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 26 - numero 58 *Periodico Semestrale* *Marzo 2023*

RESOCONTO 2022

FAI IL PASSO GIUSTO!

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

Codice Fiscale 81003060118

Vuoi essere sempre aggiornato sulle attività della sezione?

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

riceverai in tempo reale nella TUA MAIL tutte le novità delle ATTIVITÀ della sezione.

invia una mail vuota a: NEWSLETTER-SUBSCRIBE@CAISARZANA.IT

per maggiori informazioni: VIENI IN SEDE oppure

naviga nel sito: HTTPS://CAISARZANA.COM

percorso: HOME → MODULISTICA → NEWSLETTER

Foto di copertina: **Salita al Monte Rutor 12-09-2010**

NUOVI SOCI 2022

Il Consiglio Direttivo del Club Alpino Italiano sezione di Sarzana, è lieto di accogliere 193 nuovi SOCI che si sono iscritti per la prima volta presso la nostra sezione o che sono tornati dopo una pausa e augura a tutti una proficua permanenza tra le fila del nostro sodalizio

GIOVANE	
BONO	ANNA
CARGIOLLI	ANNA
CREMONINI	GIANLUCA
FRANDI	VIRGINIA
GRASSI	ALESSANDRO
GRASSI	NOEMI
GRASSI	SARA
LAROVERE	ELENA
LAROVERE	EMILIA
LAURENTINO	BENEDETTA
LAURENTINO	ROBERTO
MANDATO	ELEONORA
MORETTI	ELIA
ORLANDI	MATILDE
PANADA	DAVIDE
PORRO PARDUCCI	BRYAM
ORDINARIO JUNIORES	
BONGIOVANNI	GIULIA
CAPURRO	LORENZO
D'AMATO	CLARA
FORCIERI	AGNESE
GUASTINI	LORENZO
LA MANTIA	ANDREA
MARCELLINI	NICOLO'
SCURI	GIULIA
VALERIO	ANDREAA
VARESE	JACOPO
ORDINARIO	
ACQUESI	RENATO
AGOTANI	MANUEL
ANGELELLI	LOREDANA
ANGELOTTI	GRAZIANO
ANTOLA	MARCO
APICELLA	LORENZA
ASSIRATI	FRANCO
BADOLATI	SANDRA
BARUZZO	CRISTINA
BATTISTINI	FLAVIO
BELLAZZINI	VERONICA
BELLO	VALENTINA
BELTRAME	CESARE
BENEDETTI	SAURO
BERNARDINI	PILADE
BERTONI	LUISA
BERTONI	MASSIMO
BERTOZZI	MELISSA
BIANCHI	CARLO ALBERTO
BIANCHI	MAURIZIO

ORDINARIO	
BLANC	MARLENE
BRUNI	DAMIANO
BURLANDO	ANNA SARA
CAGETTI	CONCETTA
CAMBIASO	DARIO
CAPITELLI	ANGELO
CAPPONI	DAVIDE
CARGIOLLI	IVANA
CARGIOLLI	MATTIA
CARRANI	IRMA
CASTELLUZZO	GIOVANNI
CENDERELLO	CLAUDIO
CERAGIOLI	VALENTINA
CERNICH	FEDERICO
CHIEREGATO	FEDERICO
COLAMEO	ANTONELLO
COLOMBANI	MASSIMO
CORONA	MASSIMO
COSINI	ELISA
CURCI	NICOLA
DEL GRECO	SIMONE
DELL'AGNELLO	CARLOTTA
DEMARIA	MARINA
DETTA	EVELIN
DI MATTIA	CINZIA
ENSING	MARTIN
FABRIS	MONICA
FAITA	SILVANA
FARAGGIANA	EMILIO
FAVE'	ORAZIO
FERRARI	MARILENA
GALASSI	CRISTINA
GALLO	FRANCESCA
GINOCCHIO	RACHELE
GIOVANELLI	BARBARA
GNANI	DONATELLA
GRASSI	JACOPO
GRASSI	LUCA
GREGORINI	ALICE
GUAZZAGNI	GIAN PAOLO
GUERINO	DOLORES
IANNOTTA	LUIGI
LAEZZA	RAFFAELA
LEONI	ANNA
LO MORO	ANGELA
LOMBARDO	GIULIA
MAGGI	LORENZO
MANDATO	MIRCO

0RDINARIO	
MARTUFI	MICHELA
MAZZA	GREGORIO
MELANI	VALENTINA
MENCONI	EMANUELE
MENGHI	MARIA CRISTINA
MENTEGAZZI	FEDERICO
MONTEMURRO	ANTONIO
MOSTI	GIANNI
NESCI	DAVIDE
ORLANDI	FABIO
PAITA	AGNESE
PATURZO	TOMMASO
PEIRANO	ANDREA
PELLISTRI	NADIA
PEREZ	GUGLIELMO
PETILLO	CLEMENTINA
PETRI	HELEN
PICEDI	MARIA GRAZIA
POMPEI	LUCA
PRATO	MATTEO
PUCCI	MICHELE
PUGNANA	ALICE
RAPALLINI	MAURIZIO
RICCI	PAOLO
ROLLA	GIOVANNI
ROLLA	LORENZO
ROSI	EMANUELA
SABATTINI	SILVIA
SANDALLI	PAOLO
SCALETTI	GIORGIO
SCHIAVI	ALESSANDRO
SCOPSI	GIOVANNI LUCA
SCOTTO	MONICA
SIMEONE	UMBERTO
STEWART	ANN M.
STORTI	ROBERTO
TENDOLA	GIANNI
TOSINI	RAFFAELLA
TRENTI	GIORDANO
TROIANO	LUIGI
VENDITTI	GIULIO
VENTOLA	LUISA
FAMILIARE	
AHLUWALIA	ARTI
ANDRIAN	GABRIELLA DANIELA
ARENA	LUCA
ARGELLATI	LUISA
ASSIRATI	ILARIA
AZZARINI	REMIGIO
BAGNONE	GIULIA

