

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 59

Periodico Semestrale

Dicembre 2023

Apuane
Le Alpi sul mare

ATTIVITA'
2024





Davide Buglione



Sconto del 15% ai Soci CAI

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

Orario invernale

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

Indirizzo via Variante Aurelia, 7

19038 Sarzana

Tel: + 39 0187 624389

sarzana@monturastore.it

www.montura.it



Foto di copertina:
Gruppo M. Corchia - Passo di Croce
Foto di Franco e Giorgio Plastina



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 Giovani) si riunisce tutti i mercoledì dalle ore 21,00 in poi
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

Iscrivetevi alla nostra Newsletter

Per rimanere informati su variazioni e aggiunte a questo programma.
Andate sul sito caisarzana.com, nella pagina iniziale (home) cliccate su "Click here" e seguite le istruzioni.

TESSERAMENTO 2024

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

Rammentiamo le quote sociali 2024

Soci ordinari	€ 45,00
Soci Ordinari Over 80 anni	€ 30,50
Soci ordinari Juniores (nati dal 1999 al 2006)	€ 24,00
Soci famigliari	€ 24,00
Soci famigliari Over 80 anni	€ 15,50
Soci Giovani (nati dal 2007)	€ 16,00
Contributo nuove iscrizioni	€ 5,00
Assicurazione integrativa	€ 5,15

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

Cari socie e soci, questa mia introduzione al programma previsto per l'anno 2024 è l'ultima della mia Presidenza, alla fine di un lungo e talvolta difficile periodo di 6 anni, durante i quali per la nostra sezione e per me ci sono state molte soddisfazioni ma anche molte difficoltà, tra le quali il terribile periodo del COVID. Nella mia prima presentazione del 2018 presi con voi alcuni impegni, che cito: “dare alla sezione una spinta ancor più aggregante, portare innovazione anche tecnologica, ben coniugare volontariato e professionalità, curare il progetto educativo indirizzato ai giovani, senza dimenticare l'ambiente e la cultura, non solo della montagna ma di tutto il nostro territorio, sempre con attenzione ai valori e alle finalità del Club Alpino Italiano. Credo pertanto di dovervi esporre un breve bilancio della mia Presidenza. Ho messo tutta la mia buona volontà ed investito energia per mantenere tali impegni e credo di aver realizzato una discreta parte degli obiettivi. Ho lavorato per rafforzare le varie scuole: Muzzerone (arrampicata, alpinismo, sci alpinismo), Gianni Scaffardi (sci escursionismo), Creuza de Mà (escursionismo) in collaborazione con le sezioni di Chiavari, La Spezia e Rapallo e collaborato con le scuole nazionali di Speleologia e Torrentismo per la realizzazione di corsi annuali. Ho supportato i vari gruppi attivi nella nostra sezione; consolidato il legame con il territorio e le sue istituzioni, collaborando alle varie iniziative; stretto un forte legame con la sezione di Reggio Emilia per la frequentazione dello storico sentiero dei Ducati che annualmente ci vede uniti con alcune attività; confermate e aumentate le convenzioni con Enti locali per la manutenzione dei sentieri; iniziato un percorso di conoscenza delle attività della sezione con le scuole superiori cittadine. Vorrei menzionare anche la pubblicazione del libro sulle Maestà del territorio, a cura dell'omonimo gruppo, presentato anche a Roma, il 09 maggio 2022, nella Sala Capitolare del Senato della Repubblica; l'istituzione di un gruppo senior, che vede molti partecipanti alle iniziative proposte ed infine il recentissimo gruppo giovani, con già numerose adesioni e idee programmatiche per il futuro. Poniamo particolare attenzione all'ambiente e alla sua fruizione responsabile, con incontri mensili ed escursioni dedicate. Abbiamo ospitato a Sarzana l'Assemblea dei Delegati delle Sezioni Liguri, con ottimi risultati per l'organizzazione e la soddisfazione dei partecipanti. Siamo riusciti a recuperare il numero degli iscritti, leggermente calato nei due anni precedenti, causa sicuramente il periodo COVID. Un ringraziamento doveroso va ai nuovi iscritti, ai molti che negli anni continuano a sostenerci con la loro adesione. Tutto questo è stato realizzato anche grazie al contributo di chi mi ha supportato nel Consiglio, dei coordinatori dei vari gruppi, dei nostri volontari, accompagnatori ed istruttori “non professionisti ma professionali”. Voglio ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto e che hanno operato per la crescita, il prestigio, la credibilità e la visibilità della nostra sezione. Il CAI si regge, cresce e resiste solo con il volontariato dei soci, che mettono a disposizione della sezione un po' del loro tempo e delle loro capacità. È ciò che mi auguro fortemente per il futuro della nostra sezione: frequentiamo la sede, partecipiamo all'organizzazione, troveremo senz'altro qualcosa che ci appassionerà e per cui varrà la pena di metterci a disposizione. Vi ricordo che a marzo 2024 saranno indette le elezioni del nuovo Presidente e del nuovo Consiglio Direttivo per il triennio prossimo: vi esorto a partecipare sia presentando una candidatura sia per le votazioni. Solo un breve cenno al programma del prossimo anno, che come potrete poi valutare è ricco di proposte e di buone occasioni per ogni esigenza e capacità, per cui spero che le iniziative e le escursioni vedano la numerosa partecipazione del 2023. Vi consiglio di leggerlo attentamente, non solo per scegliere le escursioni preferite ma anche per valutare i consigli e le regole da seguire, per affrontare al meglio e in sicurezza la montagna, notizie raccolte nelle prime pagine del programma ed indispensabili anche per evitare equivoci nella partecipazione. Un ricordo commosso a chi ci ha lasciato nel 2023.

Il Presidente Michele Sarcinelli

Il presente “Programma di Attività 2024” 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 2024”: N. Giannini e D. Bellandi

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, Ugo Ferri, Edoardo Ratti
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	Elisabet Borghini (ORTAM)	Licia Lotti (ISS)
Michele Serra		Andrea Sassarini (ISS)
Roberto Brondi	Terre Alte	Raffaella Cavana (ISS)
	Edoardo Ratti	Igor Cozzani (ISS)
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 Gattoronchieri (ISSA)	
Alpinismo Giovanile	Sci Escursionismo	Gruppo Giovanile
Massimo Del Forno (AG)	Martino Ferri (INSFE)	Matilde Martinetti
Moreno Marchi (AG)	Alessandro Righi (INSFE) (SVI)	Fabio Gianardi
	Nadia BregHELLI (IS)	
	Orengo Giorgio (ASP)	
Sci	Escursionismo	Torrentismo
Ugo Ferri (ref. C.D.)	Michele Sarcinelli (ANE)	Michele Pazzini (IS-IT-INT)
		Camilla Gori (IST)
Rapporti Istituzioni	Coro Sezionale	Leonardo Rapallini (IST)
Michele Sarcinelli	Cesare Codeluppi	Luca Stretti (IST)
Edoardo Ratti	Claudia Venturi	Roberto Porrini (IST)
		Jacopo Butera (IST)
		Francesco Bontempo (IST)
	Altri Istruttori e Accompagnatori	
	Daniela M. Monetti (EAI)	Mario Guastini (AE-EAI-EEA)
	Edoardo Voglino (AE-EEA)	Nilo Giannini (AE-EAI-EEA)
	Fabrizio Voltolini (EAI)	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)
	Francesco Guerrini (INSA)-(INAL)	Primo Tonelli (AE-EEA)
	Marco Pucci (AE-EAI-EEA)	Simone Mattioni (AE)

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 5,15 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 2024"

I massimali della polizza infortuni sono i seguenti:

- morte	€	55.000,00
- invalidità permanente	€	80.000,00
- spese di cura	€	2.500,00 (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 2024.

Massimale Combinazione A:

Morte: € 55.000,00

Invalidità permanente: € 80.000,00

Spese di cura: € 2.500,00 (Franchigia € 200,00)

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 126,50

Massimale Combinazione B:

Morte: € 110.000,00

Invalidità permanente: € 160.000,00

Spese di cura: € 3.000,00 (Franchigia € 200,00)

Diaria da ricovero giornaliera: € 30,00

Premio annuale: € 252,90

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 2024 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 2024. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2024.

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 con racchette da neve

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato.

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$).

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

EAI - F (facile)

CARATTERISTICHE

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10° .

Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi, quindi, il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.

Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

ABILITA' E COMPETENZE

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario.

Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte

ATTREZZATURE

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

EAI - PD (poco difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a un'inclinazione media tra i 10° e i 15°.

Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e, quindi, potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, di buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo. Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti. È richiesta capacità di pianificazione.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

EAI - D (difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento.

Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo oltre che preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali

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 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. Protegetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **Alimentazione**

È 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.

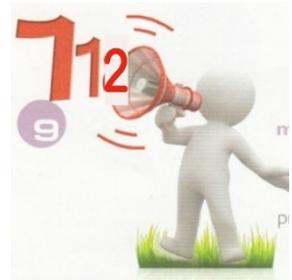
- **Emergenze**

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 dissestano il terreno.

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

- **In caso di incidente telefona immediatamente al 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.





**REGOLAMENTO CORSI
SCUOLA CAI MUZZERONE
LEVANTE LIGURE
2024**



- 1) I corsi della Scuola Muzzerone del Levante Ligure sono riservati ai soci CAI, maggiorenni, in regola con il pagamento annuale del bollino.
- 2) La domanda di iscrizione si effettua inviando una mail con oggetto “Domanda di preiscrizione al corso ---” all'indirizzo “scuolacaimuzzerone@gmail.com” comunicando: nome, cognome, data di nascita, numero di cellulare ed eventuale sezione CAI di appartenenza.
- 3) Il corpo istruttori ha la facoltà di non accettare o escludere in qualsiasi momento gli allievi che ritenesse non idonei o che si rendessero responsabili di gravi atti di indisciplina.
- 4) I corsi sono a numero limitato e nel caso in cui il numero di iscritti superi i posti disponibili si terrà conto dell'ordine di arrivo delle domande. Per i corsi di livello avanzato, (tipo AR1, AL2, ACG1, SA2 etc.) e per il corso SA1, verrà tenuto conto anche della preparazione fisica e del curriculum attività personale.
- 5) Le date a partire dalle quali saranno considerate valide le domande di iscrizione ai vari corsi sono le seguenti:
 - **1° novembre 2024 - Corso arrampicata su roccia (AR1).** Periodo previsto del corso: Marzo/Luglio 2025
 - **1° agosto 2024 – Corso Arrampicata libera (AL1).** Periodo previsto del corso: Settembre/Novembre 2024
 - **1° ottobre 2024 – Corso Scialpinismo (SA1).** Periodo previsto del corso: Gennaio/Aprile 2025
 - **1° ottobre 2024 – Corso Cascate di ghiaccio (ACG1).** Periodo previsto del corso: Gennaio/Marzo 2025
 - Nel caso in cui la Scuola decidesse di organizzare altre tipologie di corsi, sarà sua premura comunicarlo insieme con le date a partire dalle quali saranno considerate valide le domande di iscrizione
- 6) Per qualunque informazione scrivere una mail a “scuolacaimuzzerone@gmail.com”

Bar
Il Mulino
Vendita Prodotti Locali

di Spadaccini Fiorella

Via Gignola, 2
54035 Fosdinovo (MS)
Cell.: 331 6233982
P. IVA: 01320810458

Bar il Mulino

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 – stick 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 € 15,00 a testa con un minimo stabilito in 40 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 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 € 12,95 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

CAI

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 2024" sono riservate ai soli soci CAI.
 2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
 3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscriversi, oltre a sé 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 indicata nel programma, 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.

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

DATE DI INIZIO PRENOTAZIONI DELLE ESCURSIONI

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 27/01 al 03/02/2024)
- 03 Gennaio 2024 : Ciaspolata in Val di Susa (2-3/03/2024)
- 06 Gennaio 2024 : Tour in Spagna (dal 24/05 al 01/06/2024)
- 08 Gennaio 2024 : Isola di Capraia (dal 10 al 12 Maggio 2024)
- 10 Gennaio 2024 : Gemellaggio in Piemonte (08 al 13 Settembre 2024)
- 13 Gennaio 2024 : Trentino - Val di Fassa (dal 22 al 25/02/2024)
- 15 Gennaio 2024 : Ferrate Dolomiti del Brenta (dal 20 al 24/07/2024)
- 02 Marzo 2024 : Parco Nazionale dello Stelvio (dal 02 al 05/08/2024)
- 02 Marzo 2024 : Pania Secca e Pania della Croce (dal 22 al 23/06/2024)
- 04 Marzo 2024 : Cammino Jacopeo (dal 12 al 14/04/2024)
- 04 Marzo 2024 : Sentiero dei Ducati (dal 04 al 05/05/2024)
- 16 Marzo 2024 : Madeira (dal 06 al 13/10/2024)
- 23 Marzo 2024 : Monte Pasubio (dal 27 al 30/06/2024)
- 06 Aprile 2024 : Traversata Appennino (13-14/07/2024)
- 11 Maggio 2024 : Ferrate nelle Montagne Biellesi (07-08/09/2024)
- 08 Luglio 2024 : Ricerca degli antichi Sapori - Estivi del 28/07/24
- 07 Ottobre 2024 : Ricerca degli antichi Sapori - Autunnali del 01/11/2024.

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

MARA'S

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

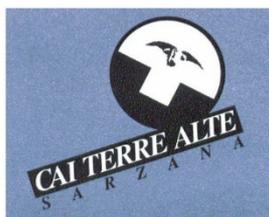
Sconto del 10% ai Soci CAI



Timbro ufficiale Via Francigena



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.



CALENDARIO DELLE USCITE – 2024

14 GENNAIO	CIASPOLATA – PASSO DEL CERRETO - SORGENTI DEL SECCHIA
11 FEBBRAIO	CERTOSA DI CALCI – MONTE VERRUCA
10 MARZO	BOCCA DI MAGRA - LERICI
21 APRILE	VIA DEI TUBI –PARCO DI PORTOFINO (GE)
26 MAGGIO	ANELLO DELLA VAL GARGASSA-PARCO DEL BEIGUA (GE)
15-16 GIUGNO	TORRENTISMO - CON NOTTE IN TENDA
24-27 GIUGNO	TREKKING SULL'ALTOPIANO DI ASIAGO
13-14 LUGLIO	ALPI APUANE - NOTTURNA PANIA DELLA CROCE
22 SETTEMBRE	ALPI APUANE – MONTE ALTISSIMO
13 OTTOBRE	APUANE- ANELLO LA CULLA MONTE GABBERI
10 NOVEMBRE	ALPI APUANE – ANELLO DELLE FOCI DI VINCA
15 DICEMBRE	CINQUE TERRE - PRESEPE DI MANAROLA





Gruppo Giovani "Ghiri Selvatici"

Il gruppo Giovani della sezione CAI di Sarzana "Ghiri Selvatici" nasce nel maggio 2023 da un gruppo di giovani con la passione per la montagna, la natura e lo stare insieme. È un progetto indirizzato ai ragazzi dai 18 ai 40 anni di età.

Il progetto offre continuità a coloro che hanno precedentemente vissuto l'esperienza di alpinismo giovanile e in più si propone di includere tutte le persone che amano frequentare la montagna (o vorrebbero iniziare a farlo!).

L'invito è ad una partecipazione attiva e consapevole, in armonia con gli impegni tipici di una persona in questa fascia di età.

Il percorso di crescita personale che caratterizza il C.A.I. Giovani è riassumibile nei seguenti valori:

- **Autonomia:** tramite l'acquisizione di conoscenze, abilità di pianificazione e tecniche atte alla frequentazione in sicurezza dell'ambiente montano.
- **Responsabilità:** verso sé stessi, per imparare a conoscere i propri limiti; ma anche verso gli altri, perché la montagna insegna anche a valutare correttamente (e senza giudizio) le persone e i loro comportamenti.
- **Solidarietà:** verso le persone per creare un clima di sostegno, fiducia e amicizia nel contesto di gruppo; ma anche riguardo all'ambiente, che va conosciuto e protetto nella sua bellezza e genuinità. Per entrambi gli ambiti, vale il rispetto.



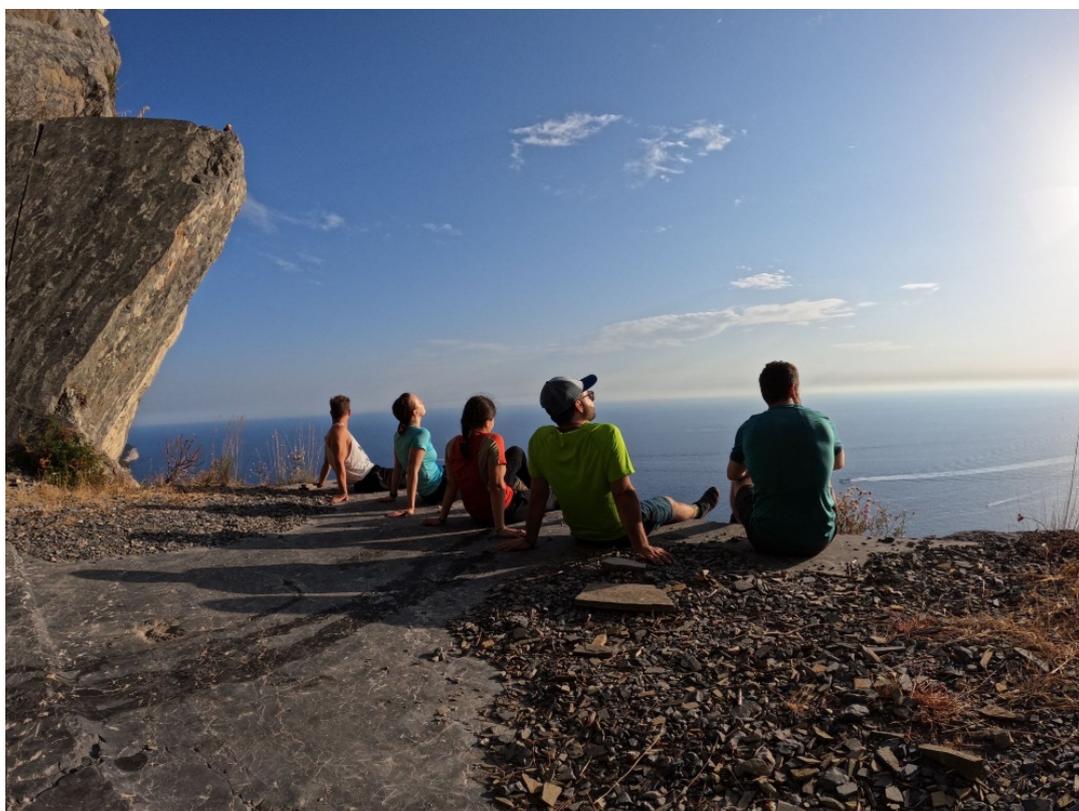
Le attività saranno pensate e diversificate per adattarsi alle esigenze di tutti. Alcune saranno pensate per ragazzi alle prime esperienze in montagna altre saranno uscite per chi ha già un certo grado di esperienza.

Le attività non saranno solo limitate alle sole escursioni, ma verranno proposte anche ferrate, arrampicata, torrentismo, speleo, ciaspolate.

Il Gruppo Giovani si ritrova ogni mercoledì sera dalle 21:00 presso la sede CAI Sarzana. Per maggiori informazioni e per iscriversi alle nostre attività sarà possibile contattare la sede al numero telefonico +0187 625154 e alla mail caisarzanagiovani@gmail.com.

