

# QUI CAI

## CLUB ALPINO ITALIANO

### NOTIZIARIO DELLA SEZIONE CAI DI SARZANA

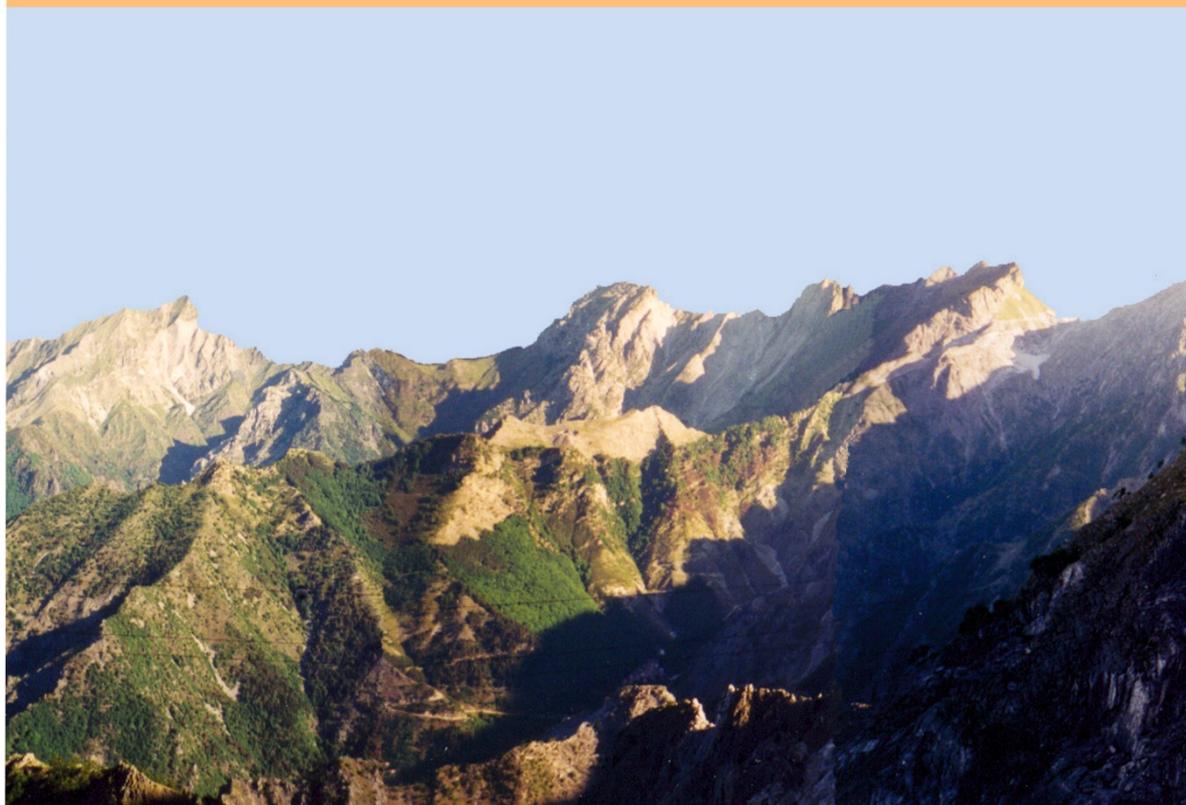
*Distribuzione gratuita ai soci . Poste Italiane SpA Spediz. Abbon. Postale 70% - DCB - La Spezia Iscritto al n° 3/98 del Registro delle Pubblicazioni periodiche - Tribunale di La Spezia in data 10/02/98 - Direttore Responsabile: Anna Maria Zebra*

*Codice Fiscale: 81003060118 Partita IVA: 01250380118*

*Anno 28 - numero 63*

*Periodico Semestrale*

*Dicembre 2025*



# ATTIVITA' 2026





## 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:***

***Alpi Apuane anno 2004***

***da sinistra: M. Sagro, M. Contrario e M. Cavallo***

...



## **I DATI DELLA NOSTRA SEZIONE**

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Piazza Firmafede n° 13 - 19038 Sarzana (SP)**  
**Fondata nel 1945 e ricostituita nel 1969/1970**

**Telefono: 0187.625154**  
**e-mail: [caisarzana@libero.it](mailto:caisarzana@libero.it) // [sarzana@pec.cai.it](mailto: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 2026



## RAMMENTIAMO LE QUOTE SOCIALI 2026

Soci Ordinari	€ 45,00
Soci Ordinari Over 80 anni	€ 30,50
Soci Ordinari Juniores (nati dal 2001 al 2008)	€ 24,00
Soci Familiari	€ 24,00
Soci Familiari Over 80 anni	€ 15,50
Soci Giovani (nati dal 01/01/2008 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**

# VENERDI' 20 Marzo 2026

In ottemperanza alle norme statutarie

## È convocata nella "Sede ARCI UISP"

*in Via Landinelli 88 a Sarzana*

in prima convocazione Giovedì 19 marzo 2026 alle ore 23,00  
in seconda convocazione Venerdì 20 marzo 2026 alle ore 21,00

## l'Assemblea Ordinaria dei Soci

con la partecipazione, in presenza, dei Soci

con il seguente ordine del giorno:

1. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea;
2. Approvazione del verbale della precedente Assemblea;
3. Relazione del Presidente della Sezione sull'attività svolta nel 2025;
4. Lettura ed approvazione del Bilancio Consuntivo dell'anno 2025 e relazioni dei Sindaci Revisori;
5. Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2026;
6. Nomina di due Delegati elettivi alla Sede Centrale;
7. Varie ed eventuali.

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

Auspichiamo pertanto, la fattiva e numerosa presenza del maggior numero di iscritti.

### Ubicazione del luogo dell'Assemblea

La sede dell'ARCI UISP, scelta per lo svolgimento dell'Assemblea Annuale dei Soci della Sezione, è una palazzina a un piano situata in via Landinelli 88 a Sarzana e si trova a fianco del fabbricato dove è ubicato l'Ufficio Postale. Sulla sede dell'ARCI UISP c'è la scritta "Casa del Mutilato".

Il Presidente  
Andrea Barli

## LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari soci.

Siamo quasi alla fine del mio secondo anno di presidenza e con un pizzico di esperienza in più faccio la consueta analisi finale del 2025.

Il numero di soci è aumentato, contando all'attivo 1184 SOCI AMICI, con 183 nuovi scritti a scapito di molti che non hanno rinnovato, ma purtroppo questo è un fenomeno che si ripete tutti gli anni.

Le attività in programma sono state molte e oltre alle classiche escursioni domenicali, particolare successo hanno avuto quelle in bus (tipo acquedotto di Lucca, Cala Violina e Genova).

Per quanto riguarda le gite di più giorni, ne abbiamo avute molte e tra quelle con più adesioni abbiamo avuto la settimana bianca in val di Fassa (108 persone), il soggiorno estivo, la Spagna, l'Urban Trekking di Napoli e il lago d'Iseo.

Ricordiamo anche le meravigliose ciaspolate e le ferrate sull'intero arco alpino con i nostri qualificati accompagnatori. Molto belli e impegnativi sono stati i trekking con salita in vetta del Marguareis e del Rocciamelone.

Un ringraziamento speciale va al nostro gruppo giovani, che ha visto una notevole crescita nel 2025, con una partecipazione sempre più sentita anche alle serate in sede. L'impegno dei ragazzi è evidente, anche nel prezioso affiancamento agli accompagnatori titolati. Sono la linfa vitale della sezione e contiamo sulla loro energia per un 2026 ricco di nuove iniziative e scoperte in montagna.

Un pensiero particolare va al gruppo lavoro della sentieristica, autentico fiore all'occhiello della nostra sezione. Come sapete l'impegno è notevole e per il 2026 speriamo che sempre nuovi soci possano interessarsi a questa attività molto importante per i sentieri della nostra zona, anche perché gli anni passano e ci sarebbe bisogno di un ricambio generazionale.

Proseguono benissimo le attività dei gruppi micologico, Maestà, Alpinismo giovanile, torrentismo e speleologico ed è ottima la collaborazione con le vicine Sezioni CAI.

Anche per il gruppo Senior abbiamo riscontrato una notevole adesione alle uscite, includendo sempre molti soci (circa 40), raggiungendo 80 persone iscritte in occasione dell'uscita intersezionale con il CAI di Massa al Monte Brugiana. È stata la perfetta occasione per riallacciare i rapporti con la sezione di Massa, con la quale speriamo di poter collaborare anche in futuro.

Potrei restare a parlare di tutte le nostre bellissime attività anche per molto, ma chiudo parlando del gemellaggio con Villefranche de Rouergue. Il gemellaggio è nato istituzionalmente 63 anni fa, ma di fatto reso vivo da lontano 1988, quando i due gruppi CAI Sarzana e le Caminaire incominciarono a frequentarsi con visite e viaggi ad anni alterni. Quest'anno siamo andati a visitare l'Aveyron, una delle regioni della Francia più vere e i francesi ci hanno come sempre riservato trattamento di 1° ordine. Nel 2026 saremo noi ad accoglierli e li accompagneremo a Ravenna e dintorni.

L'affluenza ai corsi proposti dalla sezione è stata molto alta, con diversi soci frequentanti corsi di formazione di arrampicata, sci e sci escursionismo, ferrate e torrentismo. Grazie alla scuola intersezionale TraMontieMare, la Sezione ha acquisito 7 nuovi Capi gita che aumenteranno il programma escursionistico negli anni a venire.

Per queste ragioni il prossimo anno sarà ancora più ricco di attività, introducendo anche attività alpinistiche, in linea con il CAI Nazionale. Sfogliando il ricco programma 2026 vedrete che tutti troveranno attività interessanti a cui partecipare. E allora...

Zaino in spalla, fiato corto, passo lento, andiamo

Il Presidente Andrea BARLI

Il presente "Programma di Attività 2026" è stato elaborato dalle Commissioni Escursioni del CAI di Sarzana e, per alcune, congiuntamente alla Commissione del CAI di Carrara. Sperando che le proposte contenute in questo libretto ottengano il gradimento dei nostri soci, auguriamo a tutti: "Buone Escursioni".

