

QUI CAI



CLUB ALPINO ITALIANO

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

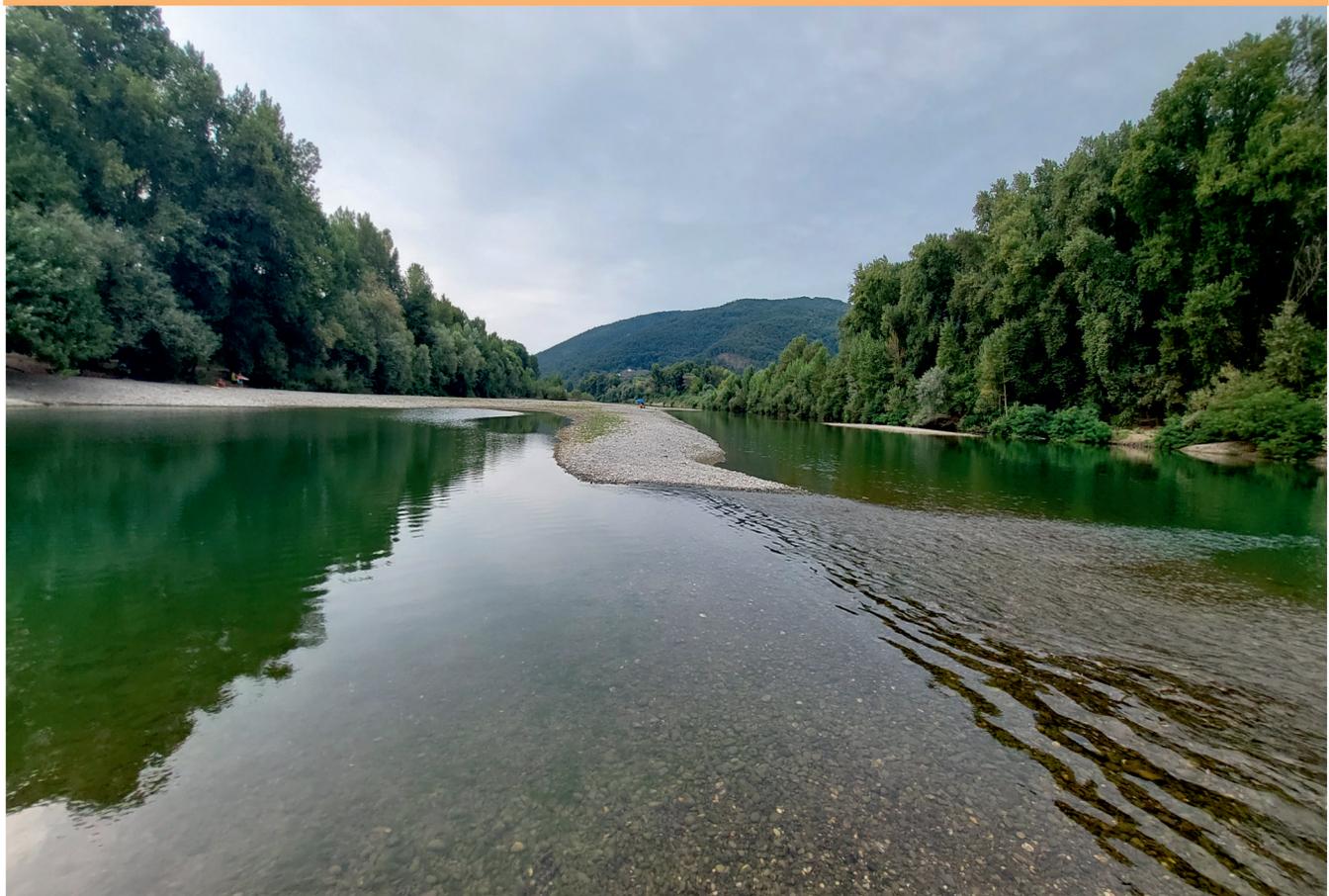
Distribuzione gratuita ai soci . Poste Italiane SpA Spediz. Abbon. Postale 70% - DCB - La Spezia Iscritto al n° 3/98 del Registro delle Pubblicazioni periodiche - Tribunale di La Spezia in data 10/02/98 - Direttore Responsabile: Anna Maria Zebra

Codice Fiscale: 81003060118 Partita IVA: 01250380118

Anno 27 - numero 61

Periodico Semestrale

Dicembre 2024



ATTIVITA' 2025





Sconto Soci CAI:

15% su abbigliamento Montura

15% su calzature

10% su attrezzo non in offerta



Davide Buglione



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:

Fiume Magra





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:

- Da **lunedì** a **sabato** dalle ore **17.00** alle ore **19.00**
- (Gruppo Giovani) si riunisce tutti i **martedì** dalle ore **21.00** in poi
- (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.

Richiedete l'inserimento nell'elenco Soci direttamente in Sede

TESSERAMENTO 2025



RAMMENTIAMO LE QUOTE SOCIALI 2025

Soci Ordinari	€ 45,00
Soci Ordinari Over 80 anni	€ 30,50
Soci Ordinari Juniores (nati dal 2000 al 2006)	€ 24,00
Soci Familiari	€ 24,00
Soci Familiari Over 80 anni	€ 15,50
Soci Giovani (nati dal 01/01/2007 in poi)	€ 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 Soci e Amici, siamo nel 2025, primo anno intero sotto la mia presidenza, incarico che ho accettato a marzo con grande modestia e entusiasmo dopo che voi mi avete votato dandomi la vostra fiducia; spero sia l'anno della mia completa maturità augurandomi di non deludere nessuno negli anni del mio mandato.

Ma parliamo un po' del 2024, un ' anno che ha visto crescere la Sezione in maniera esponenziale. I Soci iscritti sono saliti a quasi 1.200 (e sarebbe una soddisfazione enorme per me e la Sezione se raggiungessimo i 1.250 Soci). Ho partecipato quest' anno ad alcuni Congressi CAI e vi garantisco che la Sezione gode di grande stima a livello nazionale grazie al lavoro svolto negli anni precedenti dai miei predecessori.

Il Gruppo Senior, da me formato e condotto dall' aprile 2022, è andato a mille con i partecipanti sempre più numerosi, soddisfacenti le gite in notturna proposte in estate (originale novità tutta nostra del quale mi prendo i meriti).

Il Gruppo Ferrate, guidato da accompagnatori eccezionalmente esperti, sempre a tappo con escursioni e mete ricche di adrenalina.

Ottima la collaborazione con la Scuola di Arrampicata e di Sci Alpinismo del Muzzerone e del Levante Ligure oltre alle attività Sezionali di Speleologia, Torrentismo e Juniores.

Quasi tutte le domeniche ci sono state gite locali e Over Booking tutte quelle di più giorni sul territorio Nazionale e Internazionale (Irlanda e Madeira), mentre il Gruppo Maestà ha continuato la sua ricerca dopo l'onorificenza ricevuta a Roma dal Senato della Repubblica nel 2023.

A settembre è nato il nuovo Gruppo Micologico e davvero appagante è stato il consueto gemellaggio con il Gruppo Francese di Le Caminaire di Villefranche de Rouergue.

Citazione a parte merita il Gruppo della Sentieristica che sta' raccogliendo elogi e stima da tutti i Comuni convenzionati (nella scorsa primavera ho firmato e ripreso collaborazione con i Comuni di Sarzana e Luni dopo anni di loro immobilità) e il Gruppo Giovani (18 - 40 anni) ricco di idee e gite che aumentando ancora nel numero degli iscritti ha confermato di essere il più numeroso del raggruppamento Reg. LPV Liguria - Piemonte - Val d' Aosta.

Ringrazio in maniera particolare Michele, Nilo e Ugo, sempre prodighi di consigli ogni volta che ne faccio richiesta, il nuovo Consiglio Direttivo e tutti gli Accompagnatori e Collaboratori che con il loro volontariato permettono alla Sezione di andare a gonfie vele.

Per il 2025 siamo davvero impegnati su tutti i fronti (pranzi e cene compresi) e pronti a iniziare un nuovo anno Sociale.

Le iniziative, come si può vedere sfogliando il programma delle attività previste, sono tante e valide e spaziano tra i molti temi ed interessi che la nostra Sezione porta avanti con impegno, e credo, con apprezzamento da parte dei Soci, in questi ultimi anni.

Invito tutti i Soci a partecipare e chiudo scrivendo la mia idea di montagna, quella che va amata e rispettata, in grande compagnia dove tutti si cammina alla pari.

non lasciando mai indietro nessuno, contemplando tutto ciò che ci circonda e che la natura può regalarci.

Ve l'ho scritto con Il cuore e ora.....

zaino in spalla, passo lento e corto.....partiamo!!!

Il Presidente Andrea BARLI

Il presente “Programma di Attività 2025” è stato elaborato dalle Commissione 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”.

**Responsabili elaborazione del presente “Programma Attività 2025”:
Nilo GIANNINI e Giuseppe CAMPANILE**

CONSIGLIO DIRETTIVO 2024/2026

Presidente: Andrea Barli
Vice Presidente: Debora Stocchi
Segretario: Giuseppe Campanile
Tesoriere: Ugo Ferri
Consiglieri: Giuseppe Campanile - Ugo Ferri - Nilo Giannini - Matilde Martinetti
 Marco Ravecca - Debora Stocchi - Primo Tonelli - Claudia Venturi
Sindaci Revisori: Angela Casale - Giovanni Mazzini - Antonella Romagnoli
Delegati Assemblee: Andrea Barli - Matilde Martinetti - Michele Sarcinelli

COMMISSIONI, GRUPPI E ISTRUTTORI

Commissione Affari Generali	Responsabile Sentieristica	Responsabile Sci di Fondo Escursionismo
Luciana Corsi	Ugo Ferri	Alessandro Righi (INSFE)
Liana Vaccà		
Commissione Escursionismo	Commissione Sci da Discesa	Supervisore Escursionismo
Nilo Giannini (ref. C.D.)	Ugo Ferri (ref. C.D.)	Michele Sarcinelli (ANE)
Andrea Barli	Andrea Barli	
Giuseppe Campanile		Supervisore Terre Alte
Marco Pucci		Edoardo Ratti
Primo Tonelli		
Comitato Scientifico	ONC (Operatori Naturalistici Culturali)	Gruppo Maestà
Edoardo Ratti	Roberto Brondi	Luciana Corsi
	Patrizia Carboni	Luciano Callegari
	Matilde Martinetti	
Responsabili Magazzino Materiali	Arrampicata - Alpinismo e Sci Alpinismo	Gruppo Micologico e Naturalistico
Marco Pucci	Lorenzo Taponecco (ISA)-(INAL)	Riccardo Toschi
Marco Ravecca	Alessandro Gattorochieri (ISSA)	Luciana Bonamini
Accompagnatori Gruppo Alpinismo Giovanile	Accompagnatori Sci Escursionismo	Responsabili Gruppo Giovanile
Massimo Del Forno (AG)	Alessandro Righi (INSFE) (SVI)	Matilde Martinetti
Moreno Marchi (AG)	Martino Ferri (INSFE)	Debora Stocchi
	Nadia BregHELLI (IS)	Leandro Caprini
	Giorgio OrenGO (ASP)	Elisa Celsi
		Lia Mannucci
TAM (Tutela Ambiente Montano)	Gruppo Speleologico	Gruppo Torrentismo
Elisabet Borghini (ORTAM)	Paolo Brunettin (INS)	Michele Pazzini (IS-IT-INT)
Piera Carletti (ORTAM)	Andrea Venuta (ISS) (ref. C.D.)	Camilla Gori (IST)
Claudia Venturi (ONTAM)	Igor Cozzani (ISS)	Leonardo Rapallini (IST)
	Licia Lotti (ISS)	Luca Stretti (IST)
	Raffaella Cavana (ISS)	Roberto Porrini (IST)
		Jacopo Butera (IST)
		Francesco Bontempo (IST)
Altri Istruttori e Accompagnatori		
Michele Sarcinelli (ANE)		Mario Guastini (ANE)
Daniela M. Monetti (AE-EAI)	Fabrizio Voltolini (AE-EAI)	Matilde Martinetti (ASE)
Caprini Leandro (ASE)	Francesco Guerrini (INSA)-(INAL)	Nilo Giannini (AE-EEA)
Debora Stocchi (ASE)	Lia Mannucci (ASE)	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)
Edoardo Voglino (AE-EEA)	Marco Pucci (AE-EAI-EEA)	Primo Tonelli (AE-EEA)
Elisa Celsi (ASE)		Simone Mattioni (AE)

PERCHÉ ISCRIVERSI AL CAI: I VANTAGGI DELL'ISCRIZIONE

Resoconto sommario dei vantaggi che scaturiscono dall'iscrizione al Club Alpino Italiano:

➤ **Assicurazione**

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 (imbrago, 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 2025"

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 2025 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 2025.

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 2025 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 2025. La polizza avrà durata annuale, dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2025.

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.

ABILITÀ 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.

ABILITÀ 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.

ABILITÀ 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**

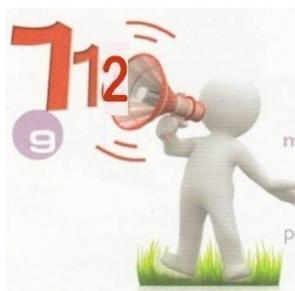
Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

- **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 oooooo oooooo

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, 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 la 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.

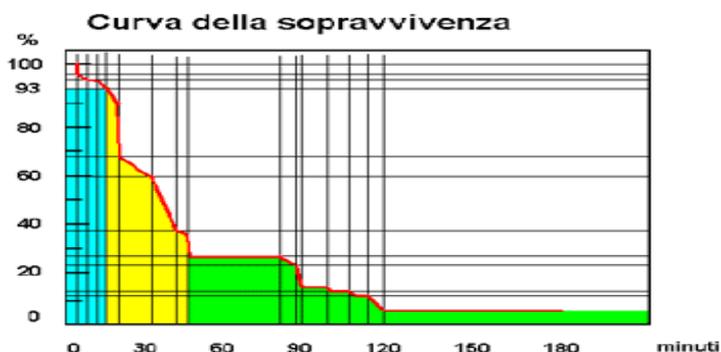
- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato**, oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica, 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 seppellimento le persone in vita sono travolti comunque 7 persone non sopravvivono, a causa delle lesioni mortali subite.

minuti dal probabilità di trovare del 93 %. Su 100

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 devono 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 sinistra 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 2025



- 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 2025 - Corso arrampicata su roccia (AR1)**. Periodo previsto del corso: Marzo/Luglio 2026
 - **1 Agosto 2025 – Corso Arrampicata libera (AL1)**. Periodo previsto del corso: Settembre/Novembre 2025
 - **1 Ottobre 2025 – Corso Scialpinismo (SA1)**. Periodo previsto del corso: Gennaio/Aprile 2026
 - **1 Ottobre 2025 – Corso Cascate di ghiaccio (ACG1)**. Periodo previsto del corso: Gennaio/Marzo 2026
 - 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 – copripantaloni impermeabili– mantella - borraccia – coltellino – coprizaino – crema solare – stick labbra - fazzoletti di carta – occhiali da sole – saccoletto - 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!

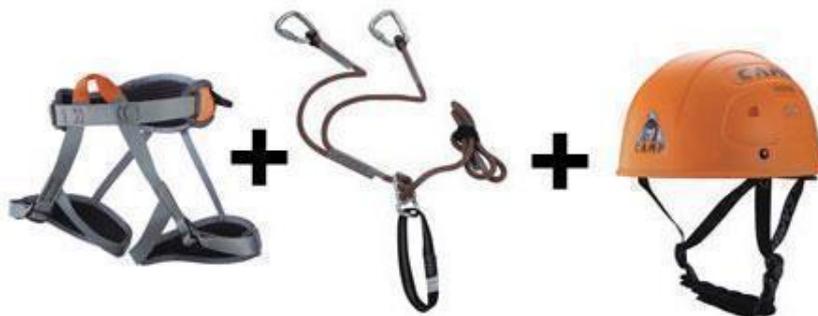
ATTREZZATURA MINIMA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

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 (stabilito in un massimo di 20 euro per tutte le gite ad esclusione di quelle giornaliere) NON è RESTITUIBILE, se non in caso di completa sostituzione con altro iscritto. 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 all'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 essere 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, App Store, Windows Phone

www.georesq.it

QR code

ISCRIZIONI ALLE ESCURSIONI DI PIU' GIORNI

Onde evitare spiacevoli discussioni e incomprensioni che puntualmente si verificano nel giorno stabilito per l'inizio delle prenotazioni alle escursioni di più giorni quando i soci si presentano molto tempo prima dell'orario di apertura della sede, vengono stabilite le seguenti regole:

1. Dette escursioni, come tutte quelle inserite nel "Programma 2025" sono riservate ai soli soci CAI.
2. Il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione di Sarzana. Dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni.
3. Un socio che si presenta all'apertura delle prenotazioni può iscrivere, oltre a sé stesso, anche i propri familiari **oppure** una coppia di altri soci fuori dell'ambito familiare.
4. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio il versamento della caparra indicata nel programma, comprensiva di **20 euro** di iscrizione all'iniziativa. In caso contrario, l'iscrizione non sarà accettata. I minorenni, sono esenti dalla quota di iscrizione.
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 d'iscrizione all'iniziativa, perde anche la quota del pullman, dei biglietti già acquistati e l'eventuale caparra versata ai rifugi/alberghi. Nelle quote delle gite sarà compreso il rimborso spese degli accompagnatori.

A U T O R I P A R A Z I O N I

M.A.R.A.

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

CALENDARIO INIZIO PRENOTAZIONI "ESCURSIONI DI PIU' GIORNI" 2025

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 stazionano 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**

INIZIO PRENOTAZIONE ESCURSIONE	ESCURSIONE	DATA DELLE ESCURSIONI
Iscrizione già aperta	Settimana Bianca	dal 25/01 al 01/02
30 novembre 2024	Ciaspolata in Valpelline	dal 07 al 10 marzo
04 gennaio	Ciaspolata in Val di Funes	dal 14 al 16 febbraio
04 gennaio	Lago d'Iseo – Bassa Val Camonica	dal 11 al 13 aprile
07 gennaio	Puglia	dal 23 al 30 aprile
11 gennaio	Spagna del Nord - Intorno al Cammino di Santiago	dal 14 al 21 maggio
11 gennaio	Gemellaggio con i Francesi	dal 05 al 14 settembre
19 gennaio	Isola del Giglio	dal 16 al 18 maggio
01 febbraio	Napoli - Pompei	dal 05 al 09 giugno
01 febbraio	Alpi Pennine	dal 18 al 20 luglio
01 marzo	Trekking Giro del Marguareis	dal 26 al 30 giugno
08 marzo	Sogg. Estivo in Cadore	dal 04 al 13 luglio
08 marzo	Gressoney	dal 02 al 03 agosto
04 aprile	Traversata Val Serenaia	dal 24 al 27 luglio
05 aprile	Piemonte - Val Formazza	dal 04 al 07 settembre
12 aprile	Rocciamelone	dal 29 al 31 agosto
19 aprile	Ferrate Cortina Dolomiti Ampezzane	dal 22 al 25 agosto
07 giugno	Ferrate Lago di Como	dal 13 al 14 settembre
20 giugno	Isola d'Elba (notturna)	Dal 09 al 10 agosto
13 ottobre	Camminata Antichi Sapori	01 novembre

De Rinaldis DR

**OROLOGERIA
GIOIELLERIA
LABORATORIO
ORAFI**

SARZANA (SP)
VIA A. GRAMSCI, 33

☎ **0187 620039**

✉ francesco879@hotmail.it

CITIZEN BULOVA SEIKO GARMIN

ASSISTENZA E RIPARAZIONE OROLOGI DI TUTTE LE MARCHE

SCONTO DEL 10 % PER I SOCI C.A.I.



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 2025

26 GENNAIO	TELLARO - ZANEGO - SPIAGGIA DELLA MAROSA
23 FEBBRAIO	CIASPOLATA BIVACCO ROSARIO CERRETO LAGHI
16 MARZO	MONTE VERRUCA (CALCI-PISA)
06 APRILE	CAMPOCATINO - EREMO DI SAN VIVIANO
18 MAGGIO	FERRATA DEGLI ARTISTI (PIETRA LIGURE)
15 GIUGNO	TORRENTISMO (località da definire)
Dal 11 al 14 LUGLIO	TREKKING - GIRO DEL MONVISO
14 SETTEMBRE	ALPI APUANE - MONTE FORATO (ferrata)
12 OTTOBRE	CAMPIGLIA - PUNTA PERSICO - CAMPIGLIA
16 NOVEMBRE	ARRAMPICATA (località da definire)
14 DICEMBRE	COLLINE DI LERICI (Baia Blu-Forte di Canarmino-San Terenzo-Baia Blu)





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 martedì 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



GRUPPO GIOVANI (ETÀ 18 - 40 ANNI) “GHIRI SELVATICI”

CALENDARIO INIZIO PRENOTAZIONI DELLE USCITE 2025 (IN ROSSO LE USCITE DI PIU' GIORNI)

Le prenotazioni avverranno telefonando dalle **17.00 alle 19.00** presso la Sezione del Cai Sarzana oppure telefonando agli accompagnatori di escursione

DATA DELLE ESCURSIONI	ESCURSIONE	PRENOTAZIONE ESCURSIONE
12 gennaio	Trekking 5 Terre (Monterosso-Vernazza-Corniglia)	07 gennaio
02 febbraio	Monte Piglione	27 gennaio
09 marzo	Via Francigena tappa n.23	03 marzo
23 marzo	Gita Speleologica	
06 aprile	Monte Aiona	31 marzo
13 aprile	Monte Pania di Corfino	07 aprile
24 aprile	Via degli Dei - dal 24 al 28 aprile	07 gennaio
10-11 maggio	Gita Torrentismo	
18 maggio	Monte Fiocca (compleanno gruppo)	12 maggio
31 maggio	Lago di Ledro - Sentiero della Madonnina di Besta dal 31 maggio al 2 giugno	25 gennaio
08 giugno	Monte Cusna	02 giugno
04 luglio	52 gallerie del Pasubio - dal 4 al 6 luglio	22 marzo
xx agosto	Serata astrofili	xx agosto
27 settembre	Pania della Croce	22 settembre
03 ottobre	Cortina d' Ampezzo - dal 3 al 6 ottobre	07 giugno
11 ottobre	Monte Marmagna	06 ottobre
26 ottobre	Trekking cascate Castelnuovo	20 ottobre



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.

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

Le prenotazioni avverranno telefonando / venendo personalmente dalle **17.00 alle 19.00** presso la Sezione del Cai Sarzana oppure, attraverso il sito del Gruppo Seniores aperto su WhatsApp e gestito dal Presidente Andrea Barli.

CALENDARIO DELLE USCITE 2025

GENNAIO	Ciaspolata al Lago Pranda (Cerreto Laghi)
FEBBRAIO	Rifugio Burigone (San Pellegrino in Alpe)
MARZO	Pruno - Cascata Acquapendente
APRILE	Monte Colombo - Pale Eoliche Zeri Anello Taponecco - La Pella
MAGGIO	Monte Coronato in Alta Val di Lima Monte Tondo
GIUGNO	Bagnone e le cascate
LUGLIO	Notturna da definire
AGOSTO	Notturna da definire
SETTEMBRE	Oasi WWF Borgotaro Fivizzano Turlago - Castello di Montechiaro
OTTOBRE	Aiola - Castellaccio Montereggio
NOVEMBRE	Antichi Molini del Servola
DICEMBRE	Anello pineta di Suvero. Pranzo Senior Natale



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 al Registro Nazionale per la discriminazione dei funghi.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1177_8_file.pdf

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.

Referenti per il Gruppo:

Luciana BONAMINI (340.2454491)
Riccardo TOSCHI (340.8456907)

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



GRUPPO SPELEOLOGICO PROGRAMMA 2025

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 attratti dall'avventura vi invitiamo a partecipare alle iniziative che trovate in questa pagina.

9 febbraio GITA SPELEOLOGICA

I soci che vorranno sperimentare l'atmosfera della grotta possono approfittare di questa occasione. Non sono richieste abilità particolari, serve solo un minimo di allenamento (quello necessario ad affrontare un'escursione di media difficoltà in montagna), scarponcini alti alla caviglia e vestiti adatti ad una temperatura di 6/8 gradi.

I soci pagheranno solo il noleggio dell'attrezzatura specifica che vi verrà fornita: 10 euro

I non soci che volessero partecipare devono versare, all'atto dell'iscrizione, 10 euro di noleggio +13 euro di assicurazione.

Le iscrizioni devono essere fatte entro il 6 febbraio 2025.

La destinazione esatta verrà fissata sulla base delle previsioni meteorologiche.

23 marzo GITA SPELEOLOGICA CON IL GRUPPO GHIRI SELVATICI

Con gli amici più giovani faremo una uscita riservata a loro.

La meta precisa la sceglieremo insieme la settimana precedente.

I partecipanti dovranno prenotarsi prima del 20 marzo e versare la quota di iscrizione più l'eventuale quota per l'assicurazione se non ancora soci.

Giovedì sera 5 giugno, sabato 7 e domenica 8 giugno STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

Stage aperto ai soli soci.

Si inizia il 5 giugno con un incontro, la sera, in sede per una infarinatura. Tanto per non andare in grotta completamente inconsapevoli di cosa incontreremo.

Sabato 7 giugno ci si diventerà in palestra a fare su e giù sulle corde. È la base della progressione in grotta.

Domenica 8 giugno faremo un giro in una vera grotta e ci serviranno le abilità apprese il giorno prima.

La grotta verrà scelta sulla base del numero di allievi, propensione dimostrata e del meteo.

Il costo dello stage comprensivo dell'attrezzatura specifica è 100 euro.

Le iscrizioni si chiudono il 4 giugno.

Lo stage si effettua se si iscrivono almeno 5 persone.

Il gruppo si riunisce tutti i giovedì sera dalle 21 alle 23.

Siamo disponibili ad organizzare, in qualsiasi periodo dell'anno, un corso più completo, comprendente 2 palestre, 4 uscite in grotta di difficoltà crescente e 4 lezioni teoriche (ma non noiose e frequentabili anche da remoto) su richiesta di almeno 5 persone.

TORRENTISMO ALTA PORTATA In collaborazione con il gruppo CANYONING

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 17 MAGGIO 2025

Rio delle Pili - Fabbriche di Valico

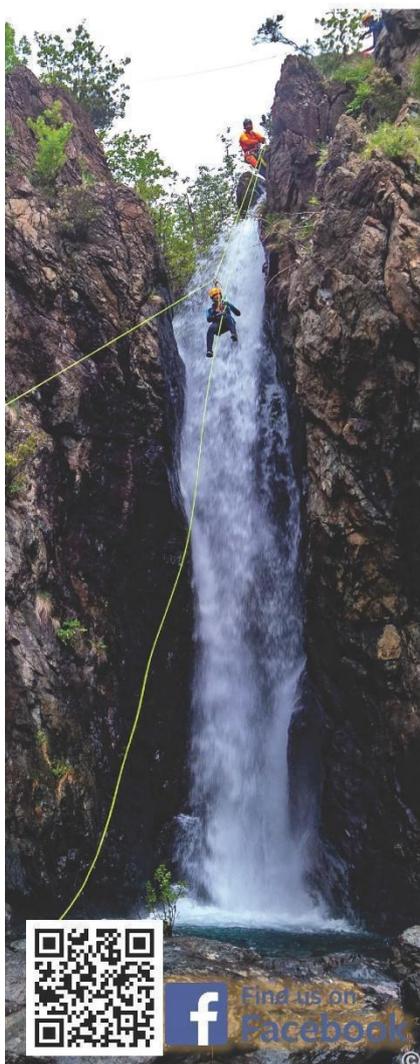
RITROVO: ORE 8:00 PARCHEGGIO DI

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 .

Muta in neoprene di 5mm di spessore necessaria, alcune taglie disponibili per l'affitto.

Serata di introduzione, informazione sui rischi e prova mute Martedì 13 Maggio alle ore 21 in sede CAI Sarzana in piazza Firmafede.



CORSO di canyoning di 1° livello 29 MAGGIO - 2 GIUGNO 2025



Corso continuativo di **cinque** giorni
svolto sotto l'egida della
Scuola Nazionale Canyoning
della Associazione Italiana Canyoning



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.

Durante il corso, completata una prima fase pratica in falesia, scenderemo almeno 4 canyon, in Liguria e in Provenza (Francia). I percorsi richiedono l'uso di corde, imbrago, e attrezzatura tecnica il cui uso verrà illustrato durante l'attività formativa. La partecipazione alla gita del 17 Maggio è consigliata per avere un iniziale approccio all'ambiente e alla attività prima dell'inizio del corso. L'evento è continuativo, i pernotti potranno avvenire anche in natura con tenda e sacco a pelo. Durante le serate verranno affrontati argomenti di carattere teorico relativi ai rischi dell'ambiente e a come gestirli, materiali, geologia e idrologia, ecologia e ambiente, organizzazione uscita e gestione imprevisti. Per partecipare al corso è necessaria una attrezzatura tecnica (imbrago, casco, longes, discensore) e di una muta umida da 5mm. Tutte le attrezzature necessarie saranno disponibili per l'affitto a prezzi di costo. Quota di iscrizione al corso, non inclusiva di noleggi, spostamenti, vitto e alloggio: 150€+25€ ass. AIC.

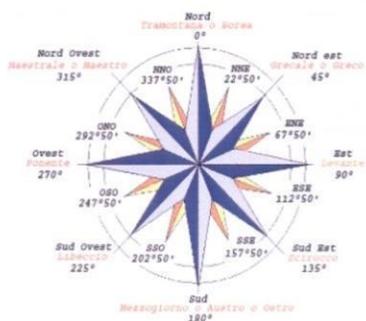
Per informazioni: Direttore del corso: ROBERTO PORRINI 3347136589
MICHELE PAZZINI 3200646586 - JACOPO BUTERA 3313671586

27° CORSO DI ORIENTEERING

SEDE SOCIALE

LEZIONI TEORICHE: Gennaio 24-31 - Febbraio 07-21

LEZIONI PRATICHE: Febbraio 09-23



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 **Venerdì 24 Gennaio 2025 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **40,00**

Direttore del corso: Roberto BRONDI (370.3128855)



CORSO BASE DI “ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO” (EAI1)

Scuola Intersezionale di Escursionismo “TRAMONTIEMARE”

Il corso è destinato ai soci CAI che intendono acquisire le tecniche e le nozioni indispensabili per una consapevole frequentazione dell’ambiente montano innevato con l’utilizzo delle racchette da neve (**ciaspole**) e dell’attrezzatura obbligatoria (**ARTVA, pala e sonda**).

Obiettivo del Corso è fornire ai partecipanti una preparazione che permetta di conoscere i pericoli della montagna invernale e di apprendere nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia escursioni in ambiente su facili percorsi innevati.

- Periodo: gennaio-marzo 2025
- N°6 lezioni teoriche (14/01, 21/01, 04/02, 12/02, 18/02, 25/02)
- N°4 uscite in ambiente (09/02, 23/02, 01-02/ 03)

Per informazioni: Fabrizio Voltolini 338-6508545 / Daniela Monetti 339-8013690

La locandina dettagliata del corso verrà pubblicata sul sito della Scuola di Escursionismo <https://www.caisietramontiemare.it/> e tramite newsletter della Sezione.





