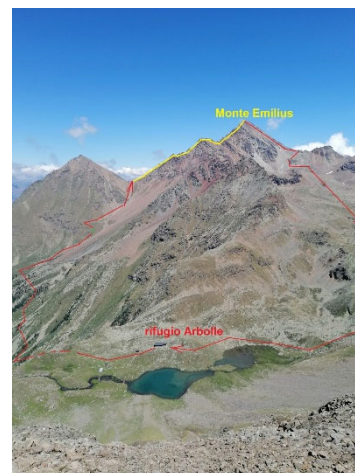
Per partecipare a questa iniziativa, limitata ad un **massimo di 12 partecipanti**, è necessario avere, oltre che **ESPERIENZA ED OTTIMA PREPARAZIONE FISICA**, il seguente materiale: Imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata. La difficoltà della ferrata in programma è **EEA-D**.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 100, inizieranno **Sabato 25 Febbraio 2023**.

Dislivelli e tempi:

Salita/Discesa +/- 1250m. Dislivello Ferrata 750m. Lunghezza totale 16,4 Km - Totale ore di cammino:11,00.

Accompagnatori di Escursione: F. Guerrini (366.6712379) M. Guastini (329.2107473)



FERRATE IN VAL DI SUSA

DAL 24 AL 27 AGOSTO 2023

1° GIORNO

Partenza da Sarzana ore 7 per raggiungere Condove in Val di Susa.

FERRATA DELLA RUCEIA

Questa ferrata aperta nel 2016 non presenta passaggi difficili. E' dedicata a Gian Carlo Grassi, alpinista degli anni 70-80 conosciuto per le molte ascensioni su ghiaccio e goulottes, e a Diego Cordola, alpinista degli anni 90, ambedue originari della Val di Susa.

Difficoltà: facile - Località di partenza: Condove (TO)

Tempo per la ferrata 1h, per tutto il percorso 2h

Altitudine max: 540 m, Dislivello ferrata 150 m, dislivello itinerario 160 m

Dopo la ferrata ci trasferiamo a San Didero per cena e pernottamento.



2° GIORNO, MATTINO - FERRATA ORRIDO DI FORESTO

Si tratta di una ferrata molto spettacolare che attraversa un tratto del bellissimo canyon della riserva naturale dell'orrido di Foresto tra cascate, pozze dalle acque cristalline e ponti tibetani sospesi.

Difficoltà: poco difficile - Località di partenza: Foresto

Tempo per la ferrata 2h, per tutto il percorso 3h

Altitudine max: 740 m, Dislivello ferrata 230m, dislivello itinerario 240 m



2° GIORNO, POMERIGGIO - FERRATA GUIDO ROSSA

Precedentemente conosciuta come Ferrata della Rocca Bianca è una ferrata intensa, fisica e piacevole che si sviluppa su un risalto roccioso, la Rocca di Caprie, che richiede buona forma fisica e concentrazione sebbene non sia da classificarsi difficile.

Difficoltà: poco difficile - Località di partenza: Caprie.

Tempo per la ferrata 2h, per tutto il percorso 3h

Altitudine max: 715 m, Dislivello ferrata 255m, dislivello itinerario 350 m

Nel tardo pomeriggio ci trasferiamo a Bardonecchia dove alloggeremo nei successivi due giorni.

3° GIORNO - SENTIERO ATTREZZATO ALPINI a Punta Charrà (2843 m)

La Ferrata collega il Passo della Mulattiera (2412 m) al passo della Sanità (2629 m) da cui saliremo in vetta a Punta Charrà, con percorso a tratti esposti con traversi e roccette. Il ritorno è previsto sul versante francese che dal Psso della Sanità ci conduce al Col des Acles per poi risalire al Psso della Mulattiera.

Difficoltà: poco difficile

Località di partenza: Colletto del Colomion (seggiovia Pian del Sole)

Tempo per la ferrata 2h, per tutto il percorso 7h

Altitudine max: 2843 m, Dislivello ferrata 217 m, dislivello itinerario 850 m



4° GIORNO - FERRATA DEL ROUAS

Si trova in un luogo molto bello, dal sapore tipicamente alpino, su roccia calcarea finemente lavorata e con bellissimi scorci sulla conca di Bardonecchia.

Difficoltà: poco difficile

Località di partenza: Melezet

Tempo per la ferrata 2h40, per tutto il percorso 3h.

Altitudine max: 1500 m, Dislivello ferrata 125 m, dislivello itinerario 275 m

NOTE: Per partecipare a questa attività, limitata ad un MASSIMO DI 20 PARTECIPANTI, è necessario avere oltre che esperienza e buona preparazione fisica anche il seguente materiale: imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata, guanti da ferrata. LE PRENOTAZIONI ACCOMPAGNATE DA UNA CAPARRA DI € 70, INIZIERANNO IL 6 MAGGIO.

Accompagnatori di escursione:

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

IL GEMELLAGGIO CONTINUA..."**08 - 17 SETTEMBRE 2023****DÉCOUVERTE DES CHARENTES MARITIMES**

Sono passati 61 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 andremo dai nostri amici francesi che ci hanno proposto di visitare la zona delle CHARENTES MARITIMES

	Venerdì 08 Settembre Viaggio di andata Sarzana – Villefranche de Rouergue. Sabato 09 Settembre Partenza per la regione delle Charentes e durante il viaggio visita del Castello di Monbazillac. In serata alloggio all'hotel l'air Marin a YVES	
	Domenica 10 Settembre Mattino : visita della città di SAINTES. Pomeriggio: visita della città di COGNAC Lunedì 11 Settembre Mattino; visita della città di SURGERES Pomeriggio: visita in battello della Venezia verde marais Poitevin	
	Martedì 12 Settembre Mattino: visita dell'isola di Ré Pomeriggio : visita della città La Rochelle Mercoledì 13 Settembre Visita di ROCHEFORT, della corderia Reale e del forte de BROUAGE	
	Giovedì 14 Settembre Ritorno a Villefranche Venerdì 15 Settembre Pranzo campestre alla gite de la Gasse e ricevimento in Comune.	
	Sabato 16 Settembre Visita della città di Rodez e del museo Fenailles. Domenica 17 Settembre Ritorno a Sarzana	