**Responsabili elaborazione del presente "Programma Attività 2026":  
Nilo GIANNINI e Giuseppe CAMPANILE**



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

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

## CONSIGLIO DIRETTIVO 2024/2026

**Presidente:** Andrea Barli  
**Vice Presidente:** Debora Stocchi  
**Segretario:** Giuseppe Campanile  
**Tesoriere:** Ugo Ferri  
**Consiglieri:** Giuseppe Campanile - Ugo Ferri - Nilo Gianni - 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 Gianni (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 (INSA)-(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)	Debora Stocchi (ASE)
Moreno Marchi (AG)	Martino Ferri (INSFE)	Elisa Celsi (ASE)
	Nadia BregHELLI (IS)	Leandro Caprini (ASE)
	Giorgio OrenGO (ASP)	Lia Mannucci (ASE)
		Matilde Martinetti (ASE)
		Silvia Zanocchi (E3)
TAM (Tutela Ambiente Montano)	Gruppo Speleologico	Gruppo Torrentismo
Claudia Venturi (ONTAM)	Igor Cozzani (ISS)	Francesco Bontempo (IST)
Elisabet Borghini (ORTAM)	Licia Lotti (ISS) (ref. C.D.)	Jacopo Butera (IST)
Piera Carletti (ORTAM)	Paolo Brunettin (INS)	Leonardo Rapallini (IST)
	Raffaella Cavana (ISS)	Luca Stretti (IST)
		Michele Pazzini (IS-IT-INT)
		Roberto Porrini (IST)
Istruttori e Accompagnatori		
Michele Sarcinelli (ANE)		Mario Guastini (ANE)
Marco Pucci (AE-EAI-EEA)	Francesco Guerrini (INSA)-(INAL)	Andrea Barli (E3)
Fabrizio Voltolini (AE-EAI)	Pier Giuseppe Vilardo (ASE)	Fabrizio Scuri (E3)
Daniela M. Monetti (AE-EAI)	Simone Mattioni (AE)	Giuseppe Campanile (E3)
Edoardo Voglino (AE-EEA)		Lucia Tognoni (E3)
Primo Tonelli (AE-EEA)		Martini Wladimiro (E3)
Nilo Gianni (AE-EEA)		Roberto Nardi (E3)

## 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.



#### • 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.

#### • 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.

#### • 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.

#### • 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.

#### • 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 un'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**

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  $10^\circ$ .

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 rocce 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 del CAI.**

### **Gradi di difficoltà (N)**

Concludiamo con la classificazione, sempre con lettere, dei gradi di difficoltà che si possono incontrare nella pratica dell'alpinismo:

<b>F</b>	Facile
<b>PD</b>	Poco Difficile
<b>AD</b>	Abbastanza Difficile
<b>D</b>	Difficile
<b>TD</b>	Molto difficile
<b>ED</b>	Estremamente difficile
<b>EX</b>	Eccezionalmente difficile



**Ottica D'Olif**

**Via P. Gori 44 SARZANA (SP) - Tel.: 0187 629229**

**Via Apua 45 AULLA (MS) - Tel.: 0187 420227**

**SCONTO AI SOCI CAI**

**20% SU OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE**

## 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**

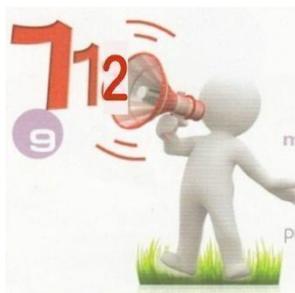
Indossare capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

### • **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:

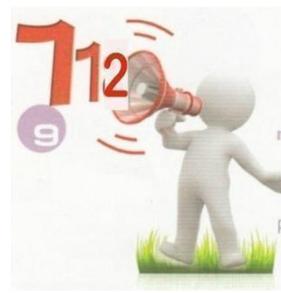


**CHIAMATA:** lanciare **SEI** volte entro lo spazio d'un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere gli stessi segnali dopo trascorso un minuto.

ooooo ..... ooooo ..... ooooo

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

ooo ooo ooo  
... ..



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

### Segnali per elicotteri

SI



NO



SI, Abbiamo bisogno di aiuto

NO, non abbiamo bisogno di aiuto

**CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO**  
XVII Delegazione Alpi Apuane  
Chiamata unica di soccorso: tel. 112

## DESIDERI INTRAPRENDERE UN'ESCURSIONE?

### PRENDI BUONA NOTA:

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

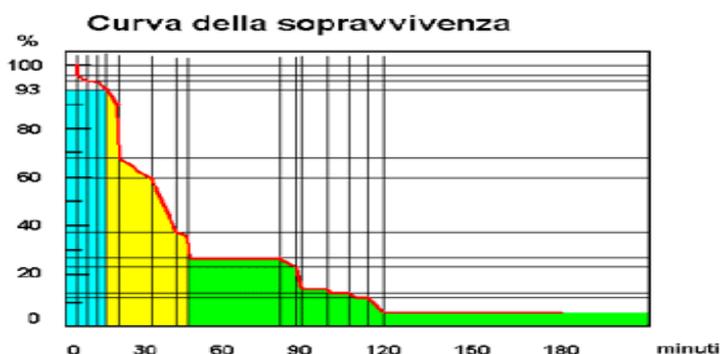
- **Se desideri percorrere un sentiero attrezzato,** oltre ai consigli sopracitati, ricordati anche che, in caso di temporali, le vie attrezzate attirano i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare. Ricordati che è importante la preparazione fisica e psicologica,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



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

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

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

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

Dalla curva di sopravvivenza in valanga si deduce che l'operazione di soccorso è efficace se portata a termine entro 15 minuti; il trascorrere del tempo rende sempre più critica la situazione di chi è sepolto nella neve. Per questo motivo l'operazione di soccorso deve essere immediata. Tutti i presenti 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 2026



- 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](mailto: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 2026 - Corso arrampicata su roccia (AR1).** Periodo previsto del corso: Marzo/Luglio 2026
  - **1° Agosto 2026 – Corso Arrampicata libera (AL1).** Periodo previsto del corso: Settembre/Novembre 2025
  - **1° Ottobre 2026 – Corso Scialpinismo (SA1).** Periodo previsto del corso: Gennaio/Aprile 2026
  - **1° Ottobre 2026 – 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](mailto: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 MINIMO 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 le eventuali gratuità delle strutture alberghiere/rifugi non coprissero interamente le spese sostenute dai due accompagnatori di escursione previsti, la quota minima di 20 euro a carico dei partecipanti alle escursioni, in fase di definizione dei costi, dovrà essere aumentata fino a coprire tutti i costi a carico degli stessi, comprese le spese di viaggio per una autovettura che saranno calcolate utilizzando la tariffa prevista dalla guida ViaMichelin e, 10 Euro di contributo per la sezione

**Nelle gite giornaliere il costo dell'autobus sarà da un minimo di € 15,00 a persona con un minimo stabilito in 40 partecipanti. Per numeri inferiori di persone iscritte il costo dell'AUTOBUS sarà diviso tra i partecipanti.**

Gli accompagnatori sono esentati dal pagamento della quota dell'AUTOBUS 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.

Nelle escursioni effettuate in autobus i quattro sedili della prima fila sono sempre riservati agli Accompagnatori di Escursione per questioni di sicurezza e praticità nell'impartire direttive al conducente del mezzo.

I quattro sedili della seconda fila saranno assegnati dagli Accompagnatori di Escursione ai primi quattro partecipanti che ne abbiano fatto richiesta nei giorni precedenti giustificando i loro problemi oggettivi nell'affrontare il trasferimento sul mezzo.

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.

## 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 2026" 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 della quota di iscrizione (**minima di 20 euro**) 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 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**.
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 al contributo di iscrizione all'iniziativa, perde anche la quota del pullman/treno, dei biglietti già acquistati e l'eventuale caparra versata ai rifugi/alberghi.

## RIMBORSO SPESE ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE

Il rimborso spese dei due Accompagnatori di Escursione avverrà utilizzando la quota di iscrizione di ogni singolo socio calcolata in un minimo di 20 euro.

I due Accompagnatori di Escursione hanno la facoltà di aumentare tale quota per coprire i propri costi di vitto/alloggio e viaggio per una sola autovettura (compresa eventuale attività di sopralluogo delle escursioni). Qualora i costi fossero calcolati in misura insufficiente, la parte mancante sarà a carico degli Accompagnatori di Escursione.

In tutti i casi in cui fosse previsto il rimborso spese di viaggio da parte della sezione (esempio partecipazione a convegni, corsi di aggiornamento, ecc. ecc.), saranno SEMPRE calcolate utilizzando il tariffario della guida ViaMichelin.

## CALENDARIO INIZIO PRENOTAZIONI "ESCURSIONI DI PIU' GIORNI" 2026

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 31/01 al 07/02
Iscrizione già aperta	Cammino Portoghese della Costa	dal 17 al 27 maggio
Iscrizione già aperta	I Castelli della Loira	dal 20 al 24 maggio
06 dicembre 2025	Marmolada	dal 24 al 27 luglio
06 dicembre 2025	Ciaspolata in Val Maira	dal 06 al 09 marzo
03 gennaio	Ciaspolate a Madonna di Campiglio	dal 19 al 22 febbraio
03 gennaio	Isola di Ischia	dal 19 al 23 aprile
03 gennaio	Valle d'Aosta – testa del Rutor	dal 26 al 28 giugno
10 gennaio	Il gemellaggio continua – "Emilia Romagna"	dal 05 al 09 settembre
17 gennaio	Monte Subasio e il suo territorio	dal 10 al 12 aprile
02 febbraio	48° Sogg. Estivo in Val Pusteria	dal 24/6 al 04/07
07 febbraio	La Crusc – Fanes - Lagazuoi – Val Travenazes	dal 03 al 06 settembre
02 marzo	Appennino Modenese	dal 09 al 10 maggio
28 marzo	Parco dell'Aveto	dal 23 al 24 maggio
21 marzo	Trekking Sentiero dei Fiori	dal 30/07 al 02/08
11 aprile	La Thuile	dal 17 al 20 settembre
20 aprile	Sentiero Roma	dal 11 al 13 settembre

**De Rinaldis<sup>DR</sup>**  
**OROLOGERIA**  
**GIOIELLERIA**  
**LABORATORIO**  
**ORAFO**

**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 2026

25 GENNAIO	CIASPOLATA PRATO SPILLA
22 FEBBRAIO	RIVA TRIGOSO – MONEGLIA
22 MARZO	ALPI APUANE – MONTE PIGLIONE
19 APRILE	PASSO DEL LAGASTRELLO, MONTE BOCCO, PASSO DEL LAGASTRELLO
24 MAGGIO	FERRATE – ORTO DEI MANDORLI e ULTIMO SOLE – PIETRA BISMANTOVA
14 GIUGNO	TORRENTISMO
9/12 LUGLIO	ALTA VIA DEL GRANITO
20 SETTEMBRE	ALPI APUANE - LIZZA DELLA MONOROTAIA
11 OTTOBRE	LA SPEZIA – MONTE SANTA CROCE
08 NOVEMBRE	ARRAMPICATA
13 DICEMBRE	VERNAZZA – MANAROLA





# Gruppo Giovani "Ghiri Selvatici"

Il Gruppo Giovani della sezione CAI di Sarzana, conosciuto come "Ghiri Selvatici", è nato nel Maggio 2023 dall'iniziativa di un gruppo di amici uniti dalla passione per la montagna, la natura e il piacere di condividere esperienze. Il progetto è rivolto a tutti i ragazzi e le ragazze dai 18 ai 40 anni.