FAMILIARE	
BALDINI	ELEONORA
BARBEROTTI	MARGHERITA
BATTOLLA	FABIO
BIANCHI	FRANCESCO
BIASETTI	LOREDANA
BORDIGONI	DAVIDE
BRUNETTIN	LEONARDO
CAPPELLI	ROSSELLA
CAPPONI	GABRIELE
CARGIOLLI	MARCO
CECCHINI	RICCARDO
CIMA	FRANCESCA
COCCHIARELLA	MARIARITA
COLLA	MARTA
COLLINS	MARNIE
CORSI	VILMA
CRESCI	MARIA GRAZIA
DEBCZAK	BEATA
DESTRI	ALESSANDRA
FERRARI	CRISTINA
FORNINO	GIOVANNINA
FUNARI	MARCO
GATTI	ALICE
GILARDI	ALESSANDRO
GODANI	OMBRETTA
GROSSI	BARBARA
IANNOTTA	LUCA
ITALIANI	BARBARA
LANDINI	FLAVIA
LAURENTINO	MAURIZIO
LI	HONGYI
MANFREDI	PIETRO
MANGINI	MIRKO
MANZINI	PAOLA
MENCARINI	BEATRICE MARIA S.
MEZZANI	LUANA
NAVA	EVA
PASCIUTI	ANDREA
PEZZO	MATTEO
PICCININI	ELENA ANGELA
REDI	MICHELA
RICCO	SELENE
ROFI	KATIA
ROLLA	ALICE
SASSARINI	MARINA
SINI SCARPATO	MICAELA
SPINA	GIOVANNI
STANISLAVCHUK	EMILIYA
VAN DER EYK	LISETTE DANIELLE
VATTERONI	ELISABETTA

TESSERAMENTO 2022

SOCI 2022 PER ETA'		
ANNI	NUM.	%
<10	18	1,7%
≥10 <20	75	7,2%
≥20 <30	60	5,8%
≥30 <40	95	9,2%
≥40 <50	129	12,5%
≥50 <60	226	21,8%
≥60 <70	230	22,2%
≥70 <80	157	15,2%
≥80 <100	45	4,3%
TOTALE	1035	100%
DONNE	465	44,9%
UOMINI	570	55,1%
ETA MEDIA	anni	52,9

Il tesseramento 2022 si chiude in linea con lo scorso anno evidenziato un contenuto calo di 12 iscritti.

Alla chiusura delle iscrizioni, avvenuta, come da Statuto, il 31 Ottobre 2022, il numero degli iscritti è risultato di 1035 soci.

La nostra sezione, per numero di iscritti, rimane in Liguria la seconda superata solo dalla sezione del capoluogo. L'aver mantenuto questo risultato non può che farci piacere in considerazione della notevole differenza di numero di abitanti con altre città della Regione.

Gli uomini iscritti quest'anno sono sempre in maggioranza rispetto alle donne ma, la differenza sta diminuendo infatti mentre le Donne rispetto allo scorso anno sono aumentate di 14 unità gli uomini sono diminuiti di ben 26 unità.

Un altro dato che ci piace è l'età media dei soci che, anche quest'anno, come lo scorso anno, scende attestandosi a 52,9 rispetto ai 53,2 del 2021. Decimali vero, ma considerando che siamo in controtendenza con l'età media della popolazione che invece cresce, dimostra che la politica della sezione che vuol puntare sui giovani sta dando dei risultati positivi.

La suddivisione territoriale mostra iscritti ben oltre i limiti della nostra provincia.

Nella nostra provincia quest'anno contiamo 841 iscritti concentrati a Sarzana e nei comuni limitrofi di Lerici, Arcola, Santo Stefano, Follo, Castelnuovo Magra, Bolano, Vezzano Ligure, Luni, Ameglia e nel capoluogo di La Spezia. Nelle altre provincie della Liguria contiamo 12 soci

Segnaliamo ancora 21 soci nelle altre regioni Italiane e 5 soci in Scozia e Germania.

SOCI 2022 PROVENIENZA TERRITORIALE ISCRITTI

Provincia di LA SPEZIA		841
SARZANA	SP	251
LA SPEZIA	SP	151
LERICI	SP	87
ARCOLA	SP	84
SANTO STEFANO DI MAGRA	SP	48
FOLLO	SP	47
CASTELNUOVO MAGRA	SP	36
BOLANO	SP	28
VEZZANO LIGURE	SP	26
LUNI	SP	25
AMEGLIA	SP	19
LEVANTO	SP	10
RICCO' DEL GOLFO	SP	7
BEVERINO	SP	6
CALICE AL CORNOVIGLIO	SP	4
PITELLI	SP	3
MONTEROSSO AL MARE	SP	2
ORTONOVO	SP	2
ROCCHETTA DI VARA	SP	2
RIOMAGGIORE	SP	1
SESTA GODANO	SP	1
VARESE LIGURE	SP	1
Paesi ESTERI		**5**
GLASGOW	GB	4
STUTTGART	D	1

Provincia di MASSA CARRARA		120
FOSDINOVO	MS	40
CARRARA	MS	26
AULLA	MS	20
MASSA	MS	15
LICCIANA NARDI	MS	3
PODENZANA	MS	3
PONTREMOLI	MS	3
MONTIGNOSO	MS	2
MULAZZO	MS	2
VILLAFRANCA LUNIGIANA	MS	2
BAGNONE	MS	1
MARINA DI CARRARA	MS	1
MARINA DI MASSA	MS	1
PIANO DI CONCA	MS	1
Altre provincie LIGURIA		**12**
GENOVA	GE	6
SESTRI LEVANTE	GE	2
CARASCO	GE	1
CASARZA LIGURE	GE	1
COGORNO	GE	1
VEZZI PORTIO	SV	1