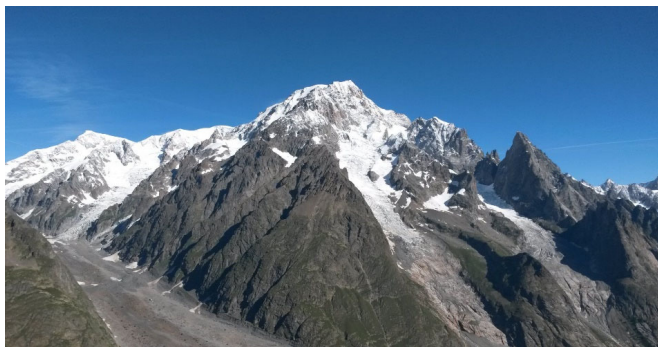
VAL VENY: BALCONATA SUL MONTE BIANCO 8-9-10 SETTEMBRE 2023 **MONTE CHÉTIF (2343 M) E MONT FORTIN (2758 M)**

L'itinerario regala uno splendido panorama sul re delle Alpi, il Monte Bianco. Si svolge su sentieri di alta montagna attraversando grandi praterie, toccando laghi glaciali e lambendo le lingue dei ghiacciai della Val Veny.

VENERDI' 8: Prè de Pascal (1903 mt) – via normale al Mont Chétif (2343m) - Rif. Maison Vieille (1952 m)
Dalla vetta del Mont Chétif si può accedere anche alla panoramica antecima con statua della “Regina Pacis”
Difficoltà: EE - **Tempo:** 3 h circa - **Dislivello:** salita 500 m, discesa 450 m - **Lunghezza:** 5 km.
Pernotto: Rifugio Maison Vieille (1952 m)

SABATO 9: Traversata dal rifugio Maison Vieille al rifugio Elisabetta Soldini, passando per il Mont Fortin (2755 m) e Col de Chavannes (2598 m).
Il Mont Fortin rappresenta un eccezionale balcone panoramico sul versante sud del Monte Bianco, sulla sottostante Val Veny e, più in lontananza, sulla Val Ferret.

Difficoltà: EE - **Tempo:** 7h circa - **Dislivello:** salita 1050 m, discesa 820 m - **Lunghezza:** 15 km.
Pernotto: Rifugio Elisabetta Soldini (2197 m)



DOMENICA 10: Partiamo dal rifugio Elisabetta Soldini per il Col des Pyramides Calcaires (2573 m) dove, in circa 3 ore e con 400 m di dislivello, descriviamo l'anello intorno all'omonimo massiccio per poi ritornare al rifugio (questa parte del trekking è facoltativa, chi volesse evitarla può attendere al rifugio). Dal rifugio scendiamo tutti al lago Combal (1950 m) dove, con una breve deviazione, visitiamo il lago del Miage (2015 m) e risaliamo una piccola parte dell'imponente cresta morenica sovrastante il ghiacciaio del Miage (il più grande ghiacciaio nero delle Alpi italiane), per ammirarne il fascino. Ritornati al Lago Combal scendiamo fino a Plan de Logan (1660 m) da dove ci dirigiamo, per una breve visita, al Jardin du Miage con il suo lago (1816 m); torniamo quindi a Plan de Logan e infine a La Visaille dove ci attendono i minibus per il rientro a Courmayeur.
Itinerario completo: **Difficoltà:** EE - **Tempo:** 8h circa - **Dislivello:** salita 750 m, discesa 1300 m - **Lunghezza:** 16.5 km.

Itinerario senza Pyramides: **Difficoltà:** EE - **Tempo:** 5h circa - **Dislivello:** salita 350 m, discesa 900m - **Lunghezza:** 11 km.

Note: Data la quota e la lunghezza del percorso è richiesto ai partecipanti di avere esperienza, passo sicuro e un ottimo allenamento; sono presenti brevi tratti in cresta esposti, brevi passaggi in cui è necessario aiutarsi con le mani nella progressione, tratti su suolo detritico.

Equipaggiamento: Scarponi da 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. Consigliabili bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per le due notti in rifugio (sacco lenzuolo, ricambi, asciugamano, ecc.).

Accompagnatori:

Simone Mattioni 340.8138975, Fabrizio Voltolini 338.6508545, Daniela Monetti 339.8013690

Luogo e orario di partenza: S. Stefano di Magra ore 6:00 (parcheggio davanti alla Decathlon), auto proprie fino a Courmayeur (circa 4h:30min). Quindi da/per Val Veny minibus (costo minibus già incluso nella quota di partecipazione).

Quota di partecipazione: 170 euro circa. Al momento del saldo, qualche giorno prima della partenza, verrà comunicata la quota definitiva. Le prenotazioni con caparra di euro 70 inizieranno il giorno 08/04/2023.

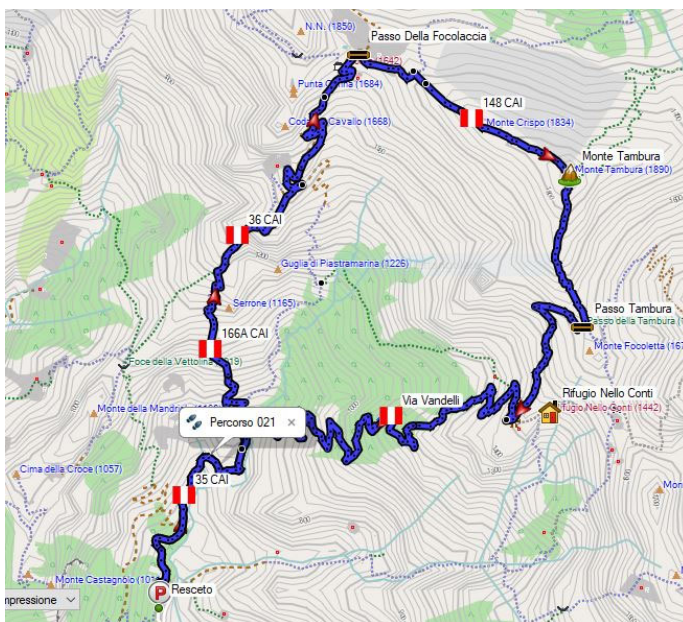
Numero massimo partecipanti: 18

RESCETO – LIZZA DEL PADULELLO – PASSO DELLA FOCOLACCIA – MONTE TAMBURA – PASSO TAMBURA – CAMPANILETTI – RESCETO

Gita immersa nel territorio impervio e spartano delle Alpi Apuane, dove a fare da padrone sono i prati misti a roccia e gli impervi pendii. Impegnativa per dislivello, lunghezza e per la presenza di tratti di cresta in cui è necessario aiutarsi con le mani per procedere ma molto appagante grazie a panorami 360° su tutte le Apuane, gli Appennini e tutta la costa Ligure e Toscana. Percorreremo una famosa via di Lizza 166° e 36 (sentiero molto ripido su cui in passato venivano portati a valle i blocchi di marmo estratti alle cave), la Lizza del Padulello e scenderemo da un tratto della storica Via Vandelli costruita nel XVIII secolo che collegava Modena a Massa.