Nasce per dare continuità a chi ha già partecipato alle attività di alpinismo giovanile e, allo stesso tempo, per aprire le porte a chiunque desideri scoprire o approfondire il mondo della montagna. L'invito è a partecipare in maniera attiva e consapevole, conciliando l'esperienza con i ritmi e gli impegni tipici di questa fascia d'età.

Il cammino di crescita proposto dal CAI Giovani si fonda su tre valori principali:

- **Autonomia** – sviluppare competenze tecniche, capacità di pianificazione e conoscenze necessarie per vivere la montagna in sicurezza.
- **Responsabilità** – verso sé stessi, per riconoscere e rispettare i propri limiti, e verso gli altri, per saper valutare situazioni e comportamenti senza giudizio.
- **Solidarietà** – all'interno del gruppo, per costruire un clima di fiducia, amicizia e sostegno reciproco, e nei confronti dell'ambiente, da conoscere, rispettare e proteggere nella sua autenticità.



Il programma delle attività sarà vario e calibrato per andare incontro alle esigenze di tutti: dalle uscite adatte a chi è alle prime esperienze, fino a quelle pensate per i più esperti. Oltre alle classiche escursioni, verranno organizzate ferrate, arrampicate, torrentismo, speleologia e attività di Alpinismo.

Il Gruppo Giovani si ritrova ogni martedì sera dalle 21:00 in poi 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](mailto:caisarzanagiovani@gmail.com)

## CALENDARIO DELLE USCITE – 2026

### GRUPPO GIOVANI (età 18-40 anni) “Ghiri Selvatici”

<b>13 GENNAIO</b>	<b>Serata informativa:</b> La storia del CAI Sarzana	Cesare Codeluppi
<b>18 GENNAIO</b>	Monte Folgorito tramonto	<b>Aperta a tutti:</b> Rossi - Balla
<b>25 GENNAIO</b>	Sentiero dell'Ardesia	Stocchi- Caprini
<b>22 FEBBRAIO</b>	Camogli-Portofino	<b>Aperta a tutti:</b> Stocchi- Caprini
<b>05-07-08 FEBBRAIO</b>	Gita speleologica	Zanicchi-Betti (gruppo speleologico CAI)
<b>FEBBRAIO</b>	<b>Serata informativa:</b> il Carsismo	Licia Lotti
<b>01 MARZO</b>	Monte Fiorito	Stocchi-Caprini
<b>15 MARZO</b>	Via Francigena	Stocchi-Caprini
<b>MARZO</b>	<b>Serata informativa:</b> Primo Soccorso	
<b>19 APRILE</b>	Arrampicata scuola CAI Muzzerone	Stocchi
<b>26 APRILE</b>	Palmaria	Zanicchi-Celsi-Salomoni
<b>APRILE</b>	<b>Serata informativa:</b> Le Apuane	Licia Lotti
<b>1-2-3-4 MAGGIO</b>	Cammino Oropa	Celsi - Stocchi-Caprini
<b>09 MAGGIO</b>	Uscita torrentismo	Caprini (Alta portata)
<b>24 MAGGIO</b>	Pizzo d'Uccello (Compleanno)	Martinetti-Lotti-Schiaretti
<b>07 GIUGNO</b>	Giro ad anello Monte Alto	Pucci - Martinetti-Domeneghetti-Betti
<b>05 LUGLIO</b>	Orto botanico M. Marcello	<b>Aperta a tutti:</b> Stocchi-Celsi-Pasquali
<b>24-26 LUGLIO</b>	Parco Nazionale del Gran Paradiso	Zanicchi-Pozzi
<b>AGOSTO</b>	Serata astrofili	Rossi
<b>27 SETTEMBRE</b>	Val D'Aveto Ramaceto	Mannucci-Salomoni
<b>SETTEMBRE</b>	Gorgona	Pozzi-Popitanu
<b>04 OTTOBRE</b>	Sentiero dei Castellani (GE)	Zanicchi-Pucci
<b>18 OTTOBRE</b>	Ferrata Pietra di Bismantova	Pucci-Tonelli
<b>25 OTTOBRE</b>	Da Sassalbo a Torsana	<b>Aperta a tutti:</b> Mannucci - Tognoni - Trani
<b>15 NOVEMBRE</b>	Sentiero Dei Tedeschi	<b>Aperta a tutti:</b> Zanicchi-Balla
<b>NOVEMBRE</b>	<b>Serata informativa:</b> Proiezione film	
<b>22 NOVEMBRE</b>	Arrampicata scuola CAI Muzzerone	Stocchi
<b>27 DICEMBRE</b>	Giro ad anello sopra Giucano-Prade	Popitanu-Battiglia

## 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 2026

GENNAIO	Equi Terme – Santuario Madonna del Bosco
FEBBRAIO	Anello Taponecco – La Pella – Monte Colla
MARZO	Miniera di rame a Castiglione Chiavarese
APRILE	Montereggio (Paese dei librai)
MAGGIO	Monte Sagro
GIUGNO	Cerreto Laghi – La Nuda
LUGLIO	Notturmo da definire
AGOSTO	Notturmo da definire
SETTEMBRE	Monte Tondo
OTTOBRE	Anello Cerreto – Lago Pranda
NOVEMBRE	Monte Colombo - Zeri
DICEMBRE	1) Cena Senior 2) Monte Borla – Rif. Carrara

## CANALE STAMPATORE

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

Via Landinelli 98 - SARZANA - Tel. 0187 620158  
[canalestampatore@libero.it](mailto:canalestampatore@libero.it)

SCONTO AI SOCI CAI SARZANA



## 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](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. La partecipazione è libera e gratuita ed i membri del Gruppo sono a disposizione dei cercatori di funghi e raccoglitori di erbe per la discriminazione del raccolto. Nel caso di completa assenza di funghi nei boschi, la riunione del lunedì può essere annullata. A chi volesse partecipare consigliamo di chiamare telefonicamente uno dei numeri dei referenti o mandare un messaggio via WhatsApp.

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 MICOLOGICO E NATURALISTICO

**Per l'anno 2026 il Gruppo micologico e Naturalistico prevede un'uscita guidata per la raccolta degli Erbi presso l'Agriturismo "La Burlanda" nei pressi di Giucano di Fosdinovo (MS).**

La data dell'uscita è solitamente compresa nei week-end tra la fine di febbraio e le prime settimane di marzo a seconda delle condizioni climatiche favorevoli sia per la crescita degli Erbi sia per la possibilità e sicurezza di percorrenza dei partecipanti in ambiente.



Sempre secondo le condizioni climatiche favorevoli alla crescita fungina ed alla possibilità di esposizione delle raccolte, è previsto, **per il mese di ottobre 2026, l'allestimento della consueta Mostra Micologica presso la Sede del CAI di Sarzana in Piazza Firmafede.**



**Verrà data anticipatamente ampia informazione divulgativa relativa alle date dei due eventi.**



# GRUPPO SPELEOLOGICO PROGRAMMA 2026

**Le attività qui proposte sono aperte a tutti i soci, anche e soprattutto a coloro che non si sono mai avvicinati all'ambiente sotterraneo.**

In montagna è normale raggiungere una vetta e godere del panorama, ma esiste un lato nascosto della montagna, quello scavato dall'acqua e dal tempo, alla ricerca delle sue radici.

Per avventurarsi a scoprire l'altra faccia della montagna bisogna essere curiosi, ma anche preparati. Qui ti proponiamo delle iniziative per capire cos'è la speleologia e apprendere le basi per muoversi in sicurezza. Occorre l'abitudine al movimento e tanta voglia di divertirsi.

## **Giovedì sera 5 febbraio, sabato 7 e domenica 8 febbraio 2026 STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA**

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

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

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

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

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

L'attrezzatura specifica necessaria viene fornita dal gruppo.

Costo dello Stage: 50 euro per i soci CAI – i non soci dovranno pagare in più 40 euro circa di assicurazione.

L'età minima è 16 anni.

Il responsabile è INS Paolo Brunettin



## **Da giovedì 12 marzo, fino a domenica 29 marzo 2026 CORSO DI SPELEOLOGIA DI PRIMO LIVELLO**

La formulazione del corso è collaudata e porterà i partecipanti ad apprendere i rudimenti per progredire in autonomia ed affrontare corsi di livello superiore o comunque partecipare alle attività del gruppo godendo dell'ambiente e della compagnia.

Il corso si articola in **lezioni frontali**, che si terranno in sede il **giovedì sera dalle 21:00 alle 23:00**, sugli argomenti principali per frequentare l'ambiente sotterraneo con una preparazione non solo fisica. Si parlerà di dove e come si formano le grotte, di come si formano le principali concrezioni, del clima particolare che si stabilisce nelle diverse parti delle grotte, degli animali che ci vivono e di quelli che ci passano solo qualche fase della loro vita, di come si "disegnano" le grotte e di come si esplorano. Qualche volta in queste serate si consumano dolci e bevande portate dai presenti. Per il primo giovedì (12 marzo) è obbligatoria la presenza in sede (viene consegnato il materiale), i giovedì successivi è possibile, a richiesta, la partecipazione da remoto.