CALENDARIO DELLE USCITE – 2024 **GRUPPO GIOVANI “Ghiri selvatici”**

27 GENNAIO	Giornata di sci all’Abetone
4 FEBBRAIO	Ciaspolata in Appennino
25 FEBBRAIO	Trekking nel Golfo della Spezia
14 APRILE	Escursione sul Monte Gottero
11 E 12 MAGGIO	Due giorni di torrentismo
18 MAGGIO	Visita all’orto botanico delle Alpi Apuane
25 MAGGIO	Escursione sul Monte Tambura
28 E 29 SETTEMBRE	Trekking di due giorni nei Monti di Treschietto
19 OTTOBRE	Escursione al Monte Gifarco e alla spada nella roccia
10 NOVEMBRE	Trekking nella Valle del Diavolo (Toscana)



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 – 2024

GENNAIO – 1) Ciaspolata al Lago Pranda a Cerreto Laghi

FEBBRAIO – 1) Rifugio Burigone a San Pellegrino in Alpe

MARZO – 1) Anello a S. Anna di Stazzema

APRILE – 1) Da Casoli alla Grotta del Penna 2) Anello Montelungo M. Cucchero

MAGGIO – 1) Isola Palmaria 2) Monte Coronato in Alta Val di Lima

GIUGNO - 1) Anello Passo del Cerreto

SETTEMBRE – 1) M. Tondo 2) Anello Taponecco - La Pella

OTTOBRE – 1) M. Colombo -
Pale Eoliche Zeri
2) Anello pinete Casoni di Suvero

NOVEMBRE – Anello Bozi di
Saudino e fiume Magra

DICEMBRE – Anello nel Parco
Montemarcello - Magra





Corso Sezionale di Prevenzione e

Autosoccorso in

Presentazione 12.01.24 ore 21.00

valanga

**Sicurezza e prevenzione
in ambiente innevato**

Pratica sul Campo

27 - 28 gennaio 2024

Appennino Tosco Emiliano

In alternativa

Dolomiti

Campo Ricerca ARTVA

Le date e luoghi possono variare in funzione delle condizioni meteo nivologiche – potrà essere necessario fare un breve tratto di spostamento in neve fonda munirsi di attrezzatura e abbigliamento adeguato.

Lezione Teorica in Aula

venerdì 26 gennaio 2024

Valanghe

Autosoccorso

Elementi di nivologia

Programma indicativo delle lezioni teoriche

Attività rivolta a tutti!!!

TERMINE ISCRIZIONI: 25.01.2024.

Per informazioni rivolgersi al socio CAI: Righi Alessandro 392.6456779

Artva Pala e Sonda obbligatori - Durante il corso saranno svolte esercitazioni pratiche di autosoccorso in valanga

POSSIBILITÀ DI NOLEGGIO KIT ARTVA PALA E SONDA E CIASPOLE PRESSO LA SEZIONE CAI DI SARZANA –

CONSIGLIATI SCI O CIASPOLE PER LA MOVIMENTAZIONE SU NEVE. Info e costi direttamente presso la segreteria del CAI di Sarzana.



sfesarzana@hotmail.com

www.sciescursionismo.altervista.org



Scuola Intersezionale di Sci Escursionismo "G.Scaffardi" Levante Ligure

Presentazione del Corso Venerdì 12 Gennaio 2024 ore 21.00

Presso la sezione CAI di Sarzana (SP)

p.zza Firmafede 13

Corso di

SCI ESCURSIONISMO

Presentazione e iscrizioni il 12.01.24 ore 21.00

Corso S.E.2 - Stagione 2024



www.sciescursionismo.altervista.org

Lezioni pratiche

domenica 4 febbraio 2024

Appennino Ligure Tosco Emiliano

domenica 18 febbraio 2024

Appennino Ligure Tosco Emiliano

weekend

dal 15 al 17 marzo 2024

Partenza il venerdì

Appennino Centrale o Alpi

Le date possono variare in funzione delle condizioni meteo

Lezioni Teoriche

venerdì 2 febbraio 2024

neve e valanghe

venerdì 16 febbraio 2024

Pronto Soccorso - BLS (pratica)

venerdì 15 marzo 2024

Nivologia - Meteorologia

sabato 16 marzo 2024

Topografia e Orientamento

Programma indicativo delle lezioni teoriche

sfesarzana@hotmail.com

TERMINE ISCRIZIONI: 21.01.2024 - OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

Info ai seguenti numeri: Pirone Andrea 393.2014808 - Righi Alessandro 392.6456779 - Maddaluno

Cristina 347.7287104 - Crecchi Luca 338.4187248 - Segreteria CAI Sarzana 0187 625154

Disponibilità posti e attrezzatura da Telemark limitata - capacità personale minima richiesta:

padronanza nello sci alpino in pista (curva intermedia di base, con appoggio del bastone).

A.r.t.v.a. - Pala e Sonda obbligatori - Durante il corso saranno svolte esercitazioni pratiche di autosoccorso in valanga.





GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Il Gruppo Micologico e Naturalistico – GMN – che si è costituito dal lontano 2008 nell’ambito della Sezione CAI di Sarzana, continua la sua attività:

- **Divulgare la conoscenza delle erbe spontanee commestibili, 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.**



È a disposizione dei partecipanti un microscopio per l’osservazione degli esemplari

Per la consulenza 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.

Inoltre Gruppo MN si rende disponibile a offrire le proprie competenze per iniziative di formazione ed informazione con uscite in ambiente naturale, quali raccolta primaverile delle erbe commestibili e, in periodo, di specialità fungine da discriminare.

Di queste iniziative, condizionate dalla situazione stagionale, verrà data tempestiva comunicazione tramite news sezionali o direttamente presso la sede degli incontri

Il Gruppo si riunisce **ogni lunedì - da settembre a giugno - ad eccezione dei periodi festivi presso la sede ARCI di Sarzana (Casa del Mutilato) via Landinelli dalle ore 17,00 alle ore 18,30 – partecipazione libera e gratuita a disposizione dei cercatori di funghi e raccoglitori di erbi per la discriminazione del raccolto.**

Ricordiamo inoltre che la pubblicazione “ERBI “a cura del Gruppo è in vendita presso la Sezione a € 10,00.



GRUPPO SPELEOLOGICO Programma 2024

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.

11 FEBBRAIO 2024 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 (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); è necessario un abbigliamento adeguato per ambiente montano, 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 speleologico.

Giovedì sera 14 marzo, sabato 16 e domenica 17 marzo 2024 PRIMO INCONTRO DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA



Grotta di Ouaratica - SP



Grotta Grande di Pignone -

Giovedì sera 20 giugno, sabato 22 e domenica 23 giugno 2024 SECONDO INCONTRO DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

Per il 2024 il gruppo speleologico propone due incontri di avvicinamento speleologica, l'obiettivo dello stage è di far conoscere ad un pubblico di neofiti l'ambiente sotterraneo da punto di vista speleologico e non turistico. Impegna un fine settimana. La serata di giovedì si svolgerà in sede e verrà illustrato l'ambiente ipogeo le peculiarità e i rischi ad esso connessi.

Il sabato è dedicato alla palestra, all'aperto in una cava dismessa, in cui l'allievo utilizzerà gli attrezzi specifici, cimentandosi nelle manovre fondamentali su corda.

La domenica si affronterà una grotta a sviluppo verticale e sarà messo in pratica quanto imparato il giorno precedente sulla progressione.

Per partecipare è necessario essere soci CAI, consigliato un abbigliamento per ambiente montano ed eventuale comoda tuta da meccanico, obbligatori scarponi da trekking alti alla caviglia ed un cambio completo alla macchina da indossare una volta usciti di grotta.

L'attrezzatura personale necessaria per la progressione su corda viene fornita dal gruppo speleologico.

Costo del singolo Stage: 100 euro per i soci CAI.

Può partecipare chiunque abbia almeno 16 anni.

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

TORRENTISMO ALTA PORTATA CANYONING

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
11 MAGGIO 2024

Torrente Lerca - Arenzano

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 14 MAGGIO - 2 GIUGNO 2024

Serata di introduzione, informazione sui rischi e chiusura iscrizioni

Martedì 14 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 18-19 e 25-26 Maggio e del 31 Maggio - 2 Giugno da Venerdì a Domenica.

Pernotteremo 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 11 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 il 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: 160€.

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

26° CORSO DI ORIENTEERING

Dal 26 Gennaio al 16 Febbraio 2024

Sede sociale

CORSO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

PER ESCURSIONISTI E ALPINISTI

In montagna sapersi orientare è altrettanto importante che sapere ben praticare le varie attività inerenti alla 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 **Giovedì 25 Gennaio 2024 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **40,00**

Direttore del corso: Roberto Brondi (370.3128855)



**CORSO
CASCATE DI
GHIACCIO**

**PERIODO:
Gennaio-Marzo 2024**

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

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.



**12° CORSO
BASE DI
SCIALPINISMO**

**PERIODO:
Gennaio - Marzo 2024**

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

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

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

**PERIODO:
Maggio-Giugno 2024**

52° CORSO BASE DI ARRAMPICATA

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

**PERIODO:
Settembre-Novembre 2024**

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 insediativi di interesse storico, artistico e architettonico come antichi ricoveri, maestà, fontane, cippi, pietre incise, mulattiere, siti archeologici e antichi sentieri.



❖ **Operatori Naturalistico Culturali (ONC)**

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



❖ **Gruppo Micologico - Naturalistico**

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



❖ **Gruppo Francigena**

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



❖ **Gruppo Progetto "Le Maestà"**

A seguire, in questo volume, una intera pagina per scoprire tutto sui manufatti in marmo a soggetto sacro che ci accompagnano lungo i sentieri. Per info contattare Luciana Corsi cell: 333.7422473

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

Prosegue l'attività del Progetto, avviato dalla sezione nel 2018, il territorio interessato si estende in 6 provincie: Parma, Reggio Emilia, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, molto marginalmente, Pistoia



e Genova e attualmente sfiora oltre il 90° dell'obiettivo previsto.

La ricerca è stata fin da l'inizio capillare e ha cercato di raggiungere tutti i siti e i collegamenti viari che li attraversano, raccogliendo informazioni ed indicazioni prioritariamente dagli abitanti stessi; in questa attività, infatti, un obiettivo importante ha riguardato la crescita di una consapevolezza nelle popolazioni locali per il valore storico ed artistico del materiale maestà, quali primi custodi del bene e gli unici in grado di tutelarlo da vicino.

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 **4300 maestà**: attualmente stiamo operando nella Lunigiana, nell'appennino Parmense e Reggiano e in Garfagnana; in questi ultimi mesi abbiamo ottenuto la preziosa collaborazione delle Sovrintendenze dei territori interessati (Parma/Reggio – Genova – Lucca) che

metteranno a nostra disposizione il materiale sfuggito alla nostra ricerca attraverso le schede OA in loro possesso.

I risultati della ricerca sono visibili sul sito www.caisarzana.com e www.lemmaesta.it 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, allo stesso tempo siamo disponibili alla collaborazione con chiunque, soggetto pubblico o privato cittadino, intenda segnalare nuove maestà o collaborare in ogni forma direttamente al progetto. L'attività del Gruppo ha prodotto la pubblicazione di un libro a cura della Sezione "**I Maestri delle Maestà – Protagonisti e Comprimari**" - inserito nella Biblioteca del Senato - in vendita in sezione e a disposizione dei soci a prezzo calmierato.

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



COMMISSIONE SENTIERI

Anche per il 2024 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, Baicchi Enrico, Casale Rudy, Casoli Luciano, Cocco Antonio, Codeluppi Cesare, Ferrillo Nando, Ghinetti Alberto, Masetti Bruno, Mantegazzi Federico, Ravecca Marco, Tendola Gianni, Tognoni Lucia, Rossi Marino.

Simboli della **segnaletica** dei sentieri del CAI

Tabellone o pannello d'insieme
Rappresenta la rete escursionistica locale (cir. 110 x 140)
(1) cartografia schematica rete escursionistica
& riferimenti geografici della zona
(2) elenco degli itinerari escursionistici
(3) note inquadramento ambientale e storico

Nome Località 000 m
Tabella località
Indica la località in cui si trova e la relativa quota altimetrica (cm 15 x 25)

Segnaletica bianco-rosso
Indica la continuità del sentiero (cm. 8 x 15)

211 211
Segnaletica con numero
Indica la continuità ed il numero del sentiero (cm. 8 x 15)

SENTIERO PER ESCURSIONISTI ESPERTI
Segnale di sorgente presenza d'acqua
Indica la presenza, la direzione e la distanza di una fonte d'acqua dal sentiero (cm. 4 x 20)

ACQUA m 100

211
RESPECTA LA NATURA SEGUI IL SENTIERO
Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"
Indica al camminatore entro il sentiero (cm 15 x 25)

211
Tabella "Rispetta la natura segui il sentiero"
Indica al camminatore entro il sentiero (cm 15 x 25)

211
INFORMAZIONI
Tabella per sentieri tematici
Evidenzia itinerario prevalente di un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (cm 15 x 25)

211
INFORMAZIONI
Tabella per uso anche ciclistico o equitativo dei sentieri
Indica il tratto di un sentiero adatto anche la bicicletta o a cavallo. (cm 15 x 25)

211
PERCORSO ALTERNATIVO
Tabella per via ferrata o per sentiero all'ascensione difficile
Invita, oltre ad usare l'autosecurazione, a controllare la sicurezza di attrezzatura e corde fissa prima di attivarvi e a segnalare eventuali danni (cm 25 x 55)

CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo

Programma dettagliato delle escursioni 2024



IN CASO DI ALLERTA IDROGEOLOGICA

ARANCIONE O SUPERIORE

TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA SEZIONE VENGONO SOSPESSE

SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2024

7/1/2024	RIVIERA DI LEVANTE
	GIRO DEI CINQUE CAMPANILI
14/1/2024	LA VIA DEI SANTUARI
	DA VERNAZZA A MANAROLA
27/1/2024	SANTA CATERINA VALFURVA (SO) (dal 27/01 al 03/02)
	SETTIMANA BIANCA
4/2/2024	APPENNINO TOSCO EMILIANO
	MONTE MARMAGNA - GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA
11/2/2024	APPENNINO PARMENSE
	CIASPOLATA MONTE ORSARO
18/2/2024	APPENNINO TOSCO EMILIANO
	MONTE BRAGALATA - GITA DI SCIALPINISMO
24/2/2024	GRUPPO SKIATORI
	GITA SEZIONALE MONTE SACCARELLO
22/2/2024	TRENTINO - VAL DI FASSA (dal 22 al 25)
	CON LE CIASPOLE AI LAGHI COLBRICON - VAL SAN NICOLÒ - VAL MONZONI - CATINACCIO
2/3/2024	CIASPOLATE IN ALTA VAL DI SUSÀ (dal 2 al 3)
	CIASPOLATE IN ALTA VAL DI SUSÀ
10/3/2024	CIMITERO DI STALIENO E ANTICO ACQUEDOTTO
	CIMITERO DI STALIENO E ANTICO ACQUEDOTTO
17/3/2024	COLLINE SARZANESI
	ANDAR PER ERBI ...
24/3/2024	ALPI APUANE
	CASCATE DELL'ACQUAPENDENTE
7/4/2024	MONTE ZATTA
	DAL PASSO DEL BOCCO
12/4/2024	CAMMINO JACOPEO (dal 12 al 14)
	DA LUCCA A PISTOIA
21/4/2024	PARCO NATURALISTICO DELLE BIANCANE
	Fra i monti del diavolo da Sasso Pisano a Monterotondo
28/4/2024	LUNIGIANA STORICA
	COLORETTA - NOCE - CONCIGLIARA - COLORETTA
4/5/2024	SENTIERO DEI DUCATI (TAPPA 6, 7) (dal 4 al 5)
	DA CASTAGNETO A RIGOSO
10/5/2024	PARCO DELL'ARCIPELAGO TOSCANO (dal 10 al 12)
	ISOLA DI CAPRAIA

19/5/2024	ALPI APUANE:
	LIZZA DEL BALZONE
19/5/2024	MONTE SAGRO
	ANELLO DEL BORLA A CAMPOCECINA
24/5/2024	SPAGNA (dal 24/05 al 01/06)
	TOUR IN SPAGNA.
26/5/2024	ALPI APUANE
	CAVE CRUZE
26/5/2024	ALTA VAL DI VARA
	CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO
2/6/2024	ARCHEOTREKKING ALLA MINIERA PREISTORIA
	IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO
2/6/2024	ALPI APUANE
	MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE
9/6/2024	ALPI APUANE
	GIORNATA 'IN CAMMINO NEI PARCHI' - AL WILD SUMMER FEST EQUI TERME
16/6/2024	IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:
	NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA "BENVENUTO VERMENTINO"
16/6/2024	APPENNINO REGGIANO
	MONTE CUSNA
22/6/2024	ALPI APUANE (dal 22 al 23)
	PANIA SECCA E PANIA DELLA CROCE
23/6/2024	FALESIA MUZZERONE: ARRAMPICATA
	GITA DI DIVULGAZIONE SULL'ARRAMPICATA
27/6/2024	MONTE PASUBIO (dal 27 al 30)
	LA STRADA DELLE 52 GALLERIE
7/7/2024	45° SOGGIORNO ESTIVO IN VAL GARDENA (dal 07 al 17)
	SELVA DI VAL GARDENA
13/7/2024	TRAVERSATA DELL'APENNINO TOSCO-EMILIANO (dal 13 al 14)
	DALL'ABETONE A PRACCHIA (SENTIERO ITALIA).
20/7/2024	FERRATE DOLOMITI DEL BRENTA (dal 20 al 24)
	FERRATE DOLOMITI DEL BRENTA
28/7/2024	SENTIERI DI ARCOLA
	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI – ESTIVI
2/8/2024	PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO (dal 02 al 04)
	SENTIERO GLACIOLOGICO ALTO, CIMA SOLDA (3376 m.)
7/9/2024	FERRATE NELLE MONTAGNE BIELLESI (dal 07 al 08)
	FERRATE NELLE MONTAGNE BIELLESI
7/9/2024	IL GEMELLAGGIO CONTINUA.... IL PIEMONTE (dal 08 al 13)
	LE MERAVIGLIE DEL PIEMONTE
15/9/2024	ALPI APUANE:

	ANELLO DEL MONTE FORATO
22/9/2024	GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI
	GIRO DEL MONTE PARODI
29/9/2024	LE MAESTÀ DELLA COLLINA SOPRA PIETRASANTA
	PERCORSO DIDATTICO ALLA SCOPERTA DELLE MAESTÀ
6/10/2024	IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA NELLE COLLINE
	“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”
06/10/2024	APPENNINO TOSCO-EMILIANO
	ANELLO DI CIMA CANUTI
06/10/2024	MADEIRA (dal 06 al 13)
	MADEIRA TREKKIN E SOGGIORNO
12/10/2024	APPENNINO TOSCO-EMILIANO
	CORSO DI ORIENTAMENTO
13/10/2024	APPENNINO LIGURE-EMILIANO (dal 12 al 13)
	BIVACCO ROSARIO E MONTE LA NUDA
20/10/2024	51^ CASTAGNATA SOCIALE
	MUSEO DELLA RESISTENZA A FOSDINOVO
27/10/2024	ALTA VAL DI VARA
	CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA
1/11/2024	COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO
	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI - AUTUNNALI
3/11/2024	ALPI APUANE
	ANELLO DI CAMPOCATINO
3/11/2024	ALPI APUANE
	GROTTE DI CASTELTENDINE E MONTE PALODINA
10/11/2024	APPENNINO LIGURE -TOSCO - EMILIANO
	NEL BOSCO CON IL MICOLOGO
17/11/2024	ALPI APUANE
	ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA
8/12/2024	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE
	52° PRANZO SOCIALE
14/12/2024	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE
	SERATA DEGLI AUGURI
15/12/2024	GOLFO DELLA SPEZIA
	COLLINE PITELLESÌ

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:

E. Voglino (328 4597542)

REFERENTE CAI CARRARA:

A. Piccini

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

ore 7,00 da Esselunga Avenza
ore 7.30 da Sarzana - Piazza Terzi

In alternativa treno



DA VERNAZZA A MANAROLA

La via dei Santuari è un percorso delle Cinque Terre percorribile a piedi o in bicicletta che si estende da Riomaggiore a Monterosso.