**COMITIVA UNICA (Difficoltà EE)**

Da Resceto (480 m) si sale lungo il sentiero 35, Via Vandelli; a quota 690 m si prende a sinistra il sentiero 166 e, dopo poco, a quota 780 m, sempre a sinistra, il sentiero 166A, lizza del Padulello; si sale lungo il sentiero fino ad immettersi, proveniente da sinistra, in località Piastramarina, a 1150 m, nel sentiero 36 proveniente dalla Foce della Bettolina; si continua a salire lungo il sentiero 166A-36 fino alla cava del Padulello a quota 1420, per arrivare poi, su strada di cava (sentieri 36-166-166A), al Passo della Focolaccia (1650 m); qui si imbecca a destra il sentiero 148 e si sale sulla Tambura (1890 m) per via di cresta, attraversando il Monte Crispo (1835 m); dalla Tambura, sempre su 148, si scende al Passo della Tambura a 1610 m; quindi, per il sentiero 35 (Via Vandelli), si scende a Resceto.



ITINERARIO: Resceto (480m) – Lizza del Padulello – Passo della Focolaccia (1620m) – Monte Tambura (1890m) – Passo Tambura (1650m)– Campaniletti – Resceto (480m)

DISLIVELLO: Salita e discesa 1530 metri

TEMPI - DISTANZA: 8\9 ore, 12 km

ACCOMPAGNATORI:

P. G. Vilardo 348.8683621
S. Mattioni 340.8138975;
P. Tonelli 338.9158389

PARTENZA: Sarzana Piazza Terzi ore 6:00

NOTE: Tragitto adatto solo a persone esperte e ben allenate.
Portare almeno 2 litri d'acqua, scarponi alti.

Massimo 20 partecipanti

ALPI APUANE

PIZZO DELLE SAETTE

24 SETTEMBRE 2023

Il Pizzo delle Saette è una bellissima vetta che assieme a Pania della Croce e Pania Secca costituisce il trittico delle cime più importanti del gruppo delle Panie. La posizione isolata del monte



permette di osservare molto bene le due Panie, oltre che molte altre cime apuane più o meno famose. Offre aspetti diversi a seconda del punto di osservazione ed è particolarmente maestosa vista poco sopra il Callare della Pania. La sua mole è rocciosa ed articolata in arditi speroni. In passato era detta Pania Ricca.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE)

Parcheeggiamo a Levigliani (LU), antico paese situato tra i boschi di faggi e castagni, sotto la vetta del monte Corchia. Ci incamminiamo per un tratto di strada asfaltata che ci porta all'ingresso turistico

dell'Antro del Corchia. Passatolo di alcuni metri prendiamo il sentiero Cai n°6 che con una salita di circa 600 metri su bellissima mulattiera lastricata, attraverso il Passo dell'Alpino, ci farà arrivare a Foce di Mosceta. Quindi col Sentiero Cai n°126 al Callare della Pania. Si discende per un ripido dorso, poi, seguendo la cresta segnata con stinti segni blu si toccano due piccoli intagli successivi. La cresta non è mai "paurosamente" aerea, ma richiede comunque un minimo di esperienza per simili percorsi, infine si arriva al tratto finale e alla vetta. È possibile anche deviare a sinistra dal primo intaglio per un percorso più facile. Il percorso è considerato, in brevi tratti, un primo grado ed in buona parte si sviluppa per sfasciumi. E' richiesto pertanto passo fermo e sicuro. Sulla sommità è presente un ometto di pietre con spazio per riposarsi e per godere il panorama che si estende alle Apuane Settentrionali e Centrali, all'Appennino e al mare. Percorso di ritorno a ritroso con qualche variante a discrezione degli accompagnatori su tracce di sentiero fino a rientrare nel sentiero Cai n°126 quindi, Foce di Mosceta, Passo dell'Alpino, e ultima tappa Levigliani fine della nostra escursione.

Itinerario: Levigliani mt 582 - Passo dell'Alpino mt 1095 - Foce di Mosceta mt 1170 – Callare della Pania mt 1743 - Pizzo delle Saette mt 1720 – Callare della Pania mt 1743 - Foce di Mosceta mt 1170 – Levigliani mt 582

Dislivelli: salita e discesa mt 1150

Tempi: 6 ore di cammino

Accompagnatori di escursione:

M. Pucci (370.1018097)

M. Guastini (329.2107473)

P. Tonelli (338.9158389)

Orario di partenza: Sarzana ore 7,00
con auto proprie



PIEMONTE - ALPI COZIE — 29 SETTEMBRE - 01 OTTOBRE 2023
PARCO NATURALE ORSIERA-ROCCIAVRE' E "FORTE DI FENESTRELLE"
Uscita in collaborazione tra le sezioni di SARZANA e LA SPEZIA

Itinerario che combina il fascino senza tempo della più grande fortezza alpina d'Europa e la bellezza selvaggia del territorio, tra prati, rocce e laghi glaciali, con possibilità di avvistare cervi, camosci, stambecchi e marmotte, nello scenario multicolore dell'autunno.

VENERDI' 29: Visita del Forte di Fenestrelle

A Fenestrelle (1154 m), visita guidata della fortezza, con la Passeggiata Reale, sulla Scala di 3.000 gradini, le Ridotte, gli angoli caratteristici della Scala Coperta, il Forte delle Valli, terminando sulla Strada dei Cannoni, situata all'interno della bellissima pineta che costeggia il Forte.