Scuola Intersezionale di Escursionismo traMontieMare

Bolzaneto - Chiavari - La Spezia - Ligure Genova - Rapallo - Sarzana



La Scuola Intersezionale di Escursionismo "TRAMONTIEMARE" organizza un

CORSO FERRATE EEA 9 MAGGIO 8 GIUGNO 2025

Il corso è rivolto ai soci che hanno già frequentato altri corsi di escursionismo CAI e a soci che, a seguito di valutazione da parte del direttore del corso, hanno una buona preparazione tecnica per la frequentazione di itinerari impegnativi su ferrate.

L'obiettivo è di fornire un'adeguata formazione teorica e pratica per la percorrenza in modo autonomo di ferrate con difficoltà fino a EEA-D.

Prima dell'inizio del corso è prevista una lezione introduttiva di 2 ore e 1 uscita conoscitiva di una giornata in ambiente per la valutazione dell'allievo e l'ammissione al corso. Oltre alla parte introduttiva il corso si articola in 7 lezioni teoriche (per un totale di 14 ore) e in 4 uscite giornaliere in ambiente.

Presentazione del corso: martedì 6 maggio ore 21 alla Casa del Mutilato Via Landinelli 88 Sarzana (SP)

Lezione teorica introduttiva: venerdì 9 maggio a La Spezia ore 21-23

Lezioni teoriche successive: 13 maggio - 20 maggio - 27 maggio a Sarzana, 16 maggio - 23 maggio - 30 maggio a la Spezia, --7 giugno a Bardonecchia 2025.

Le lezioni saranno svolte alla Spezia presso la locale sede CAI oppure a Sarzana presso la Casa del Mutilato in Via Landinelli 88 dalle ore 21 alle 23, salvo la lezione del 7 giugno tenuta durante l'uscita.

Uscita introduttiva conoscitiva e valutativa in ambiente:

- domenica 11 maggio 2025: Alpi Apuane, Pizzo d'Uccello

Uscite successive in ambiente

- domenica 18 maggio: App. Tosco-Emiliano, Pietra di Bismantova, Ferrata dell'Ultimo Sole (F) e Ferrata degli Alpini (PD)

- domenica 25 maggio: Alpi Apuane, Ferrata Tordini Gallicani (PD)

- sabato e domenica 7-8 giugno: Bardonecchia, Ferrata del Rouas (PD) e Claviere, Ferrata Clari (D)

- domenica 1 giugno: eventuale recupero di una delle precedenti uscite qualora non fosse stato possibile effettuarla per condizioni meteo.



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

La partecipazione al corso costa Euro 150.

La quota non comprende le spese di vitto e alloggio per le uscite, i costi per gli spostamenti delle auto private, l'eventuale noleggio del materiale e l'iscrizione al CAI. Le preiscrizioni sono aperte dal 1 marzo e si chiudono il 20 aprile. L'iscrizione sarà confermata con il pagamento della quota dopo l'uscita valutativa. I posti sono limitati a n°20 partecipanti con precedenza secondo la data di preiscrizione.

Ai fini organizzativi è opportuno inviare la mail di preiscrizione sia alla scuola all'indirizzo <https://www.caisietramontiemare.it> sotto la voce "corsi" sia al direttore del corso. La locandina sarà pubblicata nel sito della scuola.

PER INFORMAZIONI E PREISCRIZIONE contattare:

Direttore del corso: Mario Guastini cell: 366 5257845 guastinimario@alice.it

Vicedirettore: Marco Pucci cell: 366 9364152 bradia1@tiscali.it



Club Alpino Italiano

CAI SARZANA - P.ZZA FIRMAFEDE 13
CAI LA SPEZIA - VIA PIETRO BEGHI 21

Prevenire è meglio che spalare...!!!

In collaborazione con:



Club Alpino Italiano



SERVIZIO VALANGHE ITALIANO
CAI - CUI

Serate di approfondimento

CONOSCIAMO LA NEVE

Chi siamo?

Servizio Valanghe Italiano

Quali sono gli obiettivi?

Approfondire la conoscenza sugli argomenti dell'ambiente montano innevato per aumentare la consapevolezza nella frequentazione.

A chi sono rivolte le serate?

A tutti i Soci delle Sezioni Cai

A tutti i frequentatori della Montagna Invernale

Calendario serate:

- 18 dicembre 2024 ore 21.00

L
A
S
P
E
Z
I
A



"METEOROLOGIA ALPINA INVERNALE E LETTURA DI UN BOLLETTINO"

- 23 gennaio 2025 ore 21.00

S
A
R
Z
A
N
A



"LETTURA E INTERPRETAZIONE DI UN BOLLETTINO VALANGHE"

- 5 febbraio 2025 ore 21.00

S
A
R
Z
A
N
A



"ARTVA, SONDA, PALA E AUTOSOCCORSO IN VALANGA"

REGISTRAZIONI e INFO

Registrazione gratuita

✉ sfesarzana@hotmail.com

🌐 www.sciescursionismo.altervista.org

SERVIZIO VALANGHE ITALIANO DEL LEVANTE LIGURE
RIGHI ALESSANDRO 3926456779



Scuola Intersezionale di
Sciescursionismo del Levante Ligure
"G.Scaffardi"

Presentazione attività e iscrizioni:

- 19.12.2024 ore 21.00 Presso il CAI di La Spezia
- 15.01.2025 ore 21.00 Presso il CAI di Sarzana

14° Corso di

SCIESCURSIONISMO

Lezioni pratiche

Sabato 1 feb. 2025

Appennino Ligure Tosco Emiliano

Sabato 8 feb. 2025

Appennino Ligure Tosco Emiliano

Weekend

dal 22 al 23 feb. 2025

dal 01 al 02 mar. 2025

Appennino Centrale / Alpi

Le date possono variare in funzione delle condizioni meteo

Lezioni Teoriche

martedì 28 gen. 2025

neve e valanghe

martedì 04 feb. 2025

Pronto Soccorso - BLS (pratica)

martedì 18 mar. 2025

Nivologia - Meteorologia

Sab. 22 feb – 01 mar. 2025

Topografia e Orientamento

Programma indicativo delle lezioni teoriche

TERMINE ULTIMO ISCRIZIONI: 16.01.2025 – OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

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

Maddaluno Cristina 347.7287104 – Orecchi Luca 338.4187248 – Segreteria CAI Sarzana 0187 625154

Disponibilità attrezzatura da Telemark limitata – capacità personale minima richiesta: padronanza nello sci alpino in pista (curva di base con appoggio del bastone). Il corso si effettuerà con un minimo di 5 persone è prevista una prova di verifica della abilità scistiche possedute.

Art.v.a.- Pala e Sonda obbligatorie - Durante il corso saranno svolte esercitazioni pratiche di autosoccorso



**CORSO
CASCATE DI
GHIACCIO**



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

PERIODO:
Gennaio-Marzo 2025



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.



**13° CORSO
BASE DI
SCIALPINISMO**



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

PERIODO:
Gennaio - Marzo 2025



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.

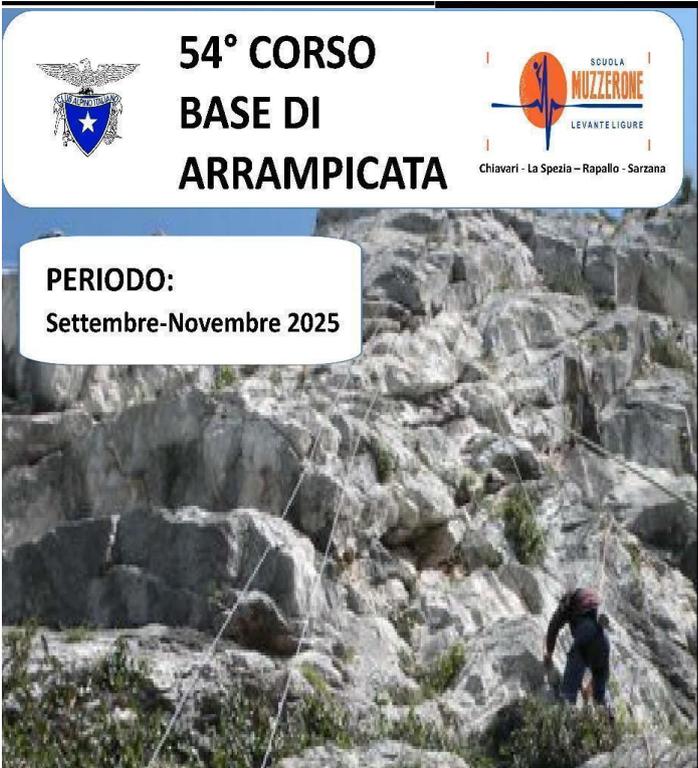
Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia



CORSO ALPINISMO SU ROCCIA

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

PERIODO:
Maggio-Giugno 2025



54° CORSO BASE DI ARRAMPICATA

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

PERIODO:
Settembre-Novembre 2025

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 BONAMINI (340.2454491) - Riccardo TOSCHI (340.8456907)
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 (366.3848048)



❖ **Gruppo Progetto "Le Maestà"**

A seguire, in questo volume, un'intera pagina per scoprire tutto sui manufatti in marmo a soggetto sacro che ci accompagnano lungo i sentieri. Per info contattare Luciana CORSI (333.7422473)



PROGETTO PER IL CENSIMENTO DELLE MAESTA'
NEL TERRITORIO DELLA LUNIGIANA STORICA E TERRITORI LIMITROFI
RAGGIUNTO IL TRAGUARDO DELLE 5000 MAESTÀ CENSITE!



Prosegue l'attività del progetto, intrapreso nel 2018 dalla sezione. Il territorio interessato si estende in 6 province: Parma, Reggio Emilia, Massa-Carrara, La Spezia, Lucca e, molto marginalmente, Modena, Pistoia e Genova. La ricerca è capillare e cerca di raggiungere tutti i siti e i collegamenti viari che li attraversano oltre a raccogliere informazioni ed indicazioni dalle popolazioni locali. Il supporto scientifico è garantito dalla collaborazione del nostro socio Piero Donati, storico dell'arte, già funzionario delle Soprintendenze di Lucca e Genova.

Il 7 settembre 2024 abbiamo raggiunto il simbolico **traguardo delle 5.000 maestà censite**. Ma la ricerca prosegue: ad oggi ne sono state censite 5.016 (768/15% in Liguria, 3479/70% in Toscana, 769/15% in Emilia). Dobbiamo terminare la ricerca in alcuni comuni della Lunigiana, nell'Appennino parmense e reggiano, in Garfagnana.

I risultati della ricerca sono costantemente aggiornati e visibili sul sito www.caisarzana.com e www.lemaesta.it: abbiamo realizzato alcune pagine esplicative sul progetto e reso visibili, per ogni maestà, i dati relativi: locazione, dimensioni, iconografia, stato di conservazione, ecc.- e, naturalmente, due o più fotografie, con un inserimento permanente dei manufatti via via rintracciati. Per meglio tutelare le maestà da possibili furti viene indicato solamente il comune eliminando altri dati sensibili in nostro possesso.

Questo progetto sin dall'origine nasce "aperto": intende infatti mettere a disposizione di tutti informazioni atte a favorire la conoscenza di un patrimonio unico del nostro territorio e ad oggi ancora quasi completamente sconosciuto alla maggior parte dei lunigianesi che dovrebbero esserne i custodi. Nel contempo siamo disponibili alla collaborazione con chi – Enti, Associazioni interessate, singoli cittadini - intenda segnalare nuove maestà o collaborare in ogni forma direttamente al progetto, inoltre è attiva la nostra disponibilità a presenziare o avviare iniziative rivolte alle maestà e alla loro divulgazione: ogni attività viene resa in forma volontaristica e gratuita.

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

Prosegue anche l'attività di presentazione dei risultati della nostra attività: nel corrente anno si sono svolti eventi a Nicola di Ortonovo, Filattiera e Fosdinovo e, tra breve, a Casola in Lunigiana

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

Collaboratori: Peter Avenell, Franca Bologna, Liliana Bonavita, Fabrizio Franco, Barbara Marchi, Feliciano Ravera, Antonella Romagnoli e molti altri che ci accompagnano nella ricerca e che ci danno informazioni sui luoghi che visitiamo

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

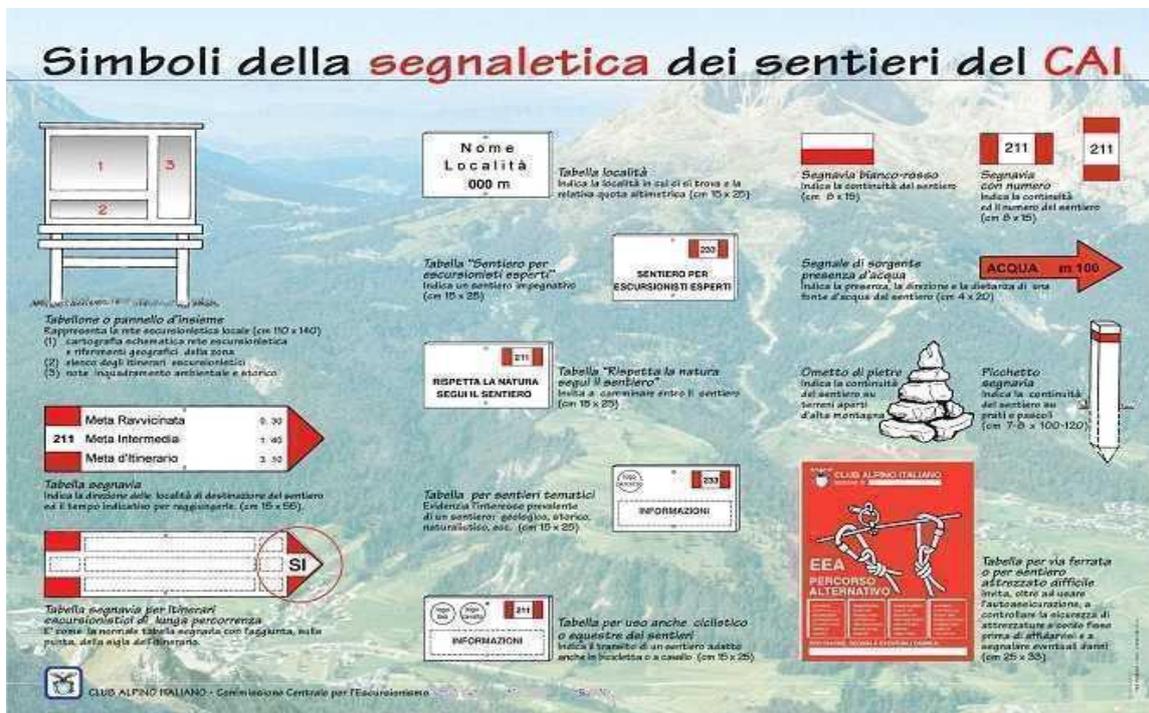


COMMISSIONE SENTIERI

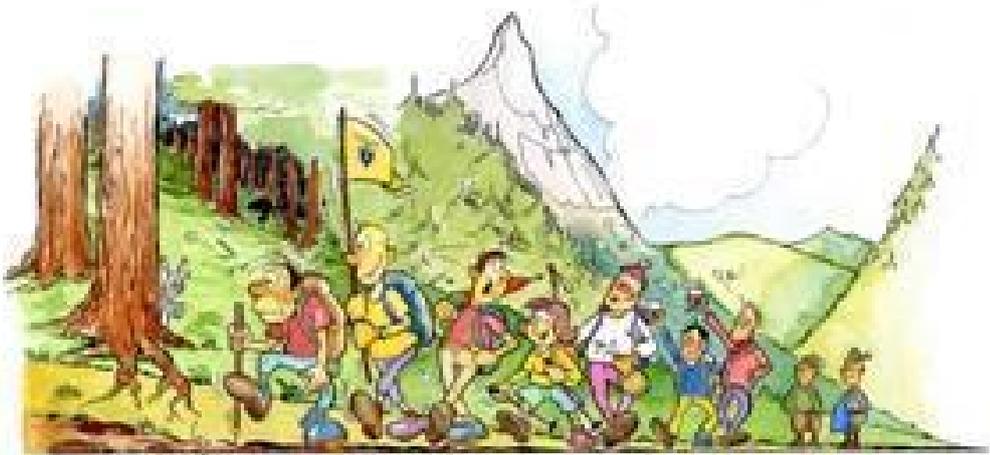
Anche per il 2025 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. 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 (responsabile)			
Baicchi Enrico	Barli Andrea	Cantoni Michele	Casale Rudy
Casoli Luciano	Cocco Antonio	Codeluppi Cesare	Corsi Stefano
De Rinaldis Paolo	Del Genovese Alessandra	Ferrillo Nando	Ghinetti Alberto
Giannini Nilo	Mantegazzi Federico	Masetti Bruno	Monti Maurizio
Ravecca Marco,	Rossi Marino	Tendola Gianni,	Tognoni Lucia



Programma dettagliato delle escursioni 2025



**IN CASO DI ALLERTA IDROGEOLOGICA
ARANCIONE o SUPERIORE
TUTTE LE ATTIVITA' DELLA SEZIONE VENGONO SOSPESSE**

SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2025

5 GENNAIO	RIVIERA DI LEVANTE GIRO DEI CINQUE CAMPANILI	EG
19 GENNAIO	ALPI APUANE MONTE CROCE	EG
25 GENNAIO	POZZA DI FASSA (TN) (dal 25/01 al 01/02) SETTIMANA BIANCA	EG
2 FEBBRAIO	LUNIGIANA MAGICA I BOZZI DELLE FATE	TAM
9 FEBBRAIO	COMUNE DI ZUM ZERI CIASPOLATA SUL "M.te SPIAGGI e M.te COLOMBO"	EG
14 FEBBRAIO	TRENTINO - VAL DI FUNES (dal 14 al 16) ESCURSIONI CON CIASPOLE AL COSPETTO DELLE ODLE	EG
16 FEBBRAIO	ALPI APUANE MONTE GABBERI E MONTE LIETO (ANELLO DA FARNOCCHIA)	EG
2 MARZO	MONTI PISANI - MONTE VERRUCA CERTOSA DI CALCI	EG
7 MARZO	CIASPOLATE VALPELLINE (dal 07 al 10) CIASPOLATE VALPELLINE	EG
16 MARZO	COLONNATA ALLA SCOPERTA DEL DAVID DI KOBRA	EG
23 MARZO	GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA ANTICO ACQUEDOTTO NOTTOLINI	TAM
6 APRILE	LAGO MASSACIUCCOLI TERME ROMANE	TAM
11 APRILE	LAGO D'ISEO – BASSA VAL CAMONICA (dal 11 al 13) LAGO D'ISEO	EG
20 APRILE	PARCO NATURALE DELLE ALPI APUANE GARFAGNANA - DA GALLICANO ALL' EREMO DI CALOMINI	ONC
23 APRILE	GITA IN PUGLIA (dal 23 al 30) GITA IN PUGLIA	EG
27 APRILE	APPENNINO TOSCO EMILIANO FERRATE DELLA PIETRA DI BISMANTOVA	EG
1 MAGGIO	RISERVA NATURALE LE BANDITE DI SCARLINO	ONC
4 MAGGIO	ALPI APUANE PIZZO D'UCCELLO PER LA CRESTA DI CAPRADOSSA	EG
4 MAGGIO	SENTIERO DEI DUCATI DA SASSALBO A MOMIO	TAM
11 MAGGIO	APPENNINO MODENESE - PARCO DEL FRIGNANO SENTIERO DELLE CASCATE DI SANT'ANNA PELAGO.	ONC
11 MAGGIO	APUANE SUL SENTIERO ITALIA fra AIOLA e VINCA	YOGA
16 MAGGIO	ISOLA DEL GIGLIO (dal 16 al 18) GIRO ISOLA DEL GIGLIO	EG

14 MAGGIO	SPAGNA DEL NORD (dal 14 al 21) INTORNO AL CAMMINO DI SANTIAGO	ONC
18 MAGGIO	DA VOLEGNO A COLLEMEZZANA - SULLE TRACCE DI ANASTASIO PERCORSO DIDATTICO ALLA SCOPERTA DELLE MAESTA'	GPM
25 MAGGIO	ALPI APUANE MONTE ALTISSIMO	EG
1 GIUGNO	APPENNINO TOSCO-EMILIANO ANELLO DELLA PANIA DI CORFINO	EG
5 GIUGNO	TREKKING URBANO A NAPOLI (dal 05 al 09) NAPOLI e POMPEI	EG
8 GIUGNO	LA VIA DEI SANTUARI DA VERNAZZA A MANAROLA	TAM
15 GIUGNO	ALPI APUANE MONTE MACINA	EG
15 GIUGNO	BENVENUTO VERMENTINO NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA "BENVENUTO VERMENTINO"	EG
15 GIUGNO	ALTA VAL DI VARA CAMMINANDO CON GLI AMICI DI DON SANDRO	TA
22 GIUGNO	APENNINO TOSCO-EMILIANO ALPE DI SUCCISO (SENTIERO BARBAROSSA) CAMMINARE NEI PARCHI	EG
26 GIUGNO	GIRO DEL MARGUAREIS (dal 26 al 30) GIRO DEL MARGUAREIS	EG
29 GIUGNO	CENGIA DEI SIGNORI ALLA SCOPERTA DELLE PEONIE IN APUANE	EG
4 LUGLIO	47° SOGGIORNO ESTIVO IN CADORE (dal 04 al 13) SOGGIORNO ESTIVO IN CADORE	EG
13 LUGLIO	FALESIA MUZZERONE ARRAMPICATA GITA DIVULGATIVA SULL'ARRAMPICATA	
13 LUGLIO	TERRE DELLA LUNIGIANA GIRO AD ANELLO NELLA FORESTA DEL BRATTELLO	EG
18 LUGLIO	ALPI PENNINE (dal 18 al 20) "CUNEY" IL SANTUARIO PIU' ALTO D'EUROPA	EG
24 LUGLIO	ALPI APUANE (dal 24 al 27) TRAVERSATA DA SERENAIA A STAZZEMA	EG
2 AGOSTO	VALLE DI GRESSONEY (dal 02 al 03) PUNTA TELCIO (2833 m) e ALTA LUCE (3184 m)	EG
3 AGOSTO	ALPI APUANE TRAMONTO SUL MONTE GABBERI	EG
9 AGOSTO	ISOLA D'ELBA (dal 09 AL 10) NOTTURNA AL MONTE CAPANNE	EG
22 AGOSTO	FERRATE CORTINA (dal 22 al 25) FERRATE NELLE DOLOMITI AMPEZZANE	EEA
29 AGOSTO	ROCCIAMELONE (dal 29 al 31) TREKK DI 3 GIORNI	EG
4 SETTEMBRE	PIEMONTE – VAL FORMAZZA (dal 04 al 07) LAGHI E GHIACCIAI SUL CONFINE ITALO-SVIZZERO	EG
5 SETTEMBRE	IL GEMELLAGGIO CONTINUA (dal 05 al 14) ALLA SCOPERTA DEI TEMPLARI NELL'AVEYRON (FRANCIA)	EG

7 SETTEMBRE	ALPI APUANE ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO	EG
13 SETTEMBRE	FERRATE LAGO DI COMO (dal 13 al 14) FERRATE LAGO DI COMO	EEA
14 SETTEMBRE	APPENNINO TOSCO - EMILIANO ESCURSIONE AI LAGHI DEL SILLARA E MONTE SILLARA	EG
14 SETTEMBRE	ALTA VAL DI VARA GITA MAESTA' A BAGNONE	GPM
21 SETTEMBRE	ALPI APUANE LIZZA DELLA MONOROTAIA	EG
21 SETTEMBRE	GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI ANELLO DEL MONTE RAMACETO	TAM
28 SETTEMBRE	APPENNINO LIGURE MONTE PENNA E RIFUGIO MONTE AIONA	EG
5 OTTOBRE	NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE	EG
12 OTTOBRE	MONTEMARCELLO ANELLO DEL CAPRIONE: BOCCA DI MAGRA - MONTEMARCELLO	YOGA
12 OTTOBRE	DA RIVA TRIGOSO A DEIVA MARINA DA RIVA TRIGOSO A DEIVA MARINA	TAM
19 OTTOBRE	52^ CASTAGNATA SOCIALE MUSEO DELLA RESISTENZA A FOSDINOVO	EG
26 OTTOBRE	ALTA VAL DI VARA CASSEGO: FESTA DELLA CASTAGNA	TA
01 NOVEMBRE	ANELLO DI ISOLA - ORTONOVO ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI	EG
9 NOVEMBRE	GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO PASSEGGIATA NEL BOSCO X RICONOSCERE I FUNGHI	GM
9 NOVEMBRE	GENOVA STORICA LE STRADE NUOVE E I PALAZZI DEI ROLLI	ONC
16 NOVEMBRE	ALPI APUANE MERIDIONALI MONTI: PEDONE - PRANO - PRANA DA PASSO DEL LUCESE	EG
23 NOVEMBRE	GOLFO DELLA SPEZIA MONTE SANTA CROCE	TAM
30 NOVEMBRE	LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE 53° PRANZO SOCIALE	
7 DICEMBRE	DA RIVIERA DI LEVANTE DA SESTRI LEVANTE A CHIAVARI	EG
20 DICEMBRE	SARZANA: FORTEZZA FIRMAFEDE SERATA DEGLI AUGURI	

SIGNIFICATO DELLE SIGLE

A-S	Alpinismo e Sci alpinismo
EG	Escursioni e Gite
EEA	Escursionisti Esperti con Attrezzatura
GM	Gruppo Micologico
GPM	Gruppo Progetto Maestà
GSM	Gruppo Sci escursionismo
GS	Gruppo Seniores
TA	Gruppo Terre Alte
GSCS	Gruppo Speleologico Cai Sarzana
ONC	Operatore Naturalistico Culturale
ORTAM	Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano
TAM	Tutela Ambiente Montano
TOR	Torrentismo



VENDITA - ASSISTENZA - CORSI PC

Servizi diretti in negozio:

- SMARTPHONE
- TABLET
- CONSOLE

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

Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)

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, **Tempo/Distanza:** 5h / 14 Km

Accompagnatori CAI Sarzana:

Edoardo VOGLINO (328.4597542)

Referente CAI Carrara:

A. PICCINI

Luogo e orario di partenza:

Avenza, parcheggio Esselunga ore 07:00

Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30

Con auto proprie

In alternativa treno



Le prenotazioni inizieranno Lunedì 30 dicembre 2024 contattando la sede o gli organizzatori

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



ESCURSIONE ALLE CINQUE TERRE

12 GENNAIO 2025

CORNIGLIA – MONTEROSSO

Un trekking con un meraviglioso panorama sul mare delle 5 Terre.

Si parte dalla stazione ferroviaria di Corniglia, imboccando il sentiero SVA Verde Azzurro che collega i borghi delle 5 Terre. Saliamo una lunga scalinata che ci porterà al centro del paese, si prosegue immersi tra le piantagioni di olivi fino ad arrivare all'abitato di Prevo. Continuando il percorso si raggiunge il centro storico di Vernazza con un bel punto panoramico. Dopo una breve sosta ripartiamo per la meta finale, ovvero il paese di Monterosso.



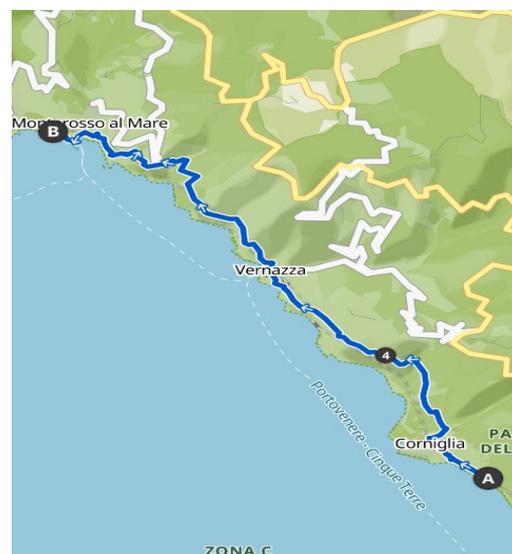
Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 4 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 750m, discesa 750m
Lunghezza: 10 km.

Attrezzatura

OBBLIGATORI: scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili. Consultare regolamento gite sociali.



Accompagnatori:

Elisa CELSI (351.6399169), Matteo BATTIGLIA (334.1627127), Roberto POPITANU (366. 5321473)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi 07:30 auto proprie
Stazione ferroviaria La Spezia ore 08:30

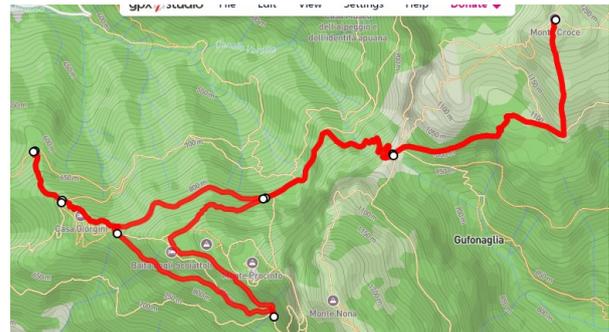
Le prenotazioni inizieranno martedì 07 gennaio 2025 contattando la sede o gli organizzatori

**MONTE CROCE****DIFFICOLTA' "EE"**

Il Monte Croce fa parte delle Apuane Meridionali, si trova nel comune di Stazzema e la sua vetta raggiunge i 1312 metri. È così chiamato poiché i quattro crinali principali che lo formano si intersecano più o meno perpendicolarmente, formando una croce. Giunti con le macchine poco prima del paese di Stazzema, si svolta a destra a un tornante, seguendo le indicazioni per il rifugio Forte dei Marmi. Quando la strada asfaltata termina, si prosegue per circa 500 metri su sterrato e si lasciano le auto in uno spiazzo. Da qui (610 m) inizia la nostra escursione sul sentiero CAI 5A, che comincia con una breve scaletta nella roccia attrezzata con una catena. Si sale poi nel bosco e, in breve, si raggiunge Casa Giorgini (710 m). Poco oltre, si tiene la sinistra sul sentiero 6, seguendo le indicazioni per Foce delle Porchette e Monte Croce.



Il sentiero è molto piacevole e con pendenza minima, immerso nel bosco. Si oltrepassa la fonte Moscoso e si inizia a salire lungo tornanti comodi verso Foce delle Porchette (982 m) sul sentiero numero 8. Raggiunta la foce, si prende il sentiero 108 verso sinistra, seguendo le indicazioni per Fonte del Pallino. Il sentiero prosegue in modo agevole fino ad arrivare a un tratto un po' più impegnativo, dove si inerpica tra le rocce con funi e catene. Il passaggio non è mai esposto, ma richiede un po' di agilità e dimestichezza. Superate le "scalette" (1061 m), si oltrepassa Fonte del Pallino e, in prossimità di un masso, si lascia il sentiero CAI, prendendo una decisa salita lungo il fianco erboso del Monte Croce (segnavia blu). La salita è ripida ma comoda. La visuale dalla cima (1312 m) è splendida: le Panie, il Corchia, a destra il mare e a sinistra il Monte Nona e, più in là, il Matanna. Al ritorno si ripercorre per un tratto il percorso fatto all'andata, riprendendo il sentiero 108 fino a Foce delle Porchette, poi di nuovo il numero 8 e il numero 6 a ritroso fino al bivio con indicazioni per il sentiero 121, che sale sulla sinistra. Costeggiando dal basso i Bimbi del Procinto, si arriva alla Sorgente della Grolla (819 m) e poi al rifugio Forte dei Marmi (856 m), dove è possibile fare sosta. Infine, da lì si riprende il sentiero 5A fino alle macchine.