Si snoda lungo le cime delle colline mettendo in collegamento 5 diversi santuari e può essere percorso interamente o diviso in tappe.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Dalla stazione di Vernazza saliamo tramite scalinate e poi sentiero fino al Santuario di Nostra Signora di Reggio. Dal piazzale del santuario di Vernazza, si procede lungo il sentiero 581 Reggio-San Bernardino, quasi sempre pianeggiante, tra campi coltivati a vite e ulivo, passaggi nel bosco e piccolissimi abitati, che porta fino al santuario di San Bernardino, dopo aver attraversato la SP51. Si percorre all'inizio il sentiero 507B San Bernardino-Cigoletta, salendo ripidamente lungo un tratto sterrato e attraversa la carrozzabile due volte, fino a Case Fornacchi. Dopo un breve tratto asfaltato, si rientra lungo un'ampia sterrata che sale fino al bivio Cigoletta. Si continua superando il bivio con il sentiero 587 per Corniglia e si prende sul monte Marvede il sentiero 506 che scende a Volastra attraversando, a volte con difficoltà, boschi di lecci e castagni. Da Volastra con una scalinata caratteristica si scende fino al Borgo di Manarola.

Si ricorda la tessera CAI in regola per evitare il pagamento della tassa di percorrenza.

ITINERARIO:

Vernazza (s.l.m.) – Santuario Nostra Signora di Reggio (330m) – San Bernardini (340m) – Case Fornacchi (490m) – Sella Cigoletta (610m) – Monte Marverde (698m) – Volastra (340m) – Manarola (s.l.m.)

DISLIVELLO: Salita e discesa 700m

TEMPI/DISTANZA: 5h / 10 Km

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) – B. Borghini (329.3981212)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Partenza da definire con il treno dalla Stazione della Spezia

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.

SANTA CATERINA VALFURVA (SO) 27 GENNAIO - 03 FEBBRAIO 2024
HOTEL PEDRANZINI * SUPERIOR**



SETTIMANA BIANCA



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

Sistemazione in camera singola	€ 685,00
Sistemazione in camera doppia/matrimoniale	€ 510,00
Bambini 0/2 anni, in terzo e quarto letto	gratis
Bambini 3/5 anni, in terzo e quarto letto	€ 250,00
Bambini 6/13 anni, in terzo e quarto letto	€ 360,00
Bambini 14/17 anni, in terzo e quarto letto	€ 410,00

I comprensori sciistici fruibili sono quelli di: S. Caterina Valfurva – Bormio – Valdidentro/ Valdisotto – Livigno, tutti nel raggio di 20 km, per questa ragione il viaggio si effettuerà con mezzi propri

Costi Extra:

Skipass e Tassa di soggiorno € 1,60 al giorno, esclusi i bambini fino a 12 anni non compiuti.

HOTEL PEDRANZINI *sup**
Piazza Magliavaca, 5
23030 - Santa Caterina Valfurva (SO)
Tel. 0342.935525
www.hotelpedranzini.it



Servizi inclusi e vantaggi per le vacanze:

- Acqua e vino ai pasti inclusi nel prezzo
- “Centro Benessere” gratuito
- Ricca colazione dolce e salata a buffet
- Cena di 4 portate, preparata accuratamente dallo Chef, cucina tipica locale ed internazionale. Menù per diete particolari su richiesta.
- Accesso al centro benessere con sauna finlandese, sauna alpina, bagno turco e NUOVA SALA RELAX: “L'ANGOLO DEL SALE”
- Borsa wellness compresa di morbido accappatoio, ciabatte e asciugamani
- Parcheggio privato gratuito esterno oppure garage coperto a 12,00 € al giorno
- Wi-Fi gratuito in tutto l'Hotel
- Deposito sci con armadietti personali e riscaldati
- Convenzione per noleggi sci e attrezzatura sportiva
- Convenzione con QC TERME Bagni di Bormio: accesso privilegiato e scontato
- 150 mt dalla fermata dell'autobus di linea che porta a Bormio
- 500 mt dagli impianti di sci (**NAVETTA GRATUITA DI FRONTE ALL'HOTEL**)
- 50 mt dalla pista di rientro "Cevedale"
- In posizione tranquilla, sulla tipica piazzetta del paese
- Hotel a conduzione familiare con grande attenzione agli ospiti

ORGANIZZATORE: U. Ferri (335.5490092)

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

MONTE MARMAGNA**GITA DI DIVULGAZIONE SULL'UTILIZZO DI RAMPONI E PICCOZZA**

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

COMITIVA UNICA

Dal rifugio Lagdei si attraversa la torbiera e si segue il sentiero 725 in direzione Bosco in leggera discesa. Si supera un bivio per raggiungere una radura e di qui si svolta a sinistra per il sentiero 723. Il sentiero inizia a salire in leggera salita a mezzacosta nel bosco con vista sulla cresta della Sterpara e si giunge in località Ponte Rotto. Da qui si segue il sentiero 727 in direzione Bocchetta dell'Orsaro e Capanna Schiaffino. Si esce dal bosco nei pressi della Capanna Schiaffino che si raggiunge a quota 1603. Dalla Capanna se le condizioni lo permetteranno si potrà salire il breve ma istruttivo canalino NO che consente di impraticarsi con le tecniche di progressione su neve e ghiaccio con ramponi e piccozza. Superato il canalino si raggiunge l'anticima da cui è già visibile la grande croce di vetta e di qui si arriva in cima al Marmagna.

La discesa è sul sentiero 00 di crinale verso il Monte Aquila fino a raggiungere la sella del Marmagna dove si piega a sinistra su sentiero 723 verso il Lago Santo. Il sentiero è sempre in discesa, prima più ripida e poi più dolce. Si entra nel bosco e superando due bivi si prosegue in direzione Lago Santo. In pochi minuti si raggiunge il lago che in inverno è spesso ghiacciato e il rifugio Mariotti. Dal lago si scende seguendo le vecchie piste da sci per raggiungere Lagdei.

ITINERARIO:

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

DISLIVELLO/TEMPI:

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

ACCOMPAGNATORI:

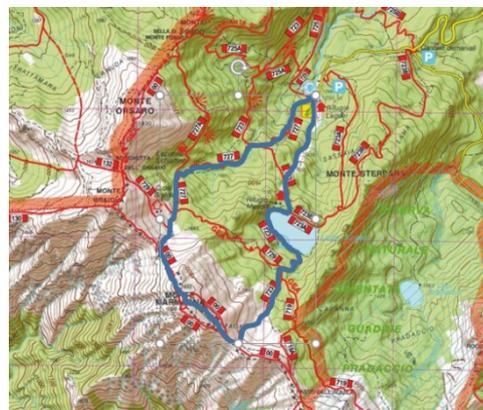
Lorenzo Taponecco (3801703029) - Angelo Bonatti

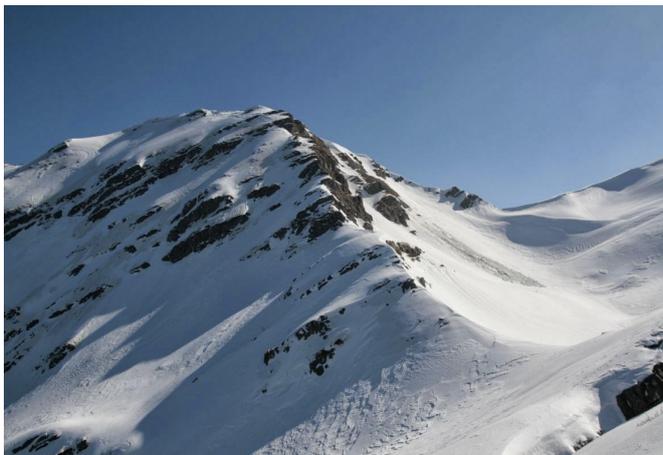
LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana ore 7.00

NOTA:

- **Obbligatoria ramponi, piccozza, pala, artva e sonda**
- **Il numero massimo di partecipanti (obbligatoria la prenotazione) sarà limitato**



CIASPOLATA MONTE ORSARO

La vetta della montagna è ubicata al confine tra Emilia e Toscana e rappresenta, così come per la dorsale si salita, un balcone panoramico sulla Lunigiana e la valle della Magra, nonché sulle monumentali [Alpi Apuane](#). Il nome sembrerebbe derivare dalla presenza di orsi su tale tratto dell'appennino sin verso la metà del XVII secolo. Le cronache locali narrano che l'ultimo esemplare di orso fu catturato e ucciso alla fine del XVII secolo.

**COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EAD)****ITINERARIO:**

Si parte dal **passo del Cirone** (1266 m) col sentiero 00 affiancando il tondeggianti poggio erboso dove sorge la cappella del Cirone. Superato un piccolo avvallamento si entra nel bosco e si inizia a salire decisamente su una mulattiera. Lasciata a destra la "strada lombarda", che percorre il versante occidentale della catena montuosa, con uno strappo più ripido si sbuca all'aperto al margine delle ampie praterie del Monte Tavola. Si percorrono gli ameni pascoli con brevi saliscendi, lasciando sulla destra il crinale sommitale del Monte Tavola si ritorna sul crinale, entrati nel bosco una breve discesa porta alla **Bocchetta del Tavola** (1444 m). Si gira a destra lungo il sentiero 00, che si inerpica nel bosco di faggi ed abeti che ricopre il versante nord del Monte Fosco, con percorso a tratti poco evidente. Più in alto il sentiero si porta su un ampio crinale, all'inizio poco individuato, e lo risale abbastanza fedelmente. Man mano che si sale la pendenza diminuisce, fino a che, con una breve rampa si sbuca all'aperto sulla piccola vetta del **M. Fosco** (1680m). da cui si gode di un'ottima vista sulla conca di Lagdei, sul Lago Santo e su tutto il Crinale dei Laghi dall'Orsaro al Sillara. Si scende rapidamente e si rientra subito nel bosco. Il sentiero si porta velocemente alla **Sella del Fosco** (1614 m). Si prosegue su una bella mulattiera speriamo innevata che sale dolcemente. Dopo pochi minuti si trova un bivio; qui si abbandona la mulattiera, diretta alla Capanna del Bràiola, per girare a destra sul sentierino con segnavia 00. Si sale a zigzag tra piccoli faggi e massi di arenaria, poi si esce all'aperto e si supera un tratto molto ripido fiancheggiando una fila di abeti. Ormai tra le praterie sommitali, si aggira un primo dosso, poi si contorna sulla sinistra un avvallamento detritico. Un'ultima breve salita ed un tornante conducono sulla cima del **Monte Orsaro** (1831 m), dove si trova una statuetta della Madonna. Ritorno con lo stesso itinerario dell'andata.

DISLIVELLO: Salita 600 m - discesa 600 m

TEMPI/DIFFICOLTA': 5 ore più soste / WT1, con passaggi WT2

ACCOMPAGNATORI:

Mario Guastini 329.2107473

Marco Pucci 366.9364152

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

ore 7.30 Piazza Terzi a Sarzana con mezzi propri, massimo 20 partecipanti

Attrezzatura obbligatoria: Artva, pala e sonda

MONTE BRAGALATA**GITA DI SCIALPINISMO**

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 Bragalata che è una delle più importanti elevazioni del crinale dei Laghi, seconda per altezza dopo il monte Sillara. La vetta offre un panorama grandioso e aereo, comprendente buona parte del crinale Tosco-Emiliano, la Lunigiana, le Alpi Apuane, il mare, l'Appennino Ligure e le Alpi Liguri, la Pianura Padana e parte dell'arco alpino.

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 il bivacco 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. Superato il bivacco si entra nel sovrastante bosco per poi uscirne definitivamente in direzione del passo del Cavallo. Prima di giungere al passo si risale un pendio sulla sinistra che in breve porta alla dorsale che termina sulla vetta del Bragalata. La discesa segue inizialmente la traccia di salita per poi piegare verso il lago Martini e di lì alla sella che si apre sulla valle che scende da Pratospilla. Dalla sella, 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
– Monte Bragalata 1856mt – Pratospilla
1350mt

DISLIVELLO/TEMPI:

Salita/discesa 600 mt. – h 4,00/5,00

ACCOMPAGNATORI:

Lorenzo Taponecco (3801703029)
Angelo Bonatti
Alessandro Gattoronchieri

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana ore 7.00

**NOTA:**

- **Obbligatorio essere dotati attrezzatura da scialpinismo con pala, artva e sonda.**
- **Il numero di partecipanti (obbligatoria la prenotazione) sarà limitato.**



Gruppo Skiatori

Sabato 24 Febbraio 2024

Monte Saccarello 2.200 mt

Gita Sezionale Sciescursionistica

Il Gruppo Skiatori del Levante Ligure organizza una gita sciescursionistica al Cristo Redentore 2164 mt dove si può ammirare un panorama che spazia dalla Costa Azzurra, (sovente si vede la Corsica), alle cime delle Alpi Liguri e Marittime.



Dettagli:

Dislivello (m) 780 mt circa - Tipologia Pendii Ampii

OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

Info ai seguenti numeri: Righi Alessandro 392.6456779

Segreteria CAI Sarzana 0187 625154

Dotazioni e capacità personale minima richiesta: Abbigliamento adeguato - Ottime capacità di sci escursionistiche o Buone capacità scialpinistiche grado MS.

Termine iscrizioni sabato 22 febbraio 2024 - (in caso di necessità la località potrebbe essere modificata)

Sono a carico degli allievi le spese di viaggio e eventuale pernottamento.



Con le ciaspole ai Laghi Colbricon - Val San Nicolò – Val Monzoni – Catinaccio

Quattro giornate con le ciaspole tra gli incantevoli scenari innevati di Paneveggio e della Val di Fassa, circondati da baite, boschi e svettanti picchi dolomitici.

GIOVEDÌ – Laghi di Colbricon

Itinerario: Partiti in auto da S. Stefano Magra, raggiungiamo la Malga Rolle (posta a circa 1km dal Passo Rolle) dove parcheggiamo. Da qui imbocchiamo la strada innevata che porta all'impianto Paradiso, quindi il sentiero che, inoltrandosi nella parte alta della foresta di Paneveggio, raggiunge i Laghi di Colbricon (1930 m). Ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EAI-F-WT1 (EAI – Facile – WT1)

Dislivello: 100m - **Tempo / Distanza:** 2,5h / 4,5 Km

**VENERDÌ – Valle di San Nicolò**

Itinerario: Dal parcheggio di Pozza di Fassa poco a monte della partenza degli impianti per Buffaure, imbocchiamo la strada innevata che attraverso il bosco porta alla Malga Crocefisso; quindi si prosegue in direzione della Valle di San Nicolò che percorriamo fino alla località “Ciamp de Forcia” (2011 m), in prossimità della “Baita alle Cascate”. Ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EAI-PD-WT2 (EAI - Poco Difficile – WT1 con passaggi di WT2)

Dislivello: 600m - **Tempo / Distanza:** 6,5h / 14 Km

SABATO – Val Monzoni e Rifugio Taramelli

Itinerario: Dal parcheggio di Pozza di Fassa poco a monte della partenza degli impianti per Buffaure, imbocchiamo la strada innevata che attraverso il bosco porta alla Malga Crocefisso; quindi si prosegue in direzione della Val Monzoni, raggiungiamo Malga Monzoni (1860 m) e a seguire il Rifugio Taramelli (2046m). Ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EAI-PD-WT2 (EAI - Poco Difficile – WT1 con passaggi di WT2)

Dislivello: 650m – **Tempo / Distanza:** 5h / 11 Km

DOMENICA – Rifugio Gardeccia al Catinaccio:

Itinerario: Da Pera di Fassa, località Muncion, imbocchiamo la strada innevata che ci porta all'interno del maestoso scenario del Catinaccio, raggiungendo il Rifugio Gardeccia (1950 m). Ritorno per la stessa via. In alternativa si potrà valutare se effettuare il percorso, caratterizzato da minor dislivello, che raggiunge il Rifugio Gardeccia da Pian Pecei (collegato con gli impianti da Pera).

Difficoltà: EAI-PD-WT2 (EAI - Poco Difficile – WT1 con passaggi di WT2)

Dislivello: 500m – **Tempo / Distanza:** 4h / 9,5 Km

Accompagnatori di escursione: Fabrizio Voltolini (338 6508545), Daniela Monetti (339 8013690)

Luogo e orario di partenza: S. Stefano Magra (parcheggio accanto a Decathlon), ore 6:00, auto proprie.

Pernottamento: Albergo in mezza pensione.

Cartografia: Tabacco: n° 06 Val di Fassa e Dolomiti Fassane; n° 022 Pale di San Martino.

Equipaggiamento: Scarponi, ciaspole, bastoncini con rondelle, **A.R.T.V.A.**, **pala**, **sonda**.
Abbigliamento “a strati” (intimo termico, capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile; occhiali da sole; crema protettiva solare. Cibo e termos.

NOTA: gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo, del manto nevoso e all'agibilità dei percorsi.

Le prenotazioni con caparra di 70 € inizieranno il 13/01/2024.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EAD)

La Val di Susa, lunga 80 Km, è la più estesa e popolata valle del Piemonte. È percorsa dal fiume Dora Riparia ed è toccata sia dalle Alpi Cozie sia dalle Alpi Graie. I nostri due itinerari si trovano nel comune di Cesana Torinese, nella parte alta della valle, percorsa dall'antica strada romana che portava dalla Pianura Padana alle Gallie attraverso il colle del Monginevro che secondo alcuni potrebbe essere stato utilizzato anche dall'esercito cartaginese di Annibale nel 218 a.C. per raggiungere l'Italia. Durante e dopo il Medioevo il colle fu un importante punto di transito per il tracciato della Via Francigena che iniziava qui il suo percorso in territorio italiano

Sabato 02 Marzo

Partenza da Sarzana alle 6.30 con auto proprie per Cesana Torinese (TO) dove proseguiamo per Bousson, punto di partenza della prima ciaspolata.

Descrizione:

Dal paese di Bousson seguiamo la strada forestale in direzione Lago Nero. Proseguiamo nel bosco in ripida salita verso Grange Dalmà arrivando fino al Lago Nero, sulle cui sponde sorge il rifugio della brigata alpina e una chiesetta. Si sale ancora una decina di minuti e si raggiunge la capanna Mautino (2h50) con ampio panorama sui monti circostanti. Discesa per il medesimo percorso (2h).

Itinerario: Bousson (1400 m) - Lago Nero (2000 m) – Capanna Mautino (2105 m)

Difficoltà: WT2 - **Dislivello:** 685 m

Tempo: A/R circa 5 ore - **Lunghezza:** 10 km circa.

Pernottamento presso Casa Rosaz di Cesana in camere doppie con mezza pensione.

**Domenica 03 Marzo****Descrizione:**

Da Thures seguiamo la stradina che porta alle ultime case e da qui saliamo nei pratoni dalla pendenza dolce, in direzione del bosco sovrastante. Si raggiungono le Baite Chalvet con una piccola cappella e riprendiamo a salire nel bosco a tratti abbastanza fitto. Usciamo dal bosco quando ormai la cima caratterizzata dalla chiesetta diventa ben visibile.

Itinerario: Thures (1638 m) – Baite Chalvet (1910 m) – Cima Bosco (2377m)

Difficoltà: WT2 - **Dislivello:** 700 m

Tempo: A/R circa 5h30 - **Lunghezza:** Lunghezza 8 km circa



NOTE: Le escursioni potranno subire variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, del manto nevoso e della percorribilità della traccia.