Per dislivello e impegno la visita è un'escursione vera e propria.

Al termine si raggiunge in auto il rifugio *Selleries* (dopo Pracatinat la strada è sterrata), dove si pernotta.

Difficoltà: T/E - **Tempo:** 7 h circa - **Dislivello:** salita/ discesa circa 600 m.

SABATO 30: Monte Robinet (2681 m)

Dal rifugio si imbecca il sentiero 339 e, passato il torrente, si segue in piano verso le costruzioni da cui si imbecca il sentiero 367, in parte esposto; si supera un tratto roccioso con l'aiuto di un cavo d'acciaio su una breve placca, non difficile, si giunge al bivio con il sentiero 340, e si sale verso nord fino al crocevia con il 366. In alternativa a questa prima parte di percorso, dal torrente iniziale si risale lungo il sentiero 339 un ripido pendio e si raggiunge il lago di Laus (2270 m); quindi si perviene per sentiero 366 al medesimo crocevia. Da qui, percorrendo il sentiero 366, si aggira la Costa di Glantin, si attraversa il vallone di Rouen, incontrando pietraie e un canalino attrezzato con catene per poi raggiungere il Colletto Robinet, da dove si sale alla vetta del Monte Robinet, in parte su gradoni. Ritornati al Colletto, si valuterà la possibilità di aggiungere la salita al Monte Rocciavré (2776m), che richiede maggiore impegno tecnico e notevole attenzione, per la presenza di tratti esposti. Si rientra quindi al rifugio *Selleries* a ritroso per una delle due vie indicate sopra. Pernottamento al Rif. *Selleries*.

Difficoltà: EE - **Tempo:** 7 h circa Robinet; 8 h circa se si aggiunge il Rocciavré - **Dislivello:** salita/discesa 900 m Robinet; 1050 m se si aggiunge il Rocciavré - **Lunghezza:** circa 12,5 km Robinet; 14km se si aggiunge il Rocciavré.

DOMENICA 01: Punta Cristalliera (2802 m)

Dal rifugio si imbecca il sentiero 339 e, passato il torrente, si risale un ripido pendio, quindi si costeggia a mezzacosta un ampio vallone e, superando presso una cascatella un breve passaggio in cui è necessario aiutarsi con le mani, si raggiunge il lago della Manica (2369 m). Si prosegue quindi lungo una zona di prati e massi, e, su sentiero ripido e pietraia, si giunge al Colle Superiore di Malanotte (2616 m). Poco dopo il colle, si sale a destra, lungo il pendio finale, per tracce, su pietraie e blocchi fino a giungere alla croce di vetta. Il ritorno segue a ritroso la stessa via ma con la variante di sentiero 339A che costeggia il lago di Laus (2270 m) con *Bergerie*, per poi tornare al Rif. *Selleries*.



Difficoltà: EE - **Tempo:** 5 h circa - **Dislivello:** salita/ discesa 800 m - **Lunghezza:** 7,5 km.

Nota esplicativa sulle difficoltà: si richiede buon allenamento fisico, resistenza alla quota, piede fermo e assenza di vertigini; si incontreranno pietraie, gradoni, roccette, cavi corrimano, tratti esposti.

Equipaggiamento: Scarponi, abbigliamento e materiale da trekking, il necessario per le due notti in rifugio.

Iscrizioni: dal 15 luglio 2023 con caparra di 30€;

Numero di partecipanti: in totale max. 30 partecipanti, esclusi accompagnatori.

Luogo e orario di partenza, mezzo di trasporto:

Parcheggio Decathlon S. Stefano Magra (SP); ore 05:00 del 29 settembre, auto proprie.

Accompagnatori:

CAI Sarzana: D. Monetti 339.8013690- F. Voltolini 338.6508545- S. Mattioni, 340.8138975

CAI La Spezia: C. Maddaluno 3477287104

Quota: €110 compresi: visita guidata al Forte, pernotti/cene ven./sab; **esclusi:** viaggio in auto, i pranzi, extra personali.

NOTA: Il percorso può subire variazioni a giudizio degli accompagnatori

**APPENNINO TOSCANO
CAMALDOLI – LA Verna**

30 SETTEMBRE - 01 OTTOBRE 2023

SENTIERO DELLE FORESTE SACRE



Entrambe le località si trovano nel parco nazionale delle foreste Casentinesi, dove domina la pianta di faggio e il famoso abete bianco.

Camaldoli è una piccola comunità di monaci benedettini, situata nel comune di Poppi. Fu fondata circa 1000 anni fa da San Romualdo. A pochi chilometri di distanza si trova l'eremo, sorto successivamente al monastero, per ospitare i monaci desiderosi di affrontare la vita in completo isolamento spirituale in

mezzo alla foresta. Il santuario francescano della Verna si trova a pochi chilometri da Chiusi della Verna in provincia di Arezzo. È il più famoso dei conventi del casentino.

COMITIVA UNICA (E)

CAI SARZANA E CAI CARRARA

Primo giorno: arrivo e visita a Camaldoli (815 m.) e pranzo al sacco. Partenza per passo Falgacci (1228 m.) da dove si prosegue per Poggio allo Spillo (1449 m.). Da qui inizia la discesa per Badia Prataglia (835 m.) e di nuovo si risale al passo Mandrioli (1172 m.) dove ci fermeremo per il pernottamento. Il percorso ha uno sviluppo di circa 15 Km.

Dislivelli: +1021 m. -664 m.

Secondo giorno: di buon mattino si parte per La Verna dove visiteremo il monastero. Avremo l'opportunità di fare l'anello del monte Penna (facoltativo), su cui è stato costruito l'edificio religioso. Il percorso ha uno sviluppo di 8 Km.