Il passaggio non è mai esposto, ma richiede un po' di agilità e dimestichezza. Superate le "scalette" (1061 m), si oltrepassa Fonte del Pallino e, in prossimità di un masso, si lascia il sentiero CAI, prendendo una decisa salita lungo il fianco erboso del Monte Croce (segnavia blu). La salita è ripida ma comoda. La visuale dalla cima (1312 m) è splendida: le Panie, il Corchia, a destra il mare e a sinistra il Monte Nona e, più in là, il Matanna. Al ritorno si ripercorre per un tratto il percorso fatto all'andata, riprendendo il sentiero 108 fino a Foce delle Porchette, poi di nuovo il numero 8 e il numero 6 a ritroso fino al bivio con indicazioni per il sentiero 121, che sale sulla sinistra. Costeggiando dal basso i Bimbi del Procinto, si arriva alla Sorgente della Grolla (819 m) e poi al rifugio Forte dei Marmi (856 m), dove è possibile fare sosta. Infine, da lì si riprende il sentiero 5A fino alle macchine.

Tempo: 6h circa (escluse soste) **Dislivello:** salita/discesa +/- 1000 m **Lunghezza:** 9 km

Attrezzatura obbligatoria: Scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione adatto alla stagione, cerata antipioggia e frontale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili

Accompagnatori: Matilde MARTINETTI (339.369 2883), Roberto POPITANU (366.5321473), Elisa CELSI (351.6399169)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno martedì 13 gennaio 2025 contattando la sede

POZZA DI FASSA (TN)

DAL 25 GENNAIO AL 01 FEBBRAIO 2025

HOTEL "EL GEIGER" e HOTEL "MONZONI"



SETTIMANA BIANCA



SCI DA DISCESA-CIASPOLE E SCI DI FONDO

Quest'anno andiamo finalmente a sciare e ciaspolare nelle Dolomiti.

Abbiamo scelto Pozza di Fassa perché unisce alle piste delle Dolomiti SuperSKI, il percorso di sci di fondo della Marcia Longa che transita a pochi passi dall'albergo e ancora più importante, in zona abbiamo molteplici percorsi studiati appositamente per i ciaspolatori.

L'Hotel El Geiger dispone di due saune a tecnica Hydrossoft nelle quali potrete rilassarvi e passare 45 minuti piacevoli respirando i tropici e vivere il salutare calore dell'aria vaporizzata.

L'Hotel Monzoni è invece dotato di piscina coperta. Accesso a Internet WiFi gratuito.

Gli alberghi sono convenzionati con il nuovissimo centro termale di Pozza di Fassa "QC Terme Dolomiti",.

Saremo a circa 400/600 metri dalla partenza della cabinovia del "BUFFAURE" (2020 mt) dove potremo raggiungere tramite il collegamento L'AREA DEL CIAMPAC e quindi CANAZEI ed incominciare il mitico giro del SELLA RONDA.

Lo SKIBUS ferma proprio davanti agli hotel e consente di raggiungere tutte le località sciistiche della zona.

Alla sera i più intrepidi possono sciare sulla pista ALOCH completamente illuminata, oppure trascorrere una serata in baita trainati dalle motoslitte.

Costi Extra:

Skipass, Tassa di soggiorno e Skibus.

HOTEL EL GEIGER

Strada de Meida, 60 - 38036 Pozza di Fassa
(TN) Tel. +39 0462 764264
Fax +39 0462 762738
Email: info@hotelelgeiger.com



HOTEL MONZONI

Strada Dolomites, 137 - 38036 Pozza di Fassa
(TN) Tel. +39 0462 764280
Email: monzoni@garibaldihotels.it



Accompagnatori: SCI - Ugo FERRI (335.5490092)
CIASPOLE - Andrea BARLI (348.9363433)
CIASPOLE - Michele Sarcinelli (347.7032513)
CIASPOLE - Debora Stocchi (329.4043470)

Le prenotazioni sono già aperte e dovranno essere accompagnate da un acconto di € 150,00

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



MONTE PIGLIONE "APUANE MERIDIONALI"

02 FEBBRAIO 2025

GROPPA - MONTE PIGLIONE

Il Monte Piglione si trova nel comune di Pescaglia è un crinale facile da raggiungere ma con una bellissima vista, su tutte le Alpi Apuane Meridionali, sull'Appennino, e sul Mare.

Come le altre vette delle Alpi Apuane meridionali è caratterizzata da un'altezza modesta e crinali erbosi

Dal paese di Pescaglia continueremo in macchina fino ad arrivare alle case dell'alpeggio di Groppa, dove la strada si fa sterrata e poi diventa sentiero.



Il sentiero da imboccare alla partenza è il n°103 passando sotto il monte tondo proseguiamo sempre sul percorso fino ad un bivio dove inizieremo a percorrere una traccia che da prima ci accompagna sulla sella del Piglione da cui potremo dirigerci verso la vetta nord 1233 m e poi tornando alla sella sulla vetta sud 1184 m chiuderemo l'escursione facendo un anello ritornando verso groppa sul tratto iniziale del sentiero n°103.

Difficoltà: E (Esc.), **Tempo:** 3 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita 450 m, **Lunghezza:** 7 km.



Attrezzatura

Obbligatorie scarponcini da trekking a collo alto, vestiario per escursione invernale, cerata e frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Debora STOCCHI (329.4043470), Leandro CAPRINI (393.8616557)

Luogo e orario di partenza: Caniparola, "pasticceria la Rosa" ore 08:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 27 gennaio 2025 contattando la sede o gli organizzatori

I BOZZI DELLE FATE

Poco distante dal paese di Fivizzano, nella Lunigiana orientale, vi è un torrente che, nel fitto del bosco, dà vita ad una serie di meravigliose piscine naturali che si susseguono una dopo l'altra collegate tra loro da cascate e cascatelle di acqua verde smeraldo. Un'antica leggenda narra che le fate, nottetempo, si radunino qui a fare il bucato per poi stenderlo sulle rocce al primo spuntar del sole. Questo luogo è chiamato i Bozzi delle Fate. Qui è possibile godere di attimi di assoluto relax circondati da una natura lussureggiante.

**DIFFICOLTA' "E"**

Dal paese di Fivizzano prendiamo il sentiero 184 in leggera discesa finché superato il Torrente Mommio non incontriamo il sentiero 185 che seguiremo prima fino a Pognana e poi sempre con saliscendi fino al Torrente Rosaro da dove prenderemo una deviazione fino ai bozzi delle Fate. Dopo una sosta presso le fiabesche cascate torniamo indietro fino ad incontrare di nuovo il sentiero 185, da lì imbocchiamo il sentiero 186 che prosegue lungo il Torrente Rosaro fino a che non diventa 186A fino alla Provinciale. Da lì prendiamo il sentiero 187 e riattraversato il Torrente Rosaro seguiamo fino ad arrivare di nuovo nei pressi di Pognana. Percorso un breve tratto asfaltato riprendiamo il sentiero 185 che seguendo il percorso dell'andata ci riporta nuovamente a Fivizzano.

Itinerario:

Fivizzano (330 m), Bivio 185 (270 m), Pognana (350m), Deviazione (300 m), Bozzi delle Fate (310 m), Deviazione (300 m), Bivio 186 (320 m), Provinciale (370 m), Torrente Rosaro (380 m), Pognana (350 m), Fivizzano

Dislivello salita e discesa: +360 / -400 m, **Tempo / Distanza:** 5 ore / 10 km

Note: 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

Accompagnatori:

Claudia VENTURI (338.6617306), Piera CARLETTI (338.8283274), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08.00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 27 gennaio 2025 contattando la sede

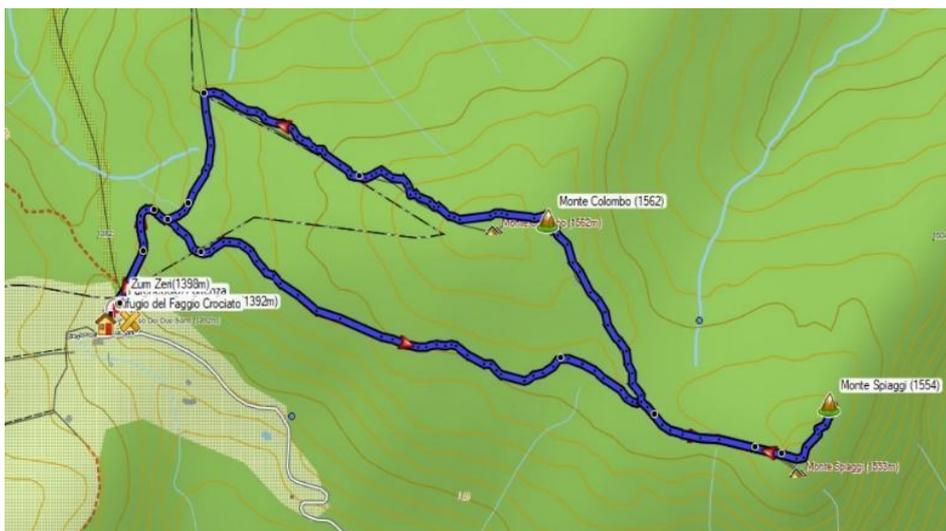
CIASPOLATA SUL MONTE SPIAGGI E MONTE COLOMBO**DIFFICOLTA' "EAI-PD"**

Si parte dal Passo dei due Santi (1400 m) nel Comune di Zum Zeri, vicino al Rifugio del Faggio Crociato e ci si incammina verso Nord sul sentiero 00, dopo circa 300 m. si svolta a Dx (Est) e si sale per il sentiero che porta al Monte Spiaggi (1554 m) da cui si osserva un bel panorama della zona. Da qui si ritorna indietro in direzione Ovest per andare, dopo circa 1000m. sul Monte Colombo (1562 m), da qui si scenderà, sempre in direzione Ovest, fino ad intercettare il sentiero 00. Da qui, andando verso Sud, si ritorna, dopo circa 600 m al Passo dei due Santi, dove finisce la nostra escursione.

Itinerario: Parcheggio/Partenza ed Arrivo dal Passo dei due Santi (1400 m) nel Comune di Zum Zeri, Monte Spiaggi (1554 m), Monte Colombo (1562 m)

Dislivello: Salita / Discesa 230 m circa, **Distanza:** 4.0Km

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, bastoncini con rondelle, ARTVA, pala e sonda.



Accompagnatori: Andrea BARLI (348.9363433), Michele SARCINELLI (347.7032513)

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

NOTA: Chi vorrà pranzare al Ristorante "Km. 0" a Patigno di Zeri al prezzo di Euro 30,00 (pranzo completo), deve comunicarlo al momento dell'iscrizione alla gita.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 03 febbraio 2025 contattando la sede



TRENTINO – VAL DI FUNES DAL 14 AL 16 FEBBRAIO 2025

ESCURSIONI CON CIASPOLE AL COSPETTO DELLE ODLE

Tre giornate con le ciaspole nell'incantevole scenario dolomitico della Val di Funes, ai piedi delle maestose Odle.

Venerdì 14 – Malga Halsl e Malga Schatzer

Itinerario: Dal parcheggio di Fistil Boden (1663 m), situato lungo la strada che collega Funes a Eores, imbocchiamo la strada innevata che, attraverso il bosco, porta alla Malga Halsl; da qui svoltiamo a sinistra per salire alla Malga Schatzer (1984 m). Ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EAI-PD (Escursionismo in Ambiente Innevato - Poco Difficile) - **Dislivello:** 450 m

Tempo / Distanza: 4 h / 7,5 Km

Sabato 15 – Balcone panoramico delle Odle

Itinerario: Dalla località di Ranui (1346 m) imbocchiamo la strada innevata, poi sentiero innevato, che porta alla Malga Brogles; prima di raggiungere la Malga, giriamo a sinistra per percorrere lo scenografico sentiero Adolf Munkel al cospetto degli sventanti picchi delle Odle; raggiungiamo quindi il Rifugio delle Odle (1996m) dove possiamo sostare ammirando il maestoso scenario dolomitico; da qui scendiamo, inizialmente in direzione nord, per la strada innevata che ci riporterà a Ranui, chiudendo l'anello.

Difficoltà: EAI-PD (Escursionismo in Ambiente Innevato - Poco Difficile) - **Dislivello:** 800 m - **Tempo / Distanza:** 7 h / 13 Km



Domenica 16 – Col di Poma (Zendleser Kofel)

Itinerario: Dal parcheggio della Malga Zannes (1680 m) imbocchiamo la strada innevata che porta alla Malga Kaserill (1920 m); da qui iniziamo l'impegnativa salita che aggira il Col di Poma dal versante nord per raggiungerne la vetta (2422 m). Ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EAI-D (Escursionismo in Ambiente Innevato - Difficile), **Dislivello:** 750 m, **Tempo / Distanza:** 5h / 9 Km

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

Equipaggiamento: Scarponi, ciaspole, bastoncini con rondelle, **ARTVA, pala, sonda**. Abbigliamento "a strati" (intimo termico, capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile; occhiali da sole, crema protettiva solare. Cibo e thermos.

Cartografia: Tabacco: n° 30 Bressanone - Val di Funes.

Accompagnatori: Fabrizio VOLTOLINI (338.6508545), Daniela MONETTI (339.8013690)

Luogo e orario di partenza: S. Stefano Magra (parcheggio Decathlon), ore 06:00 con auto proprie.

Pernottamento: Albergo in mezza pensione.

Quota di partecipazione: € 180 circa. Al momento del saldo, qualche giorno prima della partenza, verrà comunicata la quota definitiva.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno sabato 4 gennaio 2025 per i soci della sezione, da martedì 7 gennaio anche per i soci delle altre sezioni



ALPI APUANE

16 FEBBRAIO 2025

**MONTE GABBERI E MONTE LIETO
(ANELLO DA FARNOCCHIA)**

CAI SARZANA E CAI CARRARA

COMITIVA UNICA - DIFFICOLTA' "E"

Si parte dal paese di Farnocchia (650 m.) nel comune di Stazzema. Superato il Bar Trattoria da Franca, si comincia a salire nel bosco seguendo il sentiero 3.

Il sentiero 3 sale moderatamente e conduce poco sopra la Foce di San Rocchino innestandosi sul sentiero 107.

Si continua quindi sul 107 salendo in direzione della vetta del Monte Gabberi (1108 m.).

Nell'ultima parte della salita si supera qualche innocua roccetta ed un curioso canalino con tanto di targa "Attacco Gradino di Hillary".

Giunti facilmente in vetta, si torna sui propri passi e poco sotto il canalino denominato "Gradino di Hillary" si prende una traccia in discesa nel bosco seguendo le indicazioni del sentiero 107A..

Questo sentiero consente di tagliare in direzione della Foce di Farnocchia, senza perdere quota seguendo il crinale, in parte roccioso. In questo tratto si incontrano alcuni passi disagiati, tra arbusti e roccette, talvolta leggermente esposti.



Giunti alla Foce di Farnocchia (880m) si segue ancora il sentiero 107A (scritta rossa e freccia "Lieta") indicato da segnavia rossi che ci condurrà sulla seconda vetta di giornata Monte Lieta.

Dalla vetta si continuano a seguire i segnavia rossi ed in ripida ma breve discesa, poco prima

della Foce di S. Anna, ci si innesta sul sentiero 3. Lo si segue svoltando a destra tornando così a Farnocchia e chiudendo l'anello.

Dislivello: salita 850m, discesa 850m

Tempo: 5/6 h **Distanza:** 9.5 km

Accompagnatori CAI Sarzana:

Pier Giuseppe VILARDO (348.8683621),
Primo TONELLI (338.9158389)

Referente CAI Carrara:

Andrea PICCINI – Luca SILVESTRI



Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 10 febbraio 2025 contattando la sede



MONTI PISANI

02 MARZO 2025

MONTE VERRUCA

GIRO AD ANELLO CERTOSA DI CALCI

DIFFICOLTA' "E"

Sopra i Monti Pisani Meridionali troviamo il comune di Calci con la sua maestosa certosa, il paese prende nome dalle antiche cave di calce di epoca romana.

Calci è sovrastata dal Monte Verruca con l'omonima Rocca: un'antica e cadente fortificazione eretta dalla Repubblica di Pisa sul Monte Pisano, collocata in una posizione tale da dominare tutta la Piana di Pisa e la valle dell'Arno.



Da calci-certosa, si attraversa l'antico convento agostiniano ed il borgo di Rezzano.

Il percorso si snoda su un'ampia carraia tra ulivi, castagni e una vasta macchia mediterranea, ad un certo punto continuando la salita si inizia ad intravedere le rocce della fortezza di verruca a 500m.

Dal M. Verruca scendiamo nel bosco verso la località Nicosia da lì chiudiamo l'anello tornando in direzione di Calci attraversando il torrente Zambra di Montemagno costeggiandolo nel percorso dell'andata e rientrando al punto di partenza dove probabilmente sarà possibile visitare alcune stanze della Certosa e dopo fare tutti insieme una merenda in zona. Per questi ultimi due punti ci

riserviamo di dare il programma dettagliato più a ridosso della data interessata.

Presente una cengia attrezzata, a tratti esposta. Considerata la lunghezza e il dislivello del percorso è necessario un ottimo allenamento.

Tempi 4 h (escluse le soste), **Dislivello:** salita/discesa +/- 530 m, **Lunghezza:** km 11,4

Equipaggiamento: Obbligatori scarponcini o scarpe da trekking (no scarpe da ginnastica).

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Leandro CAPRINI (393.8616557), Fabio POZZI (339.6335809), Debora STOCCHI (3294043470)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 24 febbraio 2025 contattando la sede



La Valpelline, a nord di Aosta, conserva una natura intatta e selvaggia con paesaggi aspri, vette alpine e ghiacciai, poco frequentata dal turismo di massa, soprattutto in inverno per l'assenza di impianti di risalita. Proprio per questo nella stagione della neve è amata dagli appassionati di sci alpinismo, sci di fondo e ciaspole.

Venerdì 7:

Trasferimento da Sarzana a Valpelline (AO) dove si trova l'albergo che ci ospita per tutto il soggiorno con trattamento di mezza pensione. Proseguimento in auto a Oyace per la prima escursione.

Itinerario: Percorso ad anello dalla frazione di Sergnan (1385 m), sovrastata dall'antica torre di Oyace (la Tornalla). L'itinerario attraversa il ponte di Betenda al di sopra della profonda forra del torrente Buthier che percorre tutta la Valpelline e raggiunge la Dora Baltea presso Aosta.

Difficoltà: EAI - Facile - WT1 - **Dislivello:** 277 m - **Tempo / Lunghezza:** 3 h / 4 Km

Sabato 8:

Itinerario: Da Rey (1392 m, frazione di Ollomont) saliamo per boschi di larice fino alla baita di Prumayes e all'alpeggio di Champillon (2078 m). Proseguiamo sugli ampi pascoli innevati e raggiungiamo il rifugio privato di Letey (2465 m), con vista sulla catena del Grand Combin e del Velan. Per il ritorno seguiamo la via di salita.

Difficoltà: EAI - Poco Difficile - WT2 - **Dislivello:** 1076 m - **Tempo / Lunghezza:** 5 h / 11 Km

Domenica 9:

Itinerario: Da Moulin (1586 m, frazione di Bionaz) saliamo per bosco alle case di Cretes e da qui all'alpeggio di Berrier (2202 m) situato su un pianoro panoramico da dove si possono ammirare le montagne della Valpelline. Se la stabilità del manto nevoso lo consente proseguiamo fino al rifugio Crete Seche (2400 m).

Difficoltà: EAI - Poco Difficile - WT2 - **Dislivello:** 664 m - **Tempo / Lunghezza:** 4 h / 6 Km

Eventuale variante fino al rifugio Crete Seche:

Difficoltà: EAI - Difficile - WT3 - **Dislivello:** 870 m - **Tempo / Lunghezza:** 6h / 10 Km

Lunedì 10:

Itinerario: Entriamo nella Valle del Gran San Bernardo e raggiungiamo Ville (1400 m, frazione di Allein) da cui saliamo all'Alpe Baravex (1925 m) e da qui l'Arp de Praz (2048 m). Dopo essere nuovamente discesi all'Alpe Baravex rientriamo con percorso ad anello a Ville.

Difficoltà: EAI - Poco Difficile - WT2 - **Dislivello:** 648 m - **Tempo / Lunghezza:** 4h 30' / 13 Km

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

Attrezzatura obbligatoria: Ciaspole, bastoncini con rondelle, ARTVA, pala e sonda

Accompagnatori: Marco PUCCI (366 9364152), Mario GUASTINI (366 5257845)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Numero partecipanti: 20

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 30 novembre 2024 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 2 dicembre anche per i soci delle altre sezioni

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI

Età 18 - 40 anni



VIA FRANCIGENA TAPPA N° 23 (PONTREMOLI – AULLA)

09 MARZO 2025

La tappa da Pontremoli ad Aulla è lunga 32 km. Noi percorreremo 20 km che si completano in circa 6 ore.

Il percorso non ha particolari dislivelli, quota massima 250 m. Attraverso boschi ed abitati immersi nell'atmosfera della Via Francigena. Partiremo dalla

bellissima Pontremoli dove potete gustarvi i tipici Amori che non troverete in nessuna altra parte d'Italia. Attraverseremo l'antico borgo di Filattiera, e poi Ponticello per infine concludere la nostra escursione alla magnifica selva di Filetto. Da lì, raggiungeremo in breve le macchine lasciate in precedenza alla stazione di Villafranca.



Difficoltà: E (Escursionistica), **Tempo:** 6 h circa (soste escluse)

Dislivello: salita 386 m / discesa 565 m, **Lunghezza:** 20 km.

Attrezzatura

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e torcia frontale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.



Accompagnatori: Debora STOCCHI (329.4043470), Leandro CAPRINI (393.8616557)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie;
Villafranca, stazione ferroviaria ore 08:00 dove prenderemo il treno per Pontremoli

Le prenotazioni inizieranno lunedì 03 marzo 2025 contattando la sede o gli organizzatori

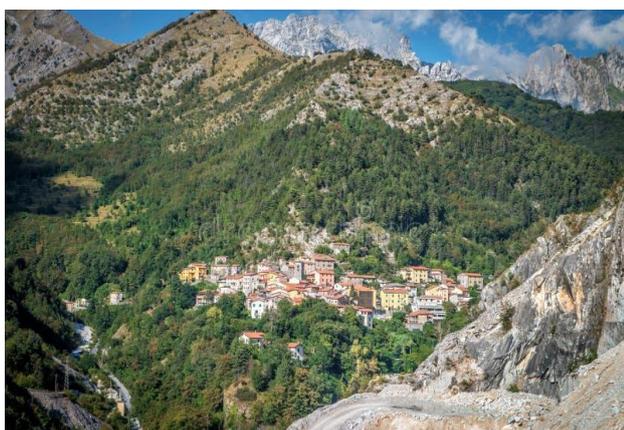
**COLONNATA “CIMA GIOIA”
ALLA SCOPERTA DEL DAVID DI KOBRA****DIFFICOLTA' “E”**

Dal prestigioso paese di Colonnata (550m) terra di cavaatori prenderemo il sentiero n°195 che con una breve passeggiata dalla durata di mezz'ora ci porterà a Cima D'Uomo (960m), dove potremo ammirare il litorale, la parete Est del Monte Sagro e le Cave.

Si proseguirà ancora verso Nord per 400 metri per deviare verso Est sempre sul sentiero 195 (non si arriverà a Foce Luccica) attraversando il bosco per arrivare alle Case Vergheto ed al Pianello.

Poco più avanti, si abbandonerà il bosco di castagni per seguire sempre il sentiero 195 su una linea di cresta ampia, direzione Monte

Tamburone (811m) per arrivare poco dopo alla nostra meta “Cima di Gioia” con il dipinto su marmo del “David di Kobra”. Sempre sul sentiero 195 in forte pendenza, si ritornerà a Colonnata.



Dislivello salita e discesa: 610 m, **Tempo / Distanza:** 4 h / 7 km

Accompagnatori: Nilo GIANNINI (338.9081568), Giuseppe CAMPANILE (389.9990051)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie;
Avenza, parcheggio Esselunga ore 08:30 con auto proprie;
Colonnata, Piazza Palestro ore 09:00

Le prenotazioni inizieranno lunedì 10 marzo 2025 contattando la sede

ANTICO ACQUEDOTTO NOTTOLINI

Per la giornata dell'Acqua percorreremo il tracciato di un antico acquedotto.

Era il 1823 e la città di Lucca aveva sete per cui Maria Luisa Di Borbone commissionò un acquedotto per rifornire la città. A costruirlo fu Lorenzo Nottolini e ci vollero ben 10 anni. I 3 km di acquedotto sospeso composto da 460 arcate entrarono in funzione nel 1851 e incanalavano l'acqua in due condutture diverse, una per l'acqua potabile e l'altra per le fontane monumentali di Lucca.

**DIFFICOLTA' "E"**

Il percorso della via degli Acquedotti inizia dal tempietto Cisterna San Concordia appena dietro la stazione dei treni. Imboccato il tracciato che avvolge il tempietto tra alberi e cespugli il maestoso Acquedotto nottolini si aprirà davanti a noi. Dopo poco ci ritroveremo immersi nel verde della campagna lucchese accompagnati dalle imponenti arcate dell'acquedotto stesso. Il primo tratto del percorso è completamente pianeggiante e segue il tracciato delle arcate fino al Tempietto di Guamo. Dal tempietto le arcate si interrompono e il percorso continua lungo un tracciato scandito da piccole cisterne e pozzetti. Dopo poco si comincia a salire per un breve tratto sulle colline lucchesi fino alla località denominata "Alle parole d'oro", in realtà solo luccicanti lettere di ottone. Da qui proseguiremo ancora per un breve tratto tra casette in pietra, cascate e boschi fino ad arrivare ad un largo prato tutto intorno al canale che porta l'acqua fino all'Acquedotto Nottolini.

Dopo esserci rilassati sui prati seguiremo il percorso dell'andata per tornare a Lucca

Dislivello salita e discesa: 400 m, **Tempo / Distanza:** 5 h / 10 km

Note: 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

Accompagnatori:

Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Stazione di Sarzana, in treno orario da definire

Le prenotazioni inizieranno lunedì 17 marzo 2025 contattando la sede

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI Età 18 - 40 anni



APPENNINO LIGURE

06 APRILE 2025

MONTE AIONA

Il Monte Aiona è una gigantesca montagna composta da scure rocce magmatiche che si innalza sullo spartiacque principale dell'Appennino Ligure; è una delle vette più belle e caratteristiche dell'intera catena montuosa. Rappresenta il punto più alto dello spartiacque appenninico tra il Colle di Cadibona e il Passo della Cisa.

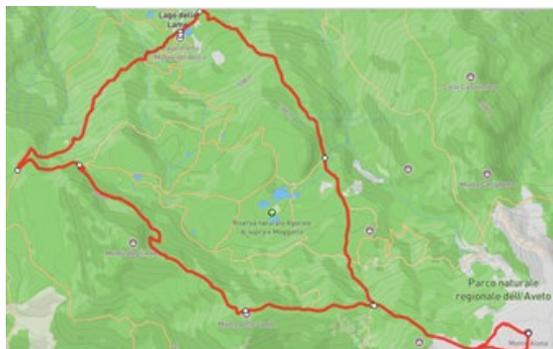
La nostra escursione ad anello partirà dal Lago delle Lame (1085 m) che costeggeremo sul lato dell'albergo seguendo il segnavia "linea gialla" fino a un crocevia. Da qui prenderemo a destra su un ripido sentiero che sale tra boschetti e radure e poi entra in una fitta faggeta seguendo i segnavia "uguale giallo". Percorreremo questo sentiero, trascurando le varie deviazioni che si incontrano, fino ad arrivare al Passo Prè de Lame (1537 m) dove gireremo a sinistra, seguendo sempre i segnavia "uguale giallo". Proseguendo in questo tratto che ci porterà in vetta attraverseremo gli ampi e panoramici pianori del vastissimo dorso del Monte Aiona prima fra boschetti e radure poi fra ampi versanti erbosi e in fine sempre più in prossimità della cima fra massi e rocce affioranti. Una volta arrivati sul Monte Aiona (1701 m) per rientrare e chiudere la nostra escursione ad anello ripercorreremo un tratto del sentiero di salita fino a portarci nuovamente al Passo Prè de Lame e da dove proseguiremo dritti sull'Alta Via dei Monti Liguri. Con l'AVML passeremo sul Monte delle Lame (1595 m) e costeggeremo il Monte degli Abeti (1545m), che volendo potremo raggiungere tramite una breve deviazione, fino a giungere al Passo della Gonnella (1315 m). Dal passo imbocchiamo a destra un sentiero segnalato con strisce bianco-verdi e si scende in diagonale nella faggeta fino a tornare al Lago delle Lame.



Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 5 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita/discesa 700m **Lunghezza:** 12 km

Equipaggiamento:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.



NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Matilde MARTINETTI (339.3692883), Elisa CELSI (351.6399169)

Luogo e orario di partenza: Santo Stefano Magra, Decathlon ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 31 marzo 2025 contattando la sede o gli organizzatori

LAGO DI MASSACIUCCOLI E LE TERME ROMANE

06 APRILE 2025



Escursione sulle sponde del Lago tra storia e natura. Visita alle Terme romane di Massaciuccoli e poi escursione ad anello nei dintorni del Lago per poi finire l'escursione con una visita all'Oasi Lipu di Massaciuccoli



DIFFICOLTA' "E"

Partenza da via Pietra a Padule presso la zona Archeologica di Massaciuccoli, dopo una visita alle Terme Romane proseguiamo nel bosco di macchia mediterranea per raggiungere il borgo di Compignano. Qui visiteremo lo splendido giardino all'italiana della villa che ospitò Paolina Bonaparte.

Finita la visita al giardino cominceremo la discesa verso l'abitato di Questa, per poi raggiungere le sponde del Lago. Attraversato il lago termineremo la visita all'Oasi Lipu attraverso un suggestivo percorso che ci permetterà di ammirare la varietà di paesaggi che costituiscono l'identità di questo luogo racchiuso tra mare, lago e montagna

Itinerario:

Padule (s.l.m.) - Compignano (275m) - Quiesa(100m) - Lago di Massaciuccoli (s.l.m.) - Oasi Lipu – Padule

Dislivello salita e discesa: +390 / - 430 m

Tempo / Distanza: 5 ore / 12.75 km

Note: 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

Accompagnatori:

Betty BORGHINI (329.3981212), Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 31 marzo 2025 contattando la sede o gli organizzatori



LAGO D'ISEO – BASSA VAL CAMONICA

DAL 11 AL 13 APRILE 2025

Il Lago d'Iseo è un lago lombardo, situato fra i due maggiori e più noti: il Lago di Garda a est e il Lago di Como a ovest. Le sue acque spartiscono i confini delle province di Brescia (sponda orientale) e Bergamo (sponda occidentale). È un lago di

origine glaciale che a valle presenta un sistema di colline moreniche, a disposizione concentrica, formatesi per deposito dei detriti, su cui ora si estende la zona denominata **Franciacorta**, terra di *bollicine*.