Altre provincie TOSCANA		36
FIRENZE	FI	12
SCANDICCI	FI	4
CAMPI BISENZIO	FI	3
SARTEANO	SI	3
VIAREGGIO	LU	3
LIVORNO	LI	2
SCARPERIA	FI	2
SESTO FIORENTINO	FI	2
MASSAROSA	LU	1
PIANO DI MOMMIO	LU	1
PISA	PI	1
SERRAVALLE PISTOIESE	PT	1
TORRE DEL LAGO	LU	1
ALTRE REGIONI		**21**
TREZZO SULL'ADDA	MI	4
MILANO	MI	3
BACOLI	NA	2
BARLETTA	BT	2
CAGLIARI	CA	2
TORINO	TO	2
VERONA	VR	2
CAMPAGNANO	ROMA	1
OPERA	MI	1
QUART	AO	1
VENTOTENE	LT	1

CIASPOLATE IN VAL DEVERO, MARZO 2022

Finalmente siamo riusciti ad andare in Alpe Devero!
Avevamo programmato questa avventura per ben due volte, nel 2020 e 2021, e per due volte le limitazioni del Covid ci hanno costretto ad annullare.
Ma questa volta non poteva fermarci nessuno.
Un buon gruppo di 20 ciaspolatori si è lanciato alla scoperta del Devero, una valle alpina inserita nella Val d'Ossola, situata all'estremo nord del Piemonte, al confine con la Svizzera. Si dirama all'altezza del paese di Baceno, in cui abbiamo alloggiato in albergo per tre notti, e si apre alla sommità formando un'ampia conca nota come Piana del Devero a 1600 mt. Un vasto pianoro circondato da boschi di conifere e da un anfiteatro di vette fra le quali spicca il monte Cervadone.

Il primo pomeriggio, appena arrivati da Sarzana, ci “acclimatiamo” con la salita all'Alpe Fontana a 1900 mt, giusto per calpestare la prima neve e prendere confidenza con l'ambiente.

La prima vera escursione segue il giorno dopo, partendo dall'Alpe Devero e raggiungendo il Lago delle Streghe che nel 1500 popolavano la Valle di Baceno e Croveo, località divenute tristemente famose per le torture e i processi a queste malcapitate donne da parte dell'Inquisizione. Dal piccolo lago delle Streghe proseguiamo per il ben più vasto Lago Codelago, completamente ghiacciato che seppure artificiale offre un paesaggio da “grande nord”. Sulla strada del ritorno ci fermiamo a pranzo presso le baite in pietra di Crampiolo, piccolo e grazioso borgo con i caratteristici tetti in piode.

Il giorno successivo ciaspoliamo all'Alpe Misanco a 1900 mt con l'intenzione di salire al Monte Cazzola ma una fitta nebbia dell'ultimo minuto ci impedisce di raggiungere la vetta. Ne approfittiamo per fare un po' di pratica con i nostri ARTVA facendo qualche esercizio di ricerca degli apparecchi preventivamente sepolti. Nel pomeriggio abbiamo tempo per visitare gli Orridi di Uriezzo che si sono formati nel corso dell'ultima glaciazione (terminata circa 12.000 anni fa) quando i torrenti che scorrevano tra la roccia e il Ghiacciaio del Toce hanno scavato profonde incisioni nella roccia con una serie di grandi cavità quasi circolari separate da stretti e tortuosi cunicoli.

L'ultimo giorno lo dedichiamo alla salita ai Laghi di Sangiatto a 2000 metri. La prima parte del percorso ripercorre l'antica Via dell'Arbola, che nei secoli del Medioevo conduceva dal fondovalle ossolano alla Svizzera proprio attraverso la Bocchetta d'Arbola a 2409 metri, che con il Sempione era il valico più agevole delle Alpi Lepontine in quanto la mulattiera selciata permetteva il transito ai carri tirati dagli animali: a nord salivano grano, vino, stoffe e spezie; a sud scendevano sale, formaggi e bestiame. Per questo a Baceno e Croveo crebbero dinastie di mercanti che percorsero l'Europa alpina.
Sopra i laghi di Sangiatto, completamente ghiacciati, nello splendido altopiano sotto il Monte Sangiatto, consumiamo il nostro pranzo crogiolandoci al sole. Rientrati all'albergo di Baceno brindiamo alle quattro giornate passate insieme.
Un grazie particolare a tutti i partecipanti per avere contribuito al successo delle escursioni e per le foto che qui vedete.
Arrivederci alle ciaspolate del prossimo anno!

Mario & Marco

Sul sentiero dei Ducati – 7 e 8 maggio 2022 –

1° giorno

Partenza da Sarzana in auto, siamo un bel gruppetto. Purtroppo il nostro capogita Edoardo ha dovuto rinunciare all'ultimo, con grande suo e nostro disappunto! Cercheremo di goderci al meglio i due giorni anche pensando a lui, insieme alle altre capogita Claudia e Piera.

Il maltempo ci costringe a modificare il programma di questa bella escursione di due giorni che prevedeva di percorrere le prime due tappe del Sentiero dei Ducati. Arrivati a Quattro Castella decidiamo di anticipare la visita prevista per il pomeriggio al Castello di Canossa, dove una brava e competente guida ci racconta la storia della contessa Matilde e ci mostra ciò che resta del Castello e il piccolo, ma molto interessante museo. All'interno un plastico che ricostruisce il castello e che ha una parte che si apre a mostrare l'interno della chiesa di Sant'Apollonio che si trovava nel recinto del castello insieme a un piccolo monastero. Siamo praticamente avvolti nella nebbia, l'atmosfera castellana si acuisce di mistero. Dopo il castello decidiamo di tentare una piccola escursione lungo il sentiero geologico nella riserva della Rupe di Campotrera, nei pressi del Castello di Rossena e della torre di Rossenella. Il sentiero parte e arriva presso il ristorante Il Melograno di Matilde, dove il gruppo si concede una gustosa pausa "mangereccia".

Nel pomeriggio andiamo a visitare il delizioso borgo di Votigno, interamente trasformato in "Casa del Tibet", con un bel museo del Tibet che visitiamo.
Ci rechiamo quindi al nostro alloggio presso la "Fattoria Branciana" di Canossa, luogo molto bello anche con tempo grigio e piovoso, dove ci attende una bellissima serata conviviale, con gustosa cena autogestita con tantissime cose buone. Andiamo a riposarci sperando che il giorno dopo non sia proprio così brutto come il meteo preannuncia.