Accompagnatori di escursione

CAI CARRARA:

N. Lugarini - F. Tonazzini - D. Fruendi
L. Geloni

Referente CAI SARZANA:

R. Brondi (370.3128855)
F. Ugo (335.549009)

Orario di partenza:

Sarà comunicato in seguito

Le prenotazioni sono aperte a partire dal 3 Aprile



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA “GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”

08 OTTOBRE 2023



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 – Sentiero 302-309-310 311-313-302-309

Dislivelli: Salita +349m. / discesa - 195m. – Lunghezza Km. 6,1

Tempi: Ore di cammino: 3,00

- **Comitiva “B”:**

Itinerario:

Molino del Piano 25m – Sentiero 302-309-310-311-305

Dislivelli: Salita +247m /discesa -93m. Lunghezza Km.4,6

Tempi: Ore di cammino: 2,30

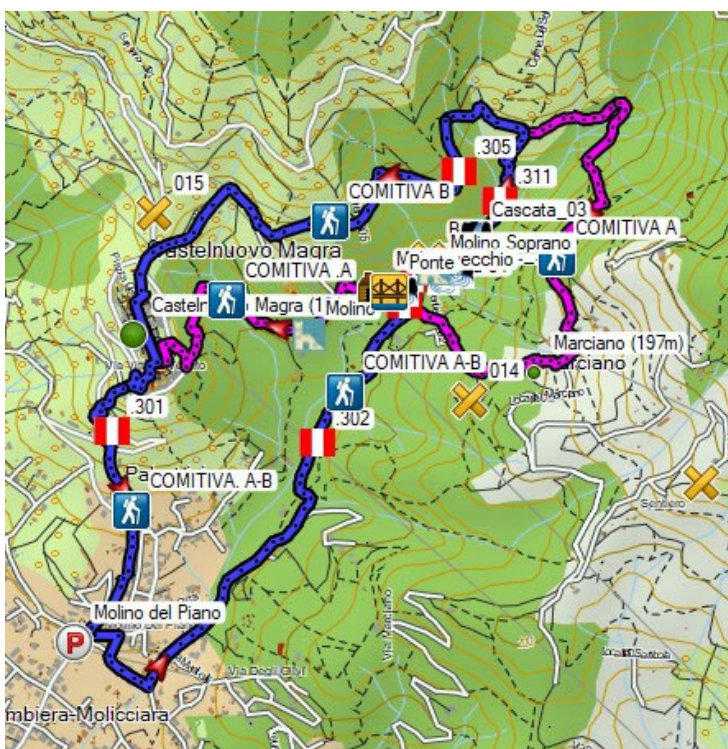
- **Rientro Comitive “A” e “B”:**

Cast. Magra – Sent. 301- Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m.

Lungh. Km. 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30



Accompagnatori di Escursione: N. Giannini (338.9081568) - A. Cocco - U. Ferri (335.5490092)

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

Anello della Val Serenaia e Foce di Giovo

Domenica 8 Ottobre 2023



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 12 euro)

Descrizione: La conca della Val Serenaia-Orto di Donna, delimitata dalle varie montagne che le fanno corona, il Monte Pisanino, gli Zucchi di Cardeto, la Foce di Cardeto, il Monte Cavallo, il Monte Contrario, il Monte Grondilice ed il Pizzo d'Uccello, costituisce per la varietà del patrimonio geologico esistente, uno dei più importanti geositi delle Alpi Apuane. Percorreremo questo classico anello che dal rif. Donegani ci porterà per il sentiero 37 a Foce di Giovo dove faremo la pratica yoga. Da qui il sentiero 179 ci condurrà al rif. Orto di Donna camminando sotto le pareti della cresta Garnerone. Dopo la sosta al rifugio torneremo al punto di partenza per il sentiero 180 dopo una decisa discesa nel bosco o per la strada di cava dove avremo modo di vedere l'impatto della "coltivazione" del marmo in quest'angolo delle Apuane.

Difficoltà: E - escursionistico, itinerario su sentiero ben tracciato, qualche difficoltà nel primo tratto salendo verso Foce di Giovo dove è necessario muoversi su sassi e roccia e in generale camminando sul classico terreno rotto apuano. L'anello è consigliato a chi già frequenta l'ambiente montano.

Tempo effettivo e dislivello: 4.30 ore / D+500

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

Logistica: ritrovo unico al parcheggio rifugio Donegani in Val Serenaia ore 9.00 (eventuali ritrovi saranno comunicati agli iscritti). Uscita con mezzi privati, rientro nel primo pomeriggio.

Info e iscrizioni:

CAI Sarzana P.zza Firmafede 13, 0187625154

CAI Fivizzano, struttura COC - Protezione Civile, Via Variante Nord 5 Davide Benedetti, 329-3856169

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

Direttori di escursione: Davide Benedetti - Piera Carletti - Claudia Venturi. Per la pratica yoga Barbara Folegnani. I direttori di escursione si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, a loro totale discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti come da regolamento gite consultabile.

Nota per lo yoga: Consigliamo di portare tappetino, telo o asciugamano

ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA

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.



In località Tre Scogli 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 sentiero e strada si ritorna al punto di partenza.

Itinerario: Tre Scogli (530 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 Scogli (530 m)

Difficoltà: E

Dislivello: Salita/Discesa 650m

Tempi / Distanza: 6h / 12Km

Cartografia: 4Land n°200 (Alpi Apuane)

Equipaggiamento: Scarponi da 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:

E. Ratti (353.4378578), D. Monetti (339.8013690), F. Voltolini (338.6508545)

Luogo e orario di partenza: Sarzana Piazza Terzi, ore 8,00, mezzi propri

50^A CASTAGNATA SOCIALE

AL MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA



Anche quest'anno proponiamo la Castagnata Sociale presso l'Archivio della Resistenza a Fosdinovo. Questo per permettere ai soci di tutte le età di partecipare evitando loro la noiosa nebbia che sistematicamente si presentava alla fine della giornata. La località ha tutti i requisiti per consentirci di effettuare questo tradizionale appuntamento in un luogo che ricorda la nostra resistenza. La posizione e la location sono splendidi e in caso di maltempo, offre un riparo sicuro. Per la buona riuscita di questa castagnata ci affidiamo, come sempre, alle condizioni atmosferiche e buona adesione.