**Sabato 14 marzo e sabato 21 marzo** sono previste due palestre in esterno per imparare la progressione su corda indispensabile per affrontare le verticali (pozzi) che si incontrano all'interno delle cavità ipogee. La palestra non è artificiale, si tratta di una cava dismessa in località "La Formica" che consente di avere pareti verticali di altezza adeguata alle prove che dobbiamo effettuare.

**Domenica 15, domenica 22 e domenica 29 marzo** si andrà in grotta. Le grotte vengono scelte con difficoltà e lunghezza via via crescente in base anche alla valutazione delle capacità complessive del gruppo di allievi.

Agli allievi verrà fornita l'attrezzatura specifica, mentre dovranno provvedere all'abbigliamento ed al cibo al sacco per le escursioni. L'abbigliamento consigliato è quello da montagna completato da una tuta intera del tipo utilizzato dai meccanici e da scarponcini da montagna alti alla caviglia. È consigliato un paio di guanti da lavoro spalmati solo sul palmo e sulle dita.

È richiesto che chi vuole partecipare al corso abbia un po' di curiosità ed il normale allenamento derivante dalla pratica dell'escursionismo.

Il costo dell'intero corso è di 150 euro per i soci CAI. I non soci devono provvedere all'iscrizione al sodalizio.

Il responsabile del corso è l'INS Paolo Brunettin coadiuvato dall'IS Andrea Brondi.

**Le iscrizioni al corso devono essere effettuate entro giovedì 5 marzo presso la sede CAI di Sarzana.**

### **11 OTTOBRE 2026 GITA ALL'APERTO DEDICATA ALLA SPELEOLOGIA**

La speleologia non si fa solo percorrendo le grotte, ma necessita anche della conoscenza dell'ambiente esterno. In questo percorso si ammireranno le emergenze epigee caratteristiche delle nostre montagne e si potrà osservare l'ingresso di svariati "-1000". Con meno mille si intendono quelle grotte, percorribili dall'uomo, che scendono dentro la montagna per un dislivello pari o superiore a 1000 metri.

Il percorso dei -1000, cui, in onore all'importanza del complesso carsico su cui si cammina, il CAI ha assegnato il n° 1000, si sviluppa in Carcaraiia e tocca gli ingressi delle grotte: Buca dell'Aria Ghiaccia, Abisso Gigi Squisio, Arbadrix, Abisso Saragato, Abisso Chimera, Abisso Roversi, Abisso Perestrojka, Abisso Mani Pulite.

Da ricordare che lungo il percorso non è possibile fare acqua, è necessario avere un abbigliamento da montagna completo di scarponi, giacca impermeabile, pile, guanti e berretto, una luce di emergenza. Il tempo può cambiare anche rapidamente e al Passo della Focolaccia spesso tira vento.

NB: se si vuole raggiungere la vetta del Monte Tambura, i dislivelli e le ore di percorrenza aumentano rispetto a quanto indicato.

Difficoltà: EE

Distanza: circa 9 km

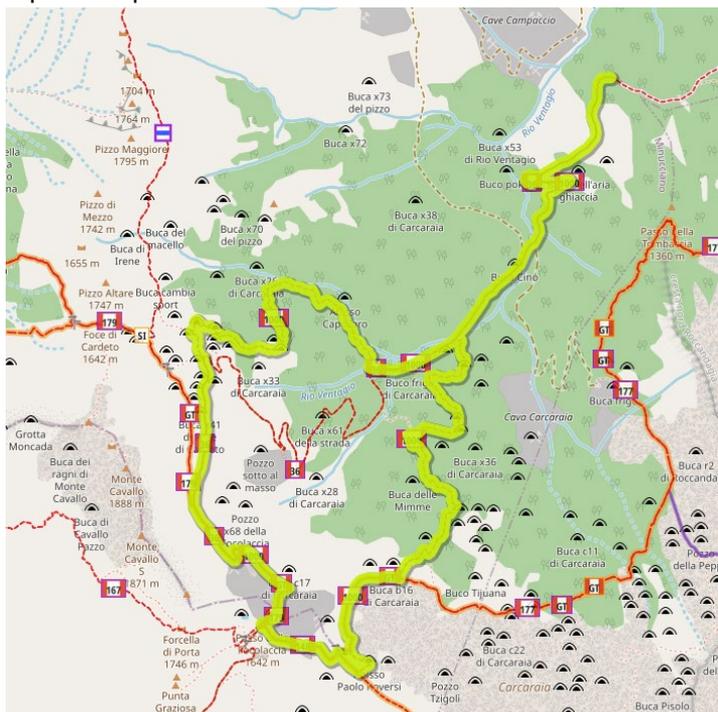
Dislivello: circa 800 m

Tempi di percorrenza: 6-7 h (soste escluse)

L'escursione si effettua con mezzi propri

Pranzo a sacco

Accompagnatori: ISS Lotti Licia, ISS Sonia Chiodo e Federico Domenichini



Il gruppo si riunisce in sede tutti i giovedì dalle 21.00 alle 23.00 – blog <http://gscaisarzana.altervista.org/>

# TORRENTISMO

In collaborazione con il gruppo

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



**GITA** della sezione  
**9 MAGGIO 2026**

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, 13€ 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

**Mercoledì 6 Maggio alle ore 21** in sede CAI Sarzana in piazza Firmafede.



Find us on  
**Facebook**

## CORSO di torrentismo T1 12 MAGGIO - 24 MAGGIO 2026

*Durante il Corso godremo della bellezza di luoghi incontaminati e raramente frequentati dall'uomo, in un crescendo di permanenze e impegno.*

*Apprenderemo le manovre e conosceremo le attrezzature che ci permettono di muoverci in sicurezza in questi ambienti acquatici e verticali.*



Il corso costituisce il primo elemento dell'iter formativo della Scuola Nazionale di Torrentismo del CAI.

Lezioni teoriche in sede, 4 serate, dalle 21 alle 23:30 i

lunedì e i mercoledì 11,13,18 e 20 Maggio. La pratica si

svolgerà su due fine settimana lunghi, dal venerdì alla domenica del 15-17 e 22-24 Maggio. Partiremo al mattino presto per spostarci nel parco del Beigua, in Liguria, per il primo fine settimana e sul lago di Garda, in Lombardia, per il secondo. Completata una prima fase pratica in falesia, scenderemo 4 o 5 canyon. 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 9 Maggio è consigliata per avere un iniziale approccio all'ambiente e alla attività prima dell'inizio del corso. I pernotti potranno avvenire anche in natura con utilizzo di tenda e sacco a pelo.

Durante le serate, martedì 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.

**QUOTA DI ISCRIZIONE, SOCI CAI: 180€.** Affitto della attrezzatura tecnica completa, per tutta la durata del corso, con l'aggiunta di 15€ per i soci CAI Sarzana, 30€ altre sezioni. LA QUOTA NON COMPRENDE TRASFERIMENTI, VITTO E ALLOGGI. NB Per partecipare alle gite e al corso è necessario disporre di una muta intera di neoprene di almeno 5mm di spessore (disponibili alcune taglie per affitto), saper nuotare e avere un discreto livello di allenamento sportivo.

Per informazioni - Direttore del corso: IT Michele Pazzini 3200646586

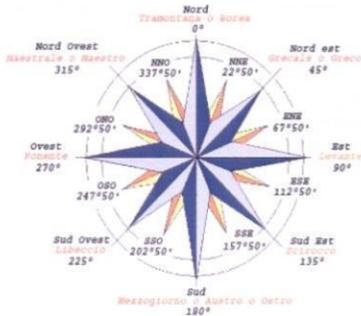
Segreteria e iscrizioni: IST Francesco Bontempo 3428125677

# 28° CORSO DI ORIENTEERING

## SEDE SOCIALE

**LEZIONI TEORICHE: Gennaio 23-30 - Febbraio 06-13**

**LEZIONI PRATICHE: Febbraio 08-15**



## 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 2026

#### ▪ 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 23 Gennaio 2026 alle ore 21.00** presso la Sede, la quota di partecipazione è stabilita in € **40,00**

**Direttore del corso: Roberto BRONDI (370.3128855)**



# Scuola Intersezionale di Sciescursionismo «G.Scaffardi» Levante Ligure

Sezioni di Sarzana – La Spezia – Chiavari - Rapallo



## PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITA' STAGIONE INVERNALE 2025 - 2026

**VENERDI' 21  
NOVEMBRE 2025  
Ore 21**

c/o ex Biblioteca Beghi, via  
M.Beghi – La Spezia



- Corso Sciescursionismo base
  - Sci Nordico (fondo)
- Nel periodo gennaio-aprile,  
calendario da definire

Per info:

Righi Alessandro 392.6456779 Maddaluno Cristina 347.7287104 Crecchi Luca 338.4187248  
Pirone Andrea 393.2014808 Orengo Giorgio 333.6300345

[www.sciescursionismo.altervista.org](http://www.sciescursionismo.altervista.org)

Facebook [Scuola Sci Escursionismo Levante Ligure](#)

Instagram [Sciescursionismo scuola sfe levante ligure](#)

[sfesarzana@hotmail.com](mailto:sfesarzana@hotmail.com)

## Anche quest'anno la Scuola Intersezionale del Levante Ligure "G. Scaffardi"

riserva agli amanti delle attività su neve una serie di appuntamenti che, oltre ad essere occasione di incontro tra vecchi amici, costituiranno l'opportunità per nuovi soci di avvicinarsi, e speriamo appassionarsi, allo sciescursionismo ed allo sci nordico.

Inizieremo già dall'autunno con il fine settimana dedicato all'orientamento, che costituisce per gli istruttori un vero e proprio aggiornamento, ma che a noi piace, come ogni anno, estenderne l'opportunità di frequentazione ad alcuni soci, giustappunto per iniziare ad assaporare il clima spensierato ma mai superficiale che si respira nell'ambiente sciescursionistico.

Vorremmo ricordarvi come sempre che cos'è lo

sci escursionismo che, con il suo carattere polivalente non strettamente legato ad una specifica disciplina sciistica, costituisce il ritorno allo sci originario quale semplice mezzo per muoversi sulla neve.