2° giorno

La seconda giornata ci porterà dalla chiesetta di Santa Maria Assunta a Pianzo alla chiesetta di San Bartolomeo a Borzano d'Enza. Anche per questa giornata le condizioni meteo non consentono l'escursione su sentiero, ma, a parte l'inizio di giornata, poi non pioverà più e faremo lo stesso una piacevole camminata di borgo in borgo lungo le strade e le colline, accompagnati dagli amici del Cai Reggio Emilia, per terminare a Borzano con una "degustazione" di gnocco fritto superbuono, salumi e parmigiano reggiano.
Tocchiamo i borghi di Montale, con casa torre, di Trinità, il paese dei murales, con la chiesetta della Santissima Trinità proprio su un crocevia, vediamo le case torre di Albareto e Solara, passiamo a fianco della Chiesa di San Michele in Roncaglio.
Per la descrizione particolareggiata rimando allo stupendo e poetico post di Giovanni Fiori del Cai Reggio Emilia perché ha già detto tutto lui. Grazie a tutti e agli amici di Reggio Emilia per averci organizzato una giornata così bella.

FERRATE E SENTIERI NEL GRAN SASSO, settembre 2022

Perché fare 550Km per arrivare nel Parco Nazionale del Gran Sasso? Certo il trasferimento in auto non è tra i più brevi ma valeva la pena vedere con i propri occhi la bellezza e l'originalità di questo gruppo montuoso.
E' uno dei parchi più grandi d'Italia, con le vette più alte dell'Appennino, che ospita ciò che resta del ghiacciaio più meridionale d'Europa (ghiacciaio del Calderone), con uno sterminato altopiano di origine carsica che si estende tra 1600 e 2000 metri di quota (Campo Imperatore), quanto di più simile al Tibet possa trovarsi in Italia. Per la sua particolare posizione geografica crescono nel parco 2300 specie vegetali superiori, più di un terzo del patrimonio floristico italiano. Senza contare che il Gran Sasso nasconde i laboratori di ricerca sotterranei più grandi del mondo dove scienziati provenienti da 22 paesi diversi conducono esperimenti di fisica delle particelle e astrofisica nucleare. Fa un certo effetto camminare nei sentieri del Parco pensando che sotto ai nostri piedi qualcuno sta facendo esperimenti e ricerche.

Tutto questo basta per motivare questa trasferta.

Il nostro albergo è situato ad Assergi che sarà il nostro campo base per quattro giorni.
Purtroppo l'escursione al Pizzo Cefalone del primo pomeriggio salta a causa del meteo sfavorevole. Ne approfittiamo per visitare la vicina Aquila, sotto una pioggia insistente che non ci impedisce tuttavia di vistare il centro storico in buona parte ricostruito ma ancora con tanti cantieri in corso a cielo aperto.
Il giorno dopo raggiungiamo in auto come da programma Prati di Tivo per salire in cabinovia alla Madonnina. La meta è il Corno Piccolo (2655 mt) che raggiungiamo affrontando il sentiero attrezzato Ventricini e poi la ferrata Danesi con passaggi di I e II grado non sempre attrezzati. L'ambiente è sicuramente alpino e il cielo sereno ci offre un paesaggio indimenticabile. Scendiamo per la via normale per poi salire alla Sella dei Due Corni e raggiungere il rifugio Franchetti e da qui nuovamente la cabinovia alla Madonnina.
Il giorno successivo saliamo a Campo Imperatore per raggiungere la vetta occidentale del Corno Grande (2912 mt). Dalla Sella del Brecciaio percorriamo la via delle Creste, molto panoramica e a tratti esposta con passaggi di I grado che richiedono passo fermo e concentrazione. Purtroppo il tempo non è dei migliori e la foschia che avvolge la croce di vetta non ci permette una vista ottimale. Scendiamo poi per la via normale e raggiunto Campo Imperatore andiamo a degustare i famosi arrosticini di carne ovina del Gran Sasso che ci cuciniamo sulla griglia accompagnandoli con birra Peroni.
L'ultimo giorno è dedicato alla salita al Bivacco Bafile (2700 mt). La ferrata inizia sopra il Sassone che raggiungiamo da Campo Imperatore. Il piccolo bivacco con nove posti letto si trova sotto la Vetta Centrale del Corno Grande, su una piccola terrazza naturale da cui si gode un panorama mozzafiato.
Tornati a Campo Imperatore concludiamo l'avventura con un ultimo brindisi.
Un grazie di cuore a tutto il gruppo che ha affrontato con tenacia ed energia anche le salite più impegnative.

Marco & Mario

Ragazzi, fuori dall'aula! Oggi lezione sui sentieri

Edoardo Ratti

Per l'anno appena trascorso il comitato scientifico sezionale ha attivato un Progetto di Competenze Trasversali e per l'Orientamento (PCTO) con l'Istituto di Istruzione Superiore Statale Parentucelli Arzelà di Sarzana che conta oltre 1350 studenti. La proposta è stata accolta positivamente dal Consiglio Direttivo, sia per la valenza di divulgazione scientifica, che per l'occasione di far conoscere il CAI e le sue attività a giovani di una fascia di età difficile da avvicinare. Ho pensato di proporre qualcosa che fosse esclusivamente outdoor cioè "fuori". Quindi, con cautela e un poco di timore, con alcuni soci ci siamo avventurati in questo esperimento sociale. Il progetto è iniziato a febbraio e si componeva di una presentazione sulle varie attività del CAI e la descrizione dettagliata di tre diverse escursioni da svolgersi tassativamente partendo a piedi direttamente dall'atrio della scuola, senza l'uso di nessun mezzo pubblico.