MENÙ C.A.I. SARZANA

ANTIPASTO: sgabei con salumi, formaggi e torte di verdura

RICCHE SCELTE DI POLENTA:

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

porcini, con rosticciane alla brace, con salsicce alla brace

DOLCI NOSTRALI, CAFFÈ, AMMAZZACAFFÈ, ACQUA,

VINO BICOLORE (bianco e rosso: porteme a ca')

...e per finire in bellezza: Vin brulè e Mondine per tutti

Menù completo (bevande incluse)

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

domenica 22 ottobre 2023

MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA - FOSDINOVO (MS)

INFO E PRENOTAZIONI @ 329.0099418

CARDOSO - FOCE DI VALLI - PRUNO - CARDOSO

Il percorso parte dal piccolo borgo di Cardoso alle falde del Monte Forato, il cui caratteristico arco è da esso ben visibile. Il nome è un fitonimo che deriva da cardo. Il paese è conosciuto per l'estrazione della pietra omonima. In passato fu anche centro per la lavorazione del ferro. Il paese è stato epicentro dell'alluvione che il 19 giugno 1996 provocò danni e diverse vittime nell'alta Versilia. Nei pressi del borgo si trova il santuario di San Leonardo.

COMITIVA UNICA (EE) CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dal paese di Cardoso, non distante dalla chiesa, inizia il sentiero che passando nei pressi del villaggio di Orzale conduce all'alpeggio di Collemezzana, un raccolto gruppo di case dove visse Angiolo Bartolucci, conosciuto come il nonno della Pania e raffigurato sul muro della casa mentre suona un corno ricavato da una conchiglia. Fu ucciso dai nazisti nella seconda guerra mondiale. Da Collemezzana su erto pendio si raggiunge foce di Valli, situata tra il monte Forato e la Pania della Croce. Da qui per sentiero, a tratti esposto si aggira il versante sud-ovest della Pania in direzione della località Mosceta e il rifugio Del Freo. Dal rifugio, passando per il passo dell'Alpino, si raggiunge il paese di Pruno. Proseguendo ancora in discesa e passando per il mulino del Frate si torna nuovamente Cardoso.

Itinerario: Cardoso 275 m. - Collemezzana 765 m. - Foce di Valli 1260 m. - Mosceta 1190 m. - Pruno 480 m. - Cardoso

Dislivelli: + 1000 m. – 1000 m.

Tempi: circa 7 ore di cammino

Accompagnatori di escursione
CAI CARRARA:

A. Bogazzi - A. Branca
L. Domenichini - R. Ilaria

Referente CAI SARZANA:
P. Tonelli (338.9158389)

Partenza:

Sarzana: Piazza Terzi h 7,00

Carrara: Esselunga Avenza h 7.30

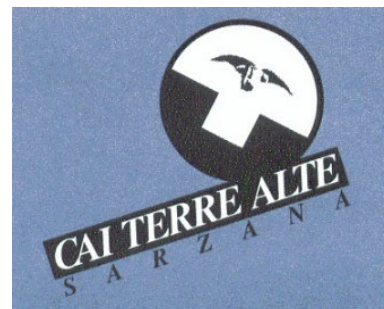


ALTA VAL DI VARA

CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

29 OTTOBRE 2023

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, organizzino, 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 LERICI

ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI

01 NOVEMBRE 2023



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

Quest’anno, la scelta è caduta sulle colline retrostanti Lerici e San Terenzo, facendo sosta mangereccia presso il Circolo ARCI di Solaro. Conoscendolo, pensiamo che verremo trattati bene e che si impegneranno attorno ai fornelli per farci assaggiare le loro specialità culinarie.

COMITIVA UNICA (E)

Partenza dal Parcheggio della Venere Azzurra a Lerici (10m), da qui si prenderà il sentiero 459 fino a intercettare il 460 che ci porterà alla frazione di Barcola (95m), da cui proseguiremo sul Sentiero dell’Alta Via del Golfo in direzione Nord per attraversare il Paese di Pugliola (98m.) e continuare sino alla Strada per il Forte di Canalbino (198m), dove imboccheremo il sentiero 472 (Bozzo del Lino), che con forte discesa andrà a intercettare il sentiero 455, tratto finale del nostro camminare, che ci porterà all’Archi Solaro (85m), dove finalmente posare le gambe sotto il tavolo.

Dopo il “lauto” pranzo si tornerà alle auto con il sentiero 456 e quindi con il 456V che ci farà attraversare il caratteristico borgo di “Bagnola”, dove prenderemo i sentieri 465 e 458 che ci riporteranno al Parcheggio della Venere Azzurra a Lerici.

Costo del pranzo: € 25,00.

Itinerario:

Parcheggio della Venere Azzurra a Lerici 10m – Lerici 30m.
Barcola 95m. – Pugliola 98m. – Via Canalbino 198m. – Archi Solaro 85m.

Dislivelli:

Andata: Salita +340m./ discesa -260m. Km. 5,0

Ritorno: Discesa -85m. Km. 1,3

Tempi: Ore di cammino: andata 2,00 / ritorno 0,30

Accompagnatori di Escursione:

U. Ferri (335.5490092)

N. Giannini (338.9081568)

Orario di Partenza: Parcheggio della Venere Azzurra a Lerici alle ore 10,00



Le iscrizioni saranno aperte dal 16 Ottobre e verranno accettate solo se integrate da un acconto di €. 15,00 entro il giorno 25 Ottobre 2023.

In caso di maltempo l'appuntamento sarà alle ore 12,00 direttamente al Circolo ARCI di Solaro.

PARCO DI PORTOFINO SANTA MARGHERITA - RECCO

05 NOVEMBRE 2023



La traversata in programma ci porta a scoprire panorami più insoliti ma sicuramente non meno belli dei percorsi più conosciuti del parco di Portofino.

COMITIVA UNICA (E)

Da Santa Margherita si inizia a salire in direzione Costaccia seguendo il segnavia a due rombi pieni fino ad una sella sovrastata dall'imponente croce di San Siro. Si continua la salita nel bosco fino ad incrociare la mulattiera che porta al valico di Pietre Strette. Superato un ampio castagneto, prendendo il sentiero 2G, si raggiunge Sella Gaixella ed in seguito Portofino Vetta. Da lì sempre seguendo il 2G si raggiunge località Ruta, si prosegue fino alla Chiesa di San Michele e, seguendo il segnavia a due pallini vuoti, si arriva al bivio per il Santuario della Madonna di Caravaggio. Seguendo il segnavia ad un triangolo vuoto si giunge ai Piani di Curen da dove comincia la discesa che ci porterà a Recco in prossimità della stazione

ITINERARIO:

Santa Margherita Ligure (s.l.m.) – Pietre Strette (452m) – Sella Gaixella (420m) – Portofino Vetta (416m) – Passo della Ruta (254m) – Bivio Santuario Madonna di Caravaggio (615m) – Recco (s.l.m.)