Al centro ospita **Monte Isola**, l'isola lacustre più grande d'Europa e i suoi due isolotti satelliti: San Paolo a Sud e Loreto a Nord. Le sue acque sono molto pescose, il paesaggio è vario e in molti tratti ancora selvaggio, i suoi abitanti riservati ma ospitali, di primo acchito diffidenti ma autentici.

Il Lago d'Iseo si inserisce in un contesto montano; è infatti la porta di accesso alla Val Camonica, una delle più estese **valli Lombarde**, conosciuta per le incisioni rupestri dei Camuni, popolazione di epoca neolitica, e meta di escursioni sportive e sciistiche.

Iseo, la località principale, dista circa 30 chilometri dalla città di Brescia, poco conosciuta ma ricca di storia e cultura, siti archeologici e musei. Si tratta di un contesto poliedrico che permette un'interessante varietà di itinerari. Le località nei pressi delle rive del lago, che hanno un'estensione di 62 chilometri, si possono visitare in tre, massimo quattro giorni.

DIFFICOLTA' "E"

Venerdì 11

Partenza in autobus per Capo di Ponte dove si andrà a visitare il Parco Nazionale delle Incisioni rupestri di Naquane facente parte dell'UNESCO (Patrimonio Mondiale dell'Umanità). Pranzo al sacco o al Bar ristoro del Sito Archeologico.

Alle 15:30 si riparte per "Hotel Milano" a Boario Terme, all'arrivo nel tempo libero che resterà si potrà (a scelta) usufruire delle famose Terme a due passi dall'Hotel. Cena e pernottamento

Sabato 12

Partenza in autobus verso le ore 8,00 e raggiungiamo il paese di Sale Marasino sulle rive del lago d'Iseo. Da lì partiremo con il servizio di barche di linea alla volta di Monte Isola (l'isola lacustre più alta d'Europa), sbarcando a Carzano (200 m) dove tra uliveti, mulattiere, antichi borghi e una finale "Via Crucis" raggiungeremo la cima più alta dell'Isola (600 m) dove si trova il Santuario della Madonna della Ceriola. Da lì lo sguardo spazia sul lago e per un attimo sembrerà di essere nei fiordi della Norvegia. Pranzo al sacco o al bar ristoro del Santuario.



Riprenderemo il cammino su strada asfaltata fino a Senzano e poi camminando sulla riva del lago si arriverà a Peschiera Maraglio, si visiterà il paese, per poi proseguire fino a Carzano per l'imbarco e ritorno a Sale Marasino. Ritorno in Hotel a Boario, cena e pernottamento.

Domenica 13

Partenza in autobus verso le ore 08:00 alla volta di Cusato (700 m) nel Comune di Zone. Da qui si salirà sul Monte Corno Trentapassi (1244 m) da dove godremo di un fantastico panorama sul lago d'Iseo. Pranzo al sacco.

Tornati a Cusato si scende in autobus a Cisiano presso la chiesa di San Giorgio dove avremo tempo libero per la visita della "Riserva naturale delle piramidi di Zone" o per rilassarci al bar del parcheggio prima della partenza per il ritorno a Sarzana, arrivo previsto in serata.

Accompagnatori: Andrea BARLI (348.9363433), Nilo GIANNINI (338.9081568)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con AUTOBUS

Quota di partecipazione: circa € 220

NOTA: Nel prezzo del programma non è compreso il biglietto d'ingresso al Parco Naquane e la barca di linea

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 4 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da martedì 7 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI Età 18 - 40 anni



PARCO DELL'ORECCHIELLA

13 APRILE 2025

ANELLO DELLA PANIA DI CORFINO

La Pania di Corfino, nella sua diversità geomorfologica, abitata dei Mufloni in primavera si vedono i piccoli muovere i primi passi fra le rocce; in autunno si odono le battaglie fra i grossi arieti per la conquista delle femmine. Dalla vetta il panorama è spettacolare si possono ammirare le Alpi Apuane, il Cusna, l'Appennino settentrionale, il Cimone e il crinale Pistoiese fino alle Pizzorne. Il paesaggio è quello di un altopiano con pascoli e grandi faggi.



L'anello da noi proposto parte dal Centro Visitatori parco Orecchiella, coincide per un primo tratto con sentiero Airone 1, per poi andare ad inserirsi nel sentiero CAI 62, immerso in una folta faggeta.

Il percorso CAI conduce nei pressi del Giardino Botanico. L'itinerario prosegue su un ripido sentiero sassoso, fino alla quota di 1603 m. Dopo un breve tratto, il percorso scende nel versante nord, fino alla Sella di Campaiana, seguendo ancora il CAI 62; da qui, a sinistra, lungo il CAI 64 e l'Airone, prosegue giungendo alla gola detta "Buca dei Lupi"; torna infine sulla strada sterrata per il Giardino Botanico, la segue per poche centinaia di metri per poi scendere sulla destra verso il Rifugio Isera, punto di ristoro, prima del rientro al Centro Visitatori, che sicuramente merita una visita al nostro rientro se le tempistiche lo permettono.

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 5 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita/discesa 400 m **Lunghezza:** 6 km

Equipaggiamento:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata anti-pioggia e frontale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.



NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Debora STOCCHI (329.4043470), Leandro CAPRINI (393.8616557)

Luogo e orario di partenza: Caniparola, "pasticceria la Rosa" ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 7 aprile 2025 contattando la sede o gli organizzatori

GARFAGNANA - DA GALLICANO ALL' EREMO DI CALOMINI

Escursione ONC. Per visitare l'Eremo di Calomini, partendo da Gallicano si raggiunge Vergemoli e poi l'Eremo, suggestivo complesso architettonico situato alla base di una grande parete strapiombante alta circa 70 metri, scavato nella nuda roccia e incassato per 15 metri all'interno. La chiesa dell'eremo è stata costruita rasente alla facciata del monte, mezza chiesa e quasi tutto il convento sono dentro lo scavo ricavato dalla montagna, fatto con l'uso di un solo scalpello. Al suo interno la sacrestia e buona parte del convento.

Dalla chiesa principale, decorata in stile settecentesco, si entra nella sacrestia, nucleo originario del luogo di culto, che fu nel Seicento arredata con splendidi mobili scolpiti. Da qui la visita prosegue nella vecchia cucina e nelle celle dei frati, anch'esse scavate nei sec. XIV e XVIII. Dal documento del 1361, in cui il converso (frate converso: è un religioso che appartiene ad un ordine e veste l'abito religioso) della Cella di S. Maria ad Martyres faceva richiesta al vescovo di legalizzare le varie offerte dell'oratorio, appare chiaro di quale venerazione fosse circondata la Vergine della grotta (o della penna) a partire dal sec. XIV. Il primo atto vescovile di libera collocazione del beneficio intitolato al romitorio di santa Maria della grotta è del 2 maggio 1444.

Intorno alla fondazione di questo santuario aleggiano molte leggende, per lo più legate all'immagine della Vergine ivi venerata, pastorella o statua ritrovata dai pastori. I molti miracoli hanno mantenuto viva la venerazione.

DIFFICOLTA' "E"

Dalla piazza del Comune, superato l'arco dell'acquedotto del Nottolini e aggirata la galleria, il sentiero segue, pianeggiante, la destra orografica del torrente Turrite toccando la località Campilato, per raggiungere il bivio delle Crocette. Si segue per un breve tratto la strada asfaltata in direzione Verni per imboccare poi lo sterrato che scende all'allevamento ittico e alla località Panicaglia. Il sentiero attraversa ora un bel castagneto e supera il torrente con un ponticello in pietra a sella d'asino. Si segue un tratto di strada asfaltata fino ad incontrare l'attacco della vecchia mulattiera che sale ripidamente all'Eremo di Calomini. Il rientro a Gallicano tocca la località Rio Folle e il rione di Sant'Andrea.

Tempo: 4 h circa, **Dislivello:** 350 m A/R circa, **Lunghezza:** 8 km circa

Accompagnatori: Roberto BRONDI (370.3128855), Patrizia CARBONI (333.1206533)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con autobus o auto proprie a seconda del numero dei partecipanti.

**Le prenotazioni inizieranno lunedì 07 aprile 2025 contattando la sede
Per i non soci attivare l'Assicurazione almeno tre giorni prima della partenza.**

**giem
mebi**

giemmebi infissi

**VIENI A TROVARCI NEL NOSTRO NUOVO
SHOW-ROOM APPENA RINNOVATO.**

**PORTA CON TE LA TUA TESSERA CAI E
AVRAI DIRITTO AD UN EXTRA SCONTO
DEL 10%**

Via Aurelia 83, Castelnuovo Magra (SP) - 0187 670235 - giemmebi.snc@libero.it



ALLA SCOPERTA DELLA PUGLIA AUTENTICA

Viaggio particolare di visite nel tacco d'Italia: LA PUGLIA. Visiteremo le città di Vieste e il promontorio del **Gargano**, a nord della **Puglia**. **Monte Sant' Angelo**, **Castello Svevo** e la famosa cantina **della disfida**.

Scendendo, visiteremo le città di **Gravina e Alberobello**, con i famosi **trulli**. Ancora **Bari e Matera** con una guida locale che arricchirà queste visite con racconti e una degustazione del **SOSPIRO**, dolce tipico Pugliese **che profumerà questa vacanza**.

Mercoledì 23: Sarzana - Vieste (partenza ore 05.00)

Partenza in mattinata per raggiungere la nostra destinazione.

Arrivo in Hotel e completamento attività check-in.

Visita libera di Vieste (in base a orario di arrivo)

Cena in Hotel e pernottamento

Giovedì 24: Monte Sant'Angelo

Visita di Monte Sant'Angelo con guida locale: ci addentriamo nel Santuario di San Michele e visitiamo il castello (biglietti inclusi). Finiamo la visita guidata passeggiando per il quartiere Junno con le sue chiese medievali e dipinti bizantini e le varie botteghe artigianali ed i negozi di prodotti tipici. Nella strada del ritorno, la guida ci accompagnerà per le vie del centro storico di Vieste.

Cena in Hotel e pernottamento

Venerdì 25: Castello Svevo & Trani

Visita di Barletta dove la guida, oltre a raccontarci la storia della città, ci farà visitare il Castello Svevo e la Cattedrale. (biglietto incluso). Non possiamo perdere una passeggiata nel centro storico e la visita alla cantina sociale della disfida.

Dopo pranzo, sulla via per l'hotel, faremo tappa a Trani per una visita alla chiesa e tour del quartiere ebraico (zona centro storico). Tempo libero al grazioso porticciolo e rientro in Hotel.

Cena in Hotel e pernottamento

Sabato 26: Castel del monte & Gravina

Visita di Castel del Monte, simbolo della puglia: un'opera densa di misteri fatta costruire da Federico II. La guida locale ci assiste anche oggi per tutta la mattina e durante la visita guidata della città di Gravina. Cena in Hotel e pernottamento.

Domenica 27: Grotte di Castellana e Alberobello

Mattina dedicata alla visita delle Grotte di Castellana. La guida, compresa nel biglietto di ingresso, ci guiderà in un tour di 50 min. circa (biglietto di ingresso incluso)

Ci rimettiamo in marcia per Alberobello, dove ci attende la guida locale che ci condurrà in un tour tra i trulli. Visita al Trullo Sovrano (biglietto di ingresso incluso).

Cena in Hotel e pernottamento

Lunedì 28: Bari

Visita della città di Bari: castello, Cattedrale (da esterno), Basilica di San Nicola (biglietto incluso) e un giro nella Bari vecchia dove le signore fanno ancora le orecchiette a mano per strada.

Concludiamo la visita con il giro delle mura antiche.

Sosta a Bisceglie: degustazione del "SOSPIRO", dolce tipico pugliese

Cena in Hotel e pernottamento

Martedì 29: Matera

Dopo colazione si parte alla volta di MATERA (1h,30 circa di viaggio). Il tour con la guida durerà all'incirca 2h,30 e verrà arricchito con i biglietti per la CASA GROTTA e CHIESA RUPESTRE (biglietti inclusi).

Cena in Hotel e pernottamento

Mercoledì 30: Rientro

Tempo utile per colazione e check – out. Si rientra a Sarzana.

Accompagnatori: UGO FERRI (335.5490092) e Guida Locale

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 05:00

Numero massimo partecipanti: 50

Quota di partecipazione: €. 970 circa (in camera doppia/matrimoniale).

Supplemento camera singola €. 160

Facoltativa assicurazione bagagli, medica, annullamento € 50

La quota comprende:

- Trasferimento in bus A/R Sarzana – Puglia;
- Mezza pensione con bevande ai pasti, bus privato per tutto il tour.
- Ingressi indicati ai luoghi visitati.

La quota NON COMPRENDE i pranzi che saranno liberi.

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 300 inizieranno martedì 07 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da mercoledì 08 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI

Età 18 - 40 anni



VIA DEGLI DEI

DAL 24 AL 28 APRILE 2025

DA BOLOGNA A FIRENZE

La via degli dei collega Bologna a Firenze valicando l'appennino ai passi della Futa e dell'Osteria Bruciata. La Via degli Dei fu percorsa per la prima volta negli anni Novanta da Domenico Manaresi, detto Mingàn, con un gruppo di amici, ripercorrendo in parte la Via Flaminia Militare, riscoperta qualche anno prima dai Bolognesi Franco Santi e Cesare Agostini. Tra i luoghi più suggestivi che toccheremo ritroviamo Piazza Maggiore a Bologna, il Monte Adone, il passo della Futa, il passo dell'osteria Bruciata e il Monte Senario per finire in Piazza della Signoria a Firenze.



Giovedì 24: Basilica di San Luca – Fiume Reno – Monte Adone - Brento

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 8 h circa (soste escluse) **Dislivello:** salita 1000m | discesa 680m **Lunghezza:** 31 km.

Venerdì 25: Brento – Monzuno – Madonna dei Fornelli – Pian di Balestra

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 8 h circa (soste escluse) **Dislivello:** salita 1100m | discesa 500 m **Lunghezza:** 25 km.

Sabato 26: Pian di Balestra – Le Banditacce – Passo della Futa – Sant'Agata

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 9 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 800m | discesa 1400 m **Lunghezza:** 29 km.

Domenica 27: Sant'Agata – San Piero a Sieve – Monte Senario – Vetta le Croci

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 9 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 800m | discesa 900 m **Lunghezza:** 29 km.

Lunedì 28: Vetta le Croci – Fiesole - Firenze

Difficoltà: E (Esc.) - **Tempo:** 5 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 300m | discesa 700 m **Lunghezza:** 18 km.



NOTA: Il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

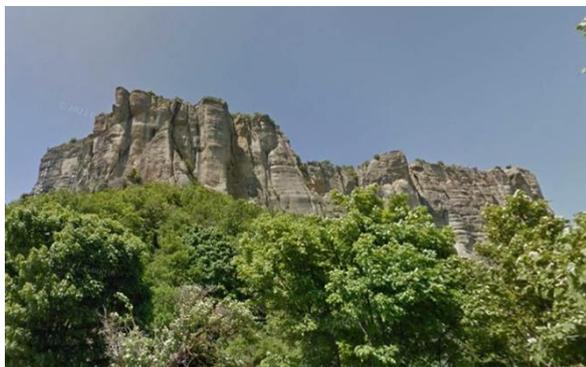
Accompagnatori: Silvia ZANICCHI (348.7124055), Leandro CAPRINI (393.8616557)

Luogo e orario di partenza: **Mercoledì 23**, Stazione Ferroviaria di Sarzana, ore c.a. 17:00

Numero massimo partecipanti: 12

Quota di partecipazione: € 190

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno martedì 07 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da mercoledì 08 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

FERRATE DELLA PIETRA DI BISMANTOVA

Giro del massiccio della Pietra di Bismantova attraverso i suoi due itinerari attrezzati.

DIFFICOLTA' "EEA"

Questo giro intende percorrere in un unico percorso entrambe le ferrate. La prima è decisamente più impegnativa ed è classificabile come moderatamente difficile mentre la seconda è facile anche se divertente e non scontata nella sua seconda e ultima parte. Si parte dal piazzale dove si parcheggia l'auto che si raggiunge da Castelnuovo ne Monti (RE) seguendo le indicazioni per la Pietra di Bismantova. Si prende il sentiero alla destra del ristoro e dopo pochi minuti ci si trova sotto la parete verticale per poi giungere al primo tratto attrezzato.

La ferrata degli Alpini sale inizialmente in diagonale su roccia ricca di appigli senza difficoltà per poi giungere ad un punto molto panoramico, per poi effettuare una discesa piuttosto verticale. Finita la discesa ci si trova su un ghiaione e si prosegue un breve tratto non assicurato dentro il bosco. Si raggiunge così ad un altro tratto attrezzato dove bisogna aggirare una roccia e entrare in una piccola grotta. Dopo si procede per la parte più impegnativa ed esposta della ferrata ma siamo ormai quasi alla sua fine infatti, una volta superato uno strapiombo molto esposto ci si trova alla scaletta terminale. Siamo così sull'altopiano della Bismantova a 1041 metri di altezza. Si prende il sentiero di sinistra e superato un boschetto ci si trova in una zona prativa che va attraversata tutta finché ci si trova a scendere un punto allestito con corde fisse e dopo poco si trova l'indicazione per la ferrata Ovest. La prima parte della ferrata è più che altro un sentiero attrezzato mentre la seconda parte di questa ferrata presenta una parete a tratti esposta dove il cavo di superare passaggi non difficili. Qui la roccia è molto appigliata ed è quindi alla portata di tutti, anche dei neofiti. La ferrata Ovest termina all'inizio della zona prativa prima percorsa arrivati alla quale si prosegue a sinistra per poi incrociare dopo qualche tornante nel bosco il sentiero che in circa 30 minuti di cammino ci riporta al punto di ristoro e quindi al parcheggio dove è iniziata l'escursione.

Itinerario:

Parcheggio Pietra di Bismantova (872 m) – Ferrata degli Alpini – Altopiano della Pietra di Bismantova (1041 m) – Ferrata Ovest – Parcheggio Pietra di Bismantova (872 m)

Dislivello salita e discesa: +/- 200 m, **Tempo / Distanza:** 4h

Note: Escursione impegnativa su percorsi attrezzati. E' richiesta l'attrezzatura da ferrata. Casco, Kit da ferrata. Pranzo al sacco

Accompagnatori: Edoardo VOGLINO (328.4597542), Primo TONELLI (338.9158389)

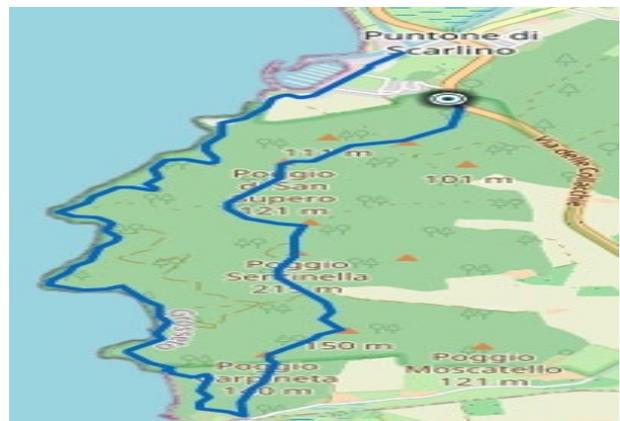
Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi, orario da definire

Le prenotazioni inizieranno lunedì 21 aprile contattando la sede

PUNTONE DI SCARLINO - CALA VIOLINA

La Riserva Naturale le Bandite di Scarlino è una riserva naturale di macchia mediterranea che si sviluppa su quasi 9000 ettari, estendendosi dalle alte colline fino al mare. Conosciuta anche come le Bandite di Scarlino, ha ricevuto questo nome curioso dai bandi che nel secolo scorso venivano frequentemente indetti per vendere parti del bosco. La Riserva Naturale delle Bandite di Scarlino ha una storia antica, essendo stata scelta dall'uomo per insediamenti fin dall'epoca preistorica. I ritrovamenti testimoniano la pratica della caccia e della raccolta agricola.

Soprattutto il periodo etrusco ha lasciato tracce preziose nel sito archeologico della necropoli di Poggio Tondo.

**DIFFICOLTA' "E"**

L'escursione comincia dal parcheggio (70m) posto lato strada poco dopo il Puntone di Scarlino in direzione Castiglion della Pescaia. Percorrendo un ampio sentiero, immersi nella macchia mediterranea, si sale dolcemente fino a raggiungere prima Poggio La Guardia (215m) e poco dopo il Poggio Sentinella (216m), con a tratti ampi scorci panoramici sul litorale. Si prosegue in discesa fino a Poggio Carpineta (141 m) per giungere poi a Torre Civette (55m) nei pressi della foce dell'Alma e quindi immettersi sul sentiero che percorre il litorale. In successione si raggiungono: Cala Civetta, Punta le Canne, Cala Violina conosciuta per la sabbia che produce un suono particolare quando vi si cammina sopra, Punta Martina, quindi Punta Francese, Cala le Donne, Cala di Terra Rossa fino all'antico pontile di carico ed al recente porto turistico di Portigliani dove si concluderà il nostro percorso.

Tempo: 4/5 h circa, **Dislivello:** A/R 300 m circa, **Distanza:** km 13 circa - itinerario ad anello.

Accompagnatori: Roberto BRONDI (370.3128855), Primo TONELLI (338.9158389)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con autobus o auto proprie a seconda del numero dei partecipanti.

Le prenotazioni inizieranno sabato 19 aprile 2025 contattando la sede.

Per i non soci attivare l'Assicurazione almeno tre giorni prima della partenza.

PIZZO D'UCCELLO PER LA CRESTA DI CAPRADOSSA

CAI CARRARA E CAI SARZANA

COMITIVA UNICA - DIFFICOLTA' "EE"
CON TRATTI DI CRESTA ESPOSTI

Dal rifugio Donegani, in Val Serenaia, si prende la strada marmifera e arrivati all'imbocco del sentiero 187 si inizia a salire all'interno di una faggeta. Il sentiero termina nei pressi di foce Sigglioli, punto panoramico sulla valle di Equi e sulla parete nord del Pizzo d'Uccello. Percorrendo un breve tratto di sentiero che conduce al Giovetto, lo si abbandona per salire in direzione della cresta di Capradossa. Questo tratto di cresta presenta alcuni tratti ripidi ed esposti che vanno affrontati con prudenza a causa del terreno, tipico apuano. Arrivati al lungo traverso lo percorreremo fino a incontrare un piccolo invaso che risaliremo tra sfasciumi e paleo, fino a raggiungere il picco di Capradossa. Anche qui bisogna prestare attenzione per la tipologia di terreno che andremo ad affrontare. La fatica sarà sicuramente ripagata dall'ampia visuale sulla valle, la cresta di Nattapiana che completa la sua corsa sulla vetta del Pizzo d'Uccello. Il percorso ora si fa più facile e su tracce di sentiero andremo a intercettare la via normale verso la vetta. La discesa avverrà percorrendo la via normale fino a foce di Giovo. E per sentiero si torna nuovamente in Val Serenaia.

Itinerario: Val Serenaia 1050 m - Foce Sigglioli 1390 m - Picco di Capradossa 1580 m - Pizzo d'Uccello 1781 m.

Dislivello: + 750 m / - 750 m, **Tempo:** circa 7 h.

Accompagnatori CAI Carrara: A. BOGAZZI, A. SOLIERI, F. TONAZZINI

Referente CAI Sarzana: Andrea BARLI (348.9363433)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:30 con auto proprie
Avenza, parcheggio Esselunga ore 7:00 con auto proprie



Le prenotazioni inizieranno lunedì 28 Aprile 2025 contattando la sede

DA SASSALBO A MOMMIO

Anche quest'anno percorriamo una tappa del Sentiero dei Ducati, questa volta in territorio toscano. Saremo sempre accompagnati dai nostri amici del CAI di Reggio Emilia.

**DIFFICOLTA' "E"**

Lasciato il paese di Sassalbo si segue per 1 km circa la Strada Provinciale fino a raggiungere la Statale 63 (attenzione possibile traffico veloce) che si segue verso valle per un brevissimo tratto, superando due alti ponti (spettacolare vista sul paese di Sassalbo, sui suoi gessi e sui soprastanti Prati di Camporaghena) fino all'imbocco del sentiero, nei pressi di un gruppo di case abbandonate, sulla sinistra. Si sale dapprima per fitto bosco e poi attraverso due ampie radure (attenzione a mantenere la traccia) fino a lambire la cima del Giogo di Vendaso da cui si imbecca uno splendido sentiero nel bosco che con piacevole saliscendi si sposta verso Est, superando il bivio per il paese di Vendaso per poi scendere più decisamente verso la località Prati di Massicciano, ampia radura con splendida vista sulle Apuane e sulle pareti meridionali dell'Appennino Tosco Emiliano. Dai Prati di Massicciano (fonte) inizia una lunga e costante discesa, dapprima su mulattiera, poi carrareccia ed infine su strada bianca che lentamente conduce alla località Resti. Da Resti, lasciando sulla sinistra il sentiero LT (possibile variante EE per giungere al Passo Cadin), si prosegue invece per ancora un paio di km sulla strada bianca fino a poco prima dell'abitato di Mommio da dove, imboccando a sinistra una mulattiera, si scende a guardare il torrente Mommio

Dislivello salita e discesa: +467 / -653, **Tempo / Distanza:** 5 ore / 11 km

Note: 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

Accompagnatori:

Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 28 aprile 2025 contattando la sede

SENTIERO DELLE CASCATE DI SANT'ANNA PELAGO

Escursione ONC su antichi itinerari e strade forestali, usate da viandanti, boscaioli, carbonai, pastori, vetturini con i loro animali da soma. Dal XVI secolo questi sentieri sono stati percorsi dai trasportatori di legname semilavorato verso le segherie del Rio Valdarno e del Rio Fontanacce, qui passavano legna

da ardere, carbone e carbonella ricavati dalla frasca di faggio, venivano ammassati all'imposto del ponte di S. Anna

**DIFFICOLTA' "E"**

Da **Sant'Anna Pelago** (q. 1050 mt circa) ci avviamo al **Sentiero delle Cascate**. Inizialmente ci troviamo molto più in alto rispetto ai corsi d'acqua. Primo bivio la **cascata del Rio**, che visitiamo raggiungiamo anche la **Fonte Rio**. Tornati sul sentiero principale, continuiamo fino alla **Cascata della Bandita**. Deviamo per la **Cascata Sassorso**, Riprendiamo e attraversiamo il Fosso del Terzino, raggiungiamo la **Cascata del Terzino**. Ritorniamo sul percorso principale. Scendiamo nel bosco alla **Fonte Montalto** (q. 1090 mt) rifornimento acqua gelida. Troviamo la **Cascata Cascadora**. Riprendiamo il **Sentiero delle Cascate**, e deviamo per il **Pozzo del Pisano**. Superiamo il Rio Fontanacce su ampio e recente passaggio cementato. Raggiungiamo **Pozzo del Pisano**, si torna a superare Rio Fontanacce e poi superato il Rio Valdarno piccolo ponte, per Sant'Anna Pelago. Per asfalto al bivio Via Case delle Rose.

Tempo: 4 h 40' circa, **Dislivello:** 500m A/R circa, **Lunghezza:** 12 km circa (itinerario ad anello)

NOTA: I percorsi potranno variare in base alle condizioni meteorologiche e dei sentieri.

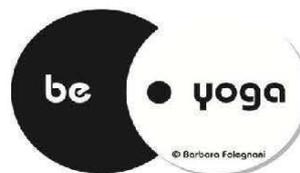
Accompagnatori: Roberto BRONDI (370.3128855), Patrizia CARBONI (333.1206533)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con autobus o auto proprie a seconda del numero dei partecipanti.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 28 aprile 2025 contattando la sede



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64, SARZANA

Giornata CAI Toscana Apuane
Trekking & Yoga
Sul Sentiero Italia fra Aiola e Vinca
Domenica 11 Maggio 2025



Il trekking e la pratica yoga sono aperti a tutti e **GRATUITI**; possono partecipare anche i non soci CAI con attivazione dell'assicurazione CAI giornaliera infortuni e soccorso (costo 13 euro)

Nella giornata promossa dal CAI Toscana per le Apuane, percorreremo parte del Sentiero Italia variante Apuane fra Aiola e Vinca. All'arrivo presso il Santuario Madonna della Neve di Vinca con splendidi scorci sulle cime del Pizzo d'Uccello, Cresta Garnerone, Sagro e Torri di Monzone faremo nei pressi della chiesetta la pratica yoga. Rientro per il medesimo percorso.

Itinerario: dal borgo di Aiola ricco di costruzioni tipiche del calcare cavernoso locale si sale per verso contrario il Sentiero Italia/CAI 139 arrivando prima al bivio che porta all'Eremo di San Giorgio, antichi ruderi rimasti, e successivamente alle rovine del Castellaccio di Aiola che visiteremo attraversando un villaggio fortificato del XV secolo cinto da mura merlate. Proseguiremo poi in falsopiano su quello che è uno dei percorsi più caratteristici della zona collegamento storico dei borghi della Lunigiana locale con la Apuane, arrivando alla Madonna Vecchia di Vinca, presenti anche qui antichi ruderi segno del passaggio e dell'importanza religiosa e storica del luogo. Dopo l'ingresso nel bosco un ultimo tratto ci porterà dunque al Santuario posto a circa un chilometro dall'abitato di Vinca.

Difficoltà: E-escursionistica. L'escursione non presenta particolari difficoltà si cammina sempre su sentiero battuto. In un paio di punti un cavo ci aiuterà nella progressione dopo foce Navola usandolo come corrimano.

Tempo effettivo e dislivello: 4/5 ore totali di cammino / 400 mt D+

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

Logistica: ritrovo ore 9.00 borgo di Aiola (saranno dati ulteriori punti ai partecipanti se necessario) 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 - Antonella Romagnoli. Per la pratica yoga Barbara Folegnani

I direttori di escursione si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, a loro totale discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti come da regolamento gite consultabile.

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

ISOLA DEL GIGLIO

L'Isola del Giglio, situata nell'Arcipelago Toscano di fronte al Monte Argentario, è davvero una perla tutta da scoprire. Con i suoi 21 kmq di estensione, è la seconda isola più grande dell'Arcipelago Toscano ed è rinomata per le sue bellezze naturali: il mare cristallino color smeraldo, con i fondali ricchi e pescosi, fanno da cornice ad un territorio per il 90% ancora selvaggio.

Si alloggerà presso l'**Hotel Isola del Giglio Bahamas** a 150 metri dal Porto - Via Cardinale Oreglia, n°22, 58012 Giglio Porto GR tutte le **camere** sono dotate di bagno con doccia, TV Led, cassaforte e climatizzatore. L'hotel offre solo il trattamento di prima colazione al mattino **Bed & Breakfast**. La cena si effettuerà presso il Ristorante "L'Archetto" collocato a circa 200 m.

DIFFICOLTA' "E"**Venerdì 16**

Si parte in autobus per Porto Santo Stefano dove prendiamo il traghetto alle ore 10,30 e arrivo all'isola del Giglio verso le 11,30. Sistemazione in "Hotel Bahamas" e pranzo al sacco. Dall'Hotel tramite Via delle Cannelle arriviamo all'omonima spiaggia, da lì proseguiamo sul sentiero 328 fino alla spiaggia delle Caldane e sempre sullo stesso sentiero passando sopra Cala Torricella arriviamo al Faro di Capelrosso.