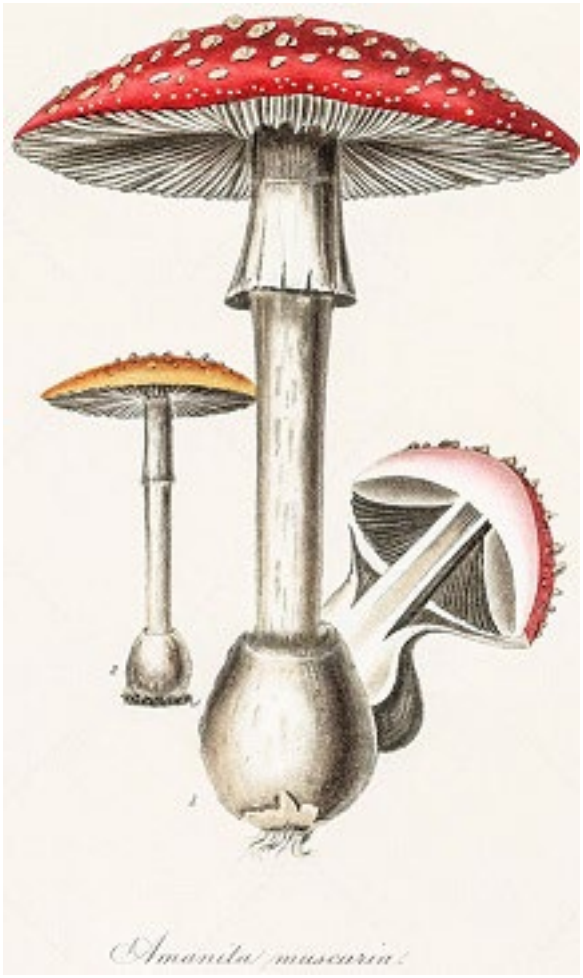
Come primo esperimento sezionale, pensavamo di accettare un numero di studenti equivalente ad una classe. Ma dopo solo un paio di giorni le adesioni sono diventate oltre cinquanta distribuite su sei classi. Sentiti i soci volontari che mi avevano offerto disponibilità abbiamo accettato le adesioni dividendo il progetto in due gruppi, purtroppo rifiutando ulteriori prenotazioni che sono continuate ad arrivare per settimane. La presentazione del progetto è avvenuta con due incontri via telematica dove ho cercato di entusiasmare gli studenti raccontando anche le mie prime esperienze in montagna alla loro età nelle vicine Alpi Apuane. Grazie alle diversificate attività della nostra sezione ho fatto capire come il CAI si ponga come intermediatore tra uomo e natura, basato sul volontariato, che si

autoregolamenta per lasciare una impronta leggera sul territorio. Arrivati alla data della prima escursione, non sapevo bene cosa aspettarmi dai ragazzi in termini di socialità. Dopo pochi istanti i ragazzi hanno iniziato a chiacchierare amabilmente a gruppetti lungo il percorso. Alcuni erano evidentemente spaesati nel contesto naturalistico. La prima uscita, a tema Storico Culturale era a cura del socio Luciano Callegari. L'escursione si è svolta in parte lungo un tratto della Via Francigena che dai margini del centro storico porta alla Fortezza di Sarzanello che sovrasta la Città con il rientro poi in centro storico sempre a caccia di "maestà". La seconda attività all'aperto era invece a tema archeologico e prevedeva di visitare il sito archeologico del Castello della Brina, valorizzato e manutenuto dalla nostra sezione e indagato per anni dall'Università di Pisa. Ho concluso spendendo due parole riguardo all'evoluzione del rapporto uomo-natura nei millenni e alla conseguente impronta antropizzante crescente e spesso non consapevole. La terza escursione, coordinata dalla socia Luciana Corsi, prevedeva l'uscita nell'area incolta della fortezza nel centro storico cittadino, per il riconoscimento delle piante selvatiche commestibili. Uno specifico spazio, gestito dai micologi, ha fornito alcune nozioni di base sui funghi ed il loro significato naturalistico, ambientale ed ecologico, mostrando alcuni esemplari fungini dal vero, purtroppo assai limitati e sofferenti visto la siccità del periodo.

Nelle uscite ho notato che qualche ragazzo si avvicinava agli accompagnatori per chiedere dettagli sulle attività della nostra sezione CAI. Qualche ragazzo, nel frattempo, si era iscritto al CAI con un familiare regalandomi la conferma di aver fatto un buon lavoro. Devo un grazie speciale agli esperti della sezione Luciano Callegari, Luciana Corsi, Giovanni Cucurnia, Vladimiro Martini, Benito Matera, Remigio Pagliari, Luciano Tofani, e Riccardo Toschi per il loro calore e la loro disponibilità. Ripeteremo l'esperienza anche quest'anno scolastico, aggiungendo l'attività di Orienteering, già presente nella nostra programmazione annuale, che svolgeremo però calibrata a questo tipo di utenza.

GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Il Gruppo Micologico e Naturalistico – GMN - si è costituito fin dal 2008 nell'ambito della Sezione CAI di Sarzana. L'intento che anima il gruppo si inserisce perfettamente nello spirito dell'attività del CAI imperniata sulla valorizzazione del connubio uomo-natura, ed è organizzato in due ambiti:



- ***di tipo naturalistico, sostenuto da volontari non specialisti, con l'intento di mantenere e valorizzare le competenze relative al riconoscimento, alla raccolta e al buon utilizzo delle erbe alimentari spontanee – denominate "erbi" nella tradizione locale – con uscite sul territorio in ambiente sicuro e piccole conferenze a tema***

- ***di tipo micologico, con volontari e specialisti micologi, per l'avvicinamento di giovani e cittadini alla conoscenza del mondo dei funghi***

Nel 2022 abbiamo ripreso le attività ordinarie, dopo la lunga e difficile sosta della pandemia, e ripristinato **gli incontri del lunedì presso il saloncino ARCI in via Landinelli - dalle ore 17 alle ore 18,30 -** aperti a tutti i cittadini e con la disponibilità a fornire consulenza micologica competente ai raccoglitori per il consumo sicuro del raccolto.