Accompagnatori di escursione: M. Pucci (366.9364152) M. Guastini (329.2107473)

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 40 inizieranno Mercoledì 03 Gennaio 2024.

Attrezzatura obbligatoria: ciaspole, ARTVA, sonda e pala

Escursione tra alcune bellezze architettoniche nella periferia di Genova. Mattinata all'interno del Cimitero Monumentale di Staleno e pomeriggio sul percorso dello storico acquedotto.

**COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Al mattino visita al Cimitero di Staglieno accompagnati dalle guide del Comune di Genova, passeremo sulle tracce di Frederich Nietzsche, Guy de Maupassant, letterati, viaggiatori, artisti e filosofi che hanno lasciato testimonianza delle loro visite, dove le sensazioni di grande impressione e fascino si trovano tra memorie pubbliche e private, dove la monumentalità si unisce alla suggestione romantica del paesaggio.

Vedremo monumenti che ricordano personaggi storici, sia del mondo culturale che di quello artistico, e monumenti dedicati a figure pittoresche della tradizione popolare.

Nel pomeriggio percorreremo un tratto dell'Acquedotto Storico di Genova costruito originariamente in epoca romana, attorno al 202 a.C., sotto il pretore Spurio Lucrezio realizzato sulla sponda occidentale del torrente Bisagno (allora chiamato Feritore). L'itinerario segue il tracciato dell'antico acquedotto medievale di Genova (e successive modifiche) camminando spesso sopra alle lastre di pietra che coprono le antiche tubature.

Una parte percorre ambienti ancora di campagna nelle immediate vicinanze del torrente Bisagno, un tratto attraversa la periferia della vallata in zone un tempo rurali ma ora spesso vicine alle centinaia di palazzoni del secondo Novecento, una parte attraversa il centro cittadino, dove scompare o si nasconde tra lo sviluppo urbanistico ottocentesco.

L'itinerario ha una pendenza minima e costante, quel che basta per far scorrere l'acqua, in pratica è pianeggiante.

DISLIVELLO: 200 m

TEMPI: Visita al Cimitero 1 ora e 30 minuti – Antico Acquedotto 3 ore

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) – B. Borghini (329.3981212)

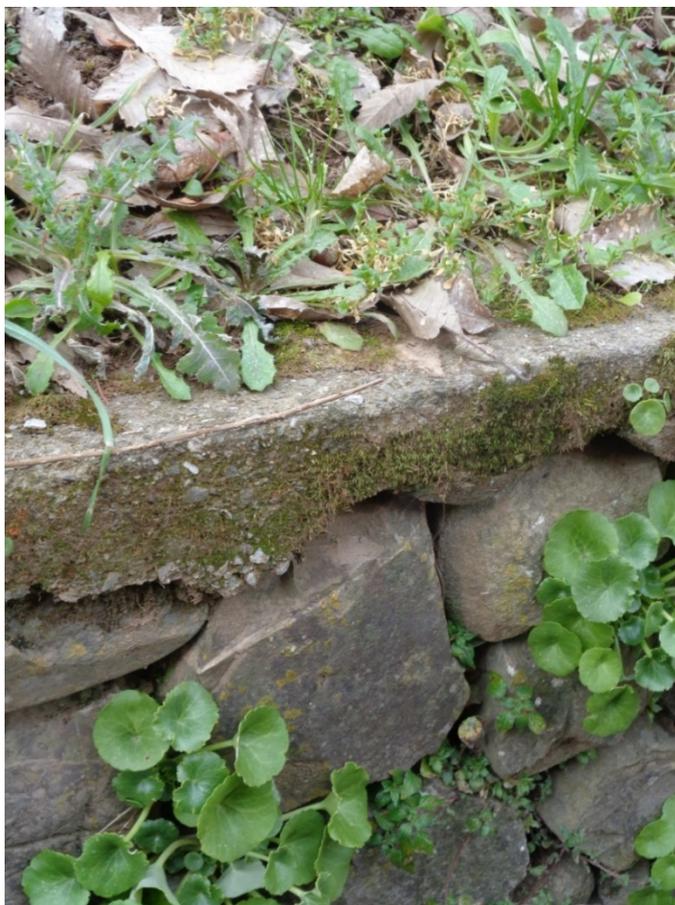
LUOGO/ORA DI PARTENZA: Partenza da Sarzana orario da definire

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.

ANDAR PER ERBI...

GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Propone una passeggiata sulle colline attorno a Sarzana alla ricerca di erbe selvatiche commestibili, gli “erbi” della tradizione: riconoscimento, uso alimentare, curiosità di una risorsa antica gratuita, saporita e benefica per la salute.



Accompagnati dagli esperti del Gruppo Micologico e Naturalistico

Abbigliamento adeguato ad ambiente esterno, cestino e coltello per la raccolta.

L'iniziativa utilizza una mattinata a partire dalle ore 9:00.

Si svolge con mezzi propri ed è gratuita

I dettagli della giornata saranno comunicati in tempo utile.

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%

CASCATE 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 (DIFFICOLTA' 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. Prendiamo 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 porterà alla Cascata dell'Acquapendente. Lasciata la cascata prenderemo un sentiero che ci porterà ad incontrare il sentiero principale poco dopo Stazzema e quindi torneremo a Pruno per concludere la nostra gita

ITINERARIO:

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

DISLIVELLO: 650 m

TEMPI: 5 ore

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) – B. Borghini (329.3981212)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Partenza 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.



Per gli appassionati di escursioni, il trekking ad anello del Monte Zatta dal Passo del Bocco è una di quelle gite in Liguria assolutamente da fare.

Il monte Zatta, massiccio alto 1.404 metri facente parte dell'appennino ligure, si erge tra le splendide valli Stura, Val di Taro, Val di Vara e Val Graveglia. La cima del monte, che i liguri chiamano Monte Zatta, presenta una cresta ad onde.



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Dal laghetto del Passo del Bocco si segue il segnavia bianco rosso AV dei Monti Liguri e A10 Anello della Faggeta del Monte Zatta. La mulattiera declina leggermente e subito dopo sale dolcemente nella faggeta. Si arriva, quindi, a un bivio costituito da una sorta di pianerottolo naturale che si erge su un muro di roccia a strati. Al bivio svoltando a sinistra dopo pochissimo si arriva al Poggio Buenos Aires, situato precisamente a 1114 metri. Dal poggio si imbocca il piccolo sentiero sterrato, in lieve discesa, che conduce all'ex Colonia Devoto e lo si percorre per qualche metro. Si svolta a destra per immettersi nel viottolo dell'Alta Via dei Monti Liguri che si inerpicca, all'inizio, in modo piuttosto brusco per poi cominciare a salire in modo più dolce snodandosi in tornanti lunghi e comodi. Salendo ci si imbatte in una capanna costruita con legname da dove parte un piccolo viottolo che conduce a quello che viene denominato Faggio 40: albero enorme, imponente e maestoso, che si chiama in questo modo perché diede rifugio a quaranta persone durante una terribile tempesta. Percorrendo diversi tornanti fiancheggiati da splendidi alberi si arriva alla cresta che corrisponde alla vetta occidentale ovvero al Monte Zatta di Ponente a un'altezza di 1355 metri. Si prosegue poi con il sentiero contrassegnato A11 fino al Monte Zatta di Levante per raggiungere infine Prato Pinello. A questo punto si imbocca un sentiero contrassegnato con segnavia di colore rosso A10, lo si segue fino ad incrociare nuovamente l'Alta Via dei Monti Liguri si inizia a ripercorrere il tragitto dell'andata.

ITINERARIO:

Passo del Bocco (960m) – Bivio AV (1020m) – Poggio Buenos Aires (1114m) – Faggio 40 (1255m) – Monte Zatta di Ponente (1355m) – Monte Zatta di Levante (1404m) Prato Pinello (1372m) – Incrocio AV (1020m) – Passo del Bocco (960m)

DISLIVELLO: salita e discesa 500 m

TEMPI/DISTANZA: 6 ore / 11 km

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) – B. Borghini (329.3981212)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Partenza Sarzana Piazza Terzi ore 7.00

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

DA LUCCA A PISTOIA**COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Escursione in tre tappe lungo il Cammino di San Iacopo, da Lucca con pernottamenti a Pescia e a Serravalle Pistoiese. Il cammino proposto rappresenta la seconda parte del Cammino Jacopeo, percorso nel 2022 e 2023. Il punto di arrivo è il duomo di San Zeno, che ospita le reliquie di San Giacomo il Maggiore (Santiago Maior).



Da segnalare lungo il percorso: le ville lucchesi, panorami sulla pianura lucchese e sul Monte Pisano, i borghi di Petrognano, San Gennaro, Collodi (prima tappa), Pescia, Uzzano, Buggiano Castello, Montecatini Terme (seconda tappa), Serravalle Pistoiese, tenuta di Groppoli, Convento di Giaccherino, Pistoia. Si raggiungerà Lucca con il treno, lo stesso messo utilizzato per il ritorno.

TAPPA 1:

[Prima soluzione] Da Lucca a Vipiana (Pescia) – km 27,25 – dislivello +710m / - 430m – ore circa 8

[Seconda soluzione] Da San Piero FS a Vipiana (Pescia) - km 21,5 – dislivello +710m / - 430m – ore circa 6:30

Attraversiamo la pianura lucchese sino ad arrivare ai piedi delle colline. Lasciamo le zone urbanizzate per immergerci in verdi colline tappezzate di vigneti, uliveti e boschi. Nella parte inferiore passiamo accanto ad alcune ville storiche con splendidi giardini. Attraversiamo piccoli antichi borghi (Sant'Andrea in Caprile, Petrognano. Scendiamo tra larghissimi panorami al borgo di San Gennaro e poi a Collodi proseguendo poi lungo la famosa Via delle Fiabe. Prima di scendere a Pescia risaliamo sulla collina per raggiungere l'agriostello Vipiana.

TAPPA 2:

Da Pescia a La Magione (Serravalle Pistoiese) – km 19,0 – dislivello +350m / -780m - ore circa 6

Scendiamo a Pescia lungo una bella antica mulattiera e, dopo una breve visita al centro storico, saliamo all'antico borgo di Uzzano. Navigando su e giù, tra boschi e oliveti, arriviamo al borgo di Stigliano alla periferia di Montecatini attraversando poi l'area termale. Abbandoniamo la pianura, dopo aver oltrepassato Monsummano e Pieve a Nievole, risaliamo la valle che ci porta a Serravalle, arroccata sul colle che divide la piana di Lucca da quella di Pistoia. Cena, pernottamento e colazione presso l'albergo La Magione.

TAPPA 3:

Da Serravalle Pistoiese a Pistoia – km 13,3 - dislivello +410m / -339m - ore circa 4

Un ultimo volo fra le colline che dividono Serravalle Pistoiese da Pistoia, fra boschi, file di cipressi, antiche ville, fino al convento di Giaccherino dal quale scendiamo a raggiungere il Duomo e concludere così il nostro pellegrinaggio alle reliquie di San Giacomo.

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Stazione FS di Sarzana ore 6.30/7.00 (maggior precisione quando sarà pubblicato l'orario ufficiale).

INFO:

Max partecipanti: 20

Costo pernottamenti €. 115,00.

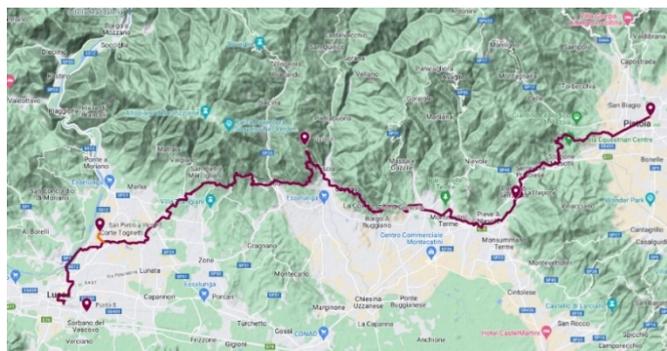
maggiori dettagli su

<https://www.davalpromaroapistoia.it>

ACCOMPAGNATORI:

L. Callegari (366.3848048)

E. Ratti (353.4378578)



Le iscrizioni accompagnate da un acconto di € 30,00 inizieranno Lunedì 04 Marzo 2024

FRA I MONTI DEL DIAVOLO: DA SASSO PISANO A MONTEROTONDO

Piacevole e facile escursione guidata all'interno della cosiddetta "Valle del Diavolo", situata nel Parco geotermico delle Biancane, fra spettacolari fenomeni come esalazioni di vapore, fumarole, putizze, soffioni e rocce calde, che permette di vivere un'esperienza davvero intensa a stretto contatto con la natura. Un paesaggio brullo e selvaggio in un suggestivo ambiente naturale delle



Colline Metallifere, dove si possono osservare diffuse esalazioni di vapore caldo che fuoriescono dalle numerose fessure presenti nel terreno. Attraversando questa area geotermica, che è tra le più importanti d'Italia, scopriremo come avvengono questi fenomeni immergendosi in una natura particolare fatta di biodiversità e bellissime brughiere. A rendere più interessante l'esperienza sarà la sosta presso un birrifico che utilizza la geotermia per produrre birra in maniera ecosostenibile e la visita allo storico borgo di Sasso pisano.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

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

DISLIVELLO: A/R circa 400m

TEMPI/DISTANZA: Circa 4 ore / circa 7km.

ACCOMPAGNATORI:

R. Brondi (370.3128855)

P. Carboni (333.1206533)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana ore 7.00



Parco Naturalistico delle Biancane

Il percorso potrà subire delle variazioni o essere eventualmente invertito a seconda della percorribilità dei nuovi sentieri.

LUNIGIANA STORICA

28 APRILE 2024

COLORETTA - NOCE – CONCIGLIARA - COLORETTA

**le “MISTADELE“ DI ZERI
percorso didattico alla scoperta delle Maestà**

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

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

ITINERARIO:

Partenza da Sarzana e arrivo al paese di Coloretta (674 m s.l.m.). Si parcheggiano le auto all'ingresso del paese e ci si ritrova sotto il campanile della piazza.

Dopo aver visitato alcune Maestà – in dialetto locale “mistadele” – presenti nelle vie del borgo, ci avvieremo sulla mulattiera che collega Coloretta a Noce (tratto del Lunigiana Trekking), lungo la quale potremo osservare alcuni esempi di tabernacoli utilizzati per accogliere le Maestà.

A Noce (603 m s.l.m.) sarà possibile osservare altri esemplari collocati sulle case e su altri manufatti.

Scenderemo quindi fino al Mulino Marghen (560 m s.l.m.) dove attraverseremo il torrente Gordana su un pittoresco ponte ricostruito dopo una recente alluvione che ha provocato anche la perdita di una Maestà. Percorrendo una strada forestale e un sentiero, risaliremo alle frazioni Concigliara, e La Dolce (750 m s.l.m.), dove sono presenti altre Maestà. Il ritorno a Coloretta sarà per la provinciale.



TEMPI/ DISLIVELLO:

3h / Salita/discesa 190 m

ACCOMPAGNATORI:

Fabrizio Franco 366 3450251 ... Liliana Bonavita 338 8873547 Edoardo Ratti 353 4378578

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Con auto proprie - ore 8.00 da Sarzana Piazza Terzi (capolinea autobus) oppure ore 9:15 a Coloretta

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

Il numero dei partecipanti è limitato a 25 persone

SENTIERO DEI DUCATI (TAPPA 6, 7) DA CASTAGNETO A RIGOSO

4/5 MAGGIO 2024



Come partner del progetto continuiamo volentieri a percorrere da nord a sud il sentiero con altre due tappe, questa volta, con sosta a Succiso Nuovo.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

SABATO 4 MAGGIO

Tappa 06: Da Castagneto a Succiso Nuovo - Lunghezza 11,3 Km; dislivello + 635/-395m

Tappa tranquilla sia nei tempi che nei dislivelli su un percorso privo di difficoltà, evidente e ben segnato. Si attraversano piccoli borghi, prati e boschi cedui e si incontrano diversi facili guadi, con ampie visioni sull'alta Val d'Enza, al cospetto delle imponenti cime dell'alto Appennino, tra cui quelle del gruppo Casarola - Alpe di Succiso. Da Fornolo vale la pena, vista l'agevole tappa, fare una breve deviazione di 30 minuti e raggiungere la Pieve di San Vincenzo, con annesso campanile. Probabilmente edificata dalla Contessa Matilde intorno al 1090, la Pieve venne poi ricostruita in falso stile romanico, ma conserva ancora un frammento di capitello ed una fonte battesimale. Giunti a Succiso Nuovo si raggiunge la Cooperativa di Comunità Valle dei Cavalieri, posto tappa del SD, per pernottamento, cena e colazione. Potremmo recuperare con un minibus le nostre auto a Castagneto in 40 minuti totali. Durante la serata avremo un momento di incontro con i rappresentanti della cooperativa di comunità, una delle più antiche in Italia, meta di studiosi da ogni parte del mondo.

DOMENICA 5 MAGGIO (con il CAI RE)

Tappa 07: Da Succiso Nuovo a Rigoso - Lunghezza 14,1 Km; Dislivello + 670/-520m

Splendida tappa "alpina" che conduce il viandante nell'ambiente tipico dell'alto Appennino, nei pressi del valico del Lagastrello (1198 m.) attraversando fresche e ombrose faggete inframezzate da soleggiate radure con scorci su tutta l'alta Val d'Enza. I numerosi corsi d'acqua, l'ampia distesa lacustre del Lago Paduli ed il più piccolo ma affascinante bacino del Lago Squincio donano al viandante uno straordinario senso di pace e rilassatezza. Giunti a Rigoso, gli autisti potranno tornare a Succiso Nuovo per prendere le auto sfruttando il minibus della Cooperativa di Comunità della Valle dei Cavalieri.

ACCOMPAGNATORI:

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

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana, Piazza Terzi ore 7:00

Pernottamento, cena e prima colazione con prezzo da definire intorno a 60 euro.

Le iscrizioni accompagnate da un acconto di € 30,00 inizieranno Lunedì 04 Marzo 2024

ISOLA DI CAPRAIA

Saremo sull'isola che rappresenta l'unica struttura di origine vulcanica dell'Arcipelago Toscano formatasi circa nove milioni di anni fa di cui restano tracce di un piccolo cammino vulcanico presso l'odierna Punta della Zenobito.

Alloggeremo presso l'Eco Hostel La Mandola, una struttura nuova sulla strada che porta al paese da cui si gode una splendida vista sul porto.

**PROGRAMMA:****Venerdì 10 Maggio**

Partenza in autobus da Piazza Terzi a Sarzana alle ore 6,30 per Livorno dove prenderemo il traghetto e arrivo all'isola di Capraia alle ore 11,15. Sistemazione in Albergo e pranzo al sacco. Dall'Hotel "La Mandola" tramite Via San Leonardo imbocchiamo il sent.402 che inizia dalla chiesa di S. Maria Assunta, deviamo sul sent.412, tenendoci piuttosto in alto con poca fatica, fino ad imboccare il sentiero 408 che ci porta alla Torre delle Barbici con vista della Punta della Teglia e delle Formiche.

Lunghezza A/R: km 11,9 - **Dislivello:** +/-551m.