Lunghezza A/R: km 12.0 - Dislivello: +/- 530 m

**Sabato 17**

Dall'Hotel Bahamas (30 m) tramite Via delle Cannelle arriviamo alla loc. omonima e imbocchiamo il sentiero 306 - 308 e 303 dove raggiungiamo la quota massima di 400 mt., da qui poi su strada asfaltata andiamo a prendere il sentiero 325 e 309 che ci porterà alla spiaggia di Giglio Campese. Dopo una sosta ristoratrice ed eventuale bagno, attraversato il paese tramite il sentiero 321 raggiungiamo Giglio Castello (350 mt) che visitiamo e tramite il sentiero 312 ritorniamo direttamente al nostro Hotel.

Lunghezza A/R: km 14.0 - Dislivello: +/- 870 m

Domenica 18

Dall'Hotel Bahamas (30m) prendiamo Via del Castello, Via Arenella e tramite il sentiero 314-315 arriviamo sopra Cala Monella (115 m) e proseguiamo fino al Faro di Punta del Fenaio (20m): Imboccato il sentiero 316 torniamo per un breve tratto sul sentiero 315 in direzione Giglio Castello 314 e 320 visitato il borgo di Giglio Castello scendiamo con il sentiero 312 che ci porta direttamente al nostro Hotel.

Lunghezza A/R: km 12.8 - Dislivello: +/- 700 m

NOTA: Il programma potrà subire variazioni a causa delle condizioni meteo o della percorribilità dei sentieri

Accompagnatori: Ugo FERRI (335.5490092), Nilo GIANNINI (338.9081568).

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con AUTOBUS

Quota di partecipazione:

Sistemazione in Camera Singola	€. 410,00
Sistemazione in Camera Doppia	€. 330,00
Sistemazione in Camera Tripla	€. 310,00

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 150, inizieranno sabato 19 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da Lunedì 21 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

INTORNO AL CAMMINO DI SANTIAGO

Viaggio particolare degli ONC, CAI SARZANA, di visite e cammino, nel Nord della Spagna. Visiteremo le città Basche di Bilbao, con il famoso Museo Guggenheim, Oviedo con l'antica Cattedrale, San Sebastian, con la sua baia ,centro estivo per i Reali Spagnoli

e poi Cammineremo sui tratti più famosi del Cammino di Santiago, Frómista, Sahagún, León, Astorga, Castrillo de Polvare, Cruz de Ferro, Molinaseca Lugo, Portomarin, Melide, Boente de Riba, Monte do Gozo, visitandoli, arriveremo a **Santiago de Compostela** con la sua spettacolare Cattedrale, e a **Finisterre**, dove si pensava finisse la terra conosciuta.

Mercoledì 14: Sarzana - Firenze (volo ore 11,45 Bilbao ore 14)

Se le tempistiche lo permettono partenza e visita del Monastero di S. Juan de Gaxtelutxe, al ritorno visita della città di Bilbao, Teatro Arriaga, Plaza de Arenal, Puente Zubizuri. Cena in Hotel e pernottamento

Giovedì 15: Bilbao - S. Sebastian - Burgos

Visita di S. Sebastian, la baia, i "peine del viento" giro per il centro storico, palazzi storici, piazza costituzione, ex arena, cattedrale neogotica, terminiamo sul porto, dove pranziamo assaggio di "pintxos".

Pomeriggio Burgos capitale della Castiglia, visita borgo medievale, visita cattedrale, il miglior edificio gotico della Spagna. Cena in Hotel e pernottamento.

**Venerdì 16: Burgos-Fromista-Sahagun- Leon (siamo sul cammino di Santiago di Compostela)**

Visita di Fromista, chiesa romana, si continua fino a **Sahagun, paese caratteristico della Castiglia che visiteremo, attraversandolo a piedi, qui troviamo i pellegrini del cammino, PRANZO.**

Nel pomeriggio, visita guidata di Leon, con Cattedrale, di S. Isidoro XII secolo, Casa Botines di Gaudi Hostal San Marcos. Cena in Hotel e pernottamento

Sabato 17: Leon - Astorga - Castrillo Polvazares - Cruz De Ferro - Molinaseca - Lugo (nel cuore del Cammino)

Visita di Astorga, esterno Palazzo Vescovile, Cattedrale, mura e piazza. Foncebadon, **dove a piedi faremo 2,5 km, raggiungendo Cruz de Ferro, 1500 mt, punto più alto del Cammino Francese.** dove lasciamo la "pietra portata da casa".

Segue Molinaseca, paese attorno al ponte dei pellegrini, dove pranziamo, fra taverne e palazzi storici. Si raggiunge O'Cebreiro siamo a 1300 mt, visita case celtiche e preromaniche, e ospedale per pellegrini (rifugio dai lupi in inverno). Arrivo a Lugo, cena e pernottamento in Hotel.

Domenica 18: Lugo - Portomarin - Melide - Boente de Riba-Monte do Gozo - Santiago di Compostela.

Mattina per Lugo, le mura romane, Patrimonio dell'Umanità, la cattedrale, centro di pellegrinaggio, per ostia esposta. la Casa de Los Mosaicos, municipio e torre orologio, sull'itinerario del cammino **visita di Portomarin che attraversiamo a piedi, fino alla scalinata che porta a S. Nicola e Cappella della Vergine.**

Pranzo a Melide "polpo alla gallega". **Altro pezzo di cammino 75 minuti, fino a Boente da Riba** poi bus, Monte do Gozo. Dove è possibile vedere le torri della Cattedrale di Santiago.

Arrivo a Santiago de Compostela e primo giro del centro. Cena e pernottamento in Hotel.

Lunedì 19: Santiago de Compostela - Finisterre.

Visita della città gli edifici di: Albergo dei Re Cattolici, Casa del Cabildo, Centro Galiziano di Arte contemporanea (CGAC), Museo del Popolo Galiziano, Museo della Cattedrale di Santiago de Compostela, San Lorenzo de Trasuto, Palazzo di Raxoi. Intorno alle 11 ingresso in Cattedrale per la messa del Pellegrino con il "botafumeiro".

Tempo libero PRANZO - ore 14 partenza per Finisterre, visita passeggiata. Cena e pernottamento in Hotel.



Martedì 20: Santiago - Oviedo - Bilbao.

Siamo nella Capitale delle Asturie, visiteremo Plaza della Fontàn, Plaza de la costitución, il Municipio, chiesa di San Isidro el Real. Oviedo nota per la gastronomia e ottimo sidro, vedi il mercato di Fontàn. PRANZO...pesce carne formaggi salsicce. Cena e pernottamento in Hotel a Bilbao.

Mercoledì 21: Bilbao - Firenze.

Ingresso al Museo Guggenheim (visita che richiede prenotazione) circa 2ore e 30. Capolavoro luccicante di Frank Gehry concepito in modo da vedere il fiume e le colline circostanti e le collezioni d'arte permanenti un unicum da non perdere. In alternativa giro libero di Bilbao. Ore 12 partenza per aeroporto. Arrivo a Firenze e poi Sarzana

Accompagnatori: Paolo CUFFINI (348.2745523), Patrizia CARBONI (333.1206533)

Luogo e orario di partenza: Sarzana orario da definire

Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione APPROSSIMATIVA DA CONFERMARE € 1.360, SI ADEGUERA' AD AUMENTI DI SERVIZI (VOLO) - supplemento singola CIRCA € 290.

La quota comprende Trasferimento in bus A/R Sarzana - Firenze, volo A/R Firenze Bilbao, 7 gg. mezza pensione con bevande ai pasti Hotel 3 stelle, bus privato per tutto il tour.

Ingressi indicati ai luoghi visitati. Mance obbligatorie.

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 350, inizieranno sabato 11 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 13 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



APUANE SETTENTRIONALI

18 MAGGIO 2025

MONTE FIOCCA



Anche quest'anno in occasione dell'anniversario della nascita del Gruppo Giovani CAI Sarzana "Ghiri Selvatici" ci troveremo per un'escursione ad anello che dal paese di Arni ci porterà sul Monte Fiocca e poi a festeggiare al Rif. Puliti con un aperitivo/cena tutti insieme.

Da Arni (920m) si imbocca il sentiero 144 che si inerpica sul fianco del Monte Fiocca con panorama via via più esteso. Con un lungo traverso si raggiunge il Malpasso (1444 m) e si scende, con l'ausilio di un cavo, nella conca del Fatonero. Attraversata l'omonima fitta faggeta, tagliando ancora il ripido pendio si arriva alla Foce Contapecore (1460m) in splendida posizione di fronte al Monte Sumbra. Ancora in salita si giunge al Passo Fiocca (1550m), sella posta sul crinale che collega i monti Fiocca e Sumbra e affacciata sul Lago di Vagli. Da qui sempre seguendo il sentiero 144, si risale la dorsale est del Monte Fiocca (1714 m) ed a una secca curva

del tracciato contrassegnato in bianco e rosso, lo si abbandona momentaneamente per continuare lungo l'ampia ed erbosa dorsale fino a raggiungere la vetta. Si torna poi sui nostri passi fino a ricollegarsi al sentiero 144 che si segue in discesa verso sinistra. Si prosegue a perdere quota sui ripidi prati che coprono il versante settentrionale del Fiocca e poi si risale per un tratto fino ad una selletta (1539 m) oltre la quale, affacciati sulla valle della Turrite Secca, si procede con comodo percorso in direzione del Passo Sella (1498 m). Da lì si lascia il sentiero 144 per proseguire sul 31 che corrisponde ad una lunga strada marmifera che scende fino ad Arni. Il sentiero 31 però in uno degli ultimi tornanti della marmifera (985m), prima del paese, abbandona la strada e torna ad essere un vero sentiero fino al rifugio Puliti (1013 m). Infine dal rifugio si torna poi alla partenza con un ultimo tratto in discesa sul sentiero 33.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Tempo:** 6 h circa (soste escluse) -

Dislivello: salita/discesa 1000m **Lunghezza:** 11 km

Attrezzatura:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.



Accompagnatori: Matilde MARTINETTI (339.3692883), Debora STOCCHI (329.4043470)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 12 maggio 2025 contattando la sede o gli organizzatori

DA VOLEGNO A COLLEMEZZANA, SULLE TRACCE DI ANASTASIO

18 MAGGIO 2025

PERCORSO DIDATTICO ALLA SCOPERTA DELLE MAESTA'



Da Volegno a Pruno e Colle a Iapoli, fino a Collemezzana, sulle tracce di Anastasio, scultore locale del sec. XIX.

DIFFICOLTA' "E"

Partenza da Sarzana e arrivo a Volegno (Stazzema). Entriamo nel paese di Volegno, dove sono presenti molte maestà, imbocchiamo un sentiero che ci conduce a osservare la prima delle maestà del maestro Anastasio Iacomini che troveremo lungo l'escursione. Si giunge in breve alla strada per Colle A Iapoli e al sentiero SAV. Passando per l'Ostello si raggiunge il sentiero CAI 122 che seguiremo in ripida salita fino a Colle a Iapoli, poi alpeggio delle Caselle, raggiungendo così la deviazione per la Fania, poco dopo la località Monte alla Tana. Lungo questo percorso troveremo diverse maestà, tutte quante in cappelle (o marginette secondo la terminologia versiliese).

Lasciamo il 122 e seguiamo il sentiero fino al rifugio UOEI la Fania, da qui proseguiamo per l'alpeggio di San Rossore e raggiungiamo così Collemezzana, dove possiamo prendere visione di un'altra bella maestà di Anastasio, forse una delle prime, qui si trova anche la casa di Angelo Bertolucci, il Nonno della Pania, morto tragicamente alla fine della seconda guerra mondiale.

Torniamo indietro fino a Cima alla Ripa, dove si trova la casa di Angè e Lorè, Lorenzo Barsanti l'ultimo degli uomini della neve.

Da qui, tramite il sentiero Cai 7a scendiamo decisamente fino a raggiungere il sentiero Cai n. 7 e il collegamento che ci riporterà a Pruno. Passeremo così sul ponte mediceo sul fiume Deglio, dove troviamo una bella maestà in una edicola. Passando attraverso una antica cava di cipollino, entriamo nel paese di Pruno dove troveremo altre due maestà del maestro Anastasio. Tramite lo stesso sentiero dell'andata torniamo a Volegno dove ha termine la nostra escursione.

Itinerario:

Volegno - Pruno - Colle a Iapoli - Le Caselle - La Fania - Collemezzana - Cima alla Ripa - Pruno - Volegno

Dislivello salita e discesa: + 683m – 698m

Tempo / Distanza: 4-30 di movimento e 6 ore con soste / 9.2 km

Note: Escursione mediamente impegnativa per la salita della prima parte, ma di livello E.

Pranzo al sacco

Accompagnatori:

Antonella ROMAGNOLI (338.7099615), Fabrizio FRANCO (366.3450251), Luciana CORSI (333.7422473)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie
Volegno, ore 08:30

Le prenotazioni inizieranno lunedì 12 maggio contattando la sede

MONTE ALTISSIMO



Il Monte Altissimo, nell'ambito delle Alpi Apuane non è una vetta che spicchi per la sua altitudine, il nome è tuttavia appropriato in quanto dalla riviera versiliese è senza dubbio la montagna più appariscente grazie alla sua parete occidentale che precipita quasi verticalmente per ben 700 metri. La posizione particolarmente vicina alla costa concede dalla sommità una visione molto bella, nei giorni tersi sull'intero arcipelago toscano e sulla Corsica. L'Altissimo è inoltre ben noto per i suoi marmi tra cui

lo splendido "statuario", completamente candido, infatti numerose sono le cave che hanno sventrato in più punti il versante meridionale e occidentale della montagna. Lo sapeva anche Michelangelo che salì già nel medioevo le pendici di questa montagna alla ricerca di marmo per le sue opere.

DIFFICOLTA' "EE"

Anello classico per salire sulla panoramica vetta dell'Altissimo, montagna purtroppo decisamente segnata dalla presenza di cave. Punto di partenza è il **Ristorante Le Gobbie** (1037 m), a pochi km dal paese di **Arni**, nei pressi della **Galleria del Vestito**. Si parcheggia l'auto nello spiazzo sul lato opposto del ristorante. Inizialmente si segue il sentiero nel bosco (**segnavia 42**), sino ad incrociare l'ampia marmifera; qui possiamo prendere il **33** che, con salita più diretta, ci porterebbe direttamente al **Passo degli Uncini**. In questo caso ho scelto di seguire il **41** che transita prima, con salita più soft, dalla **Foce del Frate** (1320m - così chiamata per un curioso masso nei pressi del valico, le cui forme sembrano ricordare un tonacato in preghiera....quanta fantasia!!). Dalla foce, seguiamo il **143** che senza troppa fatica, ci porta al **Passo degli Uncini** (1390 m), il cui nome deriva dalle spettacolari e aguzze punte che caratterizzano il frastagliato crinale. Da qui inizia la parte un poco più impegnativa, che ci condurrà in vetta. La traccia evita, nella prima parte, l'approccio diretto alla rocciosa ed esposta cresta, ma rimane piuttosto ripido e talvolta richiede un pò di ravanata con utilizzo delle mani. Si sbucca su una bella anticima, dalla quale si prosegue sulla cresta vera e proprio, abbastanza esposta ma facile, ed in breve siamo in vetta! Grandioso panorama su tutta la costa versiliese e la Liguria! Scendiamo seguendo sempre il **143** lungo la cresta sud-est, più facile, affacciandosi ogni tanto sui vertiginosi strapiombi del versante meridionale. Arrivati al caratteristico **Passo del Vaso Tondo** (1380m), scendiamo lungo il **142** sbucando nel piazzale della **cava del Fondone** (1223 m), purtroppo attiva. Si prosegue su ampia marmifera che, traversando a sx ci porta ad incrociare il 42 e quindi ci consente di chiudere l'anello tornando alle Gobbie. **Dislivello:** 552m, **Tempo** 5/6 h

Accompagnatori: Primo TONELLI (338.9158389), Roberto BRONDI (370.3128855)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 19 maggio contattando la sede

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



LAGO DI LEDRO – LAGO DI GARDA

DAL 31 MAGGIO AL 02 GIUGNO 2025

Sabato 31: Viaggeremo fino al lago di Ledro dove ci sarà il nostro albergo ad aspettarci e dove potremo lasciare i bagagli, arrivo previsto per le ore 11/11:30. Dopo il pranzo che ognuno gestirà personalmente verso le ore 13:30 **visiteremo le palafitte e il museo** annesso al costo di 5 euro a persona con la durata della visita di 1 ora circa. Poi verso le 15 ci sposteremo con le macchine alle **cascate del Varone** per visitarle a circa 20 m di distanza anche in questo caso il biglietto di ingresso ha il prezzo di 5 euro a persona. Dopo la visita rientriamo sul lago di Ledro in albergo per la cena compresa nella tariffa della mezza pensione.



Domenica 1: Dopo la colazione in hotel, partiamo verso le ore 09:30 per raggiungere Riva Garda percorrendo il trekking sul sentiero del Ponale, un percorso di 10 km che costeggia il lago di Garda con panorami mozzafiato il **sentiero del Ponale** e uno dei più belli d'Europa, arrivati a riva del Garda dopo una breva pausa ripartiremo per il lago di Ledro, chi fosse troppo stanco può utilizzare i bus navetta per il rientro in albergo. Anche in questa giornata ceneremo presso la struttura dove alloggiamo.



Difficoltà: E (Escursionisti), **Tempo:** 8 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita 382m, **Lunghezza:** 20 km.

Lunedì 2: Giro ad anello della **Madonnina di Besta** fatta colazione e caricati i bagagli in macchina ci dirigiamo vicino al museo delle palafitte, da qui partirà il nostro breve trekking di circa 2 ore e 30 minuti per 6.5 km, si aprirà un panorama mozzafiato del lago dall'alto. Al rientro ognuno gestirà il proprio pranzo come preferisce, per poi rientrare con le auto verso casa.



Difficoltà: E (Esc.), **Tempo:** 2:30 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita 992 m, **Lunghezza:** 6.5 km.

Attrezzatura: obbligatorio scarponcino da trekking a collo alto, zaino con all'interno una cerata, coprizaino anti pioggia, frontale, cappello, crema solare, felpa e scaldacollo, guanti nell'eventualità che le temperature si abbassino abbigliamento adatto ad escursioni.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Debora STOCCHI (329.4043470), Elisa CELSI (351.6399169)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 20

Quota di partecipazione: €190 (comprende albergo in mezza pensione)

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 25 gennaio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 27 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

ANELLO DELLA PANIA DI CORFINO**DIFFICOLTA' "E"**

La Pania di Corfino (1603 m) è uno splendido balcone panoramico che da un lato offre una suggestiva visuale sulle Alpi Apuane, dall'altro guarda al crinale appenninico della zona del Monte Prado. Si percorrerà l'itinerario denominato "Airone 1".

Il percorso parte dal centro visitatori del Parco dell'Orecchiella, da cui si imbrocca il sentiero che conduce al rifugio Isera; poco prima di raggiungere il rifugio si prende il sentiero che scende verso il piccolo antico agglomerato di costruzioni di pastori di Pruno; si prosegue attraversando il versante sud-ovest della

Pania di Corfino per riprendere a salire in direzione San Pellegrino, sfiorare La Bandita e raggiungere l'alpeggio di Campaiana. Superato il Bivacco Granaiola, si raggiunge per ampie praterie la vetta della Pania di Corfino; si rientra infine al punto di partenza passando dalla Sella di Campaiana e dal Rifugio Isera.



Itinerario: Centro Visitatori (1240 m) – bivio Rifugio Isera (1190 m) - Pruno (1023 m) - sella in prossimità della Bandita (1400m) - Campaiana (1353 m) - Pania di Corfino (1603 m) - Sella di Campaiana (1499 m) - Rifugio Isera (1193 m) - Centro Visitatori (1240 m)

Dislivello: Salita/Discesa 800 m circa, **Tempi / Distanza:** 7h / 14 Km

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 i bastoncini da trekking.

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

Accompagnatori: Daniela MONETTI (339.8013690), Fabrizio VOLTOLINI (338.6508545), Simone MATTIONI (340.8138975)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 26 Maggio 2025 contattando la sede



NAPOLI - POMPEI

DAL 05 AL 09 GIUGNO 2025

TREKKING URBANO E VISITA AI SITI CULTURALI/ARCHEOLOGICI

L'itinerario si snoda tra i vicoli del centro storico, i quartieri di Posillipo, Vomero, gli scavi di Pompei e la zona Flegrea. Un trekking alla scoperta della realtà storica millenaria, artistica e culturale della città. Prenderemo la metropolitana per raggiungere luoghi un po' più lontani e visiteremo alcune delle sue stazioni dell'arte (foto). Alloggeremo in albergo con il solo pernottamento (CAMERA DOPPIA) e prima colazione. Per il pranzo, ci sarà una sosta durante il trekking, ogni socio è libero di scegliere dove pranzare tra pizzerie, street food o pranzo al sacco. Tardo pomeriggio si rientra in albergo. Tutti liberi per fare shopping. Cena libera.



Giovedì 5 (camminata di circa 7 km)

Partenza con il treno dalla stazione di Sarzana arrivo a Napoli previsto per le ore 12.00/13.00. Dalla stazione di Napoli centrale, prendiamo la metropolitana per raggiungere l'albergo. Dopo avere sistemato i bagagli iniziamo il trekking per raggiungere e visitare il Palazzo Reale. Dopo una breve pausa pranzo, percorreremo via San Gregorio Armeno "la strada dei Presepi". Subito dopo visiteremo il Duomo di Napoli. Infine, attraverseremo tutta la Spaccanapoli fino al quartiere di Forcella. Rientro in albergo. Cena libera.



Venerdì 6 (camminata di circa 15 km)

Andremo a visitare il museo archeologico Nazionale e subito dopo la Cappella di Sansevero che custodisce il Cristo Velato. Terminata la visita attraverseremo via Toledo per raggiungere il Largo Maradona dove potremo osservare il murale a lui dedicato. Da lì raggiungeremo Via Chiaia dove prendiamo la metropolitana Linea 6 per ammirare le due nuove e bellissime stazioni dell'arte (Chiaia e San Pasquale). Da San Pasquale inizia il nostro trekking per raggiungere il belvedere di Sant' Antonio a Posillipo. Da lì, godremo della stupenda vista sul lungomare di Napoli (foto). Da Posillipo iniziamo a scendere per raggiungere Mergellina. Breve pausa pranzo. Dopo la pausa, percorreremo tutto il lungomare fino a Castel dell'Ovo. Visita del Castello e del borgo marinaro. Usciti dal borgo, ci dirigiamo per il belvedere del Monte Echia. Si prosegue sul lungomare, fino alla stazione marittima per poi risalire utilizzando il nuovo sottopasso archeologico per uscire in Piazza Municipio direzione Maschio Angioino. Rientro in albergo. Cena libera.



Sabato 7 (comitiva libera all'interno del parco archeologico)

Dalla Stazione di Napoli Centrale prenderemo la Vesuviana per raggiungere Pompei e visitare il parco archeologico. Pranzo libero. Visita al Santuario della Madonna di Pompei. Rientro in albergo tardo pomeriggio. Cena libera

Domenica 8 (camminata di circa 7 km)

Andremo a visitare Napoli Sotterranea. Finita la visita prenderemo la metropolitana per andare a visitare Pozzuoli e la zona dei Campi Flegrei. Cena libera.

Lunedì 9 (camminata di circa 5 km)

Prendiamo la funicolare per il Vomero ed andremo a visitare Castel Sant' Elmo con il suo panorama a 360°. Finita la visita, si prosegue per il centro del Vomero dove ci fermeremo per la pausa pranzo. Dal Vomero prendiamo la metropolitana per raggiungere l'albergo, ritirare i bagagli e dirigerci per la stazione di Napoli Centrale. Partenza per Sarzana.

NOTA: Il programma è ancora in fase di elaborazione per quanto riguarda la disponibilità degli alberghi, gli orari dei siti da visitare e dei treni. Quello definitivo, con la quota di partecipazione esatta, verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

Accompagnatori: Giuseppe CAMPANILE (389.9990051), Ugo FERRI (335-5490092)

Luogo e orario di partenza: Stazione ferroviaria di Sarzana (ORARIO DA DEFINIRE)

Numero massimo partecipanti: 30

Quota di partecipazione: Circa € 620 (camera doppia, treno, biglietti siti da visitare, metropolitana)

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 200, inizieranno sabato 01 febbraio 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 03 febbraio anche per i soci delle altre sezioni

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI

Età 18 - 40 anni



MONTE CUSNA

8 GIUGNO 2025



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 dei 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.



Da Rescadore si segue l'omonima via asfaltata per poi imboccare il tracciato 615 che sale nel bosco. Usciti dalla vegetazione si guadagna quota fino a raggiungere il Passone, ampia sella posizionata nella lunga dorsale sud-orientale del Monte Cusna. Si percorre tutta la dorsale (segnavia 607) giungendo sotto la punta sommitale che, per evitare la via diretta riservata agli esperti, viene aggirata a settentrione (segnavia 607A) per poi salire da nord.

Per il ritorno si torna un poco sui propri passi per poi seguire il sentiero 617 che entra in un erboso vallone punteggiato da qualche masso sparso. Rientrati nel bosco, senza arrivare alla Peschiera Zamboni, si devia sul tracciato 609 tornando a Rescadore.

Difficoltà: E (Esc.), **Tempo:** 6 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita 1050 m / discesa 1050 m, **Lunghezza:** 13 km.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Silvia ZANICCHI (348.7124055), Elisa CELSI (351.6381281)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno martedì 2 giugno 2025 contattando la sede o gli organizzatori

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.

**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 Marverde 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.

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: 700 m, **Tempo / Distanza:** 5 ore / 10 km

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

Accompagnatori:

Claudia VENTURI (338.6617306), Piera CARLETTI (338.8283274), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Stazione ferroviaria La Spezia, in treno orario da definire

Le prenotazioni inizieranno martedì 2 giugno 2025 contattando la sede

MONTE MACINA

I fianchi del Monte Macina sono principalmente erbosi e, visto da Arni, assume l'aspetto di una piramide massiccia, mostrandosi al massimo della sua imponenza. Sul versante massese la montagna precipita sul canale di Renara, presentando dirupi scoscesi con il canale e la cava della Chiesa del Diavolo ed il canale e la cava della Buchetta con le relative vie di lizza. L'ambiente, il paesaggio e le vette che circondano questa montagna esprimono le caratteristiche delle Apuane settentrionali.

**DIFFICOLTA' "EE"**

Escursione con partenza dal passo del Vestito e ritorno ad Arni dove lasceremo una macchina prima di partire. Dal passo del Vestito saliamo allo schienale dell'Asino, cresta panoramica che si affaccia sui due versanti scoscesi di Arni e di Renara, che costituisce il confine tra le province di Massa Carrara e Lucca. Ci avvicineremo alla cima percorrendo il sentiero CAI n°150 che attraversa in basso la cresta est della montagna. Saliremo quindi per traccia segnata di blu sino alla vetta. Dalla vetta scendiamo per la via normale, a ritroso rispetto all'andata, riprendendo il sentiero n°150, fino ad incontrare il sentiero n°155 che passando dal Rifugio Puliti ci porta ad Arni, dove abbiamo lasciato una macchina con la quale recuperiamo le altre al passo del Vestito.

Itinerario: Passo del Vestito (1096 m) – Schienale dell'Asino – Monte Macina (1568 m) – innesto sentiero 155 (1370 m) – Rif. Puliti (1000 m) – Arni (910 m)

Dislivello: Circa 500 metri in salita, **Tempo:** 6 ore (soste escluse).

NOTA: l'escursione potrà subire variazioni a seconda delle condizioni meteo. Considerando la lunghezza e la tipologia del sentiero è richiesto un buon allenamento. Sono presenti tratti aerei dove occorre usare le mani per proseguire, con passaggi di primo grado. Il percorso è sconsigliato a principianti.

Accompagnatori: Mario GUASTINI (366.5257845), Marco PUCCI (366.9364152)

Luogo e orario della partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 20

Le prenotazioni inizieranno lunedì 9 giugno 2025 contattando la sede

IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA
ORGANIZZA NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA
“BENVENUTO VERMENTINO”

15 GIUGNO 2025



Ogni anno il Comune di Castelnuovo Magra ospita diverse rassegne dedicate all'olivo ed al vino.

Anche quest'anno in occasione della rassegna “Benvenuto Vermentino” che si terrà nei giorni 14 e 15 Giugno nella quale saranno presenti stand gastronomici, degustazione di prodotti tipici e possibilità di ristoro, l'Assessorato al turismo organizzerà una visita guidata attraverso il centro 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 i propri

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

Entrambe le escursioni passeranno dalle “Cascate del Bettigna” e dal famoso Molino Soprano.

DIFFICOLTA' “E”

● **Comitiva “A”:**

Itinerario:

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

Dislivelli: Salita +349m. / discesa -195m. –

Lunghezza: Km. 6,1

Tempi: Ore di cammino: 3,00

● **Comitiva “B”:**

Itinerario:

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

Dislivelli: Salita +247m /discesa -93m.

Lunghezza: Km.4,6

Tempi: Ore di cammino: 2,30

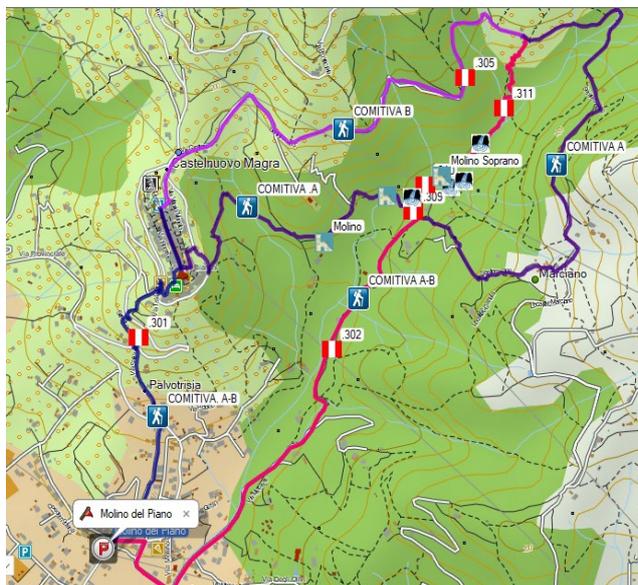
● **Rientro Comitive “A” e “B”:**

Cast. Magra – Sent. 301- Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m.

Lunghezza: Km. 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30



Accompagnatori:

Nilo GIANNINI (338.9081568), Andrea BARLI (348.9363433), Ugo FERRI (335.5490092)

Ritrovo per le due comitive: Parcheggio di Molino del Piano ore 09:00

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.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 9 giugno 2025 contattando la sede

“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 chiesa: 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 di Cassego - animatore del Museo Contadino e delle attività del Doposcuola - don Sandro Lagomarsini è attiva una pluriennale e ricca collaborazione della Sezione CAI di

Sarzana, in particolare del Gruppo “Terre Alte”, 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.

Il programma dettagliato, che è a cura di Don Sandro, sarà reso noto in prossimità dell'iniziativa

Accompagnatori: Rosaria LOMBARDI (349.3698730), Luciana CORSI (333.7422473)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 09 Giugno 2025 contattando la sede

ALPE DI SUCCISO (SENTIERO BARBAROSSA) CAMMINARE NEI PARCHI

CAI CARRARA E CAI SARZANA

L'itinerario che si snoda attorno alla sorgente del fiume Secchia, si presenta impegnativo nel tratto iniziale e dalle Sorgenti del Secchia alla Vetta del M. Succiso.