Lo sci escursionismo risponde alle aspirazioni di chi cerca un'evasione più completa, un più intimo contatto con la natura ed una conoscenza più approfondita dell'ambiente, differenziandosi dallo sci alpino su pista, aperto alla massa dei giganti domenicali e incanalato, per motivi di sicurezza, su piste battute e ben delimitate.

Ed è per questo che lo sci escursionistico richiede una serie di presupposti per poter affrontare in sicurezza il fuoripista. E' importante la padronanza dello sci su terreno e neve variabili, nonché un'approfondita conoscenza della montagna invernale, occorre sapersi orientare, fiutare i pericoli, fronteggiare gli imprevisti e reagire in caso d'incidente, senza mai dimenticare l'eleganza e lo stile della discesa.

Si aggiunga che il CAI, come per lo sci-alpinismo, non considera solo l'aspetto sportivo, di per sé gratificante, ma anche quello ricreativo, culturale e sociale, considerando lo sci uno dei mezzi per avvicinarsi e conoscere la montagna nella stagione invernale.

Nell'ultima stagione invernale abbiamo "accompagnato" con gli sci quasi una trentina di soci, suddivisi tra sci di fondo e sciescursionismo, questi ultimi con un corso avanzato, ed abbiamo organizzato un paio di serate di approfondimento sulla conoscenza della neve, organizzate con la collaborazione di SVI Servizio Valanghe Italiano, Organismo tecnico del Club Alpino Italiano.

Nella prossima stagione intendiamo proporre una serie di nuove iniziative che andremo ad illustrare il prossimo 21 novembre in una serata organizzata nella sala del CAI La Spezia presso la ex biblioteca Beghi in via M. Beghi a La Spezia.

Riassumendo brevemente, ci piacerebbe iniziare la stagione con l'uscita "Panettone" che possa coinvolgere fondisti e skiatori in un'unica località terminando con pranzo e scambio degli auguri di Natale.

A seguire, ci terremo pronti per organizzare un'uscita/mese su anelli di fondo ed un'uscita/mese di sciescursionismo.

Da febbraio, inoltre, vorremmo avvicinare alla disciplina alcuni nuovi soci inaugurando il corso di sciescursionismo base.

Proprio nella serata del 21 novembre elencheremo alcune date ipotetiche per queste attività, e rimarchiamo ipotetiche perché la nostra attività, come ben immaginate, dipende da un fattore imprescindibile: la presenza neve!

Non stancatevi quindi di seguire i nostri canali :

sito [www.sciescursionismo.altervista.org](http://www.sciescursionismo.altervista.org)

Facebook [Sfe Cai Sarzana](#)

Instagram [Sciescursionismo scuola sfe levante ligure](#)



Siamo sicuri che i nostri vecchi amici non mancheranno ai nostri appuntamenti e ci auguriamo che ne arrivino sempre di nuovi, quindi il nostro augurio è: neve, sci, amicizia a tutti voi!

Sempre in ordine alfabetico, e non di titolo, i vostri istruttori

Alessandro, Andrea, Cristina, Giorgio, Luca e Nadia

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.



 **14° CORSO  
BASE DI  
SCIALPINISMO**   
Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

**PERIODO:**  
Gennaio - Marzo 2026

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**   
Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

**PERIODO:**  
Maggio-Giugno 2026



**56° CORSO  
BASE DI  
ARRAMPICATA**



Chiavari - La Spezia - Rapallo - Sarzana

**PERIODO:**  
Settembre-Novembre 2026



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



**REGOLAMENTO CORSI  
SCUOLA CAI MUZZERONE  
LEVANTE LIGURE  
2026**



- 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](mailto: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:
  - o **1 Novembre 2026 - Corso arrampicata su roccia (AR1)**. Periodo previsto del corso: Marzo/Luglio 2027
  - o **1 Agosto 2026 – Corso Arrampicata libera (AL1)**. Periodo previsto del corso: Settembre/Novembre 2026
  - o **1 Ottobre 2026 – Corso Scialpinismo (SA1)**. Periodo previsto del corso: Gennaio/Aprile 2027
  - o 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](mailto:scuolacaimuzzerone@gmail.com)"

# 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](mailto: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**

### **Prosegue la ricerca**



Nel settembre dell'anno scorso abbiamo **raggiunto il simbolico traguardo delle 5000 maestà censite**. È poco? È tanto? Certamente è un numero molto alto se pensiamo che all'inizio della nostra ricerca avevamo preventivato di arrivare a 2000/2500 maestà.

Non riusciremo mai a censire tutte le maestà esistenti: questo è chiaro. Purtroppo un bel numero è stato rubato e rivenduto, finendo quindi all'interno di abitazioni. Altre sono state spostate in casa dai proprietari per timore di furti, o a seguito della vendita della loro abitazione. Altre sono state distrutte da eventi naturali (terremoti, frane) o da crolli degli edifici nei quali erano ospitate.

Però la nostra ricerca continua perché ancora c'è qualche territorio da esplorare, soprattutto nell'Appennino parmense e in Garfagnana e, in alcuni comuni della Lunigiana, c'è da completare la ricerca. Abbiamo anche scoperto l'esistenza di alcune maestà in Corsica: chissà se riusciremo a censirle!

E inoltre anche in territori già esplorati, magari su segnalazione di qualche amico o raccogliendo le informazioni da qualche pubblicazione, qualche maestà continua a comparire.

Attualmente il numero delle maestà censite è di 5180.

Nel corso del 2025, oltre all'attività di ricerca, abbiamo notificato tramite PEC l'elenco delle maestà censite alle Soprintendenze ai beni Storici e Artistici di Lucca (province di Lucca e Massa), Genova (provincia di Genova e della Spezia), Parma (province di Parma e Piacenza) e Bologna (province di Bologna e Reggio Emilia). Abbiamo inoltre fatto una analoga notifica ai 101 comuni interessati (19 in provincia di Parma, 1 di Modena, 4 Reggio Emilia, 27 La Spezia, 85 Genova, 24 Lucca, 17 Massa-Carrara, 2 Pisa e 2 Pistoia).

Abbiamo inoltre tenuto 2 incontri a Casola in Lunigiana ed uno a Pescaglia. Siamo inoltre stati presenti con uno stand al Minore Festival, il festival dei beni culturali e delle comunità per il patrimonio tenutosi su iniziativa di Italia Nostra a Monticiano (SI) dal 19 al 21 settembre 2025. Il consulente scientifico del nostro progetto, lo storico dell'arte Piero Donati è intervenuto in una sessione del programma presentando la nostra ricerca e promuovendo il libro "I Maestri delle Maestà".

Tutte le nostre attività, come anche le schede delle maestà censite, sono visibili sul nostro sito web [www.lemmaesta.it](http://www.lemmaesta.it) e [www.caisarzana.com](http://www.caisarzana.com). Si trovano anche pagine esplicative sulle iconografie presenti nelle maestà, statistiche di vario tipo, una ricca bibliografia, altri materiali prodotti dal nostro gruppo (calendari, libri, video, manifesti) l'elenco degli incontri, ecc. Le copie Libro sui Maestri delle Maestà sono presenti in sede al prezzo calmierato ai soci di € 15,00

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

**Collaboratori:** Peter Avenell, Franca Bologna, Liliana Bonavita, Fabrizio Franco, Barbara Marchi, Antonella Romagnoli, Gian Domenico Malpeli, Ettore Callegari e molti altri che ci accompagnano nella ricerca e che ci danno informazioni sui luoghi che visitiamo