DISLIVELLO: Salita/Discesa 850 m circa

TEMPO DI PERCORRENZA: 6h **Km.:** 11,00

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE

P. Carletti (338.8283274)

C. Venturi (338.6617306)

**Partenza in treno dalla Stazione
di La Spezia orario da definire**

**Si ricorda che per ogni tipo di
escursione sono necessarie
scarpe da trekking con suola
adatta pena l'esclusione dalla
gita, anche la mattina stessa.**



APPENNINO TOSCO-EMILIANO **CIMA CANUTI E MONTE MALPASSO**

12 NOVEMBRE 2023



Il percorso si sviluppa all'interno del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano, fondato nel 2001. Il Malpasso era forse il punto più alto e duro della traversata del passo di Lagastrello o di Linari, frequentato dai pellegrini per Roma nel Medioevo e nei secoli successivi dai mercanti tra i versanti padani e liguri, tanto da essere ricordato come il valico di transito della "via del Sale" dal mare verso Parma. Ma le merci più tassate erano oggetto di contrabbando per

evitare i continui confini di Stato che si intersecavano, e Malpasso poteva essere anche il più alto percorso al riparo delle guardie. Ripide salite e discese su un solitario e poco frequentato percorso tra le sorgenti dell'Enza e del Taverone, dalle forti suggestioni storiche, ma anche uno dei più panoramici del Parco nazionale.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE) - CAI SARZANA E CAI CARRARA

Dal Passo di Lagastrello si scende lungo la strada provinciale in direzione Aulla. Al primo tornante si segue a destra il sent.110 tra castagni, radure e infine faggi, per raggiungere poi il crinale appenninico alla Foce Branciola. Si prosegue sul sentiero marcato 00 che affronta la dorsale di Cima Canuti. Subito prima dell'anticima si nota sul crinale un grosso masso naturale, ma inciso dall'uomo, che ne ha ricavato un cippo confinario. Superata l'anticima, si sale la vetta di Cima Canuti 1743 m. Si prosegue ancora lungo il crinale 00 fino al vicino Monte Malpasso 1715 m . Il toponimo ha sostituito M. Paitesi per trasferimento dal Malpasso che si riferiva al vicino valico.

Il sentiero 00 scende lungo il crinale E si scende il ripido versante entrando nella faggeta cedua e senza tregua la discesa termina solo al Passo Sasseda da cui si discende un valloncetto ad anfiteatro di origine glaciale, rivestito di faggi. Si raggiungono quindi le rive del Lago Squincio di origine glaciale, ma in procinto di divenire torbiera. Dal lago si segue ora lo stradello (sempre segnato 00) che pianeggia a mezza costa sul grande invaso del Lago Paduli per giungere infine al Passo del Lagastrello.

Itinerario:

Lagastrello (1198 m) – Foce Branciola (1682 m) – Cima Canuti (1743 m) – M. Malpasso (1715 m) – Passo Sasseda (1470 m) – Lago Squincio (1239 m) - Lagastrello (1198 m)

Dislivello salita e discesa: 750m

Ore di cammino: 6 ore circa

Accompagnatori di escursione:

A. Righi (392.6456779)

A. Barli (348.9363433)

Referente CAI CARRARA:

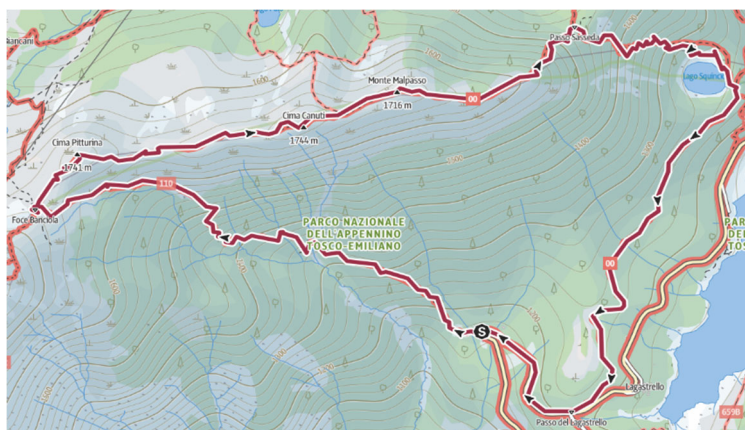
F. Tonazzini

Luogo e orario di partenza:

ore 7,00 da Esselunga Avenza

ore 7.30 da Sarzana - Piazza Terzi

In alternativa treno



CAMPOCECINA

19 NOVEMBRE 2023

ANELLO DEL BALZONE:

BELVEDERE DI CAMPOCECINA – FOCE PIANZA – BALZONE – CASE RESPETTOLO – CARDETO – FOCE POZZI – BELVEDERE DI CAMPOCECINA.

Dal Belvedere di Campocecina (1280 m) si imbecca il sentiero CAI 173 fino ai prati di Campocecina; si prosegue quindi sempre sul 173 passando sotto il Borla fino a Foce Pianza.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

A foce Pianza (1250 m) si imbecca il sentiero 39 che conduce a Vinca passando dietro il Monte Sagro; dopo circa 1 km si abbandona il sentiero per prendere a sinistra una strada sterrata che ci porta al Balzone (1000 m) da dove si potranno ammirare la valle e il paese di Vinca, la cresta di Nattapiana, il Pizzo d'Uccello, il Pisanino e il Grondilice. Dal Balzone si scende fino all'arrivo della lizza della Canalonga per poi andare a visitare il sito dove arrivava la teleferica del Balzone, precipitata il 20 agosto del 1956, interessante sito di archeologia industriale. Si prende quindi il sentiero 196 fino all'incrocio con il 183 che viene imboccato in direzione di Case Respettolo (1060 m). Da Case Respettolo si imbecca il 184 che costeggia la Torre di Monzone in direzione Cardeto fino al bivio con il 40/171 (1110 m) dove si svolta a sinistra in direzione Campocecina. Subito dopo si prosegue sul 174 in direzione Foce Pozzi (1210 m). Da Foce Pozzi si svolta a destra riprendendo il 183 in direzione del Rifugio C.A.I. Carrara (1320 m) sotto il monte Ballerino. Da qui, dopo eventuale sosta al Rifugio si ritorna alle auto parcheggiate al Belvedere.