COMITIVA UNICA - DIFFICOLTA' "EE" CON QUALCHE TRATTO ESPOSTO

Montagna molto conosciuta e frequentata, per la relativa facilità di accesso in tutte le stagioni, è l'unico duemila della zona. Questa volta la saliremo utilizzando un percorso poco conosciuto e un po' avventuroso. Da Succiso Nuovo (m. 975) ci inoltriamo per la Valle Liocca, da uno stradello a fianco alla chiesa; con modesti saliscendi, su facile terreno e attraversando qualche canale, arriveremo ai Ghiaccioni (m. 1385). Da qui prendiamo un sentiero che sale abbastanza ripido in direzione nord-ovest, su pendii erbosi e con tratti abbastanza esposti, il sentiero Barbarossa. Superata una prima cresta il sentiero, non sempre ben visibile, si apre sulla sottostante valle Liocca, con ancora maggiore esposizione. Arrivati alla cresta nord del Succiso la percorriamo interamente fino alla vetta, su tracce di sentiero, seguendo il filo di cresta molto panoramico e poco difficile, ma assai ripido. Dalla cima (m. 2016) scendiamo per la cresta ovest, via normale abitualmente utilizzata, fino alla Sella del Casarola (m. 1946), per poi scendere al rif. Consiglio e, per il sentiero di accesso a quest'ultimo, arrivare a Succiso Nuovo (m. 975).

Itinerario: Succiso Nuovo (975 m) - Ghiaccioni (1385 m) - Sent. Barbarossa - Cresta nord del Succiso - Sella del Casarola (1946 m) - Rif. Consiglio (1570 m) - Succiso Nuovo (975 m)

Dislivello: Salita: 1100 m / Discesa: 1100 m, **Tempo:** circa 6 / 6,30 h

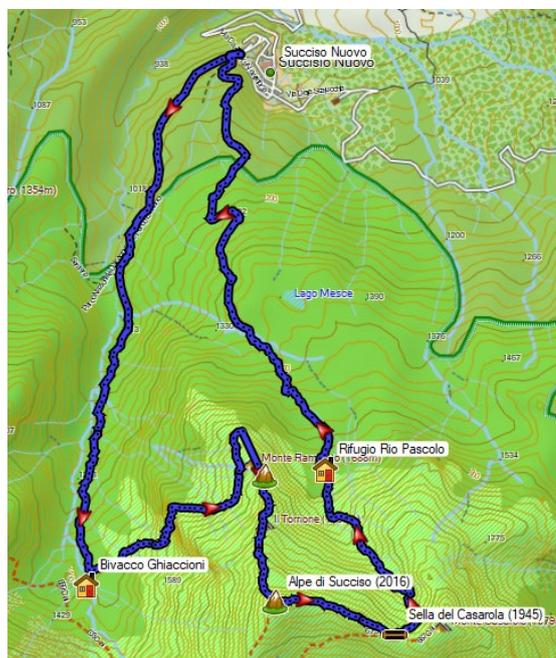
Accompagnatori CAI Carrara: A. PICCINI, D. PINI

Referenti CAI Sarzana:

Primo TONELLI (338.9158389),
Pier Giuseppe VILARDO (348.8683621)

Luogo e orario di partenza:

Sarzana, Piazza Terzi ore 06:30 con auto proprie
Avenza, parcheggio Esselunga ore 7:00 con auto proprie



Le prenotazioni inizieranno lunedì 16 Giugno 2025 contattando la sede

TREKKING

GIRO DEL MARGUAREIS

DAL 26 AL 30 GIUGNO 2025



Il giro del Marguareis nasce nel 2006 a seguito di una iniziativa del Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro, poi divenuto Parco del Marguareis e dei gestori dei rifugi dell'area protetta. È un bel trekking ad anello attorno alle due



vette principali delle Alpi Liguri, immersi nel regno del carsismo, dove a farla da padrona sono pascoli a perdita d'occhio inframezzati da verticali pareti calcaree. E poi doline, campi solcati e distese di rocce bianchissime, quasi lunari. Poiché il terreno carsico assorbe l'acqua, mancano laghi e corsi d'acqua in quota; ma nel fondo dei valloni i reticoli idrografici sotterranei vengono alla luce, non di rado con spettacolari risorgive. Il percorso ufficiale consta di cinque tappe, ma la presenza di numerose varianti permette di modificarlo secondo le proprie esigenze con estrema facilità: si può optare per tappe più lunghe o più brevi, compiere solo l'anello intorno al Massiccio del Marguareis o girare attorno anche al Mongioie, con durate che vanno dai due ai cinque giorni. Il periodo migliore per effettuare il Giro del Marguareis coincide con il periodo di apertura dei rifugi, da metà giugno a metà settembre.

DIFFICOLTA' "E"

Mercoledì 26 - dal rifugio Pian delle Gorre al rifugio Garelli

Itinerario: rifugio Pian delle Gorre – Gias Madonna – Gias Soprano di Sestrera – Rifugio Garelli.

Dislivello: Salita 1018 m / Discesa 90 m - **Tempo:** ore 4

Giovedì 27 - dal rifugio Garelli al rifugio Mondovì

Itinerario: rifugio Garelli – Colle di Porta Sestrera – Porta Biecai – rifugio Mondovì.

Dislivello: Salita 280 m / Discesa 490 m - **Tempo:** ore 3

Venerdì 28 - dal rifugio Mondovì al rifugio Mongioie:

Itinerario: rifugio Mondovì – Passo delle Saline – Gola delle Saline – Colla di Carnino – rifugio Mongioie.

Dislivello: Salita 630 m / Discesa 830 m - **Tempo:** ore 5

Sabato 29 - dal rifugio Mongioie al rifugio Don Barbera

Itinerario: rifugio Mongioie – Colla di Carnino – Carnino Sup.re – Colle di Carnino – rifugio Don Barbera.

Dislivello: Salita 880 m / Discesa 350 m - **Tempo:** ore 5

Domenica 30 - dal rifugio Don Barbera al rifugio Pian delle Gorre

Itinerario: rifugio Don Barbera – Colla Piana di Malaberga – Gias dell'Ortica – Passo del Duca – Gias degli Arpi – rifugio Pian delle Gorre.

Dislivello: Salita 460 m / Discesa 1500 m - **Tempo:** ore 6

NOTA: Il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

Accompagnatori: Michele SARCINELLI (347.7032513), Simone MATTIONI (340.8138975)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con auto proprie

Quota di partecipazione: costo indicativo € 300

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 100, inizieranno sabato 01 marzo 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 03 marzo anche per i soci delle altre sezioni.

ALLA SCOPERTA DELLE PEONIE IN APUANE**DIFFICOLTA' "EE"**

La peonia è un fiore che contende alla rosa il titolo di regina dei fiori. Questo è dovuto alle sue corolle colorate ed a volte profumate e alla sua fioritura unica, in primavera, che non si ripete come invece succede per la rosa. Nel linguaggio dei fiori la Peonia è simbolo di vergogna e di timidezza. E' detta giustamente la rosa senza spine. In Cina è simbolo di eleganza, raffinatezza e di gloria imperiale. Questo percorso inusuale ed adatto **solo** a persone allenate e con già esperienza di camminate sulle impervie ma uniche ed affascinanti Apuane, ci porterà a scoprire un "orto botanico" di Peonie, pianta rara, protetta.

Apuane segrete, che racchiudono spazi minimi ma di grande pregio botanico e paesaggistico, aspre ma con panorami ineguagliabili e sorprese che riempiono il cuore di tenerezza e amore per la natura. Il nome "Cengia dei Signori" deriva da una parte della cengia che percorreremo, risalendo, dopo aver raggiunto la sella dalle 3 Guglie della Vacchereccia: Torre Biforca, Torre Cartuccia, Torre Torracca, intagliata tra lastroni, che ci permetterà di non perdere quota e che sembra quasi una traccia ricavata artificialmente nella montagna.

Inizieremo a salire decisamente in direzione del "Gobbo" una delle tante punte che distinguono la cresta Garnerone. La Cengia corre sull'ideale linea di giunzione fra paleo e roccia, attraversando da spalla a spalla i canali che si aprono alla base dei torrioni e delle guglie della sovrastante cresta.

Non è molto esposta, si sviluppa sul lato Massese, sopra la Capanna Garnerone, nel tratto fra il canale della Foce del Gobbo e la Finestra del Grondilice, attraversa la Vacchereccia, passando sopra le Torri Mozza e Tita. È un percorso escursionistico da affrontare con prudenza e pratica seguendo le rare tracce azzurre o ometti di pietra, già in avvicinamento (sul sentiero 37) ci sono tratti accidentati su cui è necessaria esperienza.

Quando lo sguardo intercetterà l'elegante "Torre Tita", sulla nostra sinistra raggiungeremo la zona denominata "Orto Botanico". In questa zona, in un piccolo spazio riparato, lungo la parete, concimato abbondantemente dalle capre, tra la fine di maggio e la prima metà di giugno, come una magia ci apparirà la fioritura delle bellissime Peonie.

Successivamente, una bassa fenditura nella roccia ci obbligherà a procedere carponi, a quattro zampe come i gatti. Superato questo "Passo del Gatto" proseguiremo per paleo sino a raggiungere il costone dove finirà la traversata della Cengia.

Ora scolleremo il costone e scenderemo verso il sentiero 186 che conduce per detriti e roccette in un canalino ben gradinato e poi alla base del monte, dove la traccia proseguendo tra alte erbe raggiunge la piazzola dell'elisoccorso e la Foce di M. Rasori. **Ore di cammino:** 5 / 5.30

Accompagnatori: Primo TONELLI (338.9158389), Roberto BRONDI (370.3128855)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 15

Le prenotazioni inizieranno lunedì 23 Giugno 2025 contattando la sede

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



MONTE PASUBIO

DAL 4 AL 6 LUGLIO 2025



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.

Venerdì 4: Monte Cornetto sentieri 149, 175, 170

Itinerario: Rifugio Campogrosso - Passo delle Gane - Passo degli Onari - Monte Cornetto - Selletta Nord Ovest - Rifugio Campogrosso

Difficoltà: EEA (Esc. Esperti con attrezzatura) - **Tempo:** 5 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 650 m - **Lunghezza:** 8 km

Sabato 5: Strada delle 52 Gallerie sentiero 366 e ferrata Falcipieri

Itinerario: Bocchetta di Campiglia - Strada delle Gallerie - Forcella Camossara - ferrata Falcipieri - Cima Forni Alti - Cimon del Soglio Rosso - Cima dell'Osservatorio - Rifugio Papa

Difficoltà: EEA (Esc. Esperti con attrezzatura) - **Tempo:** 5/6 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 1200 m - **Lunghezza:** 6 km

Domenica 6: Monte Corno Battisti sentieri 105, 102, 122, 122B

Itinerario: Rifugio Papa - Dente Italiano - Dente Austriaco - Bocchetta delle Corde - Monte Corno Battisti - Anghebeni

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Tempo:** 6,30 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 500 m - discesa 1700 m - **Lunghezza:** 15 km.

Attrezzatura obbligatoria: imbrago, kit da ferrata, casco da alpinismo, scarponcini da trekking a collo alto, vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale.

Il programma dettagliato delle escursioni verrà consegnato al momento dell'iscrizione

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori:

Matilde MARTINETTI (339.3692883), Silvia ZANICCHI (348.7124055), Michele SARCINELLI (347.7032513)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con auto proprie

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 22 marzo 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 24 marzo anche per i soci delle altre sezioni



47° SOGGIORNO ESTIVO IN CADORE

DAL 04 AL 13 LUGLIO 2025

Per il 2025 il soggiorno estivo ci porterà nel Cadore presso **Hotel Juventus**, Via Padova, 26, 32041, Auronzo di Cadore situato sulle rive del Lago di Santa Caterina



Hotel Juventus

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

Accompagnatori: Andrea BARLI (348.9363433), Giuseppe CAMPANILE (389.9990051)

Luogo e orario di partenza: DA DEFINIRE

Quota di partecipazione: DA DEFINIRE

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 300, inizieranno sabato 08 marzo 2025 per i soci della sezione, da lunedì 10 marzo anche per i soci delle altre sezioni.

L'AROMATICA
AZIENDA AGRICOLA

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

non è solo pesto

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



FALESIA MUZZERONE: ARRAMPICATA

13 LUGLIO 2025

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.

Dislivelli e tempi per raggiungere la falesia:

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

Nota:

- 1) Obbligatoro casco e imbragatura**
- 2) Il numero di partecipanti sarà limitato**
- 3) Prenotazione obbligatoria**

Accompagnatori:

Lorenzo TAPONECCO (380.1703029)

Luogo ed ora della partenza:

Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie





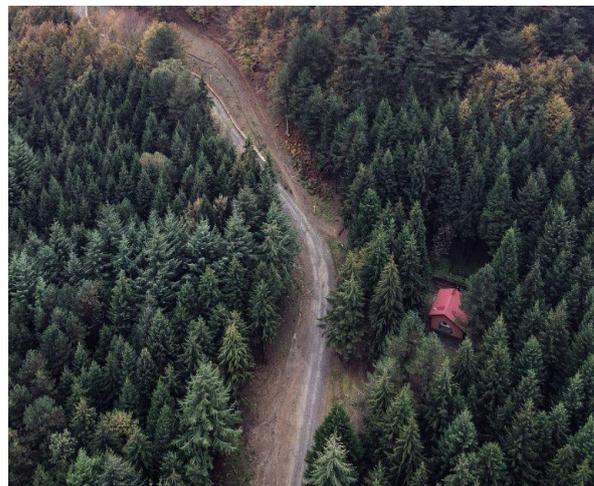
TERRE DELLA LUNIGIANA

13 LUGLIO 2025

GIRO AD ANELLO NELLA FORESTA DEL BRATTELLO

DIFFICOLTA' "E"

La Foresta del Brattello, smeraldo della Lunigiana, è un complesso forestale che occupa una superficie di 322 ettari. Situata nel Comune di Pontremoli, si estende sul confine settentrionale tra Toscana ed Emilia Romagna, lungo il Passo del Brattello (953 m s.l.m.), antica via di collegamento tra il Ducato di Parma, il Granducato di Toscana e i possedimenti dei Malaspina. La Foresta del Brattello è attraversata da una rete di sentieri che si intrecciano con la Grande Escursione Appenninica, l'Alta Via dei Monti Liguri e il Sentiero Italia. Sono numerosi i percorsi e gli anelli, intervallati da aree di sosta, che si diramano tra la vegetazione.



Faremo un percorso ad anello partendo e tornando al Passo del Brattello.

Partiamo dal Passo del Brattello (950 m.slm) e percorriamo il sentiero 00. Passando vicino prima al Monte dei Forni (1073 m.slm) e poi al Monte Cucco (1128 m.slm) arriviamo al Passo del Borgallo (1030 m.slm).

Al rientro per il sentiero P2 (sentieristica del parco) passeremo per la Verdonda e le capanne del Liton, per poi prendere il sentiero P6 al bivio mantenendo la destra.

Ritorniamo sul sentiero 00 e rientriamo alle macchine per lo stesso sentiero dell'andata tornando al Passo del Brattello.

Tempo: 4h (escluse soste), **Dislivello:** salita/discesa +/- 410 m, **Lunghezza:** 11 km

Equipaggiamento: Obbligatori scarponcini o scarpe da trekking (no scarpe da ginnastica); abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera, occhiali da sole, crema protettiva solare, lampada frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili

Accompagnatori:

Debora Stocchi (329.4043470), Leandro Caprini (393.8616557), Silvia Zanicchi (348.7124055)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 07 luglio 2025 contattando la sede

CUNEY (IL SANTUARIO PIU' ALTO D'EUROPA)

Il Santuario è posto a 2656 m, in un posto selvaggio di rara bellezza tra laghetti alpini. Il luogo del Santuario prima della sua costruzione era frequentato per la presenza di una sorgente "benedetta".

Gli abitanti di Barthelemy e di Nus vi si recavano per pregare nei periodi di grave siccità.

Nel 1656 fu deciso di edificare una cappella dedicata alla Madonna delle nevi.

L'edificio attuale, vicino al rifugio Cuneo, fu ricostruito nel 1861, è a pianta rettangolare con volta a crociera decorata ed abside semicircolare; sopra l'altare è posto un dipinto realizzato nel 1825 raffigurante la Vergine col Bambino e i Santi (Ilario, Bernardo, Bartolomeo ed Eusebio). Le pareti sono coperte da ex voto di vario genere.

DIFFICOLTA' "E - EE"**Venerdì 18: da Sarzana alla località Porliod, San Barthelemy, Comune di Nus**

Itinerario: Parcheggiate le auto presso il Rif. Osteria "Passet" (centro fondo) (1950m), partiremo sulla DX su una sterrata, in parte sentiero 11C che ci porterà fino agli alpeggi del "Morion" (2245 m) da qui continuando sulla SX sempre sul sentiero 11C arriveremo a un bivio (2581 m) sotto al Col Salve dove devieremo a DX sul sentiero 11 con già in lontananza il Santuario ed il Rif. Cuneo (2653 m) su una parete rocciosa che raggiungeremo in circa 30 minuti. In questo rifugio pernosteremo due notti.

Dislivelli: salita 833 m, discesa 143 m – Km: 8 - Tempo: 4 h

Sabato 19: Rif. Cuneo (2653 m) - M. Becca di Fontaney (2972 m) e laghi

Itinerario: Partiremo dal Rif. Cuneo e la giornata sarà dedicata alle bellezze del luogo; Salita A/R sulla Becca di Fontaney passando dal lago del Pisonet (2738 m). Ritornati al Rif. Cuneo visita al bellissimo lago dell'Ermite (2710 m) e ritorno al rifugio per andare a visitare internamente il Santuario Cuneo e i sottostanti laghetti. Pomeriggio libero con camminata facoltativa A/R fino al vicino Rifugio Magia (2005m).

Dislivelli: salita/discesa 360 m - Km: 5 - Tempo: 3 h

Domenica 20: Rif. Cuneo (2653 m) alla località Porliod, San Barthelemy, Comune di Nus

Itinerario: Partiremo dal Rif. Cuneo e percorrendo il Sentiero Alto del Passet in parte esposto ed attrezzato, torneremo sul sentiero 11 fino al Col Salve (2669 m), da lì andremo A/R sul M. Morion (2711 m) a goderci uno stupendo panorama, tornati sul sentiero 11 lo percorreremo fino ai Prati di Fontaney (2334 m) dove con una deviazione a SX sul sentiero 11B scendiamo a Porliod ed alle auto (1950m).

Dislivelli: + 264 m - 970 m - Distanza: 7 km - Tempo: 4 h



Accompagnatori: Andrea BARLI (348.9363433), Lia MANNUCCI (349.6005020)7

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 27

Quota di partecipazione: € 140 circa

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 01 febbraio 2025 per i soci della sezione, da lunedì 03 febbraio anche per i soci delle altre sezioni

TRAVERSATA DA SERENAIA A STAZZEMA

E' sempre affascinante mettere in calendario una traversata delle Alpi Apuane. Questo lungo percorso, diviso in quattro tappe, che si snoda a quote quasi mai sotto i mille metri, ci permetterà di assaporare in pieno i variegati paesaggi che compongono questa "marmorea corona di minaccevoli punte", come D'Annunzio descriveva le Apuane nel "Meriggio". Passeremo attraverso cave di marmo, creste pietrose e assolate, vie storiche come la "Via Vandelli", resti di lizze, boschi, stranezze della natura come il Forato e il Procinto, ecc.



Toccheremo il culmine della traversata nel primo giorno di cammino con i 1890 metri dell'assolata vetta del Monte Tambura. Per quanto riguarda le difficoltà, non ce ne sono, salvo lungo l'attraversamento dei canali che scendono dal versante sud-ovest della Pania della Croce, attraversati dal sentiero n. 125 e nei quali necessita un briciolo di attenzione e passo sicuro. Comunque, è buona norma ed è bene ricordare che anche su terreno facile conviene essere sempre vigili

PROGRAMMA INDICATIVO - DIFFICOLTA' "E-EE"**Giovedì 24: Sarzana-Serenaia - Rifugio Conti**

partenza da Sarzana per Val Serenaia ed inizio del percorso a piedi

Itinerario: Val Serenaia 1100 m – Foce di Cardeto 1642 m – Passo della Focolaccia 1660m – Monte Tambura 1891 m – Passo della Tambura 1620m – Rifugio N. Conti ai Campaniletti 1442 m.

Dislivello: salita 800 m, discesa 450 m - **Tempo:** 4.30/5.00 h

Venerdì 25: Rifugio Conti - Rifugio Puliti

Itinerario: Rifugio Nello Conti ai Campaniletti 1442 m – Passo della Tambura 1620m – Arnetola 900m – Passo Sella 1500 m – Rifugio Puliti 1013 m.

Dislivello: salita 800 m, discesa 1200 m - **Tempo:** 4.30/5.00 h

Sabato 26: Rifugio Puliti - Rifugio Del Freo / Pietrapana

Itinerario: Rifugio Puliti 1013 m – Ristorante Le Gobbie 1037 m – strada di cava – passo del Vaso Tondo 1381 m (forse vi si può arrivare direttamente dal rifugio Puliti con il sentiero 31, previa verifica) – cave delle Cervaiole 1176 m – Colle Cipollai 1151 m Passo dei Fordazzani 1060m – Passo Croce 1147 m – Fociomboli 1282 m – Rifugio Del Freo/Pietrapana 1180 m

Dislivello: salita 650 m, discesa 500 m - **Tempo:** 5.00/5.30 h

Domenica 27: Rifugio Del Freo / Pietrapana – Stazzema

Itinerario: Rifugio Del Freo/Pietrapana 1180m – Foce di Mosceta 1170 m – Foce di Valli 1266 m – Costa Pulita 1281 m – Monte Forato 1223 m – Foce Petroschiana 961m – Stazzema 500 m

Dislivello: salita 150 m, discesa 800 m - **Tempo:** 5.00/5.30 h

Accompagnatori: Pier Giuseppe VILARDO (348.8683621), Primo TONELLI (338.9158389)

Luogo e orario di partenza: DA DEFINIRE

Numero massimo partecipanti: 20

Quota di partecipazione: DA DEFINIRE

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 04 aprile 2025 per i soci della sezione, da lunedì 06 aprile anche per i soci delle altre sezioni



VALLE DI GRESSONEY

2 - 3 AGOSTO 2025

PUNTA TELCIO (2833 MT) E ALTA LUCE (3184 MT)

Trekking immerso nel cuore della valle di Gressoney, con panorami indimenticabili sui ghiacciai del Monte Rosa; l'itinerario percorre ambienti severi tra morene, massi erratici, laghi glaciali, circondati da imponenti vette. Saliremo inoltre le due panoramiche cime di Punta Telcio e Alta Luce.



Sabato 2: Parcheggiamo in località Staffal e raggiungiamo con l'ovovia la zona del Lago Gabiet (2370 m), da cui inizia il nostro percorso. Prendiamo il sentiero 6a-6b che sale a nord del Lago Gabiet e a quota 2500 metri imbocchiamo sulla sinistra il ripido sentiero 6a che ci porta ai primi laghi glaciali. Al primo lago sempre mantenendo la sinistra tramite il sentiero 7b raggiungiamo il suggestivo Lago Blu (2687 m); da qui proseguiamo alternando tratti erbosi a tratti su roccia e sfasciame, anche esposti, fino alla lunga cresta panoramica che conduce a Punta Telcio (2833 m), da dove un magnifico panorama spazia sui ghiacciai del Monte Rosa; rientriamo quindi a ritroso fino a riprendere il sentiero 6a che ci condurrà sino al rifugio Orestes (2621 m), dove pernottiamo.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti) - **Tempo:** 4 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 700 m discesa 400 m - **Lunghezza:** 9 km. Pranzo al sacco.

Domenica 3: Partiamo di buon'ora dal rifugio Orestes (2621 m) prendendo il sentiero 6a in direzione Rifugio Mantova; giunti a quota 3125 m abbandoniamo il 6a e imbocchiamo il 6b sino a raggiungere la vetta del monte Alta Luce (3184 m), splendido balcone panoramico sul ghiacciaio del Lys e sulle circostanti vette del Monte Rosa. Scendiamo sul sentiero 7c con ripida traccia tra rocce e sfasciame morenici fino al Colle Salza (2882 m); da qui giriamo a destra in direzione ovest per proseguire la discesa, fino ad incrociare a quota 2165 m il sentiero 7, che risalendo ci porterà alle sorgenti del Lys con relativi laghi glaciali. Rientriamo quindi a Staffal tramite il sentiero 7, dove si conclude la nostra escursione.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti) - **Tempo:** 7 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita 700 m discesa 1500 m - **Lunghezza:** 12,5 km.

Note: Data la quota, la tipologia e la lunghezza del percorso, è richiesto ai partecipanti di avere esperienza, ottimo allenamento, passo sicuro e assenza di vertigini nei brevi tratti esposti.

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. Consigliati i bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per la notte in rifugio (sacco lenzuolo, ricambi, asciugamano, ecc.).

Accompagnatori: Simone MATTIONI (340.8138975), Fabrizio VOLTOLINI (338.6508545), Daniela MONETTI (339.8013690)

Luogo e orario di partenza: S. Stefano di Magra, (parcheggio Decathlon) ore 06:00 con auto proprie.

Quota di partecipazione: 130 € circa. Al momento del saldo, verrà comunicata la quota definitiva.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 8 marzo 2025 per i soci della sezione, da lunedì 10 marzo anche per i soci delle altre sezioni



ALPI APUANE

3 AGOSTO 2025

“TRAMONTO SUL MONTE GABBERI”

DIFFICOLTA' “E”

Il Monte Gabberi è molto panoramico ed arriva a 1108 m di altezza: noi arriveremo in vetta in orario **per vedere uno splendido tramonto**.

Quello sarà il momento giusto per rilassarci e godersi una bellissima vista sulla costa e sulle Apuane centrali e meridionali (tra cui si possono vedere il M. Altissimo, M. Corchia e La Pania della Croce).

Per raggiungerla si risale con l'auto la valle di Camaiore fino a giungere in località Trescolli dove cercheremo parcheggio. Si entra nel bosco e, lasciata sulla destra la diramazione asfaltata che conduce a Bellogno, si prende la mulattiera CAI 106, che in 45 minuti conduce alla foce di S. Rocchino (801 m s.l.m.). Si piega poi verso sinistra sul sentiero CAI n. 107, andando ad attaccare il versante Sud del Monte Gervoli (941 m s.l.m.). Il percorso prosegue in falsopiano fino a un breve strappo solcato dai roccioni: da qui si segue la traccia del sentiero che costeggia una palizzata prima di tornare nella fitta boscaglia. Si rimontano quindi gli ultimi 200 metri di dislivello che in 20 minuti conducono alla vetta. Dalla vetta del Monte Ga, Per il ritorno si ripete in senso inverso il percorso dell'andata (1h 30')

Tempi 3,45 h circa (escluse soste)

Dislivello: salita/discesa +/- 600 m, **Lunghezza:** 7 km e mezzo

Attrezzatura:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione adatto alla stagione e frontale.

Cena al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.



NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori:

Lia MANNUCCI (349.600 5020), Elisa CELSI (351.639 9169), Matteo BATTIGLIA (334.162 7127)

Luogo e orario di partenza: Arci di Battifollo, ore 16:30 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 28 luglio 2025 contattando la sede

NOTTURNA AL MONTE CAPANNE



Gita insolita che unisce il fascino del tramonto e dell'alba visti dal Monte Capanne, punto culminante dell'Isola d'Elba, dove dormiremo all'addiaccio.

La vetta, pur se deturpata da decine di antenne e dall'arrivo della cabinovia, permette una vastità di orizzonti a 360°: le isole di Pianosa, Capraia, Montecristo, Corsica, la linea di costa maremmana e, sotto di noi, tutta l'Isola d'Elba. Se il tempo sarà favorevole, lo spettacolo inimitabile che vedremo dal Monte Capanne, ci ripagherà ampiamente della fatica profusa dalle nostre gambe

DIFFICOLTA' "E"

Sabato 09

Partenza da Sarzana in treno alla volta di Piombino Marittima e imbarco sul primo traghetto utile alla volta dell'Isola d'Elba. All'arrivo a Portoferraio, dopo un'ora circa di navigazione, ed aver gironzolato un po' per la città, prenderemo un pullman di linea per Procchio, dove rimarremo spaparanzati sulla spiaggia fino a pomeriggio inoltrato per poi salire sul pullman di linea per Marciana.

Dal paese seguendo la vecchia mulattiera che passa per il Romitorio di San Cerbone, arriveremo, in circa 3h30' di cammino, sul Monte Capanne, dove avremo modo di vedere il tramonto e dove piazieremo i nostri sacchi a pelo per prepararci per dormire all'addiaccio.

Domenica 10

Dopo esserci svegliati in tempo per assistere al sorgere del sole, iniziamo gli oltre 1000 metri di discesa che ci porteranno a Seccheto o Fetovaia (dipenderà dallo stato dei sentieri) dove riprenderemo il pullman per Portoferraio e fare ritorno a Sarzana.

Avvertenze:

Considerato che dormiremo all'addiaccio, è indispensabile il sacco a pelo (anche se è Luglio, la notte fa freddino) e, per le schiene e fondoschiena più delicati, qualcosa da mettere fra il sacco a pelo e il terreno perché la vetta del M. Capanne non è certo un prato all'inglese. Conviene portarsi costume, magliette di ricambio, asciugamano, cappello da sole, giacca a vento. Per ovvie ragioni, la gita verrà effettuata solo in condizioni meteorologiche favorevoli.



Accompagnatori: Cesare CODELUPPI (320.0877213), Primo TONELLI (338.9158389)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Numero minimo partecipanti: 5

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 20 giugno 2025 per i soci della sezione, da lunedì 22 giugno anche per i soci delle altre sezioni

FERRATE NELLE DOLOMITI AMPEZZANE DAL 22 AL 25 AGOSTO 2025



Venerdì 22:

Trasferimento da Sarzana a Cortina d'Ampezzo dove alloggeremo per tutto il soggiorno con trattamento di mezza pensione. Proseguimento in auto per il Passo di Valparola

FERRATA FUSETTI al SASS de STRIA

Bella salita molto logica, con difficoltà moderate. L'itinerario è interessante anche dal punto di vista storico per le gallerie e trincee della Grande Guerra e per le testimonianze conservate nel vicino museo con oltre 2000 cimeli.

Località di partenza: Passo di Valparola

Difficoltà: Poco Difficile - **Tempo per la ferrata:** 0h 45', **per tutto il percorso:** 2h

Altitudine max: 2477 m, **Dislivello ferrata:** 200 m, **Dislivello itinerario:** 307 m

Sabato 23: FERRATA BIANCHI al CRISTALLO

Lungo itinerario che sale alla Cima del Cristallo di Mezzo. La ferrata inizia dall'ex rifugio Lorenzi, con percorso principalmente in cresta e panorami bellissimi sulle Dolomiti di Zoldo, Ampezzane, di Sesto e Bellunesi.