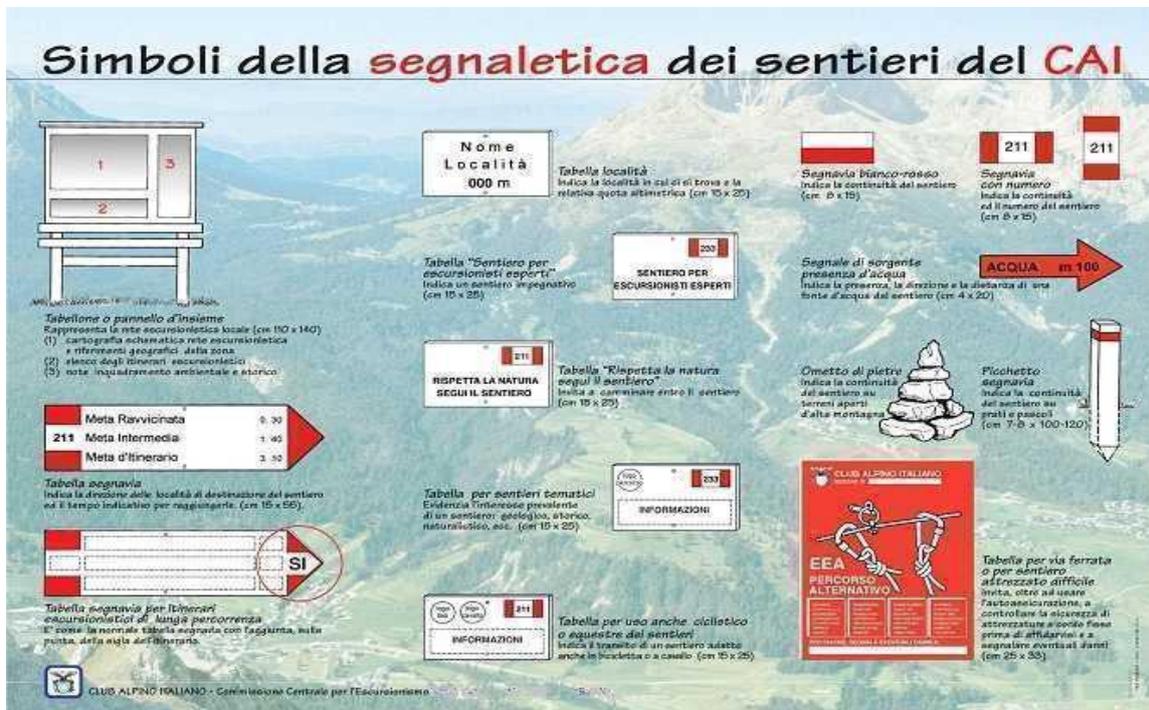


## COMMISSIONE SENTIERI

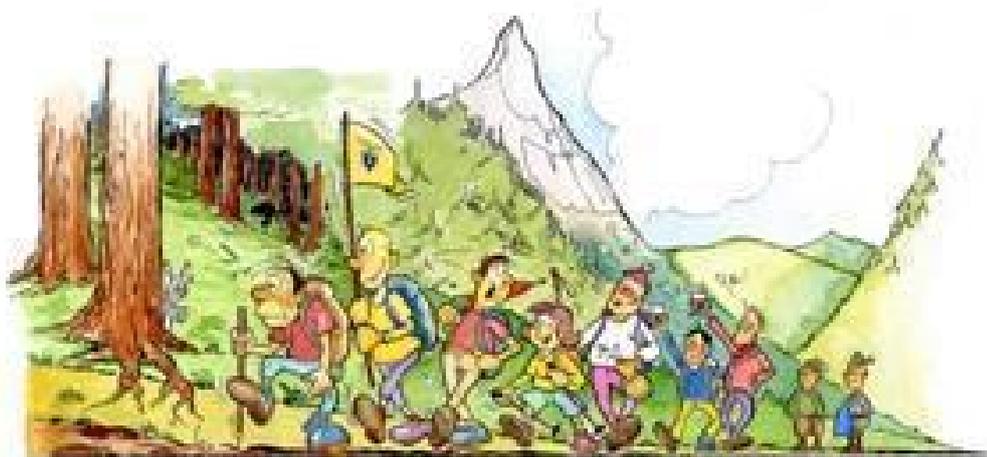
Anche per il 2026 la nostra Commissione Sentieri, attraverso convenzioni sottoscritte con alcune Amministrazioni della Val di Magra e con il Parco di Montemarcello-Magra, proseguirà il lavoro di rilevamento, monitoraggio, pulizia e segnaletica, dei sentieri insistenti nel territorio di nostra competenza. 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	Tognoni Lucia	Codeluppi Cesare	Corsi Stefano
Nulli Pier Paola	Del Genovese Alessandra	Ferrillo Nando	Ghinetti Alberto
Giannini Nilo	Mantegazzi Federico	Ravecca Marco	Conversi Alessandra



# Programma dettagliato delle escursioni 2026



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

## **SOMMARIO DELLE ESCURSIONI, GITE E ATTIVITA' 2026**

4 GENNAIO	<b>RIVIERA LIGURE</b>
	ANELLO DA CHIAVARI
11 GENNAIO	<b>CINQUE TERRE</b>
	VERNAZZA-SAN BERNARDINO - SELLA DELLA CIGOLETTA - MANAROLA
18 GENNAIO	<b>ALPI APUANE</b>
	MONTE FOLGORITO - TRAMONTO
25 GENNAIO	<b>PARCO DELLE CINQUE TERRE</b>
	LA VIA DEI SANTUARI DA VERNAZZA A MANAROLA
31 GENNAIO	<b>POZZA DI FASSA (TN) (dal 31/01 al 07/02)</b>
	SETTIMANA BIANCA
15 FEBBRAIO	<b>PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE</b>
	ANELLO DI CAMPIGLIA (Campiglia-Telegrafo-Campi- Fossola-Campiglia)
19 FEBBRAIO	<b>TRENTINO (dal 19 al 22)</b>
	CIASPOLATE A MADONNA DI CAMPIGLIO
22 FEBBRAIO	<b>PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE</b>
	CAMOGLI-PORTOFINO
1 MARZO	<b>PROMONTORIO DEL CAPRIONE</b>
	DAL MONTE ROCCHETTA AL MARE
6 MARZO	<b>PIEMONTE (dal 06 al 09)</b>
	CIASPOLATA IN VAL MAIRA
8 MARZO	<b>PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE</b>
	MONTEROSSO – SOVIORE – REGGIO - VERNAZZA - MONTEROSSO
15 MARZO	<b>ALPI APUANE</b>
	RENARA, MONOROTARIA, FOCOLA DEL VENTO, RESCETO
22 MARZO	<b>GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA</b>
	ACQUEDOTTO MEDICEO DI PISA
29 MARZO	<b>ALPI APUANE</b>
	ROCCA DI TENERANO e ARTETERAPIA
10 APRILE	<b>ASSISI - PERUGIA (dal 10 al 12)</b>
	MONTE SUBASIO
12 APRILE	<b>ALPI APUANE</b>
	ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA
19 APRILE	<b>ALPI APUANE</b>
	MONTE SELLA

19 APRILE	<b>ISOLA DI ISCHIA (dal 19 al 23)</b>
	TRA CIELO E MARE - TREKKING E TERME
26 APRILE	<b>ALPI APUANE</b>
	PIZZO D'UCCELLO
3 MAGGIO	<b>LUNIGIANA</b>
	PRATI DI LOGARGHENA
9 MAGGIO	<b>APPENNINO MODENESE (dal 09 al 10)</b>
	M. GIOVO – M. RONDINAIO – M. RONDINAIO LOMBARDO
10 MAGGIO	<b>TREKKING &amp; YOGA</b>
	AL POGGIO BALDOZZANA DA UGLIANCALDO
17 MAGGIO	<b>ALPI APUANE</b>
	MONTE ALTISSIMO DAL COLLE DELLA TECCHIA
17 MAGGIO	<b>PORTOGALLO (dal 17 al 27)</b>
	CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA
20 MAGGIO	<b>FRANCIA (dal 20 al 24)</b>
	CASTELLI DELLA LOIRA
23 MAGGIO	<b>PARCO DELL'AVETO (dal 23 al 24)</b>
	PARCO DEL'AVETO (anello M. Penna)
31 MAGGIO	<b>APPENNINO TOSCO -EMILIANO</b>
	LAGASTRELLO - MONTE ACUTO
7 GIUGNO	<b>ALPI APUANE</b>
	MONTE CORCHIA DAL CANALE DEL PIROSETTO
14 GIUGNO	<b>COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA</b>
	BENVENUTO VERMENTINO
14 GIUGNO	<b>APPENNINO TOSCO -EMILIANO</b>
	MONTE AQUILA
21 GIUGNO	<b>APPENNINO TOSCO EMILIANO</b>
	ANELLO DA PRATO SPILLA A CIMA CANUTI E LAGO VERDE
24 GIUGNO	<b>48° SOGGIORNO ESTIVO (dal 24/06 al 04/07)</b>
	VAL PUSTERIA - VAL AURINA
26 GIUGNO	<b>VALLE D'AOSTA (dal 26 al 28)</b>
	TESTA DEL RUTOR – Ramponi e picozza
28 GIUGNO	<b>ALPI APUANE</b>
	TRAVERSATA DEL MONTE SUMBRA DA ARNI
5 LUGLIO	<b>ORTO BOTANICO MONTE MARCELLO</b>
	ORTO BOTANICO MONTE MARCELLO

12 LUGLIO	<b>GRUPPO MAESTA'</b>
	VISITA ALLE MAESTÀ DEI BORGHI DI FOSDINOVO E PULICA
24 LUGLIO	<b>MARMOLADA (dal 24 al 27)</b>
	MARMOLADA
30 LUGLIO	<b>TREKKING (dal 30/07 al 02/08)</b>
	SENTIERO DEI FIORI
28 AGOSTO	<b>ALPI APUANE</b>
	NOTTUNA SUL SAGRO
30 AGOSTO	<b>ALPI APUANE</b>
	MONTE CASTAGNOLO
03 SETTEMBRE	<b>ALTO ADIGE – VENETO (dal 03 al 06)</b>
	NEL CUORE DELLE DOLOMITI: LA CRUSC, FANES, LAGAZUOI, VAL TRAVENANZES
05 SETTEMBRE	<b>IL GEMELLAGGIO CONTINUA (dal 05 al 09)</b>
	EMILIA ROMAGNA
06 SETTEMBRE	<b>APPENNINO TOSCO-EMILIANO</b>
	PUNTA BUFFANARO DA TORSANA
11 SETTEMBRE	<b>ALTA VIA DELLE ALPI - VAL MASINO (dal 11 al 13)</b>
	SENTIERO ROMA
13 SETTEMBRE	<b>SERAVEZZA</b>
	LE MAESTÀ DEI BORGHI - TRA AZZANO E GIUSTAGNANA
17 SETTEMBRE	<b>LA THUILE (dal 17 al 20)</b>
	LA THUILE
20 SETTEMBRE	<b>APPENNINO TOSCO-EMILIANO</b>
	DAL PASSO DELLA CISA AL MONTE PELATA
27 SETTEMBRE	<b>ALPI APUANE</b>
	PASSO DEL GATTO, BIVACCO ROSARIO, MONTE SCALOCCHIO, CA' GIANNINO
04 OTTOBRE	<b>COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA</b>
	GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE
04 OTTOBRE	<b>RISERVA NATURALE REGIONALE E OASI</b>
	OASI WWF DEI GHILARDI
11 OTTOBRE	<b>APPENNINO TOSCO- EMILIANO</b>
	DAI LAGONI AL MONTE MATTO
18 OTTOBRE	<b>53^ CASTAGNATA SOCIALE</b>
	MUSEO DELLA RESISTENZA A FOSDINOVO

<b>25 OTTOBRE</b>	<b>APPENNINO TOSCO- EMILIANO</b>
	DA SASSALBO A TORSANA E RITORNO
<b>1 NOVEMBRE</b>	<b>DA FOSDINOVO A PIANO DI COPINO</b>
	ALLA RICERCA DEGLI ANTICHI SAPORI
<b>8 NOVEMBRE</b>	<b>TREKKING &amp; YOGA</b>
	FRA I PRATI DELLA MARINELLA – CAMPORAGHENA E TORSANA
<b>15 NOVEMBRE</b>	<b>APPENNINO LIGURE</b>
	LA STRADA DEI TEDESCHI
<b>22 NOVEMBRE</b>	<b>VISITA DELL'AREA ARCHEOLOGICA DI LUNI</b>
	VIA FRANCIGENA DA SARZANA A LUNI
<b>29 NOVEMBRE</b>	<b>LOCALITA' E RISTORANTE DA DEFINIRE</b>
	54° PRANZO SOCIALE
<b>6 DICEMBRE</b>	<b>RIVIERA LIGURE</b>
	ANELLO a 8 INTORNO A CAMPIGLIA
<b>13 DICEMBRE</b>	<b>ALPI APUANE</b>
	TRE FIUMI, MONTE FREDDONE, CRESTA NORD-EST
<b>19 DICEMBRE</b>	<b>SARZANA: SALA DELLA REPUBBLICA</b>
	SERATA DEGLI AUGURI

# STUDIO ODONTOIATRICO LOCRA

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

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

**SCONTO AI SOCI CAI 10%**



**RIVIERA LIGURE**

**04 GENNAIO 2026**

## **ANELLO DA CHIAVARI**

### **CAI SARZANA E CAI CARRARA**

**DIFFICOLTA' "E"  
Escursionistico**

Itinerario che ci porterà a camminare sui versanti che sovrastano la città di Chiavari.