1. **In primavera** è stata effettuata un 'uscita presso **l'Agriturismo la Burlanda**, su loro richiesta, con la presenza di una quarantina di persone per la raccolta ed il riconoscimento delle erbe spontanee commestibili
2. **Il 3 maggio ed il 10 maggio** il Gruppo, nell'ambito del **Progetto** avviato dal CAI con i Licei cittadini **di competenze trasversali ed orientamento** post scolastico (PCTO) ha attivato due incontri con presenti 29 ragazzi e 2 insegnanti che, causa emergenza covid, si sono svolti unicamente all'aperto con una piccola conferenza di approfondimento sulle tematiche micologiche e una ridotta raccolta di erbe commestibili con tutte le informazioni didattiche utili
3. **Nella giornata del 1° novembre** si è svolta una piccola Mostra Micologica nell'area antistante la sede CAI con la presentazione di una sessantina di specie fungine del territorio, esposizione di materiale didattico su funghi e licheni, e la disponibilità continua degli esperti per tutta la giornata alle curiosità e richieste dei cittadini, intervenuti molto numerosi.

Tutte le iniziative hanno avuto una risposta positiva e spesso entusiasta dei partecipanti, a dimostrazione dell'interesse per le tematiche ecologiche e culturali proposte dal Gruppo e del bisogno diffuso di contatto con la natura e di esperienze legate ai prodotti spontanei della terra.

Curiosità fungine a cura del Gruppo Micologico

Bisogna averci naso…

L'odore di un fungo è la percezione che ci viene resa dal nostro sistema olfattivo. La specie umana ha a disposizione numerose possibilità, alcune assai raffinate ed elaborate, per il riconoscimento delle varie specie fungine, ma un fondamentale aiuto ci viene offerto dall'odorato. Più che dai colori, infatti, gli animali, che spesso sono dotati di un apparato olfattivo ben più complesso e sviluppato del nostro, sono guidati ed orientati dagli odori. Le regioni più antiche del nostro cervello umano, del resto, sono proprio quelle correlate alla percezione degli odori: negli altri organismi viventi queste regioni sono, di solito, largamente rappresentate ed estese perché l'odorato serve per raggiungere il cibo, distinguere ciò che è utile per l'alimentazione, riconoscere i propri simili ed evitare i pericoli. Alcuni funghi hanno odori così caratteristici che potrebbero essere determinati, esagerando un po', anche ad occhi bendati. Pur tenendo conto della diversa sensibilità olfattiva e ritenendo che occorra lasciar spazio alla soggettività (ed alla fantasia), alcuni funghi richiamano odori facilmente identificabili, poiché si possono rapportare a quelli analoghi di fiori, piante o di altre sostanze comuni. E' il caso, ad esempio del *Lactifluus volemus (Lactarius volemus)*, altrimenti detto "la centrale del latte", a motivo del lattice che fuoriesce abbondante alla frattura dei suoi tessuti. Il predetto lattario, che è anche commestibile (per chi ha molta fame), emana un forte sentore di aringa che rimane "appiccicato" alle dita delle mani anche per parecchie ore.

Se sezioniamo uno *Scleroderma citrinum*, velenoso, potremo percepire lo stesso odore del gambo di carciofo tagliato di fresco. Lo stesso odore, appena più attenuato, lo riscontriamo nella *Lepiota cristata*, anch'essa velenosa.

Alcune volte, per la verità, dobbiamo sollecitare il fungo ad emanare i suoi effluvi con lo sfregamento delle lamelle, della superficie del cappello o del gambo. Un pronunciato sentore di mandorle amare è caratteristico di alcune specie di funghi prataioli come l'Agaricus arvensis.

A chi piacciono i toni decisi possiamo raccomandare il *Mycetinis alliaceus (=Marasmius alliaceus),* tipico delle faggete, con un esile e lungo gambo nerastro e con un forte sentore di aglio.

Bisogna assolutamente chiarire, in ogni caso, che non si può giudicare dal solo odore, come pensa qualcuno, se una specie è velenosa o commestibile, ma l'odore è un elemento assai utile per il riconoscimento del fungo.

*L'odore, peraltro, è anche dipendente dallo stadio di maturazione del fungo: il pregiatissimo ed aromatico tartufo bianco, *Tuber magnatum*, è pressoché inodore e di scarsa valenza culinaria quando è molto giovane.

a cura del Gruppo Naturalistico

E'PRIMAVERA...MANGIAMOCI IL TARASSACO

Anche il nome popolare di questa bella piantina spontanea - "piscialletto" - la dice lunga sulle sue note proprietà diuretiche: appartiene alla famiglia delle asteracee e con il suo sapore piacevolmente amarognolo rappresenta un ottimo depurativo del fegato, aiuta la digestione e come detto, fa urinare assai, ma soprattutto è conosciuta proprio da tutti per il suo vistoso fiore giallo che si trasforma in un magnifico e effimero soffione, visto che ha scelto l'efficace strategia di far viaggiare i semi col ..paracadute, sfruttando il vento. La si trova ovunque negli incolti e in questa stagione dopo il freddo è particolarmente saporita e, poiché sta preparandosi a fiorire pur essendo ancora allo stadio di rosetta basale sta concentrando tutte le sue risorse, anche particolarmente nutriente.

Quindi mangiamocela adesso !!

Facciamo un giretto in un'area pulita, lontana dalle strade e dalle aree intensamente coltivate e raccogliamola portandola via a "rosetta" non sfogliata, con un coltellino a punta affilato sotto la base, questo perché anche la piccola porzione di radicale concorre al sapore, poi trasportare in cestino areato, lavare benissimo e adesso mangiarla, così:

- **Cruda tagliata a coltello** come il radicchio e condita con olio scaldato con l'aglio e l'acciuga o semplicemente con olio e aceto: dateci retta non salatela, è molto saporita al naturale
- **Trascinata in padella** sempre con l'aglio e l'olio o bollita in acqua un po' abbondante: in questo caso l'acqua non gettatela ma aggiungetela a minestre di verdura per un'ottima integrazione di minerali o bevetela al posto dei diuretici dell'erborista
- Potete **mettere i boccioli sott'aceto** o sotto sale, gustosi come i capperi
- **Mangiate i fiori** con le insalate, che adesso fa molto chic, oppure provate a fare il noto e semplice **"miele di tarassaco**" depurativo e rinforzante da mettere nel the ma la sua morte è su una fetta di pane dopo o durante l'attività fisica, un uso più ludico ma interessante è mangiarlo con formaggio piccante stagionato: un vero godimento