Località di partenza: Passo delle Tre Croci

Difficoltà: Poco Difficile - **Tempo per la ferrata:** 1h 30', **per tutto il percorso:** 7h

Altitudine max: 3154 m, **Dislivello ferrata:** 220 m, **Dislivello itinerario:** 1350 m

Domenica 24: FERRATA LIPELLA

Lungo itinerario che sale alla Tofana di Rozes. La ferrata si sviluppa sulla parete ovest, con passaggi di media difficoltà e un paio di punti più impegnativi. La lunghezza dell'itinerario, il dislivello e l'ambiente di alta montagna ne aumentano il grado di difficoltà.

Località di partenza: Rifugio Dibona

Difficoltà: Difficile - **Tempo per la ferrata:** 4h, **per tutto il percorso:** 8h

Altitudine max: 3225 m, **Dislivello ferrata:** 550 m, **Dislivello itinerario:** 1142 m

Lunedì 25: FERRATA OLIVIERI a PUNTA ANNA

Bella e impegnativa ferrata che sale a Punta Anna nelle Tofane, partendo dal Rifugio Pomedes. Itinerario esposto con passaggi molto interessanti su ottima roccia. Ritorno con sentiero attrezzato Olivieri.

Località di partenza: Rifugio Dibona

Difficoltà: Difficile - **Tempo per la ferrata:** 1h 30', **per tutto il percorso:** 5h 30'

Altitudine max: 2850 m, **Dislivello ferrata:** 310 m, **Dislivello itinerario:** 510 m

NOTE: E' richiesto di avere già percorso ferrate classificate PD. Materiale obbligatorio: imbragatura, casco e kit da ferrata omologati, longe e moschettone con ghiera per sosta. Consigliati guanti da ferrata.

Accompagnatori: Marco PUCCI (366 9364152), Mario GUASTINI (366 5257845)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 20

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 70, inizieranno sabato 19 aprile 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 21 aprile anche per i soci delle altre sezioni



Con i suoi 3.538 metri di altezza, Rocciamelone è una delle vette più imponenti delle Alpi Graie da dove si ha una vista sulle vette circostanti e sulle valli di Susa e di Viù. **L'escursione prevede una traversata di tre giorni e di due pernottamenti in rifugio.**



DIFFICOLTA' "EE"

Venerdì 29: Dal Lago Malciaussia al Rifugio Tazzetti

Si inizia percorso dal bellissimo lago di Malciaussia (1805 m), seguendo un sentiero tra prati alpini e torrenti con sguardi sulla bellissima sottostante valle di Viù.

Il punto di arrivo del primo giorno è il rifugio Tazzetti (2642 m) dove ci sarà la cena e il pernottamento.

Dislivello: + 850m

Sabato 30: dopo la colazione si inizia la salita alla vetta del Rocciamelone, l'ascesa attraversa tratti rocciosi e punti abbastanza impegnativi.

- **Dal Rifugio Tazzetti a Rocciamelone:** Prima parte della salita si raggiunge un pianoro denominato Pian dei Morti, su cui sorgono tre croci (in alcune carte è infatti indicato come Passo delle Tre Croci), il sentiero sale tra rocce in maniera abbastanza ripida.

- **Da Rocciamelone al Rifugio Ca D'Asti:** Seconda parte della salita si raggiunge il nevaio, e dopo averlo attraversato per circa trecento metri e si raggiungerà una pietraia pianeggiante posta alla base della salita finale. A questo punto non ci resta che affrontare la lunga e ripida salita che, nell'ultimissimo tratto, mette a dura prova la resistenza fisica.

In vetta, si inizia la discesa verso il rifugio Ca D'Asti (2854 m) dove ci sarà la cena ed il pernottamento.

Dislivello: + 900 m / - 750m

Domenica 31: Dal Rifugio Ca D'Asti al Lago Malciaussia: la mattina del terzo giorno si inizia il sentiero che scenderà di quota sino a 2550 m per poi iniziare un lungo traverso e dopo aver raggiunto la capanna sociale Ravetto si scenderà la parte finale del nostro trekking sino a raggiungere nuovamente il lago Malciaussia per il rientro in serata a Sarzana

Dislivello: + 200 m / - 1000 m

Variante lago Nero: dalla capanna Ravetto si può allungare il giro di poco (circa un'ora) salendo al passo Croce di Ferro per poi scendere al bel lago Nero e da questo al lago Malciaussia.

Parcheggio al lago Malciaussia a pagamento (5 euro al giorno)

Equipaggiamento: Abbigliamento a strati, scarponcini da trekking, consigliati bastoncini e ramponi.

Accompagnatori:

Primo TONELLI (338.9158389), Edoardo VOGLINO (328.4597542), Flavio BATTISTINI (348.5116040)

Luogo e orario di partenza: Santo Stefano Magra, (Parcheggio Decathlon) ore 07:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 20

Quota di partecipazione: € 130 circa

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno sabato 12 aprile 2025 per i soci della sezione, da lunedì 14 aprile anche per i soci delle altre sezioni



PIEMONTE – VAL FORMAZZA DAL 04 AL 07 SETTEMBRE 2025 LAGHI E GHIACCIAI SUL CONFINE ITALO-SVIZZERO

la Svizzera.

L'itinerario si snoda in un affascinante ambiente di alta montagna caratterizzato da praterie, laghi, pietraie, guglie e ghiacciai, tra l'estrema punta nord del Piemonte e

Giovedì 4: Riale – Rupe del Gesso – Rifugio Maria Luisa

Partiti in auto da S. Stefano Magra, raggiungiamo il caratteristico paese montano di Riale dove parcheggiamo. Da qui raggiungiamo il Lago Castel, i Laghi di Boden e la panoramica vetta della Rupe del Gesso (2438 m). Scesi dalla vetta, costeggiamo il Lago del Toggia per raggiungere il Rifugio Maria Luisa (2160 m).

Difficoltà: E (Escursionistico) - **Dislivello:** Salita 900 m / Discesa 500 m
Tempo / Distanza: 6h / 12,5 Km



Venerdì 5: Rifugio Maria Luisa – Passo Gries – Rifugio Città di Busto

Dal Rifugio Maria Luisa costeggiamo il Lago del Toggia e raggiungiamo il Passo San Giacomo, scollinando in territorio svizzero; giunti in prossimità del Lago Gries saliamo al Passo Gries varcando il confine verso l'Italia. Al passo il panorama spazia sia sul versante svizzero con il Ghiacciaio e il Lago del Gries, sia sul versante italiano, con la verdeggiante conca del Bettelmatt. Saliamo ancora fino a quota 2680 m per poi iniziare la discesa in direzione sud, con qualche breve tratto attrezzato, per raggiungere il Rifugio Città di Busto (2478 m).

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Dislivello:** Salita 900 m / Discesa 600m **Tempo/Distanza:** 8h / 15,5 Km

Sabato 6: Rifugio Città di Busto – Guglie del Lebendun – Rifugio Margaroli

Dal Rifugio Città di Busto percorriamo il Piano dei Camosci, per giungere alla diga del vasto Lago del Sabbione e al Rifugio Somma Lombardo. Saliamo quindi al Lago Gemelli di Ban e raggiungiamo, con ripido percorso su pietraie, le suggestive Bianche Guglie del Lebendun (2950m); ancora per ripide pietraie, scendiamo al Lago Srue e Lago Vannino, sulle cui sponde si affaccia il Rifugio Margaroli (2189m).

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Dislivello:** Salita 750 m / Discesa 1000 m - **Tempo/Distanza:** 6h / 11 Km

Domenica 7: Rifugio Margaroli – Passo Nefelgiù – Alpe Bettelmatt – Riale

Dal Rifugio Margaroli saliamo fino al Passo del Nefelgiù (2583m), per poi ridiscendere al Lago di Morasco; giunti in prossimità del Lago ne costeggiamo la sponda ovest per salire alla verde piana del Bettelmatt; ridiscendiamo quindi a Riale, dove termina l'escursione.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Dislivello:** Salita 850 m / Discesa 1300 m - **Tempo / Distanza:** 8h/16 Km

NOTA 1: Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo e all'agibilità dei percorsi.

NOTA 2: Considerati la quota, i dislivelli, la tipologia e la lunghezza del percorso, sono richiesti ai partecipanti esperienza, passo sicuro su suolo detritico e nei tratti esposti e un ottimo allenamento.

Cartografia: Geo4Map Val Formazza n°111 / Alpe Devero n°110

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. Consigliati i bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per le notti in rifugio (sacco lenzuolo, ricambi, asciugamano, ecc.).

Accompagnatori:

Daniela MONETTI (339.8013690), Fabrizio VOLTOLINI (338.6508545), Simone MATTIONI (340.8138975)

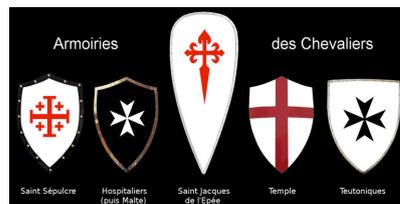
Luogo e orario di partenza: S. Stefano Magra, (parcheggio Decathlon) ore 06:00, con auto proprie

Quota di partecipazione: € 200 circa. Al momento del saldo, verrà comunicata la quota definitiva

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 100,00, inizieranno sabato 5 aprile 2025 per i soci della sezione, da lunedì 7 aprile anche per i soci delle altre sezioni

ALLA SCOPERTA DEI TEMPLARI NELL' AVEYRON

Sono passati 63 anni da quando la Città di Sarzana è gemellata con la Città di Villefranche de Rouergue e sono 35 anni, da quel lontano 1988, anno in cui furono gettate le basi del gemellaggio fra il CAI di Sarzana e il Club Lo Caminaire. Quest'anno andremo dai nostri amici francesi che ci hanno proposto di visitare la zona dei TEMPLARI nel Aveyron



	<p>Venerdì 5: Arrivo nel Aveyron dove i Villefranchois ci raggiungeranno</p> <p>Sabato 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita della Comanderia templare La Cavalerie - Ristorante - Visita del sito templare di Sainte EULALIE di CERNON 	
	<p>Domenica 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita del sito templare di LA COUVERTOIRADE - Ristorante - Visita della città di NANT e del villaggio di CANTOBRE <p>Lunedì 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mattino: Visita di ROQUEFORT e delle sue cantine - Ristorante - Pomeriggio: Visita di TOURNEMIRE e del sito Templare di VIALE di PAS di JAUX 	
	<p>Martedì 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Gole del TARN o visita di Millau <p>Mercoledì 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mattino: Visita del caos di Montpelier le vieux - Ristorante - Pomeriggio: ritorno a Villefranche 	
	<p>Giovedì 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mattino: Visita della CHARTREUSE o il mercato di Villefranche - Pranzo campestre alla gite de la Gasse - Pomeriggio: ricevimento in Comune <p>Venerdì 12: Una giornata in AUBRAC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita del villaggio di LAGUIOLE - Pranzo in un Buron 	
	<p>Sabato 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita di NAJAC - Visita di CORDES sur ciel <p>Pranzo di saluto a la Pastorale</p> <p>Domenica 14: Ritorno a Sarzana</p>	

Accompagnatori: Ugo FERRI (335.5490092)
Luogo e orario di partenza: DA DEFINIRE
Numero massimo partecipanti: 30
Quota di partecipazione: DA DEFINIRE

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 250,00, inizieranno sabato 11 gennaio 2025 per i soci della sezione, da Lunedì 13 gennaio anche per i soci delle altre sezioni.

ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO



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

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

DIFFICOLTA' "EE"

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

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

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

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

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

Dislivelli e tempi:

Salita/Discesa 1.100 m

Ore di cammino: 6,00 / 6,30

Accompagnatori:

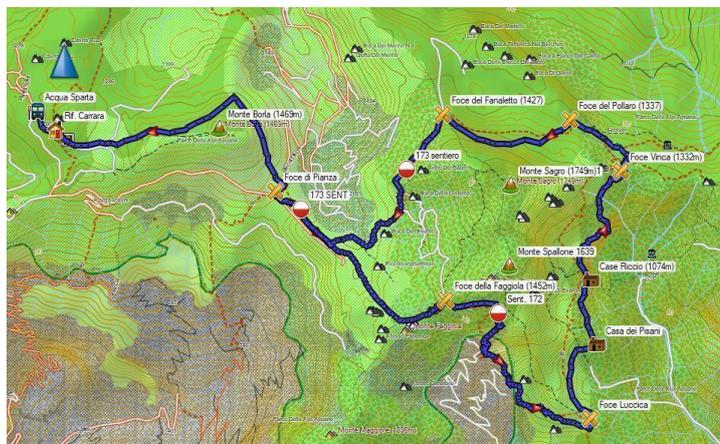
Primo TONELLI (338.9158389)

Flavio BATTISTINI (348.5115040)

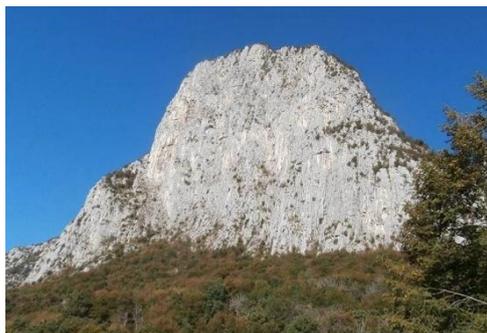
Luogo e orario di partenza:

Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00

Con auto proprie



Le prenotazioni inizieranno lunedì 01 settembre 2025 contattando la sede



Il **Lago di Como**, situato ai piedi dell'arco alpino tra le province di **Como** e **Lecco**, è il terzo lago italiano per estensione. Sulle sue sponde si trovano rilievi di interesse alpinistico che offrono diverse vie ferrate. Ne abbiamo scelto un paio, nella zona di **Laorca** sul lato lecchese e nella zona di **Grona** sul lato comasco.

Sabato 13:

Trasferimento da Sarzana all'abitato di Rancio, vicino a Laorca (LC).

FERRATA AL CORNO MEDALE

La Ferrata del Gruppo Alpini al Corno del Medale è una ferrata impegnativa, verticale, esposta ma molto appagante al contempo in tanti tratti arrampicabile. In molti punti si risale su placche verticali, lisce e molto esposte. In particolare il primo tratto presenta una buona costante di passaggi difficili e impegnativi.

La discesa avviene per il ripido Sentiero Attrezzato del Medale, in alcuni tratti scivoloso (bastoncini da trekking)

Località di partenza: Rancio Alto (LC)

Difficoltà: Difficile, **Tempo per la ferrata:** 2h, **per tutto il percorso:** 3h 45'

Altitudine max: 1029 m, **Dislivello ferrata:** 414 m, **Dislivello itinerario:** 632 m

Al termine della ferrata trasferimento in auto all'albergo con trattamento di mezza pensione.

Domenica 14: FERRATA DEL CENTENARIO al MONTE GRONA

La ferrata si sviluppa lungo una cresta rocciosa con alcuni risalti (denti) che vanno risaliti con forte esposizione. Come avviene per molte ferrate lombarde avremo a sostegno sia una fune che una catena che a volte si incrociano (purtroppo) e richiedono cambi di moschettoni anche in assenza di fittoni. La ferrata risulta molto arrampicabile ma lunga e nel complesso comunque stancante quindi è importante fare un uso corretto delle braccia per evitare di trovarsi in difficoltà nei momenti topici (III e IV torri).

Località di partenza: parcheggio del monte Grona (Breglia), **Punto di appoggio:** Rifugio CAI Menaggio

Difficoltà: Difficile, **Tempo per la ferrata:** 2h 45', **per tutto il percorso:** 5h 45'

Altitudine max: 1736 m, **Dislivello ferrata:** 385 m, **Dislivello itinerario:** 636 m

NOTE: E' richiesto di avere già percorso ferrate classificate PD. **Materiale obbligatorio:** imbragatura, casco e kit da ferrata omologati, longe e moschettoni con ghiera per sosta. **Consigliati guanti da ferrata.**

Accompagnatori: Marco PUCCI (366 9364152), Mario GUASTINI (366 5257845)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 20

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 40, inizieranno sabato 07 giugno 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da lunedì 15 gennaio anche per i soci delle altre sezioni

ESCURSIONE AI LAGHI DEL SILLARA E MONTE SILLARA**DIFFICOLTA' "E"**

Magnifica escursione di media lunghezza che si snoda nel verdeggianti contesto del Parco dei Cento Laghi, che offre all'escursionista un paesaggio vario e piacevole: boschi di faggi, laghi, prati, distese di mirtilli e un

panoramico crinale da cui la vista può spaziare a 360 gradi. Partiamo da Prato Spilla (1353 m) sul sentiero 707 e poco dopo la partenza lo abbandoniamo imboccando a sinistra il sentiero 707A che sale nel bosco verso il Lago Verde; lungo la salita intravediamo, anche se solo in lontananza

tra la vegetazione, il primo lago della giornata: il Lago Ballano; proseguiamo fino ad incontrare un suggestivo anfiteatro al cui centro campeggia il Lago Verde (1506 m); da qui raggiungiamo i Laghi Compione (1681 m), i Laghi del Sillara (1781 m) e la vetta del Monte Sillara (1859m). Dalla vetta la visuale spazia sul Golfo della Spezia, il litorale versiliese, le Alpi Apuane, il versante emiliano. Percorriamo quindi il crinale con alcuni saliscendi raggiungendo il Monte Bragalata (1836 m) e il Monte Bocco (1780 m) fino alla Foce della Banciola (1682 m), da cui rientriamo a Prato Spilla.

Tempo: 6 h circa (soste escluse) - **Dislivello:** salita/discesa 800 m **Lunghezza:** 14 km

Equipaggiamento:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

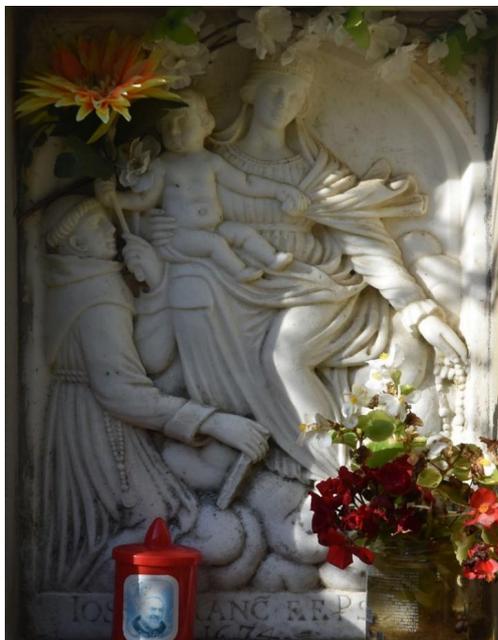
NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.



Accompagnatori: Lia MANNUCCI (349.6005020), Matilde MARTINETTI (339.3692883)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 8 settembre 2025 contattando la sede

NELLA VALLE DEL BAGNONE**ALLA SCOPERTA DELLE STORIE CHE LE MAESTÀ RACCONTANO****DIFFICOLTA' "E"**

Partenza da Sarzana e arrivo a Treschietto: da questo punto inizia un facile itinerario fra borghi e paesi della Valle del Bagnone - con minimo dislivello complessivo di circa mt 120 - alla ricerca di un copioso numero di maestà, molte antiche e tutte interessanti, presenti

sopra le case o nelle edicole lungo tutto il cammino: il valore aggiunto di questa giornata è rappresentato dalla presenza - all'inizio e alla fine del percorso - di due maestà (delle quali una non visibile normalmente al pubblico) di eccezionale valore storico che ci racconteranno dall'interno la storia di una grave ingiustizia e di un terribile delitto

avvenuti su quel territorio alla metà del secolo XVII. Ci accompagneranno due amici del CAI di Bagnone che ci hanno consentito l'accesso al materiale e la ricostruzione di questa incredibile storia.

Al rientro a Treschietto, sarà possibile per chi lo desideri appoggiarsi ad un Agriturismo per uno spuntino con specialità locali.

Tutti i dettagli al momento della prenotazione**Itinerario:**

Circa 7 km (3.8 km per stradelle e sentiero + 3.3 km rientro per strada). Treschietto loc. Palestro - Chiesa di San Giovanni - Castello - Mulini di Vico - Canneto - Vico Montale - Vico Valle - Treschietto loc. Palestro

Accompagnatori: Peter AVENELL e Luciana CORSI (333.7422473) con la collaborazione di Roberto CAPPANERA e Olivano SARTI TADDEI del CAI di Bagnone.

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie
Treschietto, ore 08:15

Numero massimo partecipanti: 25

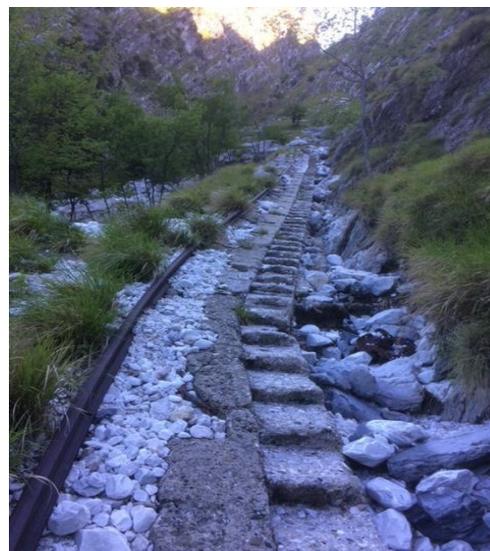
Le prenotazioni inizieranno lunedì 08 settembre 2025 contattando la sede

LIZZA DELLA MONOROTAIA



DIFFICOLTA' "EE"

Si parcheggia a bordo strada al termine della strada asfaltata di Renara. Si prosegue a piedi sullo stradello adesso sterrato (sentiero CAI 42) fino alla zona delle Cave di Renara (310 m).



Nei pressi di un edificio abbandonato si lascia il segnavia CAI a destra e si prende a sinistra (indicazione Lizza della Monorotaia).

Pur non segnata, la via da seguire è evidente; nel tratto iniziale risulta ancora in parte asfaltata.

Ci si addentra nel Canale della Buchetta, superando una zona di grossi massi e pozze d'acqua; in questo tratto la via di lizza risulta fortemente degradata, ma l'orientamento rimane elementare.

Alla nostra sinistra si comincia a delineare l'ardito percorso della Lizza della Monorotaia che risale lungo il Fosso del Chiasso.

A quota 543 m. parte la Monorotaia, caratterizzata dai suoi 2500 gradini; all'inizio la pendenza non è eccessiva ma, superato il punto in cui confluisce il Fosso della Piastrella, l'inclinazione aumenta.

Usciti dal Fosso del Chiasso, la pendenza diminuisce; la lizza continua sulla destra diretta ad alcuni vecchi edifici adibiti al ricovero di macchinari.

Senza raggiungerli si scarta a sinistra ad un bivio segnato e si seguono i bolli rossi che portano al raccordo con il sentiero CAI 160 proveniente da Resceto, poco prima di giungere al caratteristico intaglio detto la Focola del Vento (1358 m - cabina elettrica e vecchio rudere).

Da qui prenderemo il sentiero 160 fino all'innesto del 165 in loc. "All'Acqua"; seguiremo il sentiero 165, canale dei Vernacchi, fino a Resceto.



Dislivello: Salita 965m, discesa 800 m, **Tempo / Distanza:** 5 h - 6/7 km

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori:

Pier Giuseppe VILARDO (348.8683621), Primo TONELLI (338.9158389), Simone MATTIONI (340.8138975)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 15 settembre 2025 contattando la sede

ANELLO DEL MONTE RAMACETO

In occasione della giornata di sentieri Liguri percorreremo un anello che ci porterà sul Monte Ramaceto. Seguiremo per buona parte del percorso il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri

**DIFFICOLTA' "E"**

Dal Passo della Forcella prendiamo l'Alta Via in leggera salita, superati diversi corsi d'acqua arriviamo a Case d'Acero. Da lì proseguendo in falsopiano raggiungiamo il Passo Crocetta. Prendiamo il sentiero sulla sinistra che continua a salire fino a Fo' de Driun. Prendiamo quindi il sentiero A6 che prosegue verso sinistra, contrassegnato da una croce rossa, fino al Monte Ramaceto e poi in leggero falsopiano fino al Monte Dente per salire poi sul Monte Ramaceto Ovest. Dal monte seguendo in discesa il sentiero con simbolo un triangolo giallo in campo verde arriviamo ad un incrocio di sentieri in località Bocca di Feia, seguiamo seguendo il medesimo segnava fino alla località Prati Rotondi. Abbandonato il sentiero A6 seguiamo una traccia di sentiero in leggera salita lungo un torrente fino a riprendere il sentiero AV al di sotto di Case d'Acero che seguendo il percorso dell'andata ci porterà di nuovo al Passo della Forcella.

Itinerario:

Passo Forcella (875 m) - Case d'Acero (945m) - Passo Crocetta (927m) - Fo de Drin(1240 m) - Monte Ramaceto (1318 m) - Monte Dente (1297 m) - Monte Ramaceto ovest (1318 m) - Bocca de Feia (1130 m) - Prati Rotondi (865 m) - incrocio sentiero AV (915 m) - Passo Forcella (875 m)

Dislivello salita e discesa: +/- 550 m, **Tempo / Distanza:** 6 ore / 12.7 km

Note: 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

Accompagnatori:

Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 15 settembre 2025 contattando la sede

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI

Età 18 - 40 anni



APUANE MERIDIONALI

27 SETTEMBRE 2025

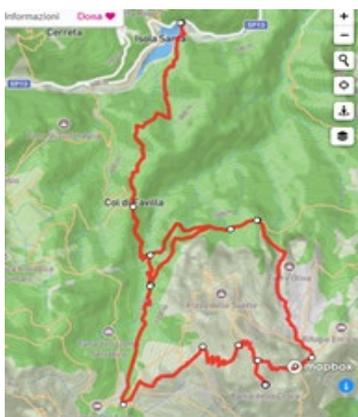
PANIA DELLA CROCE DA ISOLA SANTA PER LA BORRA DI CANALA



Impegnativa ma gratificante escursione ad anello molto panoramica ed immersa nel Parco Regionale delle Alpi Apuane.

Dal paesino di Isola Santa, dove lasceremo le macchine, partiremo seguendo le indicazioni del sentiero 9 che facendoci attraversare la diga ci porterà nel bosco e poi salendo deciso in poco tempo a Col di Favilla (940 m). Da qui proseguiremo sempre seguendo il sentiero 9 che prima costeggia alcuni ruderi e per un bel tratto è fiancheggiato da faggi, scende brevemente verso un torrente e poi diventare una bella mulattiera che si inerpica nel bosco piuttosto ripidamente. Giungeremo quindi ad un bivio (1080 m) dove abbandoneremo il sentiero 9 e prenderemo a sinistra il 127 in lieve salita. Qua il sentiero si farà più stretto per cui richiederà attenzione. Dopo un po' troveremo sulla destra la deviazione del sentiero 139 (1100 m) che sale a destra per la Borra di Canala. La salita ben segnata, l'orientamento è facilitato anche da una serie di ometti in pietra, sarà molto ripida e faticosa ma non difficile e ci porterà a giungere alla Foce del Puntone (1611 m). Da qui con una breve deviazione potremmo raggiungere il Rif. Rossi per una pausa per poi tornare al Puntone e prenderemo a destra sul sentiero 126 che con gli ultimi 300m di dislivello circa ci porterà in vetta al Monte Pania della Croce (1858 m). Per chiudere il nostro anello, al ritorno, riprendiamo il sentiero 126, questa volta però in direzione Foce di Mosceta scendendo il versante ovest della Pania. Da Foce di Mosceta (1189 m) con il sentiero 9 torneremo a Isola Santa.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti), **Tempo:** 8 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita/discesa 1350 m, **Lunghezza:** 17 km



Attrezzatura:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale.
Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA 1: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

NOTA 2: Considerati i dislivelli, la tipologia e la lunghezza del percorso, sono richiesti ai partecipanti esperienza, passo sicuro su suolo detritico e nei tratti esposti e un ottimo allenamento.

Accompagnatori: Gianmaria ROSSI (349.6619566), Matilde MARTINETTI (339.3692883)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 22 settembre 2025 contattando la sede o gli organizzatori



APPENNINO LIGURE 28 SETTEMBRE 2025

MONTE PENNA E RIFUGIO MONTE AIONA

DIFFICOLTA' "EE"

Il Monte Penna (1735 m), collocato nel Parco naturale regionale dell'Aveto, è una delle montagne più belle e significative dell'Appennino Ligure; dalla sua cima il panorama spazia a 360 gradi dal Mar Ligure alla catena delle Alpi Occidentali; probabilmente per questo motivo, gli antichi Liguri lo ritenevano sede della divinità celtica Penn, dal quale prende il nome.



Dalla baracchetta del Ghiffi, circa 1 km in direzione nord dopo il Passo del Ghiffi, imbocchiamo il sentiero che sale al Passo della Scaletta; da qui il crinale in salita diventa più ripido e roccioso per poi raggiungere la Rocca della Scaletta e, a seguire, il Passo dei Porciletti. Una volta al Passo dell'Incisa, percorriamo la strada forestale in direzione del Rifugio Casermette del Penna e, prima di raggiungere il Rifugio, imbocchiamo il sentiero nel bosco che aggira da nord la mole rocciosa del Monte Pennino.

Saliamo quindi alla Forcella del Penna, da dove, tramite una cengia attrezzata con cavo metallico, abbastanza larga ma a tratti esposta, raggiungiamo la vetta del Monte Penna. Dalla vetta riscendiamo al Passo dell'Incisa e, abbandonando il percorso dell'andata, ci incamminiamo verso ovest raggiungendo il Rifugio Monte Aiona - Pratomollo. Da qui ritorniamo al Passo della Scaletta per poi rientrare al punto di partenza.

Difficoltà: Presente una cengia attrezzata, a tratti esposta. Considerata la lunghezza e il dislivello del percorso è necessario un ottimo allenamento.

Tempo: 7h (escluse soste), **Dislivello:** salita/discesa +/- 1100 m, **Lunghezza:** 17 km

Equipaggiamento: Obbligatori scarponcini o scarpe da trekking (no scarpe da ginnastica); abbigliamento "a strati" (da maglietta leggera a capi caldi, berretto, guanti), guscio impermeabile, cappellino leggero con visiera, occhiali da sole, crema protettiva solare, lampada frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Debora Stocchi (329.4043470), Leandro Caprini (393.8616557), Fabrizio Voltolini (338.6508545), Daniela Monetti (330.8013690)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 22 settembre 2025 contattando la sede

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI

Età 18 - 40 anni



CORTINA D'AMPEZZO

DAL 3 AL 6 OTTOBRE 2025

Venerdì 3: Venendo da Cortina parcheggiamo in prossimità del Passo Tre Croci (1803 m). Imbocchiamo sulla destra il sentiero 215 che dapprima come strada bianca e poi come sentiero di montagna ci condurrà al Rifugio Vandelli ed all'incredibile lago blu del Sorapis (1924 m). Dopo aver fatto il giro del lago ed esserci rilassati torneremo sui nostri passi fino alle macchine.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti + tratto esposto attrezzato con cavo) - **Tempo:** 4 h e mezza circa (soste escluse) **Dislivello:** salita 350 mt - **Lunghezza:** 13,5 km.

Sabato 4: Probabilmente uno dei giri di montagna più famosi al mondo il giro delle Tre Cime di Lavaredo regala scorci unici sull'ambiente dolomitico. Partendo dal parcheggio vicino al Rifugio Auronzo (2320 mt) prenderemo la strada bianca che con il sentiero 101 ci porta al rifugio Locatelli (2405 mt) passando per il rifugio Lavaredo ed omonima forcella (2454 mt). Facciamo il breve giro dei laghi dei Piani e tornati al Locatelli prendiamo il sentiero 101 costeggiando alcuni laghi raggiungiamo la forcella Col di Mezzo (2324 mt) e chiudiamo il nostro anello tornando al rifugio Auronzo.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Tempo:** 5 h circa (soste escluse) **Dislivello:** salita 600 mt - **Lunghezza:** 12 km.