**Sabato 11 Maggio****Escursione al M. Arpagna e alla torre dello Zenòbito.**

Dopo colazione, direttamente dall'hotel, andiamo ad intercettare il sent. 406 e in loc. Il Piano seguiamo il sent. 409 fino alla chiesa di S. Stefano. Torniamo sui nostri passi e imbocchiamo il sent.405 fino a Sella di M. Cancellate (336m.) per poi proseguire sul sent. 404 fino al M. Arpagna (400m.). Da qui proseguiamo sul sent.403 fino alla Torre dello Zenòbito (70m.), punto di osservazione che consentiva di controllare il traffico marittimo e le temute navi dei pirati. Dopo il pranzo al sacco, torniamo sui nostri passi fino a prendere il sent.401 che ci conduce sul sent. 409 e ci porta sul sent.410 al centro del paese di Capraia passando dal Forte San Giorgio. Da lì tramite la Via Carlo Alberto di Savoia torniamo all'hotel.

Lunghezza A/R: km 16,6 - **Dislivello:** +/-784m.

Domenica 12 Maggio**In mattinata escursione allo scoglio della Capra**

Dopo colazione si liberano le camere e si fa l'escursione nelle zone della ex colonia penale. Una camminata poco difficoltosa e tuttavia di grande interesse. Partendo dall'Hotel passiamo dalla chiesa dell'Assunta al porto, sarà sufficiente seguire verso l'interno il sent.402, per trovarsi di colpo in mezzo ad ex edifici carcerari, vecchie celle e tutto ciò che la Colonia Penale è stata fino al suo abbandono. Bellissimi gli scorci sui terrazzamenti delle valli tutti realizzati in muri a secco che servivano per le coltivazioni, e gli inusuali panorami verso il porto ed il paese in lontananza. Proseguendo sarà possibile attraversare i vecchi dipartimenti dell'Aghiale, di Portovecchio e imboccare il sent.407 della Mortola possiamo incontrare numerosi branchi di mufloni in libertà per arrivare alla vista dello Scoglio della Capra (250m.), rivolta verso la Corsica ed a strapiombo sul mare blu scuro.

Lunghezza A/R: km 14,4 - **Dislivello:** +/-476m.

Possibilità di fare una variante fino alla cima del Monte Castello

(**Lunghezza A/R:** km 15,6 - **Dislivello:** +811 – 611m.)

Pranzo libero e partenza con il traghetto alle ore 18:00 alla volta di Livorno

ACCOMPAGNATORI:

U. Ferri (335.5490092) - R. Brondi (370.3128855).

Costo previsto circa € 215,00

N.B. Il programma potrà subire variazioni a causa del tempo o della percorribilità dei sentieri

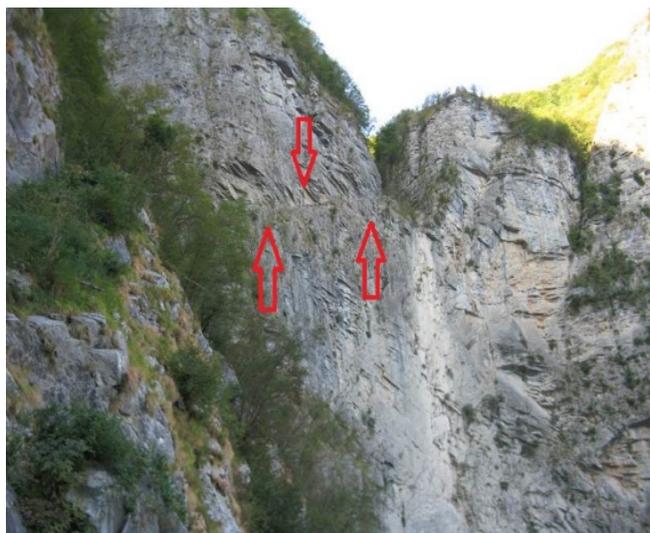
**Le prenotazioni inizieranno Lunedì 8 Gennaio 2024
e dovranno essere accompagnate da un acconto di Euro 100.**

LIZZA DEL BALZONE

Escursione alla scoperta di uno dei canyon più belli e selvaggi delle Alpi Apuane, dove regnano sovrane imponenti pareti verticali, sapientemente lavorate dall'uomo per creare un'incredibile via di lizza.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE - NUMEROSI TRATTI ATTREZZATI ANCHE RIPIDI ED ESPOSTI)

Parcheggiamo le auto in un piccolo parcheggio sulla destra a quota 440 m prima dell'inizio dei tornanti che portano a Vinca. Da qui, attraversato un ponticello, imbocchiamo il sentiero 196 che parte subito in ripida salita, dapprima come un'ampia mulattiera poi via via sempre più stretta sino a diventare una traccia di sentiero poco evidente che costeggia tratti di bosco e cave dismesse. Una volta raggiunta la parete al termine della valle, troviamo un piccolo cavo d'acciaio che, alternato a delle corde, aiutano la ripida salita della via di lizza; quest'ultima a tratti è molto larga ed agevole, mentre in altri tratti risulta stretta ed esposta (prestare molta attenzione ad eventuali tratti con



roccia bagnata). La lizza termina a quota 1050 m in località Balzone. Dopo una meritata sosta, continuiamo il sentiero 196 alla nostra destra fino ad incrociare il sentiero 183 che ci conduce a Foce Pozzi (1210 m). Prendiamo il sentiero 174 che, con un brevissimo tratto attrezzato, ci porta alle cave sotto Foce Pianza. Imbocchiamo quindi una strada sterrata di cava che, con il sentiero 39, ci porta sotto Punta Tre Uomini; dopo la forcella il sentiero diventa molto ripido e scivoloso soprattutto a causa delle foglie bagnate spesso presenti sul fondo; superiamo questi tratti impervi aiutandoci con lunghi cavi di acciaio e corde fino alla quota di circa 900 m; da qui il sentiero diventa molto più agevole e dolce e, attraversando i boschi a nord del Monte Sagro, ci conduce fino al parcheggio della chiesetta sopra Vinca dove alla mattina avevamo portato un'auto e dove termina il nostro itinerario. Gli autisti potranno quindi raggiungere le auto al primo parcheggio e ritornare a prendere a Vinca gli altri passeggeri.

Massimo 15 partecipanti.

DISLIVELLO:

Salita 1150 m, Discesa 770 m.

TEMPI/DISTANZA:

6 ore e 30 minuti, 13 km.

ACCOMPAGNATORI:

Simone Mattioni 3408138975 - Fabrizio Voltolini 3386508545 - Daniela Monetti 3398013690

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana Piazza Terzi ore 7:00, auto proprie.



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64, SARZANA

Trekking & Yoga Anello del Borla a Campocecina Domenica 19 Maggio 2024 Giornata CAI Toscana per le Apuane



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)

La giornata è promossa dal CAI Toscana per sensibilizzare i soci sul tema dell'escavazione.

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. 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

SPAGNA

DAL 24 MAGGIO AL 01 GIUGNO 2024

TOUR IN SPAGNA 8 NOTTI E 9 GIORNI

Venerdì 24 maggio: partenza in pullman da Sarzana per l'aeroporto (da definire).



Sabato 25 maggio: Madrid, visita guidata della città con Museo Reina Sofia + Palazzo Reale cena e notte all'Hotel Ayre Gran Colon.



Domenica 26 maggio: trasferimento a Salamanca con visita guidata della città + Cattedrale vecchia e nuova e università. Sistemazione all'hotel 4 stelle Corona Sol.



Lunedì 27 maggio: trasferimento a Avila con visita guidata della città + Cattedrale. Sistemazione all'hotel 4 stelle Palacio Valderrabanos.



Martedì 28 maggio: trasferimento a Segovia con visita guidata della città + Alcazar. Sistemazione all'hotel 3 stelle Infanta Isabel.



Mercoledì 29 maggio: trasferimento a Aranjuez con visita guidata della città + giardini. Trasferimento a Madrid e sistemazione all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.



Giovedì 30 maggio: trasferimento a Toledo con visita guidata della città + Cattedrale. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.



Venerdì 31 maggio: trasferimento a San Lorenzo de El Escorial con visita guidata della città + Monastero dell'Escorial. Trasferimento a Madrid all'hotel 4 stelle Hotel Ayre Gran Colon.

Sabato 01 giugno: prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Madrid ed arrivo a (da definire). Partenza in pullman per Sarzana.

ACCOMPAGNATORI:

Michele Sarcinelli 347.7032513 e guide locali.

Il programma è ancora in fase di elaborazione per quanto riguarda la disponibilità degli alberghi e voli.

Quando avremo il programma definitivo sarà pubblicizzato tramite Facebook, newsletter e nella pagina internet del CAI Sarzana

Le prenotazioni accompagnate da un acconto di € 400,00 inizieranno Sabato 06 Gennaio 2024.

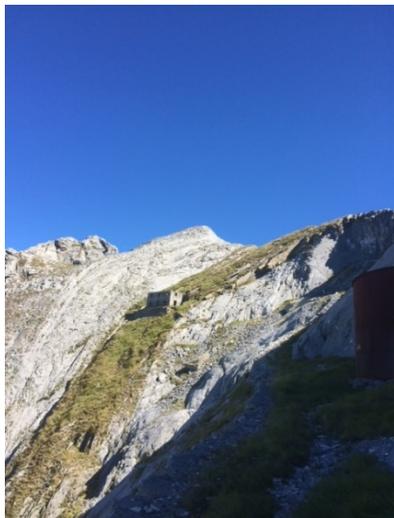
ALPI APUANE

CAVE CRUZE

26 MAGGIO 2024

Resceto – Cave Cruze – Passo Tambura – Monte Tambura – Passo Tambura – Campaniletti – Resceto.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE)



Da Resceto (485 m) si attraversa il paesino e si va a scendere in fondo a destra verso il canale dei Vernacchi; si imbecca quindi il sentiero CAI che in questa parte iniziale è in comune con gli altri 164 e 160, all'inizio si sale incontrando degli ovili, il sentiero segue fedelmente la via di lizza che causa frane è praticamente impercorribile, nella parte bassa si incontra un imponente ponte (ponte del pisciarotto 696 m) che serviva per attraversare il canale della neve, ci sono rimaste su due longarine in ferro ma conviene seguire il sentiero anziché tentare di fare gli equilibristi, continuando a salire si passa dai resti di un'altra lizza e poi si va a destra per un'erta rampa che ci porta su una cresta non esposta e dopo nel bosco; si prosegue seguendo sempre il 165 fino alla località l'acqua, poi, al bivio con il 164 per il rifugio Nello Conti, si prosegue a destra con il 165 fino alla località la Selvarella; si continua e adesso la lizza si fa veramente ritta. Si arriva infine alla cava dove c'è anche un enorme cisterna che serviva per l'acqua e dopo poco un'altra casetta. A questo punto si prosegue a destra verso la focetta dell'acqua fredda; si

segue il filo di cresta verso sinistra con una parte attrezzata fino ad un pianoro erboso e con sentiero, anche questo in parte attrezzato si giunge al passo della Tambura. Da qui, facoltativa è l'ascesa alla Tambura con ritorno allo stesso passo. Quindi, per il sentiero 35 (Via Vandelli), si scende a Resceto.

DISLIVELLO: Salita mt 1500, discesa mt 1450 (con ascesa alla Tambura, altrimenti mt 1250 sia per salita che per discesa.

TEMPI/DISTANZA: 7 – 8 ore

ACCOMPAGNATORI:

Pier Giuseppe Vilardo (348. 8683621); Simone Mattioni (340.8138975); Primo Tonelli

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Sarzana ore 06:30 Piazza Terzi

CANALE STAMPATORE

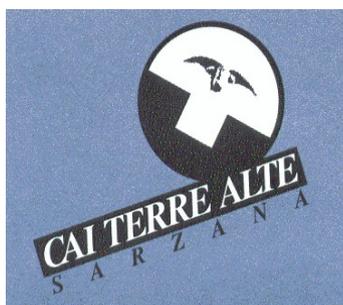
TUTTI I TIPI DI STAMPATI
TIPOGRAFICI • DIGITALI
TERMORILIEVO • LAMINA A CALDO

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

SCONTO AI SOCI CAI SARZANA

“CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO “

Lungo il tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco, troviamo, qualche chilometro prima del passo, un gruppo di case con una chiesetta: è Cassego, antico paesino edificato nell'alto vallone del Torrente Scagliana, affluente del Fiume Vara e raggiungibile anche dai sentieri che scendono dall'AV (Alta Via) dei Monti Liguri. Con il parroco del paese, Don Sandro Lagomarsini, è in piedi una collaborazione pluriennale con il Gruppo “Terre Alte” della nostra Sezione che culmina con l'organizzazione di una camminata per il giorno della Santissima Trinità.



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

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

Il programma dettagliato sarà reso noto a tempo debito.

REFERENTI CAI SARZANA:

Rosaria Lombardi (349.3698730)

Luciana Corsi (333.7422473)

LUOGO/ORA 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

IN RICORDO DI DARIO CAPOLICCHIO

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

**COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Escursione facile a tema archeologico per i nostri giovani amici sarzanesi di Libera. Visiteremo la più antica miniera di rame dell'Europa Occidentale sfruttata già 5500 anni fa. La gita avrà un percorso ad anello intorno a Castiglione Chiavarese nella Val Petronio, alle spalle di Sestri Levante. Valle che si raccorda con la Val di Vara anch'essa importante per ritrovamenti preistorici. Edoardo Ratti ci deluciderà sulla zona e ci mostrerà sue riproduzioni sperimentali di utensili del periodo.

Da Castiglione Chiavarese (271m) con il sentiero FIE percorreremo a mezza costa sul lato destro la valle in direzione mare verso le frazioni di San Pietro Frascati (230 m) e Casali (140 m). Lì attraverseremo la valle per risalire il versante fino alla località Masso (270 m) dove la missione archeologica congiunta di Università di Nottingham, Università di Genova e Centro Studi Sotterranei di Genova hanno effettuato gli scavi archeologici negli anni Novanta del secolo scorso. Il paesaggio è particolare per tutta una serie di mammelloni di pietra rossiccia e verde di origine vulcanica che hanno da sempre mostrato la ricchezza di rame che la zona custodiva. Presso lo scavo archeologico sarà possibile vedere le trincee preistoriche scavate e poi riempite di scarti per questioni di sicurezza. Sempre a Masso, faremo la pausa pranzo nella piazza della chiesa accarezzati dalla brezza marina. Ripreso il cammino in discesa risaliremo la Val Petronio attraversando un ponte medievale e costeggiando un mulino con ruote per tornare, con una breve salita di dieci minuti, a Castiglione Chiavarese dove ci aspetterà il bar del paese per ristorarci.

DISLIVELLO:

Salita m. 750, Discesa m. 750

TEMPI/DISTANZA:

4 h circa

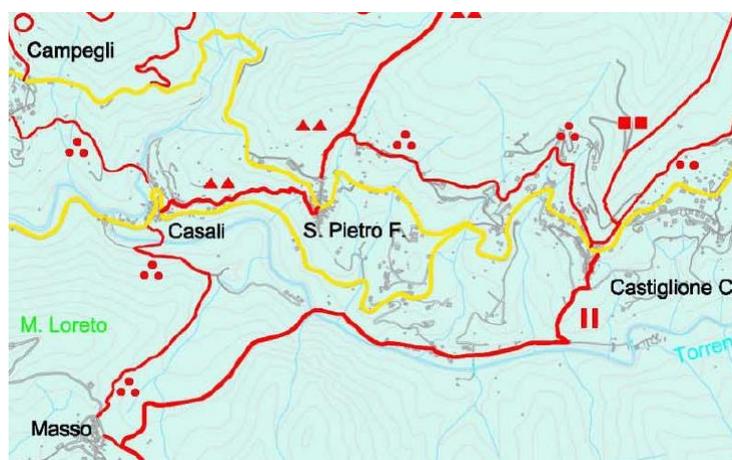
ACCOMPAGNATORI:

E. Ratti (353.4378578)

P. Carletti (338.8283274)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana ore 9:00 - Piazza Terzi – Auto proprie



MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE

Riproponiamo la salita annullata lo scorso anno a causa del maltempo.

È questa una inedita escursione per la nostra Sezione: come ogni anno nel calendario viene inserita una via di lizza e quella che proponiamo quest'anno non solo è una novità, ma è pure assai poco frequentata, tanto da ritenere che sia sconosciuta.

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

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

DISLIVELLO:

+1100 m. -1100 m

TEMPI: 6:30 circa**ACCOMPAGNATORI:**

A. Piccini, A. Vignoli, L. Silvestri

REFERENTE:

E. Voglino (328.4597542)

LUOGO/ORO DI PARTENZA:

Sarzana: Piazza Terzi h 7:00

Carrara: Esselunga Avenza h 7:30



GIORNATA 'IN CAMMINO NEI PARCHI' AL WILD SUMMER FEST EQUI TERME

Alpi Apuane e Birra, da Pieve San Lorenzo a Equi Terme



Nella giornata *“In Cammino nei parchi”* in collaborazione con il CAI di Fivizzano, faremo la traversata del Sentiero dei Ducati e Variante Apuane del Sentiero Italia **da Pieve San Lorenzo a Equi Terme** dove ci fermeremo al classico Wild Summer Fest, passando prima dal bellissimo borgo di Uglianaldo per una degustazione di **birra artigianale** presso il birrificio dell’Agriturismo Elicriso.

Il ritorno sarà fatto in treno dalla Stazione FF.SS. di Equi Terme a Pieve San Lorenzo.

Una giornata di cammino, enogastronomia e racconto delle Apuane.

DISLIVELLO: D+450- 540 m

TEMPI/DISTANZA: 5 ore

DIFFICOLTA’: E - escursionistica

ACCOMPAGNATORI:

CAI DI FIVIZZANO: Andrea Pellini - Luca Landucci

CAI SARZANA: Nilo Giannini (338.9081568 – Ugo Ferri (335.5490092)

ORGANIZZA:**NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA "BENVENUTO VERMENTINO"**

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, nel corso dei secoli sono stati ricavati, scavando in piano parti collinari poi delimitate da muretti di pietra costruiti a secco, terrazzamenti o coltivazioni a terrazza che si prestano molto bene, grazie ad una buona esposizione, alla coltivazione dell'olivo e della vite, la cui qualità predominante di

quest'ultima è il Vermentino.

Ogni anno Castelnuovo Magra ospita diverse rassegne dedicate all'olivo e al vino. Anche quest'anno, in occasione della rassegna "Benvenuto Vermentino" che si terrà nei giorni 15 e 16 Giugno, nella quale saranno presenti stand gastronomici, degustazione dei prodotti tipici, e possibilità di ristoro, l'Assessorato al Turismo organizzerà una visita guidata attraverso il centro storico del paese.

Per coloro che vorranno camminare lungo i sentieri collinari di Castelnuovo Magra, la nostra Sezione, su incarico dell'Assessorato al Turismo, metterà a disposizione degli accompagnatori.

Sono state previste due comitive, che percorreranno due itinerari diversi come lunghezza, ma senza nessuna difficoltà.

**COMITIVA A**

Itinerario: Parch. Olmarello a Molino del Piano 25m – Sentiero 302-309-310 311-313-302-309

Dislivello: Salita +349m. / discesa -195m. - **Lunghezza:** Km 6,1

Tempi: Ore di cammino: 3,00

COMITIVA B

Itinerario: Parch. Olmarello a Molino del Piano 25m – Sentiero 302-309-310-311-305

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

Tempi: Ore di cammino: 2,30

RIENTRO COMITIVE A E B

Itinerario: Cast. Magra – Sent. 301- Parch. Olmarello a Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m. - **Lunghezza:** Km. 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30

ACCOMPAGNATORI:

N. Giannini (338.9081568) - A. Cocco - U. Ferri (335.5490092)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ore 9:00 parcheggio Olmarello 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.

MONTE CUSNA

Il monte Cusna (2120 metri) è la maggiore cima dell'Appennino reggiano e la seconda dell'intero Appennino Settentrionale dopo il Monte Cimone.