Dalla stazione ferroviaria di Chiavari attraverseremo verso nord la città per prendere il sentiero identificato con tre pallini che ci condurrà, salendo attraverso Via della Fonte, alla località di Costa di Rovereto dove lasceremo il segnavia con i tre pallini per continuare, al bivio sulla destra, sul sentiero segnato con una "T" rovesciata.

Costeggeremo, sempre in salita, i versanti occidentali del Monte Rocasse e, successivamente, del Monte Anchetta, fino ad incontrare il sentiero che scende dal Monte Carmelo. Al bivio seguiremo, prima in falsopiano e quindi in discesa, il segnavia contraddistinto da due quadrati. Costeggeremo il versante nord del Monte Castello per giungere, perdendo quota alla frazione di Maxena.

Seguendo lo stesso segnavia scenderemo all'abitato di San Pierre di Canne e per strada asfaltata la città di Chiavari dove terminerà la nostra escursione.



**Itinerario:** Chiavari (5 m) – Costa di Rovereto (260 m) – Bivio Monte Anchetta (500 m) – Maxena (160 m) – Chiavari (5 m)

**Dislivello:** Salita/Discesa 660 m - **Tempi / Distanza:** 5 h / 12 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI SARZANA** Edoardo VOGLINO (328 4597542)

**Referente CAI CARRARA:** A. PICCINI

**Luogo e orario di partenza:** Stazione F.S. della Spezia, orario da definire.

**Le prenotazioni inizieranno il 29 dicembre 2025 contattando la sede o gli organizzatori**



**CINQUE TERRE**

**11 GENNAIO 2026**

**VERNAZZA - SAN BERNARDINO  
SELLA DELLA CIGOLETTA - MANAROLA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Partiremo dalla stazione di Vernazza (m. 30) e imbrocheremo il sentiero 507 per raggiungere il borgo di San Bernardino (m. 350) dove visiteremo il Santuario di Nostra Signora delle Grazie. Proseguiremo sullo stesso sentiero 507 e, salendo, passeremo prima dall'agglomerato di Case Fornacchi (m. 500) per raggiungere l'ampia dorsale dei monti delle 5 Terre alla Sella della Cigoletta (m. 635). Qui prenderemo l'Alta Via delle 5 Terre (AV5T) in direzione sud-est e la seguiremo fino al bivio di Prato del Monte (m. 630). Qui inizierà la discesa verso mare imboccando il sentiero 587. Attraverseremo la strada SP51 in prossimità delle Case Pianca (m. 480) e proseguiremo sullo stesso sentiero 587 scendendo fino al bivio col sentiero 586 che prenderemo in direzione Volastra. Attraversando bei vigneti di diverse aziende vinicole, arriveremo a Volastra (m. 400) percorrendo un traverso con vista mozzafiato sulla costa. Da Volastra scenderemo a Manarola (m. 20) col sentiero 506 fino al bivio col sentiero 502 di cui percorreremo la variante detta "panoramica" per la vista a strapiombo sulla costa. Alla Stazione di Manarola si concluderà l'escursione.



**Itinerario:** Vernazza m. 30 – San Bernardino m. 350 – Case Fornacchi m. 500 – Sella della Cigoletta m. 635 – Prato del Monte m. 630 – Volastra m. 400 – Manarola m. 20.

**Dislivello:** Salita / Discesa mt. 650 - **Distanza / Tempo:** 6 h / 9 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Roberto NARDI (349 4727847), Fabrizio SCURI (339 5986153)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Stazione F.S., ore 07:30  
La Spezia, Stazione centrale, ore 08:30

**Note:** I partecipanti dovranno provvedere autonomamente all'acquisto dei biglietti ferroviari

**Le prenotazioni inizieranno il 5 gennaio contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**18 GENNAIO 2026**

## **TRAMONTO SUL MONTE FOLGORITO**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Partendo dalla località Pasquilio, situata tra i boschi e le vecchie cave alle pendici apuane sopra Massa, l'escursione ci conduce lungo il sentiero CAI 140 attraverso un itinerario ad anello che tocca alcuni dei luoghi più suggestivi e simbolici della zona: il crinale del Monte Folgorito e le testimonianze della Linea Gotica. Dopo un primo tratto immersi nei castagneti e nella macchia mediterranea, il sentiero si inerpica con dolce costanza fino a guadagnare il crinale, da cui si aprono ampie vedute sulla costa tirrenica, il golfo di La Spezia, l'isola di Gorgona e, nelle giornate più limpide, persino la Corsica all'orizzonte. La salita culmina sul Monte Folgorito (912 m), vetta panoramica e storicamente significativa, teatro di scontri durante la Seconda Guerra Mondiale.

Lungo il percorso, si incontrano trincee, gallerie e fortificazioni scavate nella roccia: silenziose sentinelle di un passato drammatico che oggi si fonde armoniosamente con la bellezza aspra del paesaggio apuano.

Il rientro avviene attraverso una variante ad anello.

L'escursione verrà effettuata in modo da fare aperitivo in vetta al Folgorito godendoci il tramonto.



**Itinerario:** Pasquilio (800 m) – Monte Folgorito (912 m) – Campo del Barga (918 m) – Pasquilio (800 m)

**Cartografia:** 4LAND n. 200 (Alpi Apuane)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 250 m - **Tempi / Distanza:** 2 h (soste escluse) / 5 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Accompagnatori:** Gianmaria ROSSI (349 6619566), Mattia BALLA (329 6427400)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 12 gennaio contattando la sede o gli organizzatori**



**PARCO DELLE CINQUE TERRE**

**25 GENNAIO 2026**

## **LA VIA DEI SANTUARI - DA VERNAZZA A MANAROLA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

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. 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 /discesa:** 700 m - **Tempo / Distanza:** 5 h / 10 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**NOTA: 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 F.S. La Spezia, in treno orario da definire

**Le prenotazioni inizieranno il 19 gennaio contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

**VIA DELL'ARDESIA**

**25 GENNAIO 2026**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

La via dell'ardesia di Lavagna proposta attraversa il crinale che si affaccia sul mare del golfo del Tigullio fino al M. Rocchette, per poi ritornare in centro passando da Santa Giulia, quasi sempre camminando su crêuze e scalinate di ardesia.

Un percorso ad anello nei dintorni di Lavagna (GE), che attraversa borghi, boschi e crinali panoramici legati alla storica estrazione dell'ardesia. Il tragitto offre scorci sul mare, testimonianze dell'antica attività estrattiva e piccoli santuari. È ben segnalato e adatto a escursionisti mediamente allenati, con salite decise e tratti ombreggiati. Lungo il percorso si incontrano punti panoramici e fontane.



**Itinerario:** Basilica di Santo Stefano in Lavagna – Cogorno – M.te San Giacomo – M.te Rocchette – Colla – S. Giulia - Lavagna

**Dislivello:** Salita / Discesa 700 m - **Tempo / Distanza:** 5 h / 12 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Debora STOCCHI (329 4043470), Leandro CAPRINI (393 8616557)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, 07:30 auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 19 gennaio contattando la sede o gli organizzatori**

**POZZA DI FASSA (TN)**

**DAL 31 GENNAIO AL 07 FEBBRAIO 2026**

**HOTEL "EL GEIGER"**



## **SETTIMANA BIANCA**



### **SCI DA DISCESA-CIASPOLE E SCI DI FONDO**

**Quest'anno andiamo nuovamente a sciare nelle Dolomiti.**

**Il costo della settimana bianca con trattamento di mezza pensione, escluse le bevande ai pasti è il seguente:**

Sistemazione in camera singola	€ 720,00
Sistemazione in camera doppia/matrimoniale	€ 580,00
Bambini 0/4 anni, in terzo e quarto letto	€ 300,00
Bambini 5/7 anni, in terzo e quarto letto	€ 400,00
Bambini 8/11 anni, in terzo e quarto letto	€ 455,00
Da 12 anni e oltre, in terzo e quarto letto	€ 530,00

Abbiamo scelto nuovamente, a richiesta dei partecipanti alla Settimana Bianca 2025, di tornare a Pozza di Fassa presso l'Hotel El Geiger perché troviamo oltre 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' albergo è convenzionato 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 all' hotel e consente di raggiungere tutte le località sciistiche della zona.

### **Costi Extra:**

**TRASPORTO IN AUTOBUS SARZANA-POZZA DI FASSA E RITORNO  
Bevande, 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



**Accompagnatore:** Ugo FERRI (335.5490092)

**Le prenotazioni sono già aperte e dovranno essere accompagnate da un acconto di € 200,00**



**PARCO CINQUE TERRE**

**15 FEBBRAIO 2026**

## **ANELLO DI CAMPIGLIA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Cammineremo in una delle zone più panoramiche del settore sud-est del Parco Nazionale delle 5 Terre seguendo un percorso classico di sentieri senza particolari difficoltà tecniche, ma che richiedono allenamento e passo sicuro. Partiremo dal parcheggio del borgo di Campiglia (400 m.) per seguire l'Alta Via delle 5 Terre fino al Colle del Telegrafo (513 m.). Scenderemo verso la piana di Campi (257 m.) seguendo il sentiero 537 con vista aperta su tutta la costa. Tramite un nuovo collegamento dalla piana di Campi raggiungiamo la frazione di Fossola (252 m.) e seguiremo il sentiero 535 per ritornare a Campiglia. Nell'ultima parte del percorso attraverseremo le vigne sopra Monasteroli con panorama della costa dallo scoglio del Ferale all'isola del Tino, transitiamo accanto alla fonte di Nozzano e passeremo sopra l'agglomerato di Schiara prima di arrivare a destinazione.