MIELE DI TARASSACO: *raccogliere 330 fiori senza steli asciutti e in luogo sicuro, cuocerli 7 minuti in un litro d'acqua, scolarli e strizzarli (poi i fiori esausti interrarli in un vaso o in giardino) porre il liquido sul fuoco aggiungendo Kg 1,500 di zucchero di canna + il succo di 1 limone e 2 arance, far bollire lentamente fino a densità miele, invasare bollente. Questa è una piccola scorta per tutto l'anno da rinnovare.*

Pellegrini CAI tra la Versilia e la Lucchesia

Edoardo Ratti e Luciano Callegari

Alla fine eravamo una quindicina. Non speravamo fossero tanti. Per il maltempo abbiamo anche dovuto spostare la partenza di due settimane! Per i grandi escursionisti di Sarzana questa doveva sembrare una banale passeggiata… Forse sono stati attirati dal fatto che avremmo camminato due giorni. Alcuni soci prima di iscriversi erano scettici sul percorso poco montano e con tratti in asfalto. Io per primo. Invece le parti in asfalto, poche, le abbiamo fatte chiacchierando senza neanche accorgercene salutando la gente dalla finestra mentre qualche cane abbaiava stancamente.

Così lo scorso ottobre si è svolta l'escursione in due tappe lungo la Via Francigena, partendo da Pietrasanta per arrivare a Lucca con pernottamento presso la Casa del Pellegrino di Valpromaro. Siamo partiti da Sarzana alle sette e mezza con il treno, orgogliosi di saldare una moderna coscienza ecologica ad una' antica necessità pellegrina. Ci siamo lasciati guidare dai segni di colore bianco/giallo della Via Francigena con qualche occhiata al navigatore sul cellulare dove la segnaletica faceva desiderare. I segni, infatti, non sono frequenti quanto quelli di un sentiero CAI e un paio di volte siamo finiti, ahimè, davanti all'aia di qualche casa rurale. Durante le numerose pause sono stati raccontati dagli accompagnatori aneddoti e dati tecnici sul nostro percorso, sulla Via Francigena in generale, sul perché il nostro breve cammino ha questo nome, della particolare importanza della città di Pistoia, punto di arrivo di questo cammino, che è legata da particolari tradizioni storiche e religiose al culto di San Giacomo (o Jacopo alla Toscana).

Da Pietrasanta a Valpromaro ci sono circa 21 km con un dislivello +655/-540 mt che abbiamo percorso in circa 7 ore. Il primo tratto, sino a Camaiore, si è svolto in zone urbanizzate su stradine di interesse locale. Percorrendo il piede delle Alpi Apuane meridionali abbiamo attraversato prima il territorio di Valdicastello Carducci e poi, dopo aver scollinato siamo scesi nel territorio di Camaiore. Raggiunta la città risalendo le rive dell'omonimo fiume abbiamo fatto una pausa caffè e brioche in pieno centro dove alcuni anziani con il giornale in mano ci hanno chiesto da dove venivamo così bardati da escursionisti policromatici più che da pellegrini devoti. Risalito il fondovalle siamo arrivasti a Montemagno e poi a Licetro. Da lì siamo scesi sino alla strada provinciale dei Campaniletti per poi risalire nel bosco sino allo splendido antico borgo di Gualdo. Da qui, in pochi minuti, con un'ampia strada sterrata nel bosco raggiungiamo Valpromaro. Arrivati all'ospitale veniamo

accolti con calore, una tazza di tè fumante e un pezzo di torta fatta in casa. L'edificio è una struttura parrocchiale antica in sasso gestita dal comitato paesano che da circa 25 anni ospita i pellegrini della Via Francigena offrendo un ristoro, la cena, il pernottamento. Non viene richiesta una tariffa ma esiste una cassetta nella quale l'ospite lascia un donativo responsabile che viene utilizzato per mantenere la struttura stessa e garantire i servizi ai pellegrini che saranno ospitati in seguito. I due ospitalieri di turno, laziale lui ed emiliana lei, si erano conosciuti appena la sera prima ma sembravano a noi già una copia rodata a prova del fatto che il volontariato entusiasta è sempre accattivante e per noi coinvolgente. Gli ospitalieri hanno fatto onore al loro ruolo. Le grandi camerate ci hanno ospitato già prima di cena. C'era chi testava il letto, chi si cambiava gli abiti, chi faceva la doccia, chi provava già a russare, chi controllava lo smartphone, chi si riposava, il tutto in piena sana promiscuità. Abbiamo cenato in due lunghe tavolate con altri pellegrini stranieri e italiani.

Siamo partiti la domenica mattina verso le otto e mezza, dopo aver salutato gli ospitalieri ed aver fatto **la foto di gruppo davanti alla struttura.**

Rifocillati siamo partiti alla volta di Lucca. Un cammino di 16 km con un dislivello +245/ -360 m in 5 ore circa. Dopo aver risalito la Valfreddana (il nome dice già tutto, figurarsi alla mattina presto in autunno) per salire a Piazzano e scaldarci al primo sole. Ancora un breve tratto in salita ci ha portato sul filo delle colline orlate da cipressi. Siamo proprio in Toscana! Raggiungiamo così la Pieve di Vecoli da cui godiamo dei larghissimi panorami sulle colline versiliesi, sul Monte Pisano, Pisa e la pianura sino a Livorno e alle montagne che la sovrastano. Oltrepassate diverse casette in sasso tenute divinamente, scendiamo a San Macario in Piano e, passato il fiume Serchio, raggiungiamo la città di Lucca percorrendo il parco fluviale la Piana di Lucca insieme a giovani che fanno jogging e diversi uomini a cavallo. Prima di arrivare a vedere gli alti campanili del centro di Lucca, Ugo Ferri aveva già organizzato il pranzo facendo un paio di telefonate. A suggellare il successo dell'esperimento ci siamo, perciò, goduti un tipico pranzo domenicale lucchese. Rimessici in cammino a fatica a causa delle copiose libagioni, abbiamo proseguito per una ventina di minuti. Costeggiando le mura cittadine abbiamo raggiunto la stazione ferroviaria per rientrare a Sarzana.