Ci troviamo nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, uno dei quattro Parchi Nazionali più giovani d'Italia (2001) che nasce dall'unione di territori appartenuti in precedenza a Parchi regionali, (quello del Gigante e quello dei Cento Laghi) insieme a territori che non erano mai entrati a far parte di aree protette:

Il crinale tra il Monte Cusna e il monte La Piella forma il caratteristico profilo che ricorda quello di un uomo disteso, detto Uomo Morto o Gigante. Dal toponimo Gigante prende il nome l'area protetta dell'ex Parco del Gigante, ora parte del Parco.

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

Da Casalino percorriamo il sentiero 625 fino ai Prati di Sara dove si trova il piccolo lago del Caricatore. La brughiera d'altura che si estende sul fianco ovest della montagna è particolarmente suggestiva durante le fioriture. Il nome Prati di Sara deriva da un personaggio tra storia e leggenda, una governante, si dice concubina di uno dei marchesi Bernardi di Piolo, che possedettero Casalino dalla metà del XVII secolo alla fine del Settecento e che fu ricompensata con questi vasti pascoli. Proseguiamo con il sentiero 625 fino in vetta. Per la discesa percorriamo il sentiero 619, raggiungendo il Lago di Bagioletto e nuovamente i Prati di Sara fino ad arrivare a Casalino.

ITINERARIO:

Casalino (940 mt) – Lago del Caricatore (1611 mt) – Cusna (2120 mt) - Lago di Bagioletto (1750 mt) – Casalino (940 mt)

DISLIVELLO:

1200 metri salita e discesa

TEMPI: 6 ore circa

ACCOMPAGNATORI:

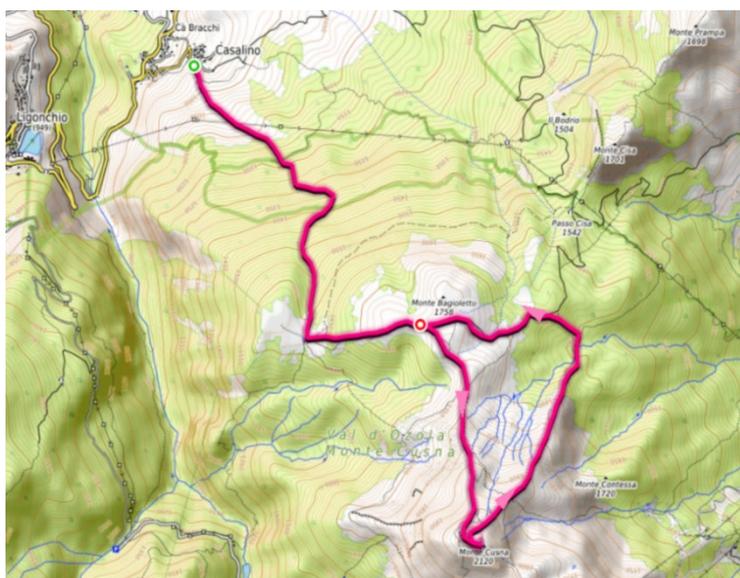
G. Bogazzi
A. Solieri

REFERENTE CAI SARZANA:

P.G. Vilardo

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ore 7 da Esselunga Avenza
Ore 7:30 da Sarzana, Piazza Terzi
Con mezzi propri o con bus



PANIA SECCA E PANIA DELLA CROCE

Il complesso delle Panie si sviluppa come una sorta di U: la Pania della Croce protende verso nord lo sperone del Pizzo delle Saette e poi verso sud-est arriva alla Pania Secca per il crinale dell'Uomo Morto. Dalla vetta della Pania Secca prosegue un breve versante verso nord in direzione del Monte Piglionico. Il nome Panie che oggi possiamo restringere al massiccio formato da Pania Secca, Pania della Croce, Pizzo delle Saette e Uomo Morto, era usato, in passato, per denominare l'intera catena Apuana. L'origine del termine è dalla radice *pen, forse gallica, che significa cima, vetta, monte.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' - EE)

Il percorso inizia da **Piglionico** (m 1142). Alla fine della strada delle Rocchette presso la maestà seguendo il sentiero N°7 si sale nel bosco fino ai pendii prativi alla base dell'Uomo Morto. Qui con una breve salita si raggiunge il **rifugio Rossi** (m 1609), in posizione centrale del gruppo delle Panie ed è il naturale punto di partenza per ascensioni alle vette delle Panie. Dopo un breve riposo prendiamo una traccia che con un dislivello di 100 metri ci porterà sulla **Pania Secca**. La cima principale, alta 1709 metri, è divisa da una secondaria, alta 1702 metri e situata a nord-est da un breve, ma profondo, intaglio roccioso, dove convergono due incassati canali. Si rientra al Rifugio Rossi per la cena e il pernottamento. Il mattino successivo dopo colazione lasciamo il rifugio con sentiero che traversa verso sinistra con vista sulla parete della Pania della Croce, raggiungendo la **Foce del Puntone** (m 1611) marcata sella, nonché importante crocevia di sentieri. Di fronte a noi un primo sentiero (segnavia 126) risale il marcato Vallone dell'Inferno per portarsi al Callare della Pania; a sinistra prosegue invece il tracciato (sentiero n°7) che conduce a Costa Pulita passando per il Passo degli Uomini di Neve mentre a destra cala il segnavia 139 nel profondo solco della Borra di Canala. Nel nostro caso scegliamo la prima possibilità risalendo con il sentiero 126 il roccioso Vallone dell'Inferno accedendo infine alla cresta sommitale che viene raggiunta in coincidenza del **callare della Pania** (m 1835). Abbandoniamo a questo punto il segnavia che conduce in discesa al Rifugio Del Freo per risalire con attenzione la cresta sulla sinistra e raggiungere infine la cima della **Pania della Croce** (m 1859). Stesso percorso per il rientro passando per il Rifugio Rossi e quindi alle macchine a Piglionico.

DISLIVELLO:

Salita 600 m il primo giorno e 300 metri il secondo
Discesa 800 m in totale

TEMPI: 4 ore il primo giorno, 5 ore il secondo giorno

ACCOMPAGNATORI:

Mario Guastini 329.2107473 –
Marco Pucci 366.9364152 - Primo Tonelli 338. 9158389

**LUOGO/ORA DI PARTENZA:**

ore 08 Piazza Terzi a Sarzana con mezzi propri, massimo 18 partecipanti

Le prenotazioni, con caparra di euro 40, si aprono il 2 marzo 2024.

FALESIA MUZZERONE: ARRAMPICATA

23 GIUGNO 2024

GITA DI DIVULGAZIONE SULL'ARRAMPICATA



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

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

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

La meta sarà la falesia del Muzzerone che presenta vie facili su placche appoggiate 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.

DISLIVELLO E TEMPI PER RAGGIUNGERE LA FALESIA:

Salita mt. 50, discesa mt. 50 –ore di cammino 0,15

ACCOMPAGNATORI:

Lorenzo Taponecco (3801703029)

Angelo Bonatti

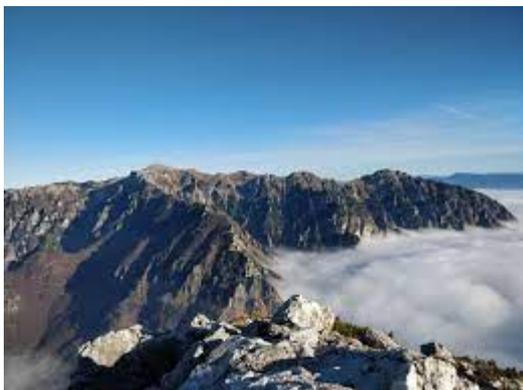
LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Sarzana ore 7:00

NOTE:

- **Obbligatori casco e imbragatura**
- **Il numero di partecipanti sarà limitato**
- **Prenotazione obbligatoria**



LA STRADA DELLE 52 GALLERIE

Il **Pasubio** è un massiccio montuoso carbonatico, dolomitico e in parte calcareo nelle parti sommitali, delle Prealpi Vicentine, situato al confine tra le province di Vicenza e Trento, delimitato dalla Val Leogra, Passo del Pian delle Fugazze, Vallarsa, Val Terragnolo, Passo della Borcola, Val Posina e Colle Xomo. Congiunge le Piccole Dolomiti all'Altopiano di Folgaria. È stato un importante luogo dei combattimenti della prima guerra mondiale. La zona storicamente più importante del Pasubio è stata dichiarata monumentale dal 1922. È delimitata da 30 cippi che ricordano i reparti che maggiormente si distinsero negli accaniti combattimenti e comprende il Dente italiano, la Cima Palon e il Cògolo Alto, la vetta immediatamente a sud di detta

cima. Le principali vie di accesso al Pasubio sono tre: **la strada delle 52 gallerie**: è la più famosa via d'accesso al Pasubio, costruita nel corso della prima guerra mondiale e rappresenta una delle maggiori opere belliche di tutto il conflitto, che non ha probabilmente pari in nessun luogo. Si tratta di una mulattiera che permetteva all'esercito italiano il collegamento fra la base del monte e la zona alta al riparo dal tiro nemico (la già attiva strada degli Scarubbi era invece sotto il fuoco austriaco) e in ogni stagione dell'anno. **La strada degli Eroi** che da Pian delle Fugazze - galleria d'Havet - rifugio Generale Papa, sbocca alle Porte del Pasubio. **La strada degli Scarubbi** che dal Ponte Verde, per Colle Xomo, Bocchetta di Campiglia, si inerpicava sino alle porte del Pasubio, ricollegandosi alla strada degli Eroi.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' - E)**Giovedì 27 giugno Strada degli Eroi: sentieri 179 E5 e 399**

Itinerario: Passo Pian delle Fugazze – Malga Fieno – Galleria D’Havet – Rifugio A. Papa.

Dislivello: salita 650 mt; **Tempo:** ore 2,30.

Venerdì 28 giugno Strada delle 52 Gallerie: sentieri 370 e 366

Itinerario: Porte del Pasubio – Strada degli Scarubbi – Bocchetta Campiglia – Strada delle Gallerie – Passo di Fontana d’Oro Rifugio Papa.

Dislivello: salita 950 mt discesa 710; **Tempo:** ore 6,30.

Sabato 29 giugno Strada degli Eroi e versante Ovest del Sengio Alto: sentieri 399, 179 E5 e 170 E5

Itinerario: Rifugio Papa – Galleria D’Havet – Malga Fieno – Pian delle Fugazze – Selletta Nord-Ovest – Rifugio Campogrosso.

Dislivello: salita 600 mt discesa 900; **Tempo:** ore 4,30.

Domenica 30 giugno Strada del Re, Ponte Tibetano e Ossario del Pasubio: sentiero 175

Itinerario: Rifugio Campogrosso – Strada del Re – Malga Baffelàn – Ponte Tibetano – Ossario del Pasubio – Pian delle Fugazze

Dislivello: salita 100 mt discesa 300; **Tempo:** ore 3,00.

ACCOMPAGNATORI:

Michele Sarcinelli 3477032513

Andrea Barli 3489363433

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00

Il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento dell'iscrizione.
Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di 70 euro inizieranno Sabato 23 marzo 2024.



Di solito è nostra abitudine cambiare la località per effettuare il nostro soggiorno estivo ma per motivi di recupero dei giorni persi nel 2022 (causa COVID) siamo stati costretti a ripetere, per il 2023, il soggiorno in Val di Fassa. Per il 2024 riprendiamo il cambio di destinazione e il soggiorno estivo ci porterà in Val Gardena e precisamente a Selva di Val Gardena.

Hotel Osvald: Via Meisules 140 – 39048 Selva di Val Gardena
info@hotelosvald.com telefono 0471 795151.

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

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 300, comprensive della quota di iscrizione di € 20,00 quest'ultima non restituibile in caso di rinuncia, inizieranno sabato 09 marzo 2024.

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

INFONET
LAB

VENDITA - ASSISTENZA - CORSI PC

Servizi diretti in negozio:

- SMARTPHONE
- TABLET
- CONSOLE

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

Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)

TRAVERSATA DELL'APPENNINO TOSCO-EMILIANO 13 E 14 LUGLIO 2024

DALL'ABETONE A PRACCHIA (SENTIERO ITALIA)

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 (DIFFICOLTA' E)



Sabato 13: Dall'Abetone al Lago Scaffaiolo

Si parte dalla località Boscolungo e la prima parte del cammino attraversa l'omonima magnifica foresta salendo al piccolo rifugio della Verginetta (1500 m), vicino a M. Maggiore. La dorsale soprastante, che in breve esce dal bosco divenendo rocciosa, conduce alla più bassa delle due cime del Libro Aperto (1896 m); scesi alla cresta sottostante, l'aereo percorso di crinale alterna sterminate praterie e distese di mirtili a tratti più impervi, spesso su rocce sfasciate. Dopo l'ampia sella del Colle dell'Acqua Marcia si superano le rocce dei Balzoni, poi più dolci ondulazioni portano al Passo di Croce Arcana (1675 m). Superati gli impianti sciistici di Doganaccia si prosegue fino a

costeggiare la cima del M. Spigolino, seguito dall'intaglio del Passo della Calanca. Da lì la cresta si sdoppia in una serie di avvallamenti, nell'ultimo dei quali si trova il Lago Scaffaiolo.

Dislivello: Salita mt 970, discesa mt 510 – **Distanza:** Km 15,4 - **Ore di cammino:** 7-8

Domenica 14: Dal Lago Scaffaiolo a Pracchia

Dal Lago Scaffaiolo si sale al vicino Passo dei Tre Termini e da lì, traversando in quota l'ultimo circo glaciale che si incontra lungo l'Alta Via, si raggiunge il Passo dello Strofinatoio (1847 m), snodo orografico dove si stacca verso nord la cresta del Corno alle Scale.

Scesi al Passo del Cancellino, si abbandona lo spartiacque e si scende a destra per il Sentiero Italia fino al passo dei Malandrini (1577 m). Si continua a scendere e, passando per il Passo della Pedata del Diavolo (1347 m), Pian della Trave (1320 m), Poggio dei Ronchi (1130 m) e La Casa (780 m), si arriva in località Pracchia (610 m). Giunti a Pracchia si rientra a Sarzana con il treno.

DISLIVELLO: Salita mt 100, discesa mt 1280 –

DISTANZA: 14,8 km.

ORE DI CAMMINO: 7-8

ACCOMPAGNATORI:

Pier Giuseppe Vilardo (348.8683621); Ugo Ferri (335.5490092)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Piazza Terzi da Sarzana ore 6:00 con autobus e ritorno in treno.

Il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento delle iscrizioni.
Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 6 aprile 2024.



Indimenticabile trekking ad anello immerso nel cuore delle dolomiti del Brenta dove incontreremo un paesaggio unico, roccioso impervio e selvaggio.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EEA)**Sabato 20 Luglio**

Pernotto in località Madonna di Campiglio.

Domenica 21 Luglio

Partiamo dal parch. in località Vallesinella (mt 1513) diretti al rifugio Casinei (mt 1825) passando per le suggestive cascate alte. Tramite il sentiero 317 raggiungiamo il rifugio Tucket (mt 2272). Risalito brevemente il sentiero 303 prendiamo sulla destra il sentiero 305B per la Ferrata Sosat, che alternando tratti attrezzati anche con lunghe scale a tratti di sentiero tra giganteschi massi ci porta al sentiero 323 (mt 2410) da cui scendiamo al rifugio Brentei (mt 2182) per il pernotto.

Ferrata: Mod. difficile. - **Tempo:** 7 h circa – **Dislivello:** salita mt 1100 discesa 510 m – **Lunghezza:** 11 km.

Lunedì 22 Luglio

Partiamo dal Brentei (mt 2182) lungo il panoramico sentiero 318 che in meno di due ore ci porta dopo un tratto attrezzato alla Bocca di Brenta (mt 2550) e alla Ferrata delle Bocchette Centrali che in circa 3 ore e mezza ci conduce alla Bocca Armi. Da lì scendiamo il sentiero che potrebbe essere innevato e che conduce al rifugio Alimonta (mt 2580) per il pernotto.

Ferrata: Mod. difficile - **Tempo:** 5h circa – **Dislivello:** salita mt 850 discesa 450 m – **Lunghezza:** 6 km.

FACOLTATIVO: Dal rifugio Alimonta scendiamo fino a quota 2512 ed imbocchiamo il sentiero 396 (possibili tratti innevati) che ci porta all'attacco della Ferrata Detassis (mt 2600). La percorriamo fino alla esposta Bocchetta Bassa di Massodi (mt 2800) da cui scendiamo per l'ultimo tratto della Ferrata Bocchette Alte fino a tornare al rifugio Alimonta

Ferrata: Mod. difficile - **Tempo:** 2,30 h circa – **Dislivello:** salita e discesa 370 m – **Lunghezza:** 3 km.

Martedì 23 Luglio

Dal rifugio Alimonta (mt 2580) risaliamo il sentiero 323 fino alla deviazione per la Ferrata delle Bocchette Alte che in circa 5 ore ci porta alla bocca del Tucket mt 2613. Da lì scendiamo con attenzione il possibile nevaio fino a dove ricominciano i cavi del sentiero attrezzato della sega alta che ci porta in breve al rifugio Tucket (mt 2272) dove pernottiamo.

Ferrata: Difficile - **Tempo:** 7h circa – **Dislivello:** salita mt 700 discesa 1000 m – **Lunghezza:** 7 km.

Mercoledì 24 Luglio

Partiamo dal rifugio Tucket (mt 2272) risaliamo tramite il sentiero attrezzato della sega alta fino alla Bocca del Tucket (mt 2613) prendiamo la breve ma ripida ferrata che sulla sinistra sale al pianoro sotto al Castelletto Superiore, da lì tramite il sentiero 305 risaliamo alla Bocca di Vallesinella dove inizia la Ferrata Benini che alternando lunghi tratti su cenge e sfasciumi a tratti attrezzati in salita ed in discesa ci porta alla Bocchetta bassa dei Camosci, sotto le torri del monte Grostè, che aggiriamo tramite esposte cenge. Finita la ferrata imbocchiamo il sentiero 305 raggiungendo il rifugio Stoppani (mt2438) da cui riprendiamo la funivia per le Madonna di Campiglio.

Ferrata: Mod. difficile - **Tempo:** 6h circa – **Dislivello:** salita mt 830 discesa 700 m – **Lunghezza:** 7,5 km.

FACOLTATIVO: a metà circa della ferrata Benini è possibile salire in circa 30 minuti con sentiero alpinistico molto ripido sulla cima Falkner (mt 2990), panoramico balcone sulle cime del Brenta.

Equipaggiamento:

Imbrago, casco e kit da ferrata omologati, ramponi e piccozza per eventuali tratti di neve dura o ghiacciata.

Accompagnatori:

Simone Mattioni 340.8138975, Marco Pucci (366.9364152)

Mario Guastini (329.2107473), Primo Tonelli (338.9158389)

Luogo e orario di partenza: S. Stefano di Magra ore 14:00 (parcheggio davanti alla Decathlon) auto proprie.

Quota di partecipazione: 320 € circa. Al momento del saldo, qualche giorno prima della partenza, verrà comunicata la quota definitiva. Le prenotazioni con caparra di 150 € inizieranno lunedì 15 gennaio 2024.

Numero massimo partecipanti: 15

SENTIERI DI ARCOLA
ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI - ESTIVI

28 LUGLIO 2024



Visto il grande successo della camminata dei sapori di Novembre 2023 con 41 partecipanti, abbiamo deciso di inserire anche un appuntamento estivo.