Domenica 5: Giro ad anello della Croda Da Lago. Parcheggiamo dal ponte de Rurcurto (1695 mt) ed imbocchiamo il sentiero 437 che attraversando il bosco ci porta al Cason Dei formin (1876 mt), teniamo la destra prendendo il sentiero 435 che sale in una splendida valle tra le pareti della croda da Lago ed i Lastroni i Formin, prima attraverso il bosco e poi tra praterie e pietraie fino alla Forcella De Formin (2463 mt) e a seguire alla forcella Ambrizzola (2274 m). Da lì scendiamo con il sentiero 434 al rifugio Palmieri (2046 mt) e, continuando a scendere torniamo ai Cason Dei Formin da dove riprendiamo il sentiero 437 fino alle macchine.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti) - **Tempo:** 6 h e mezza circa (soste escluse) **Dislivello:** salita 900 mt - **Lunghezza:** 14 km.

Lunedì 6: Prima del rientro faremo tappa alle famose QC Terme della Val di Fassa per una giornata di Relax!

Giri opzionali: Anello del Lago di Braies, giro alle cascate Di Fanes, Dal rifugio 5 torri al rifugio Nuvolau (sentieri 439,440,441).

Attrezzatura: Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), abbigliamento "a strati" per escursione adatto alla stagione, cerata anti-pioggia e frontale. Cibo e acqua. Consigliabili bastoncini da trekking.

Note: Considerata la quota e la lunghezza del percorso, è richiesto ai partecipanti esperienza, assenza di vertigini nei tratti esposti, passo sicuro e un ottimo allenamento.

La giornata alle terme è facoltativa.

Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Simone MATTIONI (340.813 8975), Silvia ZANICCHI (348.712 4055), Matilde MARTINETTI (339.3692883)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 06:00 con auto proprie

Numero massimo partecipanti: 25

Le prenotazioni inizieranno sabato 7 giugno 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, da martedì 10 giugno anche per i soci delle altre sezioni. La struttura del pernottamento e la quota di partecipazione, verranno comunicati prima dell'apertura delle iscrizioni



che ci porta al col Forcellina (2245 mt),



IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA

“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”

05 OTTOBRE 2025

DIFFICOLTA' “E”



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 gli accompagnatori del Cai di Sarzana. Per questa escursione, sono state previste due comitive, che percorreranno due itinerari diversi come lunghezza, ma senza nessuna difficoltà.

Entrambe le escursioni passeranno dalle “Cascate del Bettigna” e dal famoso Molino Soprano.

Comitiva “A”:

Itinerario:

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

Dislivelli: Salita +349m. / discesa -195m. –

Lunghezza: Km 6,1

Tempi: Ore di cammino: 3,00

Comitiva “B”:

Itinerario:

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

Dislivelli: Salita +247m /discesa -93m.

Lunghezza: Km 4,6

Tempi: Ore di cammino: 2,30

Rientro Comitive “A” e “B”:

Itinerario:

Cast. Magra – Sent. 301- Molino del Piano

Dislivello: Discesa -154m.

Lunghezza: Km 1,5

Tempi: Ore di cammino: 0,30

Accompagnatori:

Nilo GIANNINI (338.9081568), Andrea BARLI (348.9363433), Ugo FERRI (335.5490092)

Ritrovo per le due comitive: Parcheggio di Molino del Piano, ore 09:00

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.

Le prenotazioni inizieranno lunedì 29 settembre 2025 contattando la sede





Scuola Intersezionale di
Sciescursionismo "G.Scaffardi" Levante Ligure

11 e 12 Ottobre 2025
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 delle
4 Province - Capanne di Cosola
alle ore 13.00 del sabato a seguire
lezione di teoria e carteggio in aula.
Prova pratica in escursione domenica!!!**



TERMINE ISCRIZIONI: OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

Info ai seguenti numeri:

Righi Alessandro 392.6456779 - Maddaluno Cristina 347.7287104

Segreteria CAI Sarzana 0187 625154 oppure CAI La Spezia 0187 22873

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 27 SETTEMBRE 2024 - (in caso di necessità la località potrebbe essere modificata)

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

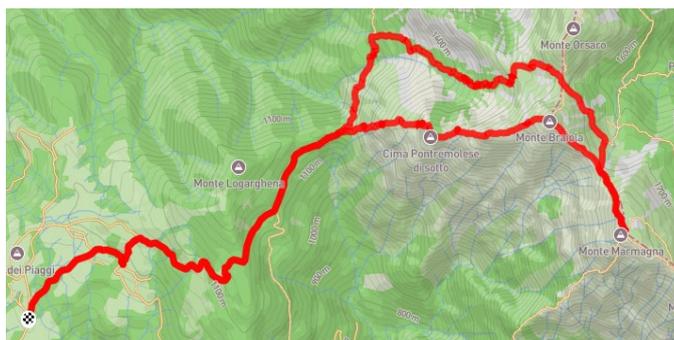
GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



APPENNINO TOSCO-EMILIANO

11 OTTOBRE 2025

MONTE MARMAGNA



L'escursione inizia dall'area ristoro "Hubert Bellotti" (946m), dove si lasciano le auto, imboccando il sentiero 128 che ci porta al rifugio Mattei (1128 m). Proseguiamo poi oltre il rifugio sempre sul 128 per circa 1,5 Km, in mezzo ad un rigoglioso bosco ai piedi del Monte Logarghena. Arrivati su una piccola sella (1170 m), il 128 scende sulla sinistra, mentre sulla destra troviamo le indicazioni del sentiero 130 che ci porterà in vetta al Monte Braiola (1805 m). La salita sul 130 è lunga, circa 2 Km di ascesa, ed impegnativa anche dal punto di vista tecnico, risultando essere il tratto più difficoltoso di tutta l'escursione. Finalmente giunti sul Braiola non ci resta che seguire il sentiero di vetta 00 che con un breve saliscendi, passando per la Sella del Braiola (1715 m), ci porterà in vetta al Monte Marmagna (1851 m) dove la fatica è mitigata dallo spettacolare panorama sulla valle del Magra.

Ripreso il cammino di rientro raggiungiamo nuovamente la Sella del Braiola dove, sulla destra, scendiamo verso il sentiero 729 che ci condurrà direttamente alla Bocchetta dell'Orsaro (1722 m) che raggiungeremo dopo circa 1 Km. Da lì non ci resta che affrontare la lunga discesa che dalla Bocchetta dell'Orsaro, sul sentiero 132, ci condurrà dapprima al Bivacco Tifoni (1356 m) e successivamente, sul sentiero 128, nuovamente alle auto.

Difficoltà: EE (Esc. Esperti), **Tempo:** 7 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita/discesa 1150 m
Lunghezza: 15 km

Attrezzatura:

Obbligatori scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

NOTA: Gli accompagnatori, si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.

Accompagnatori: Matilde MARTINETTI (339.3692883), Lia MANNUCCI (349.6005020)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 6 ottobre 2025 contattando la sede o gli organizzatori



CAI SARZANA
CAI FIVIZZANO



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64, SARZANA

Trekking & Yoga

Anello del Caprione: Bocca di Magra - Montemarcello

Domenica 12 Ottobre 2025



Il trekking e la pratica yoga sono aperti a tutti e **GRATUITI**; possono partecipare anche i non soci CAI con attivazione dell'assicurazione CAI giornaliera infortuni e soccorso (costo 13 euro)

Descrizione: Il promontorio del Caprione rappresenta l'estremità orientale della Liguria, stretta tra il Fiume Magra e il Golfo di La Spezia. Una serie di dolci colline non particolarmente elevate, lambite dalle acque del golfo spezzino, che formano alcune deliziose baie e nell'insenatura di Bocca di Magra foce del fiume. Il percorso che faremo consente di attraversare a mezza costa la parte meridionale del Parco di Montemarcello, salendo da Bocca di Magra fino al paese omonimo per il sentiero 433 (Alta Via del Golfo). Dopo una visita del centro storico del paese con bei scorci sul Golfo dei Poeti, usciremo dal borgo percorrendo parte del giro del Monte Marana per poi tornare al punto di partenza scendendo dal sentiero 422 a nord nel bosco terminando sulla pedonale di Bocca di Magra. La pratica yoga a discrezione dell'insegnante sarà svolta qui o alla partenza o all'arrivo dell'escursione.

Difficoltà: E-escursionistica. L'escursione non presenta particolari difficoltà si cammina sempre su sentieri battuti.

Tempo effettivo di cammino e dislivello: circa 3 ore / Dislivello totale 300 mt

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

Logistica: ritrovo ore 10.00 parcheggio Bocca di Magra (ulteriori info ai partecipanti), 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 - Antonella Romagnoli. 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



Diversa gita in riviera per camminare tutti insieme in inverno senza per forza andare sulla neve. Partiamo da Riva Trigoso per arrivare a Deiva percorrendo i sentieri sulla costa e salendo i pendii del Monte Moneglia



DIFFICOLTA' "E"

Dalla Stazione di Riva Trigoso percorriamo un breve tratto asfaltato fino a Villa Manierta dove imbuchiamo il sentiero contrassegnato con due crocette che seguiremo in salita fino ad arrivare a Colle del lago, da lì continuiamo a salire per il sentiero con due pallini fino al Monte Moneglia. A questo punto prendiamo il sentiero in discesa contrassegnato da due X che passando dal monte Comuneglia ci porta prima a Servaghi e poi fino a Venino e da lì al paese di Moneglia. Dopo aver attraversato il paese di Moneglia percorrendo un tratto del Sentiero Liguria, imbuchiamo quindi il Sentiero Verde Azzurro che in leggera salita ci porta lungo la costa fino al borgo di Lemeglio. Da lì seguendo in discesa sempre il SVA arriviamo a Deiva Marina per concludere la nostra gita.

Itinerario:

Riva Trigoso (s.l.m.) - Villa Manierta (s.l.m.) - Colle del Lago (310m) - monte Moneglia (521m) - Monte Comuneglia (380m) - Servaghi (295m) - Venino (145 m) - Moneglia (s.l.m.) - Bivio SVA (s.l.m.) - Lemeglio (190m) - Deiva Marina (s.l.m.)

Dislivello salita e discesa: +/- 800 m, **Tempo/Distanza:** 5 h / 13 km

Note: 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

Accompagnatori:

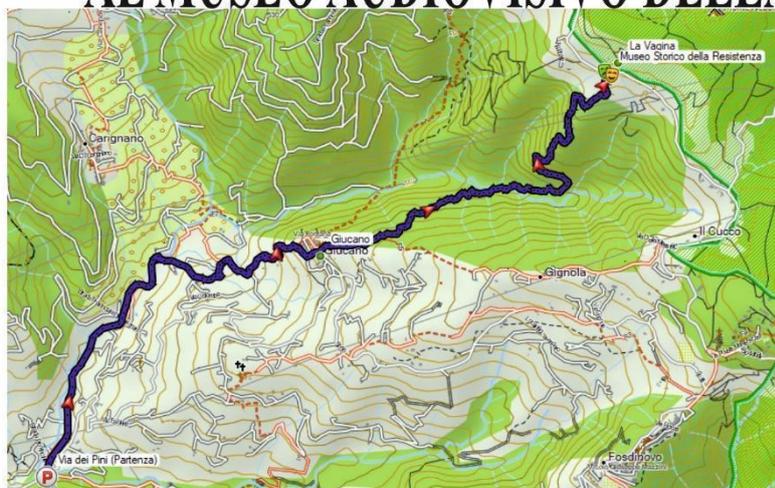
Claudia VENTURI (338.6617306), Piera CARLETTI (338.8283274), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: Stazione ferroviaria della Spezia, in treno orario da definire

Le prenotazioni inizieranno lunedì 6 ottobre 2025 contattando la sede

52° CASTAGNATA SOCIALE

AL MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA



Anche quest'anno abbiamo deciso di effettuare la Castagnata Sociale presso il Museo della Resistenza a Fossdinovo. 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: Sgabai con salumi, formaggi e torte di verdura

Primo: Ravioli di carne al Ragù

**Secondo: Polenta con olio e formaggio, al sugo di funghi,
con porcini, con rosticciate e salsicce alla brace**

DOLCI DELLA CASA,

VINO, CAFFÈ E AMARO PARTIGIANO,

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

Menù completo Euro 25,00

In occasione della Castagnata Sociale la Sezione organizzerà una gita a piedi con partenza alle ore 9,00 dal Ponte di Fabiano in Via dei Molini a Sarzana sul sentiero 288 imbocchiamo poi il sentiero 289 per Giucano e il sentiero 283 con arrivo al Museo della Resistenza. Dislivello 550m Lungh. km.5,30.

Capi Gita: Giannini Nilo e Ravecca Marco

Domenica 19 Ottobre 2025

MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA - FOSSDINOVO (MS)

Prenotazioni in Sede telef.: 0187 625154

GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI
Età 18 - 40 anni



CASTELNUOVO MAGRA

26 OTTOBRE 2025

VALLE DEI MULINI - LE 5 CASCADE

La “Valle dei mulini” è un piccolo polmone verde nel cuore della Val di Magra, nel territorio di Castelnuovo, attraversato dal torrente Bettigna e da un numero indefinito di ruscelli. Circa un chilometro quadrato di sentieri nel verde, antichi mulini e spettacolari cascate. Questa escursione ti porterà ad esplorare l’armonioso incontro tra la bellezza naturale e la tradizione. In questo sentiero ad anello toccheremo molteplici cascate e mulini che raccontano di un tempo passato presenti nel comune di Castelnuovo Magra.



Difficoltà: E (Esc.), **Tempo:** 3 h circa (soste escluse), **Dislivello:** salita 450 mt / discesa 450m, **Lunghezza:** 8 km.

Equipaggiamento:

OBBLIGATORI: scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia e frontale. Portarsi adeguata scorta d’acqua.

NOTA: Gli accompagnatori si riservano il diritto di modificare o annullare l’uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili.



Accompagnatori:

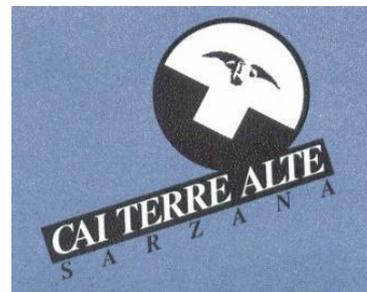
Elisa CELSI (351.6399169), Matteo BATTIGLIA (334.1627127), Roberto POPITANU (366.5321473)

Luogo e orario di partenza: Caniparola, “pasticceria la Rosa” ore 08:30 con auto proprie

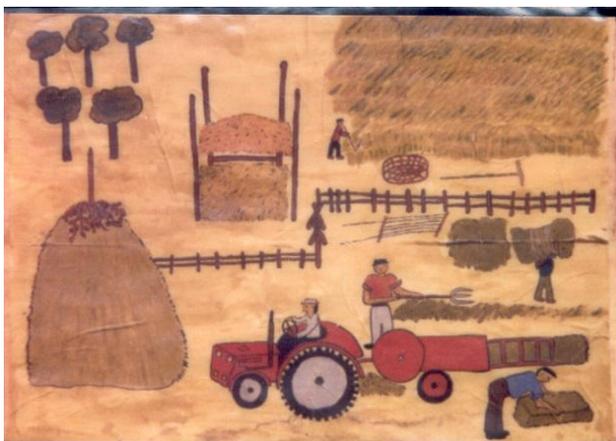
Le prenotazioni inizieranno lunedì 20 ottobre 2025 contattando la sede o gli organizzatori

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. E' tradizione che l'ultima domenica di Ottobre don Sandro Lagomarsini, insieme agli amici di Cassego e Scurtabò, organizzzi, la **"Festa della Castagna"**. Il borgo è situato sull'antico tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco ed è raggiungibile da sentieri che scendono dall'Alta Via dei Monti Liguri tra le province della Spezia, Genova e Parma. Don Sandro sarà a disposizione per tutte le informazioni relative alle diverse attività del territorio, i suoi cambiamenti, le possibilità di gestione alternativa dei beni comuni e di tutela del territorio montano. La festa, oltre a noi, coinvolgerà anche la popolazione locale. Nella mattinata sarà possibile, per chi lo desidera, assistere alla Messa e intorno alle 12,00 è previsto un pranzo preparato dalla Comunità di Cassego presso la locale sede di Casa Vacanze (a offerta libera): nel pomeriggio si svolgerà la tradizionale "Festa della Castagna" con degustazione e vendita di prodotti locali - formaggio, funghi, torte e pane casalingo, noci , castagne fresche e farina di castagne, ecc. e l'offerta di caldarroste per tutti. Nel corso della giornata sarà inoltre possibile visitare l'interessante e assai conosciuto Museo Contadino curato da Don Sandro. L'evento è aperto a tutti, anche ai non soci Cai, è gratuito non rientrando nell'elenco delle escursioni della Sezione che necessitano accompagnatori, pertanto ognuno raggiungerà con propri mezzi e sotto la propria responsabilità la sede della Castagnata.



Per info: Luciana CORSI (333.7422473)



Alcuni disegni dei ragazzi del Doposcuola di Cassego

ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI**Eccoci finalmente al nostro incontro
“mangereccio per veri camminatori intenditori”**

Quest’anno la scelta è caduta sui sentieri delle colline di Luni con sosta presso il Ristorante “DA FIORELLA” nel paese di Nicola (tel. 0187-66857) - **Costo del pranzo: € 30,00.**

DIFFICOLTA’ “E”

Incontro nel parcheggio Olmarello a Molino del Piano, dove prendiamo il sentiero 302 per Castelnuovo Magra.

Imbocchiamo poi il sentiero 308 in direzione delle Colline del Sole e da lì scendiamo sul sentiero 304 fino a raggiungere il sentiero 369 che attraversa la loc. Casano di Ortonovo e ci innesta nel sentiero 363 fino a Nicola.

Per il Ritorno proseguiamo sullo stesso percorso fino a intersecare il sentiero 304 che questa volta prendiamo sul lato opposto fino a raggiungere Via Olmarello che percorreremo per 700 m. fino al punto di partenza.

Dislivello:

Salita/Discesa A/R 380m

Tempo / Distanza:

Andata 2,30 h – Ritorno 2,00 h-

Percorso Andata Km.5,5

Percorso Ritorno Km.3,6

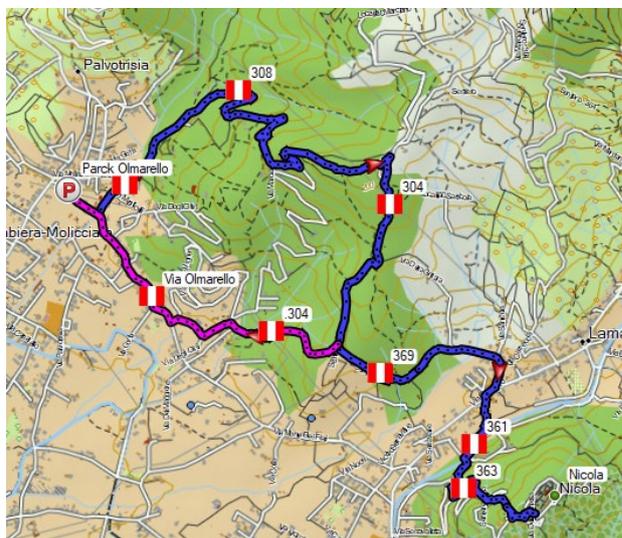
Accompagnatori:

Ugo FERRI (335.5490092)

Nilo GIANNINI (338.9081568)

Luogo ed ora della partenza:

Parcheggio Olmarello a Molino del Piano ore 09:30



**LE ISCRIZIONI APRIRANNO LUNEDÌ 13 OTTOBRE 2025
E DOVRANNO ESSERE ACCOMPAGNATE
DAL SALDO DI €. 30,00 PER IL PRANZO.**

GRUPPO MICOLOGICO E NATURALISTICO



Il gruppo micologico e naturalistico, organizza una passeggiata nel bosco in compagnia dei micologi del gruppo per raccogliere e riconoscere i funghi del nostro habitat ed approcciarsi al bosco in maniera rispettosa e consapevole.



Si consiglia:

- Abbigliamento da montagna, scarpe da trekking, borraccia e spuntino;
- Cestino rigido, coltellino per la raccolta e bastoncini da trekking

DIFFICOLTA' "E"

Itinerario:

Da stabilirsi in base alla nascita dei funghi tra la Lunigiana e la macchia mediterranea

Dislivello salita e discesa: max 200 m, **Tempo:** 5 ore A/R

NOTA 1: Gli accompagnatori si riservano il diritto di modificare o annullare l'uscita, nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili. La gita verrà annullata o posticipata anche in caso di totale assenza di specie fungina nei boschi.

NOTA 2: Non si necessita di tesserino autorizzativo per la raccolta funghi

Accompagnatori: Luciana BONAMINI (340.2454491), Riccardo TOSCHI (340.8456907)

Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 08:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 3 novembre 2025 contattando la sede



GENOVA STORICA

9 NOVEMBRE 2025

LE STRADE NUOVE E I PALAZZI DEI ROLLI



Giornata all'insegna della conoscenza di alcuni dei luoghi simbolo del rinascimento e del barocco del nostro capoluogo di regione: le Strade Nuove e i Palazzi dei Rolli di Genova. I Palazzi dei Rolli sono un museo a cielo aperto nel centro di [Genova](#), un insieme di edifici costruiti tra il 500 e il 600 per ospitare le famiglie aristocratiche più potenti della Repubblica di Genova e mostrare al mondo la grandezza della città.

Il nome Palazzi dei Rolli è legato alla loro origine. Questi eleganti palazzi furono inseriti nei registri cittadini chiamati "rolli" e le famiglie che vi abitavano avevano l'impegno e l'onore di ospitare, per estrazione a sorte, i viaggiatori illustri in transito a Genova come principi, ambasciatori e prelati.

La costruzione dei Palazzi dei Rolli portò anche a una riconfigurazione del sistema stradale nel centro storico, con la realizzazione delle cosiddette Strade Nuove che oggi corrispondono a via Garibaldi, via Cairoli, via Bensa e via Balbi. È lungo queste vie che oggi potete ammirarli, dal seicentesco Palazzo Rosso, ai cinquecenteschi Palazzo Bianco e Palazzo Doria Tursi.



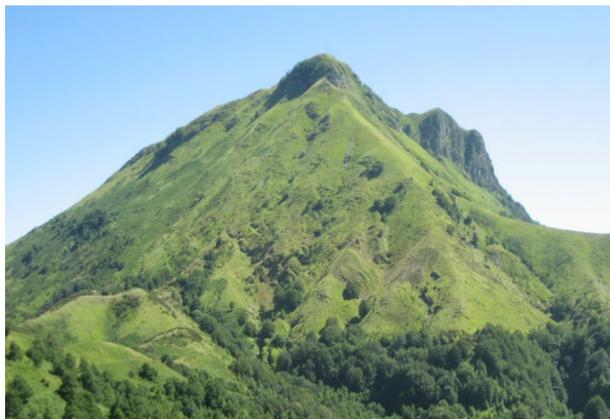
La giornata sarà dedicata alla visita del centro storico con le Strade Nuove ed a uno degli splendidi Palazzi dei Rolli, insieme a guide turistiche che ci faranno immergere nella storia rinascimentale di Genova. Se rimarrà del tempo a disposizione i partecipanti saranno lasciati liberi di proseguire la visita alla città in autonomia.

Accompagnatori: Matilde MARTINETTI (339.3692883), Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306), Betty BORGHINI (329.3981212)

La gita si effettuerà in treno o in pullman in base al numero di partecipanti e verrà comunicato in un secondo momento insieme a luogo, orario di partenza e quota di partecipazione.

MONTI: PEDONE - PRANO - PRANA DA PASSO DEL LUCESE**CAI CARRARA E CAI SARZANA****COMITIVA UNICA - DIFFICOLTA' "E"
CON BREVI TRATTI "EE"**

Da passo del Lucese si imbecca il sentiero 101, percorribile in parte con le auto e poco prima di arrivare alla sbarra è possibile lasciare le auto nei piccoli spazi che troveremo. Proseguendo si raggiunge uno stradello sulla sinistra che porta a casa Bernardi o Bernardone a circa 720 metri di quota nei pressi di una cava abbandonata. Attraverso una traccia di sentiero si raggiungono le pendici sud-orientali del monte Pedone, la più meridionale delle cime apuane, fatta eccezione per un paio di grosse colline. Il percorso diventa piuttosto ripido e porta alla vetta erbosa a 1013 m, indicata da un cippo. Proseguendo lungo il crinale, si raggiunge il monte Prano a quota 1091, una specie di altopiano non segnato, e si procede fino alla vetta del Prana a 1218 m. Per il ritorno si scende sempre per tracce fino ad un bivio che porta alla Casa del Maestro all'interno di un abetaia e da qui si raggiunge di nuovo il sentiero 101 fino alle auto.



Itinerario: Passo del Lucese 550 m - Monte Pedone 1013 m - Monte Prano 1091 m - Monte Prana 1218 m

Dislivello: + 800 m / - 800 m, **Tempo:** circa 6 h

Accompagnatori CAI Carrara:
L. GELONI, G. BOGAZZI

Referente CAI Sarzana:
Giuseppe CAMPANILE (389.9990051)



Luogo e orario di partenza: Sarzana, Piazza Terzi ore 07:00 con auto proprie
Avenza, parcheggio Esselunga ore 07:30 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 10 novembre 2025 contattando la sede

MONTE SANTA CROCE

Tranquilla passeggiata sulle colline del Golfo dove si gode un bellissimo panorama sulla città della Spezia. Lungo il tragitto passeremo da alcune cave da cui si estraeva la pietra calcarea per la costruzione dei forti ottocenteschi.

**DIFFICOLTA' "E"**

Partiamo da Viale Fieschi imboccando il sentiero 525V fino a Fabbiano Alto da lì proseguiamo con il 525 fino a incontrare la strada per proseguire fino a località Il Ceppo, da lì percorrendo brevi tratti asfaltati e scalinate ritorniamo a prendere il sentiero 525. Seguendo per un tratto il sentiero incontriamo il bivio per il Monte Santa Croce, splendida terrazza panoramica sul Golfo. Saliti sul Monte, dove possiamo vedere i resti di una batteria della Seconda Guerra, scendiamo dall'altro versante fino a riprendere il 525 poco prima del Santuario della Madonna dell'Olmo. Sempre seguendo il 525 torniamo a Fabbiano Alto e scendiamo in città sempre con il sentiero 525. Raggiunto Viale Fieschi torniamo alle macchine lungo la strada.

Itinerario:

Viale Fieschi (s.l.m.), Fabbiano Alto (170 m), Località Il Ceppo (200 m), Monte Santa Croce (540m), Santuario Madonna dell'Olmo (280m), Fabbiano Alto (170 m), Viale Fieschi

Dislivello salita e discesa: +550 / - 500, **Tempo / Distanza:** 4.5 ore / 6.5 km

Note: 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

Accompagnatori:

Piera CARLETTI (338.8283274), Claudia VENTURI (338.6617306), Betty BORGHINI (329.3981212)

Luogo e orario di partenza: La Spezia, (c/o Stadio Alberto Picco) ore 08:00 con auto proprie

Le prenotazioni inizieranno lunedì 17 novembre 2025 contattando la sede

LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE

Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 53^a edizione (praticamente ininterrotto da quando è stata fondata la Sezione del CAI a Sarzana) è consuetudine cambiare ristorante ogni anno, non perché ci avvelenino, ma per ampliare la conoscenza dei ristoranti nostrani, tenendo sempre conto del rapporto qualità/prezzo.

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

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

ubicati nel territorio).

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

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

Le prenotazioni per il Pranzo Sociale inizieranno Lunedì 10 Novembre 2025

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

DA SESTRI LEVANTE A CHIAVARI

CAI SARZANA E CAI CARRARA



Attraverso sentieri affacciati sul mare alla scoperta della costa tra Sestri Levante e Chiavari per la salita a Case Mandrella, la Via dei Ponti, le Rocche di Sant'Anna e il Monastero di Santa Giulia.

COMITIVA UNICA - DIFFICOLTA' "E"

Dalla stazione di Sestri Levante attraversiamo la città per dirigerci verso il cimitero dove prenderemo il sentiero che ci porterà alla località di Case Mandrella. Da qui riscenderemo a Sestri Levante e attraverseremo tutto il lungomare per poi imboccare la "Strada dei Ponti" che salendo per un dislivello di un centinaio di metri ci porterà alle Rocche di Sant'Anna. Si prosegue per un sentiero a mezza costa per poi scendere a Cavi di Lavagna. Da qui inizieremo a salire nuovamente per il "Sentiero della Costa" che, attraverso scalinate e mulattiere, ci porterà all'abitato di Santa Giulia di Centaura. La Chiesa di Santa Giulia, già citata nei documenti del XI secolo, fu completamente ristrutturata nel 1654. Davanti alla chiesa possiamo ammirare un leccio secolare, tutelato come albero monumentale.

Ci aspetta una bella discesa, prima tra piccole aree boscate e, successivamente, tra fasce terrazzate coltivate e uliveti fino alla quota del mare dove cammineremo prima tra le vie della cittadina di Lavagna. Dopo avere attraversato il fiume Entella raggiungeremo la meta della nostra gita, la città di Chiavari con i suoi portici.

Itinerario:

Stazione Sestri Levante (10 m) - Case Mandrella (110 m) - Lungomare Sestri Levante (2 m) - Rocche di Sant'Anna (110 m) - Cavi di Lavagna (4 m) - Santa Giulia di Centaura (244 m) - Chiavari (5 m)

Dislivello salita e discesa: + 683m / - 698m, **Tempo / Distanza:** 4 h / 11 Km

Note: Escursione mediamente impegnativa per la salita della prima parte, ma di livello E.
Pranzo al sacco

Accompagnatori CAI Sarzana: Edoardo VOGLINO (328.4597542)

Referente CAI Carrara: A. PICCINI

Luogo e orario di partenza: Avenza, parcheggio Esselunga ore 07:00;
Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30
Con auto proprie - **In alternativa treno**

Le prenotazioni inizieranno lunedì 01 dicembre 2025 contattando la sede



Gita Panettone

Sabato 20 dicembre 2025

ALPI MARITTIME

**Il Gruppo Skiatori del Levante organizza una
PANETTONATA sulle nevi.....!!!! La meta sarà sulle
ALPI MARITTIME**

(meteo permettendo o in caso di ottimo innevamento nel nostro appennino
potrà essere valutata una destinazione più vicina)



Dettagli gita: Tipologia Pendii Ampii - MS

OBBLIGATORIA TESSERA CAI IN CORSO DI VALIDITA'

Info ai seguenti numeri: Maddaluno Cristina 347.7287104

Righi Alessandro 392.6456779 - Pirone Andrea 393.2014808

Segreteria CAI Sarzana 0187 625154 – CAI La Spezia 0187.22873

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

[Termine iscrizioni 08 dicembre 2024](#)

Sono a carico degli allievi le spese di viaggio e il pranzo al sacco condiviso.



SARZANA, FORTEZZA FIRMAFEDE

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





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