I soci che non hanno potuto partecipare, perché abbiamo posticipato di due settimane la partenza causa maltempo, ci hanno chiesto di riproporre l'esperienza nel 2023. E come potevamo dire di no? Vi aspettiamo ad aprile.

GRUPPO PROGETTO MAESTA'

Nell'Anno 2022 il **censimento delle maestà marmoree** ha continuato ad avanzare soprattutto nelle aree più distanti e difficili da raggiungere quali l'alta Garfagnana ed il Parmense: complessivamente sono state censiti e classificati **651** manufatti e la ricerca prosegue integrando le aree mancanti compreso il territorio montano di Reggio Emilia

Molte le iniziative culturali e divulgative proposte in diversi ambiti:

- **11 e 18 marzo,** all'interno del Progetto di Orientamento avviato dalla Sezione di Sarzana con i Licei cittadini (PCTO), un'illustrazione itinerante dei manufatti presenti nel Centro storico ed aree limitrofe - accompagnatore e relatore Luciano Callegari -
- sicuramente la più importate ha riguardato **l'accoglimento nella Biblioteca del Senato del libro prodotto dal Gruppo e finanziato dalla Sezione "I Maestri delle Maestà":** il 9 maggio la presentazione ufficiale da parte della Senatrice Margherita Corrado, relatore Piero Donati, con la partecipazione del nostro Presidente Michele Sarcinelli ed il rappresentante del C.S del CAI Nazionale, Giuliano Cervi
- **29 maggio** conferenza sulle Maestà, presso la Sala Pentagona del Comune di Arcola, con una presentazione del **prof. Claudio Palandrani della Associazione Apua Mater - relatore Piero Donati – con un intervento di Luciani Callegari**
- nell'ambito del Progetto di collaborazione con sez. Soci della Ipercoop **il 14 settembre** Luciano Callegari ha presentato un incontro "le Maestà di Sarzana**"** e il **21** accompagnato in una perlustrazione delle stesse, attraverso il centro storico, una ventina di soci Coop
- **11 dicembre** presso Palazzo Comunale di Comano la presentazione delle "Maestà di Comano" a cura di Luciana Corsi

**Figura 1 Fivizzano - Madonna del Buon Consiglio - sec. XIX*

GRUPPO SPELEOLOGICO

Un anno … per ricominciare

Nel 2022 il Gruppo Speleologico ha faticosamente cercato di recuperare i ritmi pre-Covid. L'attività speleologica richiede infatti di essere in gruppo e di collaborare tra più persone in ambienti confinati, anche se grandi, per questo ha risentito molto del periodo di sospensione.

Siamo riusciti comunque a fare una bella gita per principianti il 7 febbraio, in Corchia, con 8 neofiti.
Il Corso di introduzione organizzato nel mese di marzo non ha avuto molto successo, ma ci siamo consolati accompagnando un ragazzo curioso in palestra, nella buca di Quaratica e poi in Farolfi.
In primavera inoltrata, la stanchezza fisica e mentale vorrebbe prendere il sopravento, ma lentamente rimettiamo in moto i motori e, viste le condizioni favorevoli, per una stagione secca ed anomala, un gruppetto di speleo giovani e "garrosi" accompagnano il "vecchio dell'alpe", in Corchia con un unico obbiettivo: rimisurare il pozzo Tao Qian (il precedente rilevamento dava delle discrepanze probabilmente causate dalla notevole nebulizzazione nell'ambiente), e continuare con il rilievo della forra che Alessio aveva percorso e armato la volta precedente.

Il 26/27 e 28 agosto si è svolto il corso di verifica per istruttori sezionali di Speleologia CAI, organizzato dal GS CAI Sarzana, che ha visto coinvolte 5 regioni, 3 Organi Tecnici Regionali e 18 candidati. E' stata un'ottima esperienza che ha dato grande soddisfazione; una occasione di confronto tra diverse realtà speleologiche, i giovani ragazzi si sono confrontati con l'esperienza degli istruttori ed hanno visto crescere il loro bagaglio culturale. Il corpo docente molto coeso, professionale, ma anche animato da spirito di divertimento è riuscito a dare una bella immagine della scuola SNS CAI.

STUDIO ODONTOIATRICO LOCRA

S.T.P. S.R.L. GIÀ STUDIO
DOTT. PASSALACQUA ALBERTO

Corso Nazionale 142 - 19126 La Spezia
Tel.: 0187 510312

SCONTO AI SOCI CAI 10%

VENERDÌ 24 marzo 2023

In ottemperanza alle norme statutarie e secondo le indicazioni pervenute dal
Cai Centrale in data 28 dic. 2021

È convocata nella "Sede ARCI UISP"

in Via Landinelli a Sarzana

in prima convocazione alle ore 19,00

in seconda convocazione alle ore 20,00

l'Assemblea Ordinaria dei Soci

con la partecipazione, in presenza, dei Soci

con il seguente ordine del giorno:

1. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea;
2. Approvazione del verbale della precedente Assemblea;
3. Relazione del Presidente della Sezione sull'attività svolta nel 2022;
4. Lettura ed approvazione del Bilancio Consuntivo dell'anno 2022 e relazione dei Sindaci Revisori;
5. Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2023;
6. Nomina di due Delegati elettivi alla Sede Centrale;
7. Varie ed eventuali.

Il Verbale dell'Assemblea 2022 e copia dei bilanci "consuntivo e preventivo" saranno a disposizione in Sede nei giorni di apertura a partire dal 08 Marzo 2023.

Si ricorda che l'Assemblea Sociale è uno dei momenti, forse il più importante, in cui il socio può esprimere liberamente le sue opinioni che riguardano la vita, le abitudini, e il modo stesso di condurre la Sezione.

Il Presidente
Michele Sarcinelli