La scelta è caduta sui sentieri del Comune di Arcola con un piacevole anello che inizia e termina al Ponte di Arcola, con sosta “*mangereccia*” proprio davanti al parcheggio da dove inizia il percorso.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Incontro al parcheggio del Ponte di Arcola alle ore 9,30, dove imbocchiamo il sentiero CAI 402 che ci porta in Via del Monte che abbandoneremo per immetterci nel 404 fino a Pietralba dove percorreremo

un tratto di AVG fino alla Pieve di Baccano, dove prendendo il 403, tramite la Via Romana torneremo al Ponte di Arcola dove ci attenderà il “*meritato pranzo*”.

Costo del pranzo: € 25,00.

DISLIVELLO:

Salita/Discesa A/R 280 m. Km. 6,50

TEMPI:

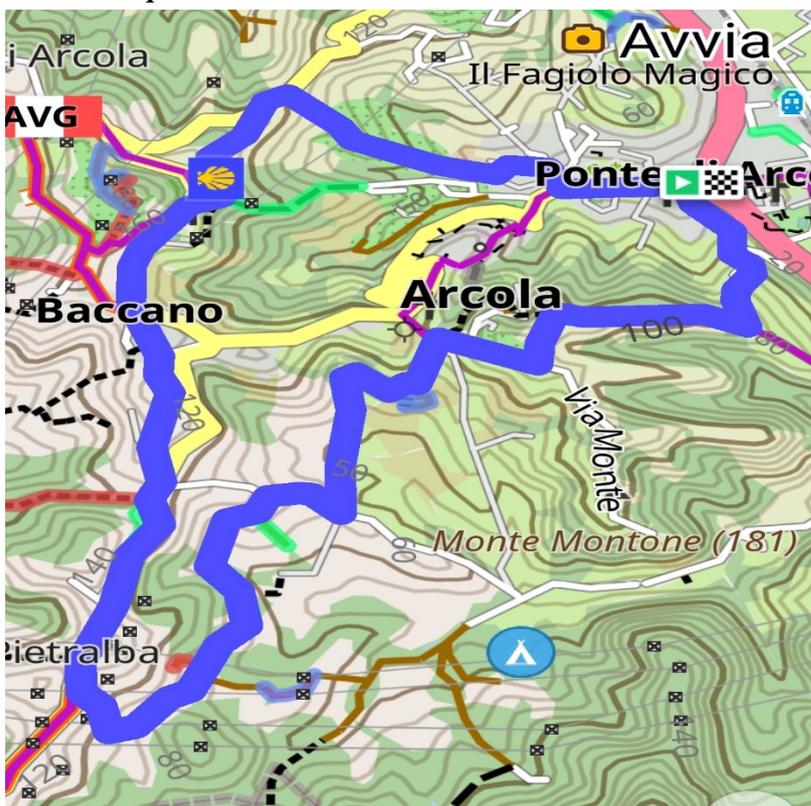
Ore di cammino: A/R 3,0h.

ACCOMPAGNATORI:

Ugo Ferri.....(335.5490092)
N. Giannini (338.9081568)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ponte di Arcola alle ore 9,30



**Le iscrizioni apriranno Lunedì 08 Luglio
e dovranno essere accompagnate da un acconto di Euro 15,00.**

PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO:

02-04 AGOSTO 2024

SENTIERO GLACIOLOGICO ALTO, CIMA SOLDA (3376 M)



Bellissimo trekking in ambiente di alta montagna, immerso nelle morene del ghiacciaio dei Forni, il secondo per estensione delle Alpi italiane; durante il percorso lambiremo le lingue del ghiacciaio e godremo di splendidi panorami sulle vette che circondano la valle, tra cui il Gran Zebrù, il Cevedale, il Palon De La Mare e Punta San Matteo; attraverseremo un lungo ponte tibetano sul torrente Frodolfo e incontreremo trincee e fortificazioni della prima guerra mondiale.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE)

Primo giorno

Arrivati al parcheggio del rifugio dei Forni (2160 m) imbocchiamo il sentiero 527.2, costeggiando il bosco, fino ad intercettare una strada bianca (2328 m), che seguiamo tra i prati per circa un chilometro fino a dove termina (2370 m); quindi prendiamo alla nostra destra il sentiero 575 che sale prima tra i prati e poi, nell'ultimo tratto, tra ripide pietraie fino al panoramico lago della Manzina (2785 m); dopo la sosta riscendiamo dallo stesso sentiero fino al rifugio Forni per il pernottamento.

Tempo: 3,5 h circa – **Dislivello:** salita/discesa 620 m – **Lunghezza:** 8 km. Pranzo al sacco durante il percorso.

Secondo giorno

Partendo dal Rifugio Forni (2160 m) percorriamo il panoramico Sentiero Glaciologico Alto (n° 520). Dopo il ponte tibetano, mantenendo la destra, una traccia di sentiero ci conduce in prossimità della lingua del ghiacciaio; rientrati sul sentiero principale attraversiamo un altro ponte tibetano e raggiungiamo il rifugio Branca (2487 m), dove ci fermiamo per il pranzo; quindi, prendendo il sentiero 530, raggiungiamo il rifugio Pizzini per il pernottamento (2700 m).

Tempo: 6 h circa più soste – **Dislivello:** salita 1100 m discesa 500 m – **Lunghezza:** 11 km.

Terzo giorno

Dal Rifugio Pizzini (2700 m), tramite il sentiero 528, percorriamo un breve tratto di strada bianca che sale dolcemente fino ai laghi del Cedec; da lì un sentiero prima dolce poi molto ripido con vari tornanti ci porta al rifugio Casati (3250 m) posto sul bacino glaciale del Cevedale, da dove godremo di una indimenticabile vista sul Monte Cevedale ed il Gran Zebrù. Dal Rif. Casati, in circa mezzora, attraversando trincee della prima guerra mondiale, raggiungiamo Cima Solda (3376 m). Dopo essere tornati al Casati ed aver velocemente pranzato, riscendiamo dallo stesso sentiero fino al Rifugio Pizzini, quindi, mantenendo il sentiero 528 torneremo alle auto.

Tempo: 7 h circa più soste – **Dislivello:** salita 760 m discesa 1300 m – **Lunghezza:** 13 km.

Note: Considerata la quota e la lunghezza del percorso, sono richiesti ai partecipanti esperienza, assenza di vertigini nei brevi tratti esposti, passo sicuro e un ottimo allenamento; sono presenti brevi passaggi in cui è necessario aiutarsi con le mani nella progressione, tratti su suolo detritico ed un breve passaggio esposto attrezzato con una catena. Durante il percorso potremmo trovare alcuni nevai da attraversare.

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 Decathlon), auto proprie.

Quota di partecipazione: 160 euro circa. Al momento del saldo, qualche giorno prima della partenza, verrà comunicata la quota definitiva.

Numero massimo partecipanti: 20

Le prenotazioni, con caparra di 50 €, inizieranno il giorno 02/03/2024.

La provincia di Biella in Piemonte offre alcune vie attrezzate con difficoltà moderate percorribili gran parte dell'anno. Ne abbiamo scelto un paio che si sviluppano a quota più sostenuta nei monti che salgono sopra Oropa. Dalle vette di questi itinerari si può godere il panorama verso il Gruppo del Monte Rosa.

Il punto di partenza è il santuario di Oropa (la cui costruzione è documentata nel 1200 circa) situato a una dozzina di chilometri a nord della città di Biella, a circa 1.160 metri, in un anfiteatro naturale di montagne che circondano la sottostante città e fanno parte delle Alpi Biellesi.

**Sabato 7 settembre**

Partenza da Sarzana ore 8 per raggiungere Oropa (BI) con auto proprie.

FERRATA NITO STAICH

La ferrata, che si sviluppa alle pendici del monte Tovo, è aerea e impegnativa dal punto di vista fisico, risale molti tratti verticali aggirando esposti spigoli e pareti con leggeri strapiombi, pur non risultando mai eccessivamente difficile.

Difficoltà: mod. difficile

Località di partenza: Oropa (BI)

Tempi: per la ferrata 1h20, per tutto il percorso 2h10

Altitudine max: 1600 m,

Dislivelli: ferrata 200 m, dislivello itinerario 350 m

Dopo la ferrata ci trasferiamo nella struttura del Santuario di Oropa per la cena e pernottamento.

Domenica 8 settembre**FERRATA CIAO MIKI**

L'itinerario completo permette di salire sul Monte Mars (2600 m), la cima più elevata delle montagne biellesi. La prima parte è una ferrata esposta e in alcuni tratti impegnativa. Non è tecnicamente difficile, ma è molto varia nei passaggi. La seconda parte diventa un sentiero attrezzato che merita attenzione per la sua caratteristica di sentiero alpinistico esposto, senza vie di fuga.

Difficoltà: mod. difficile

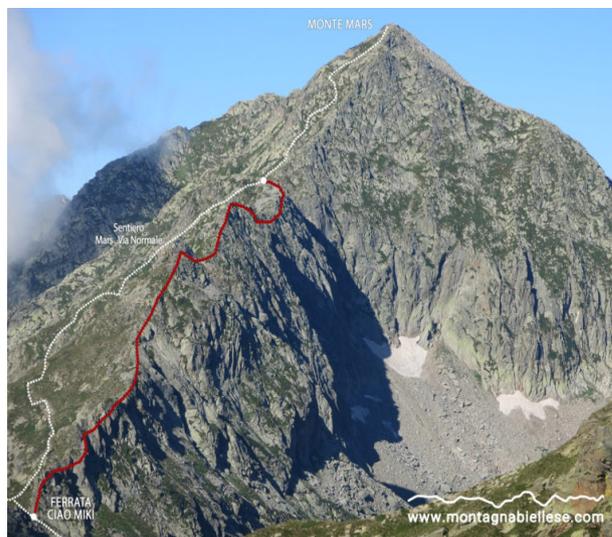
Località di partenza: stazione a monte della funivia Oropa-Lago Mucrone.

Tempi: per la ferrata 1h30, per tutto il percorso 6h45.

Altitudine max: 2600 m

Dislivelli: ferrata 379 m, dislivello itinerario 787 m

Al termine rientro a Sarzana

**Note:**

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

Accompagnatori di escursione:

M. Pucci (366.9364152) M. Guastini (329.2107473) P. Tonelli (338.9158389)

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 11 maggio.

IL GEMELLAGGIO CONTINUA...” IL PIEMONTE

07 - 16 SETTEMBRE 2024

IL TEMA DI QUEST'ANNO PROPOSTO AGLI AMICI FRANCESI SARÀ: LE MERAVIGLIE DEL PIEMONTE

Sono passati 62 anni da quando la Città di Sarzana è gemellata con la Città di Villefranche de Rouergue e sono 37 anni, da quel lontano 1988, anno in cui furono gettate le basi del gemellaggio fra il CAI di Sarzana e il Club Lo Caminaire.

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

PROGRAMMA



Sabato 07 Settembre

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

Domenica 08 Settembre

Partenza alle 08,00 per Alessandria con visita alla Cittadella. Nel pomeriggio visita alla città di Asti. Pernottamento e cena a Torino.



Lunedì 09 Settembre Mattino visita al Museo Egizio, pomeriggio visita del Santuario di Oropa e della città di Biella.

Martedì 10 Settembre Mattino visita della Reggia di Venaria Reale, pomeriggio visita del Palazzo Reale.



Mercoledì 11 Settembre Mattino visita alla Cattedrale di San Giovanni Battista e Cappella della Sindone e in seguito Parco del Valentino e il suo Borgo Medioevale. Pomeriggio Mole Antonelliana e Piazza San Carlo.



Giovedì 12 Settembre Partenza alle ore 8,00 per la visita alla Sacra di San Michele. Nel pomeriggio visita al Castello di Rivoli.

Venerdì 13 Settembre Ore 8,00 bagagli in autobus e visita al Castello della Manta (CN). Nel pomeriggio andiamo a la Morra a degustare il vino tipico del luogo (Barolo) e a vedere le Langhe. Rientro a Sarzana.

Sabato 14 Settembre In mattinata visita del Museo e degli scavi di Luni. Pranzo campestre offerto dal CAI di Sarzana. Nel pomeriggio dalle 17,00 ricevimento del Sindaco e concerto corale al Teatro Impavidi. Seguirà un piccolo rinfresco.

Domenica 15 Settembre

In mattinata visita del Borgo di Pugliola e di Villa Rezzola del Fondo Ambiente Italiano o Museo Navale alla Spezia. Pomeriggio libero per acquisti e in serata cena di arrivederci offerta dal CAI Sarzana al Ristorante Galletto.

Lunedì 16 Settembre

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri cari amici del Club “Lo Caminaire” e.... arrivederci al 2025.

Capo Gita: Ugo Ferri (335.5490092)

Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti alla gita nel Piemonte, comprensiva di viaggio e pensione completa, rammentiamo che **le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 150, sono aperte dal 10 Gennaio**, e si chiuderanno all'esaurimento dei 25 posti disponibili.

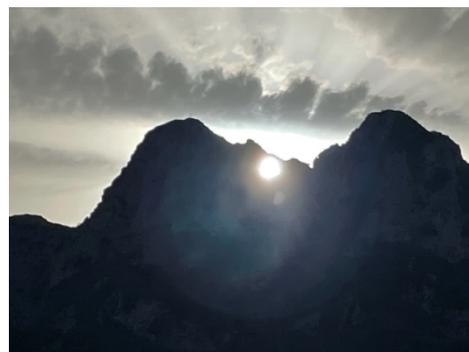
**ALPI APUANE:
ANELLO DEL MONTE FORATO**

15 SETTEMBRE 2024

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE)



Si parcheggia a quota 490 m all'imbocco del sentiero CAI 6 per Foce di Pietroschiana (960 m) dove si arriva dopo circa un'ora e trenta di cammino; si prende quindi sulla sinistra il sentiero CAI 110 per la Foce di Valli, che porta direttamente al foro, mantenendosi in quota. Arrivati al Monte Forato (1170 m) facoltativo è l'attraversamento dell'arco. Quindi si ritorna alla Foce di Pietroschiana dapprima per il sentiero 12 e poi per il 131. Dalla Foce si riprende a ritroso il sentiero 6; prima di arrivare alle auto però, a quota 800 m, si imbecca il sentiero 121, che, dapprima in leggera ascesa e poi in leggera discesa, aggira i versanti nord, ovest e sud dei Bimbi del Procinto e del



Procinto stesso; incrociati poi i sentieri 5a e 5, si giunge al Rifugio Forte dei Marmi (850 m). Dal rifugio si ritorna poi alle auto attraverso il sentiero 5 che, nella parte finale coincide con il sentiero 6.

ITINERARIO: Stazzema – Foce di Pietroschiana – Monte Forato – Foce di Pietroschiana – Rifugio CAI Forte dei Marmi – Stazzema

DISLIVELLO/ TEMPI: salita 1000mt, discesa 1000mt / 6 ore

ACCOMPAGNATORI:

P. G. Vilaro (348 8683621) - Simone Mattioni (340.8138975) - Primo Tonelli (338.9158389)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Ore 7,30 a Sarzana Piazza Terzi

A business card for ASPPPI, a real estate agency. The card features a logo with a house icon and the text 'ASPPPI' in large blue letters, with 'La Spezia e Massa Carrara' written in a cursive font below it. The card also includes contact information: 'Via Landinelli, 43', '19038 Sarzana (SP)', 'Tel. 0187 303660', 'Cell. 340 6959277', and 'asppi.sp.ms@gmail.com'. At the bottom, it lists services: 'Gestione Contratti - Gestione Condomini e Immobiliare', 'Assistenza alla famiglia - Consulenza Tecnica, Notarile, Legale, Fiscale (CAF) - Consulenza B&B -'. The entire card is enclosed in a red border.

ASPPPI
La Spezia e Massa Carrara

Via Landinelli, 43
19038 Sarzana (SP)
Tel. 0187 303660
Cell. 340 6959277
asppi.sp.ms@gmail.com

Gestione Contratti - Gestione Condomini e Immobiliare
Assistenza alla famiglia - Consulenza Tecnica, Notarile,
Legale, Fiscale (CAF) - Consulenza B&B -

GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI GIRO DEL MONTE PARODI

22 SETTEMBRE 2024



In occasione della giornata di sentieri Liguri percorreremo un anello sulle nostre colline. Questo anello gira tutto intorno al Monte Parodi, sopra la città della Spezia, per poi ridiscendere in città. Il percorso presenta un panorama particolare sul Golfo e sulla città.



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

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

ITINERARIO:

Rebocco (s.l.m.) – Sant'Anna (243m) – Località Sommovigo (300m) – Incrocio sent.523 (380m) - Sella di Carpena (575m) – Sella La Croce (630m) – Carpena (460m) – Castè (390m) – Cozzano (240m) – La Foce (230m) – Rebocco (s.l.m.)

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) - B. Borghini (329.3981212)

TEMPI/DISTANZA: 5 ore / 16.80 Km

DISLIVELLO: 650 m

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Ore 8.00 Piazza Terzi

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.

LE MAESTÀ DELLA COLLINA SOPRA PIETRASANTA

29 SETTEMBRE 2024

PERCORSO DIDATTICO ALLA SCOPERTA DELLE MAESTA'



**Tra gli oliveti, alla ricerca delle maestà,
nei paesini di
Capezzano Monte e Capriglia**

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Partenza da Sarzana e arrivo a Pietrasanta, nei pressi della Pieve di San Giovanni e Santa Felicità, dove osserviamo subito una maestà in una grande edicola. Poco dopo la Pieve ci inoltriamo nel bosco e andiamo a osservare una piccola grotta preistorica, la Buca della Gigia. Riprendiamo il sentiero e tra gli oliveti raggiungiamo una strada asfaltata in località Foce della Sanità, che raggiunge la via di Capezzano Monte e qui incontriamo la prima maestà, sul muro di una casa abbandonata. Si continua la strada asfaltata, si imbecca una sterrata, attraversiamo il piccolo borgo del Paduletto. Al termine troviamo una "marginetta" la Madonnina delle Vergome. Continuiamo per la strada asfaltata verso il paese di Capezzano Monte troveremo altre tre maestà lungo il nostro cammino.

Saliamo in via Case Gallè per andare a osservare altre due maestà. Tornati sulla strada principale, incontriamo una Madonna Immacolata in una cappelletta. Prendiamo una mulattiera che in breve conduce al

borgo di Canaldoro, dove osserviamo la maestà del maestro Anastasio Iacomini.

Seguendo il Sentiero Sav raggiungiamo il borgo delle Piane (Capriglia) per osservare una maestà di un antico oratorio all'interno del B&B Masini Luccetti.

Tornati a Capezzano Monte, presso la chiesa torniamo per via Rebutto alla località Paduletto dove un'antica strada ci conduce in discesa verso la località Santa Caterina, con una maestà in una marginetta sulla strada. Continuiamo sulla strada asfaltata, imbocchiamo un tratto di via Francigena che in breve in discesa ci riconduce al punto di partenza.

DISLIVELLO: 400 m

TEMPI/DISTANZA: 4/5 ore / km.9,0

ACCOMPAGNATORI:

Antonella Romagnoli 338.7099615

Luciana Corsi 333.7422473

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ore 8.00 da Sarzana Piazza Terzi – con auto proprie oppure ore 9:15 a Pieve S. Giovanni a Pietrasanta. Oppure, per chi ha piacere, è possibile raggiungere Pietrasanta utilizzando il treno.

**Le iscrizioni sono aperte da lunedì 23 Settembre 2024.
Il numero dei partecipanti è limitato a 25 persone**

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

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.

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: Parch. Olmarello a 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: Parch. Olmarello a 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:

Itinerario: Cast. Magra – Sent. 301- Parch. Olmarello a Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m.