Itinerario: Belvedere di Campocecina (1280m) – Foce Pianza (1250m) – Balzone (1000m) – Case Respettolo (1060m) – Cardeto (1110m) – Foce Pozzi (1210m) – Belvedere di Campocecina (1280m).

Dislivello: Salita/Discesa 700 m circa

Tempi / Distanza: 5h

Equipaggiamento: Scarponi trekking, bastoncini da trekking, bottiglia d'acqua,

Accompagnatori di escursione:

P. G. Vilardo..... (348.8683621)

Luogo di ritrovo: Piazza Terzi a Sarzana alle ore 8,00



LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE
51° PRANZO SOCIALE

10 DICEMBRE 2023



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 fattecì, 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 4 Novembre 2023**.

"Accompagnatori di Escursione": Mimì, 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 16 DICEMBRE 2023

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.



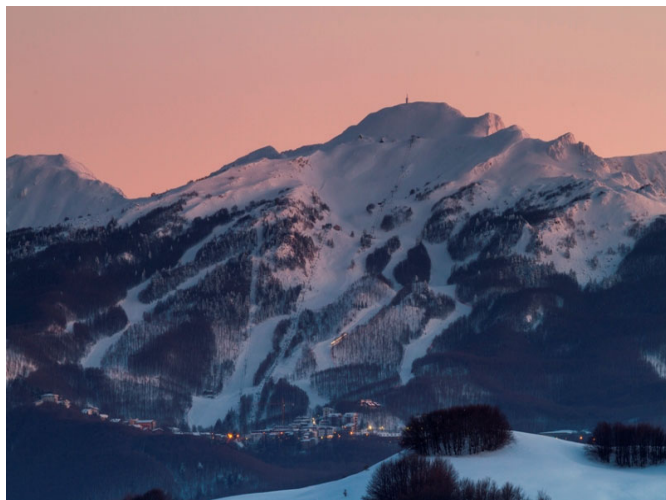
Sarà anche l'occasione per presentare il "Programma Attività 2024", confidando che lo scrivano che lo redige e la Tipografia che lo stampa, abbiano rispettato i tempi di consegna previsti.

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 nel 2023 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.





Questa uscita è rivolta a quanti sono incuriositi dallo scialpinismo e vogliono conoscere meglio questo modo di vivere la montagna invernale. Località dell'uscita è Cerreto Laghi, nel comune di Ventasso 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: da definire in base alle condizioni del manto nevoso

Accompagnatori di Escursione:

L. Taponecco (380.1703029)

A. Bonatti

A. Gattorochieri

Orario di partenza: Sarzana ore 7.30



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

LEVANTO – FRAMURA**CAI SARZANA E CAI CARRARA****COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Dall'abitato di Levanto saliamo al Monte delle Streghe con un sentiero molto panoramico che guadagna quota gradualmente (671) per poi ridiscendere alla località Crocettola, dove si trova l'omonima cava. Da qui si sale al Passo del Colletto.

Dal passo scendiamo con il sentiero 663 verso i versanti che sovrastano il paese di Bonassola, attraversando le cave di marmo, la Chiesa rotta fino ad arrivare all'abitato di San Giorgio.

Sempre con il sentiero 663 si scende verso mare fino ad incrociare il segnavia 663C che ci condurrà a Montaretto.

Dal paese di Montaretto si scenderà verso l'abitato di Framura con il sentiero 660 fino all'abitato di Vandarecca dove incontreremo il segnavia che corre lungo la costa fino alla stazione

Itinerario: Levanto (5 m) – Monte delle Streghe (287 m) – Passo del Colletto (460 m) – San Giorgio (300 m) – Bivio 663 C (180 m) – Montaretto (290 m) – Stazione di Framura (10 m)

Dislivello:

Salita/Discesa 650 m circa

Tempi / Distanza:

5h / 14 Km

Accompagnatori di escursione:

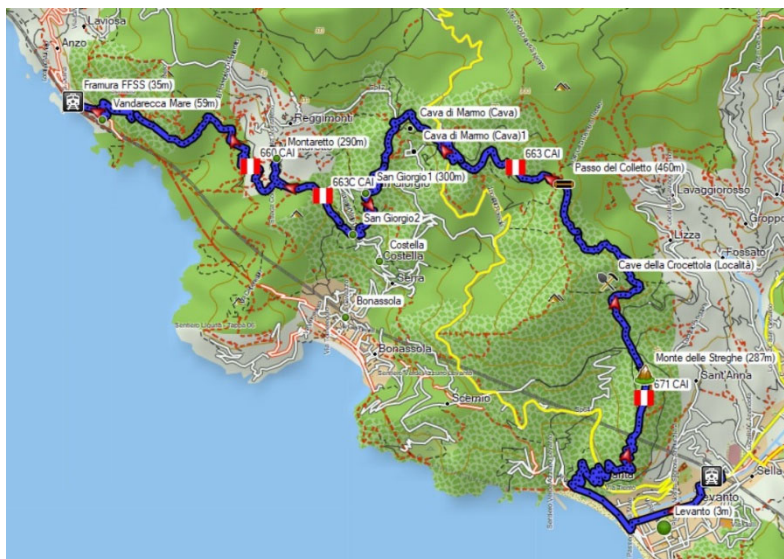
E. Voglino (328.4597542)

Referente CAI CARRARA:

A. Piccini

Luogo e orario di partenza:

Treno - Orario da stabilire





VENDITA - ASSISTENZA - CORSI PC

Servizi diretti in negozio:

- SMARTPHONE
- TABLET
- CONSOLE

Tel: 0187-603070

Email: info@infonetlab.it

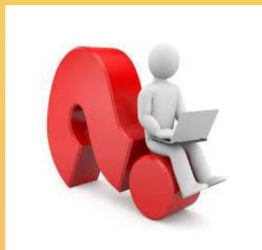
Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)



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