Lunghezza: Km 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30

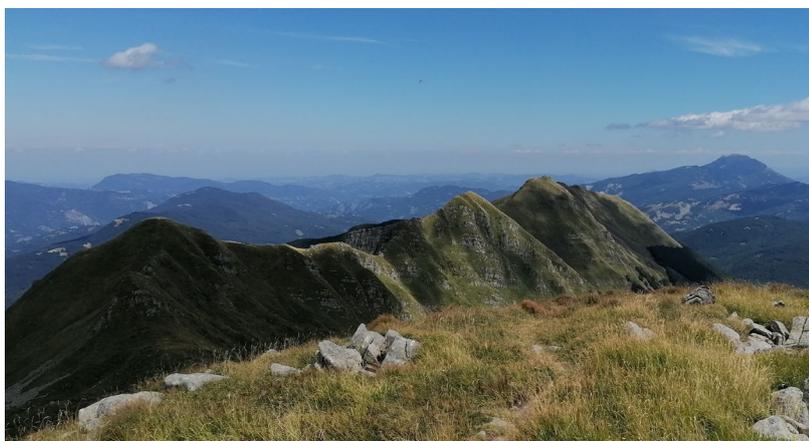
**ACCOMPAGNATORI:**

N. Giannini (338.9081568) - A. Cocco - U. Ferri (335.5490092)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ore 9,00 parcheggio Olmarello 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.

ANELLO DI CIMA CANUTI

L'itinerario si snoda nel cuore del verdeggianti Appennino Tosco-Emiliano, caratterizzato da ampi panorami e varietà di paesaggi, attraversando boschi, laghi, prati e percorrendo l'aereo crinale che raccorda il Passo del Lagastrello con la vallata di Prato Spilla.

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' EE)

In prossimità della Diga del Passo del Lagastrello imbocchiamo il sentiero che ci porterà in breve al Lago Squincio, quindi al Passo Sasseda. Iniziamo la ripida salita nel bosco che conduce all'aerea cresta del Monte Malpasso e Cima Canuti, che percorriamo con vari saliscendi fino a raggiungere la Foce della Banciola. Da qui scendiamo a Prato Spilla, superiamo il rifugio e imbocchiamo il sentiero che porta al Lago Verdarolo, Lago Scuro di Val Cedra, Lago Squincio e infine al punto di partenza.

ITINERARIO:

Diga del Lago Paduli (1167m) - Lago Squincio - Monte Malpasso (1715 m) - Cima Canuti (1743 m) - Cima Pitturina (1741 m) - Foce Banciola - Prato Spilla (1351 m) - Lago Verdarolo - Lago Squincio - Diga del Lago Paduli (1167m)

DISLIVELLO: 850 m circa

TEMPI/DISTANZA: 6h / 11Km

DIFFICOLTA': EE (Escursionisti Esperti). Percorso in cresta, a tratti esposta, con brevi passaggi su roccette.

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

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Sarzana piazza Terzi, ore 7:30, auto proprie

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 per l'intera escursione. Consigliati bastoncini da trekking.

MADEIRA

TREKKING E SOGGIORNO

DAL 06 AL 13 OTTOBRE 2024

In mezzo all' Atlantico, le isole di Madeira e di Porto Santo sono un vero paradiso terrestre. Fra l'azzurro del mare e il verde smeraldo della vegetazione risaltano le sfumature esotiche dei fiori. Due terzi dell'arcipelago costituiscono un'area protetta, dove si trova la più grande foresta laurissilva al mondo.



La temperatura primaverile che si fa sentire durante tutto l'anno invita a vivere all'aperto, a passeggiare per la città di Funchal, per vedere il patrimonio architettonico legato all'epoca delle Scoperte, o a girare senza meta per scoprire l'isola, oppure a percorrere la rete di itinerari che seguono le levadas (antichi canali di irrigazione).



La Sezione sta organizzando un trekking e soggiorno nell'isola di Madeira.

Il programma è ancora in fase di elaborazione per quanto riguarda la disponibilità degli alberghi e voli.

Quando avremo il programma definitivo sarà pubblicizzato tramite Facebook, newsletter e nella pagina internet del CAI Sarzana.

ACCOMPAGNATORI:

Michele Sarcinelli 347.7032513

Daniele Bellandi 340.8661543

Inizio iscrizioni 16 Marzo 2024





Scuola Intersezionale di

Sciescursionismo "G.Scaffardi" Levante Ligure

12 e 13 Ottobre 2024

Into The Wild

Corso di

ORIENTAMENTO

L'attività consiste nell'effettuare un'escursione caratterizzata dalla ricerca di punti di controllo chiamati "lanterne o paletti",

con l'aiuto esclusivo di una bussola e di una cartina topografica.

Arrivo presso Rifugio DEVOTO al Passo del Bocco alle ore 13.00 del sabato a seguire lezione di teoria e carteggio in aula.

Prova pratica in escursione domenica nel cuore del Parco dell'Aveto.



www.sciescursionismo.altervista.org

sfesarzana@hotmail.com

TERMINE ISCRIZIONI: OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

Info ai seguenti numeri: Pirone Andrea 393.2014808 – Righi Alessandro 392.6456779

- Maddaluno Cristina 347.7287104 – Crecchi Luca 338.4187248

Segreteria CAI Sarzana 0187 625154

Dotazioni e capacità personale minima richiesta: Abbigliamento adeguato - Bussola piatta da Orienteering (esempio presente in locandina), Righello e Matita - Buona capacità di escursione anche di più ore consecutive.

Durante il corso saranno svolte esercitazioni pratiche in ambiente e in autonomia

[Termine iscrizioni sabato 7 settembre 2024](#) – (in caso di necessità la località potrebbe essere modificata)

Sono a carico degli allievi le spese di viaggio / soggiorno e del materiale didattico fornito.



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64, SARZANA

Trekking & Yoga

Bivacco Rosario e Monte La Nuda

Domenica 13 Ottobre 2024

Sul Sentiero Italia nell'Appennino Tosco-Emiliano



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: inserito nel Vallone dell'Inferno dove le vette del Monte la Nuda e il Gendarme fanno da padroni, sorge il "Bivacco Rosario", costruito negli anni 80 da alcuni soci della sezione di Fivizzano. Punto di partenza è la località Crocetta fra il Passo del Cerreto e Cerreto Laghi presso l'omonimo albergo ora dismesso seguendo le indicazioni del Sentiero Italia/ 00 /GEA. Superate alcune villette di recente costruzione, iniziamo a percorrere una bella faggeta, portandoci fuori dal bosco su radure di lamponi e mirtilli attraversando il torrente Rosaro. Giunti al limite della vegetazione arriviamo al Vallone dell'Inferno dove sorge il bivacco. Qui sosteneremo per il pranzo e saliremo per chi vorrà fino alla vicina cima della Nuda con circa 50 minuti di salita lungo il vallone glaciale. La vista si aprirà sulla pianura reggiana e sulle cime vicine dell'Appennino e Apuane. Ritorno per il medesimo percorso.

Difficoltà: E - escursionistico, itinerario su sentiero ben tracciato e privo di difficoltà tecniche, abitudine a camminare alcune ore

Tempo effettivo e dislivello: 4.30 ore totali di cammino / D+600 - (3.00 ore /D+350 per solo Bivacco Rosario)

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

Logistica: ritrovo ore Fivizzano sede CAI ore 9.00 (eventuali ritrovi saranno comunicati agli iscritti). Uscita con mezzi privati rientro nel 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. 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

51° CASTAGNATA SOCIALE

AL MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA



Anche quest'anno abbiamo deciso di effettuare la Castagnata Sociale presso il Museo della Resistenza a Fosdinovo. 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.

MENU' C.A.I. SARZANA

ANTIPASTO: Sgabei con salumi, formaggi e torte di verdura
Polenta con i funghi porcini
Rosticciana e Salsiccia alla brace
Dolci nostrali, Acqua, Vino
Caffè, Amaro del Partigiano
...e per finire in bellezza: Vin brulé e Mondine per tutti

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 20 Ottobre 2024

MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA - FOSDINOVO (MS)

INFO E PRENOTAZIONI 329.0099418
CAI Sarzana0187 625154

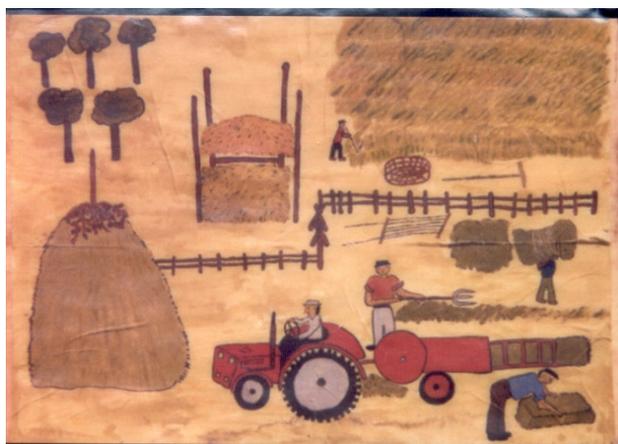
CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA

Il gruppo Terre alte della nostra sezione da oltre vent'anni sostiene questa bella iniziativa che si svolge in Alta Val di Vara. È tradizione che l'ultima domenica di ottobre Don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi, la "Festa della Castagna". Il borgo è situato sull'antico tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco ed è raggiungibile da sentieri che scendono dall'Alta Via dei Monti Liguri tra le province della Spezia, Genova e Parma.

Don Sandro spiegherà, con la sua efficace dialettica, la sua opposizione alla conservazione burocratica applicata nei Parchi e la gestione soffice del territorio che continua ad essere l'abitudine radicata in questi territori da secoli. La festa, oltre a noi, coinvolgerà anche la popolazione locale il cui programma di massima prevede una breve camminata (il programma del percorso ci verrà fatto pervenire, a suo tempo, da Don Sandro), un pranzo preparato dalla Comunità di Cassego presso la locale Casa Vacanze (a offerta libera) e, nel pomeriggio, la tradizionale "Festa della Castagna". Nel corso della giornata sarà inoltre possibile visitare l'interessante e assai conosciuto Museo Contadino curato da Don Sandro dove sarà anche possibile acquistare prodotti della gastronomia locale.



L'evento è aperto a tutti, anche ai non soci Cai, ed è gratuito non rientrando nell'elenco delle escursioni della sezione che necessitano accompagnatori.



Alcuni disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

COLLINE DI SARZANA E FOSDINOVO **LA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI - AUTUNNALI**

01 NOVEMBRE 2024



Eccoci finalmente alla ripetizione autunnale del nostro incontro **“mangereccio per veri camminatori intenditori”**.

Quest’anno la scelta è caduta sulle colline retrostanti Sarzana con sosta presso la trattoria “Il Mulino” Via Gignola 2 (sotto il Castello) - Fosdinovo (tel. 331.6233982 Fiorella).

COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Incontro al parcheggio del Ponte di Fabiano in Via dei Mulini alle ore 9,30, dove imbocchiamo il sentiero CAI 288 fino a raggiungere il 289 per Giucano e imboccare il 293 per Fosdinovo con arrivo alla trattoria “Il Mulino” Via Gignola 2 (sotto il Castello) - posta di fronte al famoso Castello di Fosdinovo.

Rientro alle auto, dopo pranzo, seguendo lo stesso percorso.

Costo del pranzo: € 25,00.

DISLIVELLO:

Salita/Discesa A/R 570m

TEMPI/DISTANZA:

A/R 5,0h / Km. 12

ACCOMPAGNATORI:

Ugo Ferri(335.5490092)

Nilo Giannini (338.9081568)

LUOGO/ORA DI PARTENZA:

Ponte di Fabiano alle ore 9,30



**Le iscrizioni apriranno Lunedì 07 Ottobre 2024
e dovranno essere accompagnate da un acconto di Euro 15,00.**



Questa breve ma suggestiva escursione ci porterà a conoscere la splendida conca glaciale di Campocatino e la vegetazione pioniera dei boschi attorno. Vedremo poi l'Eremo di San Viano dove il Santo passò gli ultimi anni della sua vita cibandosi di cavoli selvatici e bevendo l'acqua che ancora oggi zampilla da tre punti della roccia.



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)

Si parte da Campocatino, verde conca erbosa di origine glaciale, prendendo il Sentiero natura che parte dalla Fonte che si trova all'inizio del grande prato e sale a destra tra gli antichi caselli di alpeggio. Prosegue per circa 300 m in comune con il sentiero n 177 e poi si mantiene più basso. Proseguendo in falsopiano sul vecchio sentiero si arriva alla sorgente con l'abbeveratoio delle pecore ricavato da un unico blocco di marmo. Proseguendo in un bosco di faggi il sentiero quasi pianeggiante ci conduce in un ambiente tipicamente alpino dove sarà possibile trovare la presenza del Picchio Muraiolo. Si prosegue salendo per l'ultimo tratto di bosco e poi si prenderà un sentiero in discesa che ci porterà all'incrocio con il sentiero 147 e presa la mulattiera in discesa arriveremo all'Eremo di San Viano, che ci apparirà all'improvviso incastonato nella roccia a picco sulla Valle dell'Arnetola. Terminata la visita dell'Eremo si risale per la stessa mulattiera fino al crocevia per prendere poi il sentiero che ci riporterà a Campocatino dove finirà la nostra escursione.

DISLIVELLO: 300 m

TEMPI: 3.5 ore esclusa la visita dell'Eremo

ACCOMPAGNATORI:

P. Carletti (338.8283274) - C. Venturi (338.6617306) – B. Borghini (329.3981212)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Ore 8.00 Piazza Terzi

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.

GROTTE DI CASTELTENDINE E MONTE PALODINA**CAI CARRARA E CAI SARZANA****COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' E)**

Dal paese di Cardoso, appoggiato su un colle bagnato dalle acque del fiume Serchio, inizia il sentiero che aggirando le verticali pareti del monte Penna, conduce al paese di Vallico di Sopra. Lungo il primo tratto di sentiero, in una cavità sotto la parete del monte, si trovano le grotte di Casteltendine che si sviluppano in linea orizzontale per circa 50, al cui interno si trova una sorgente d'acqua che alimenta un piccolo ruscello. Nel 1975 furono rinvenuti alcuni bronzi votivi di epoca etrusca, visibili nel museo Guinigi a Lucca. Dal paese di Vallico di Sopra, antico insediamento rurale, successivamente fortificato per la sua posizione strategica tra il Ducato Estense e la Repubblica di Lucca, si prosegue in direzione del caratteristico villaggio bucolico di San Luigi e la piccola chiesa dedicata al santo. Dal paese si risale il sentiero che conduce alla vetta del monte Palodina, spartiacque tra la Turrite Cava e la Turrite di Galliciano e ottimo punto panoramico sulla catena occidentale delle Apuane. Dalla vetta nei giorni 15 febbraio e 25 ottobre si può assistere al doppio tramonto del sole dall'arco del monte Forato. Continuando per il crinale opposto, si scende nuovamente al villaggio di San Luigi. Proseguendo il sentiero, che aggira il versante opposto del monte Penna, si chiude l'anello tornando al paese di Cardoso.

ITINERARIO: Cardoso 394 m, Vallico di Sopra 652 m, San Luigi 870 m, monte Palodina 1171 m

DISLIVELLO: +800 m -800

TEMPI: 6 h

ACCOMPAGNATORI: A. Solieri G. Bogazzi A. Branca

REFERENTE: P. G. Vilardo (348 8683621)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Esselunga Avenza h. 7.00

**APPENNINO LIGURE -TOSCO - EMILIANO
NEL BOSCO CON IL MICOLOGO**

10 NOVEMBRE 2024

GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO

Propone una passeggiata didattica nel bosco per osservare, riconoscere e raccogliere i funghi nel loro habitat naturale accompagnati da esperti micologi, che ci comunicheranno il valore ed il rispetto dovuto a questo mondo straordinario.



- Abbigliamento da montagna con borraccia e spuntino;
- Cestino rigido, coltellino per la raccolta e bastoncini;
- Iniziativa svolta con mezzi propri, gratuita, salvo tesserini per raccolta funghi;

**Numero massimo di partecipanti: 30 partecipanti;
Informazioni dettagliate su orari e luoghi verranno fornite con anticipo.**

Via Roma, 33 - Lerici (SP)
tel. 349 8489882

aperto tutti i giorni
tranne lunedì mattina

ARTICOLI TECNICI RUNNING & OUTDOOR

sconto del 20% su scarpe e abbigliamento ai soci CAI

runningstationlerici

runningstation.lerici@gmail.com

runningstationlerici

ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA**COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' - EE)**

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)

DISLIVELLO: Salita/Discesa 650m

TEMPI/DISTANZA: 6h / 12Km

CARTOGRAFIA: 4Land n°200 (Alpi Apuane)

ACCOMPAGNATORI:

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

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. Consigliati bastoncini da trekking.

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Sarzana Piazza Terzi, ore 7,00, mezzi propri

52° PRANZO SOCIALE

Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 52^a edizione (praticamente ininterrotto da quando è stata fondata la Sezione del CAI a Sarzana) è consuetudine cambiare ristorante ogni anno, non perché ci avvelenino, ma per ampliare la conoscenza dei ristoranti nostrani, tenendo sempre conto del rapporto qualità/prezzo.

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

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

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

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

Accompagnatori di Escursione: Mimì, Cocò e Pantagruel

Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno Sabato 2 Novembre 2024.



SERATA DEGLI AUGURI

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 2025", 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 2024 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.



CAI SARZANA E CAI CARRARA



COMITIVA UNICA (DIFFICOLTA' - E)

Si parte dal Borgo abitato di Pitelli verso via Canarbino, quindi per una traccia di sentiero e il sentiero CAI n. 451 fino all'incrocio con il sentiero n. 450 e raggiunta la strada per il Forte di Canarbino si prosegue lungo il tracciato dell'AVG. Lasciamo la strada per imboccare il sentiero n. 456 che ci porterà al paese di Solaro. Da qui proseguiremo con il sentiero n. 455 per poi deviare sopra l'abitato di San Terenzo e, attraverso un sentiero da poco recuperato al transito, arrivare a incrociare il sentiero n. 454 e salire in direzione "Tre strade". Cammineremo sul sedime stradale sino alla Chiesa di Pozzuolo e da qui, prima con il sentiero n. 453 e poi n. 451, raggiungeremo l'abitato di Muggiano. Si risalirà verso il borgo di Pitelli lungo la scalinata (sentiero CAI n. 450) ma, prima di arrivare in paese, devieremo, per un sentiero di raccordo verso il sentiero n. 450V, che sale dall'abitato di Ruffino. Dopo pochi metri gireremo per un sentiero panoramico che ci permetterà di girare attorno e salire il Monte Soglio e, infine, raggiungere nuovamente il borgo di Pitelli, dove si concluderà l'escursione.

ITINERARIO:

Pitelli (118 m) – Strada per Forte Canarbino (220 m) – San Terenzo (50 m) – Tre strade (100 m) - Muggiano (20 m) – Monte Soglio (185 m) – Pitelli (118 m)

DISLIVELLO: Salita/Discesa 350 m circa

TEMPI/DISTANZA: 5h / 10 Km

ACCOMPAGNATORI: Edoardo Voglino (328 4597542)

LUOGO/ORA DI PARTENZA: Sarzana piazza Terzi, ore 7:30



ARTICOLI SPORTIVI
SPECIALIZZATO RUNNING
MONDO OUTDOOR

SHOP ONLINE:

www.sportlifecastelnuovo.it

f **@** **SPORTLIFE CASTELNUOVOMAGRA**

Via Aurelia 63 - Tel. 0187 671956

Per i Soci CAI

in regola col tesseramento

Sconto 15% su scarpe e abbigliamento

Sconto 10% su accessori montagna e Garmin

iBA
Intermediazione
Brokeraggio
Assicurativo



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



.....NESSUN PROBLEMA!!!!



Contattaci!!!

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

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

Viale San Bartolomeo 105 - 19126 La Spezia

Tel. 0187/520766

info@ibabroker.it