**Itinerario:** Campiglia 400 m – Telegrafo 515 m. – Campi 250 m – Fossola 260 m – Campiglia 400 m

**Dislivello:** Salita / Discesa mt. 500, **Tempi / Distanza:** 5 h / 10 km

### **Percorso senza particolari difficoltà tecniche**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **Accompagnatori:**

Wladimiro MARTINI (393 4651475), Roberto NARDI (349 4727847), Fabrizio SCURI (339 5986153)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 27 aprile contattando la sede o gli organizzatori**



**TRENTINO**

**19 - 22 FEBBRAIO 2026**

## **CIASPOLATE A MADONNA DI CAMPIGLIO**

**DIFFICOLTÀ "EAI-PD"  
Escursionismo in Ambiente Innevato – Poco Difficile**

Quattro giorni con le ciaspole nella splendida zona di Madonna di Campiglio, tra Dolomiti del Brenta e Gruppo dell'Adamello.

**Giovedì 19:** Partiti in auto da S. Stefano Magra, raggiungiamo il Passo Campo Carlo Magno, dove parcheggiamo; in prossimità del centro di sci di fondo, imbocchiamo in direzione nord la strada forestale che entra nel bosco, percorrendola, quasi in piano, fino al ponte sul torrente Meledrio. Da qui la strada inizia a risalire fino a raggiungere la Piana delle Malghette (1776 m) e la Malga Vigo (1803 m). Proseguiamo, dapprima su strada forestale, poi su sentiero, per raggiungere la Malga Zeledria e scendere infine a Passo Campo Carlo Magno.



**Difficoltà:** EAI-F (Facile) - **Dislivello:** Salita/Discesa 170m - **Tempi / Distanza:** 3 h / 8 Km

**Venerdì 20:** Partiamo dal Passo Campo Carlo Magno, in prossimità del centro di sci di fondo e raggiungiamo la Malga Mondifrà, quindi, lasciati i pascoli, entriamo nel bosco; raggiungiamo la Malga Vaglianella e a seguire la Malga Vagliana, salendo poi alla sella in prossimità dei Dossi di Vagliana; attraversando il Bosco Larsa raggiungiamo il Rifugio Boch (2077 m), stazione intermedia dell'ovovia del Grostè. Da qui si proseguirà fino al Rifugio Graffer (2257 m). Ritorno a ritroso per la stessa via.

**Difficoltà:** EAI-PD - **Dislivello:** Salita/Discesa 700 m - **Tempi / Distanza:** 7 h / 15 Km

**Sabato 21:** A Madonna di Campiglio, in località Palù, risaliamo la traccia nel bosco innevato che porta in prossimità della stazione di partenza della seggiovia "Spinale II"; proseguiamo, ancora nel bosco, in direzione sud est, fino a raggiungere lo splendido balcone panoramico della Malga Fevri; risaliamo quindi per aperti pendii fino alla vetta del Monte Spinale (2103 m). Ritorno a ritroso per la stessa via.

**Difficoltà:** EAI-PD - **Dislivello:** Salita/Discesa 650 m - **Tempi / Distanza:** 5 h / 8 Km

**Domenica 22:** A Madonna di Campiglio, in località Palù, imbocchiamo in direzione sud il sentiero nel bosco che dapprima scende e poi risale piegando in direzione est per raggiungere le Cascate di Mezzo di Vallesinella; a seguire si procederà fino a raggiungere la Cascate Alte. Ritorno a ritroso per la stessa via.

**Difficoltà:** EAI-PD - **Dislivello:** Salita/Discesa 400 m - **Tempi / Distanza:** 5 h / 10 Km

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

**Cartografia:** Tabacco n°53 (Dolomiti di Brenta)

**Equipaggiamento ed attrezzatura:** Scarponi da trekking, ciaspole, bastoncini con rondelle, **A.R.T.V.A., pala, sonda.** Abbigliamento invernale "a strati" (intimo termico, capi caldi), berretto, guanti, guscio impermeabile, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, cibo e thermos.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **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, auto proprie

**Pernottamento:** Albergo in mezza pensione.

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 100 € inizieranno il 3 gennaio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 5 gennaio anche per i soci delle altre sezioni



## CAMOGLI - PORTOFINO

22 FEBBRAIO 2026

### DIFFICOLTÀ "E" Escursionistico

Il percorso escursionistico da Camogli a Portofino attraverso il Parco Naturale Regionale di Portofino offre un'esperienza immersiva tra natura incontaminata e panorami mozzafiato.

Partendo dal pittoresco borgo marinaro di Camogli, noto per le sue case variopinte e la vivace tradizione marinara, l'itinerario si snoda inizialmente tra fasce di ulivi e boschetti mediterranei, raggiungendo la frazione di San Rocco.

Da qui, il sentiero prosegue lungo la costa, offrendo viste spettacolari sul mare e attraversando punti di interesse storico come le postazioni militari della Seconda Guerra Mondiale.

La tappa intermedia è l'abbazia di San Fruttuoso, incastonata in una baia accessibile solo a piedi o via mare.

Dopo una sosta rigenerante, il percorso continua con una salita impegnativa che conduce al crinale orientale, da cui si gode di una vista panoramica sulle calette sottostanti, per poi scendere verso la rinomata piazzetta di Portofino.

Pranzo al sacco

**Itinerario:** Borgo Camogli – Portofino - Camogli

**Dislivello:** Salita / Discesa 490 m - **Tempo / Distanza:** 5 h / 10 km

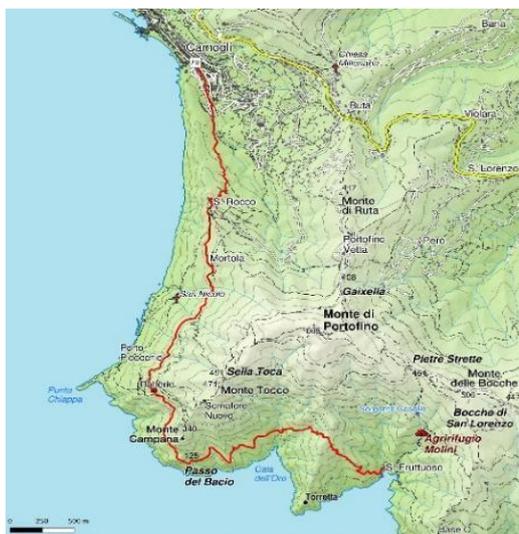
**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Debora STOCCHI (329 4043470), Leandro CAPRINI (393 8616557)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere 07:30 auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 16 febbraio contattando la sede o gli organizzatori**





## PROMONTORIO DEL CAPRIONE

1 MARZO 2026

### DAL MONTE ROCCHETTA AL MARE

**DIFFICOLTÀ "E"**  
Escursionistico

Il promontorio del Caprione è delimitato ad est dalla Magra a sud ed a ovest dal mare a nord dal canale del Guercio. E' un insieme di alture che vanno dai monti Branzi alla Rocchetta, la cima più alta che raggiunge i 412 metri, dalla Garana al Murlo fino a Punta Corvo e Punta Bianca. E' un pendio che scende al mare aspro e scosceso e che poi risale inerpandosi alle basse vette. Antica la presenza dell'uomo, dalle singolari costruzioni dei "Cavanei" ai ruderi dei borghi medievali di Barbazzano e Pertusone. E' un percorso storico con innumerevoli sorprese tra cave, luoghi solitari e panorami di grande bellezza.

Dalla località Catene di Lerici saliamo con il sentiero 462 dove in località Cava si gode di un ampio panorama sul golfo della Spezia e sulle isole. Attraverso boschi di Leccio e macchia mediterranea giungiamo dapprima ai monti Branzi e successivamente con altri sentieri nella località "in cima al monte". Prendiamo l'AVG per Zanego, permettendoci una piccola variante che ci porta al "Parco Letterario Percy B. Shelley". Da Zanego scendiamo con sentieri 433 e 439 a Tellaro fino alla chiesa di San Giorgio sul mare. Quindi si risale in collina con il sentiero 431 che porta ai ruderi di Portesone e da lì con il 433 verso la Serra dopo aver leggermente deviato sul 432 a visitare i ruderi di Barbazzano. Dalla Serra di Lerici per l'AVG si raggiunge la località Catene fine dell'escursione.



**Dislivello:** Salita / Discesa 650 m - **Tempo / Distanza:** 6 h / 13 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori di escursione:** Wladimiro MARTINI (393 4651475), Lucia TOGNONI (370 3617986)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 08:00 con auto proprie;  
Località Catene ore 08:15

**Le prenotazioni inizieranno il 23 febbraio contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

## **ANELLO DEL MONTE FIORITO**

**1 MARZO 2026**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

Un'escursione affascinante nel cuore della Toscana, lungo un percorso che unisce natura, storia e panorami mozzafiato. Partendo dal borgo di San Cassiano di Controne, il sentiero si snoda attraverso boschi di castagni e radure silenziose, seguendo l'antica "Alta Via dei Pastori", un tracciato che conserva il fascino dei vecchi cammini montani. Salendo lungo il crinale, il paesaggio si apre progressivamente, regalando scorci sempre più ampi sulla valle del Lima e sulle cime circostanti. Il punto culminante dell'escursione è la vetta del Monte Prato Fiorito, dove i prati d'altura, nei mesi primaverili, si riempiono di fiori spontanei e colori intensi. Dalla cima, la vista si estende fino alle Alpi Apuane e alle colline lucchesi, offrendo un momento di autentica connessione con l'ambiente.



Il rientro avviene lungo un percorso ad anello che riconduce al punto di partenza, chiudendo un'esperienza immersiva tra natura e tradizione montanara. Pranzo al sacco

**Itinerario:** Borgo San Cassiano A/R

**Dislivello:** Salita/Discesa: 750 m - **Tempi/Distanza:** 5 h (soste escluse) / 10 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Debora STOCCHI (329 4043470), Leandro CAPRINI (393 8616557)

**Luogo e orario di partenza:** San Lazzaro, Pasticceria "La Rosa", ore 07:30 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 23 febbraio contattando la sede o gli organizzatori**



## CIASPOLATE IN VALLE MAIRA

6 - 9 MARZO 2026

### DIFFICOLTÀ "EAI" Escursionismo in Ambiente Innevato

La valle Maira, in provincia di Cuneo, è una delle dodici valli Occitane d'Italia, nel cuore delle Alpi Cozie Meridionali. Un territorio pittoresco ed incontaminato che sorprende per le sue straordinarie bellezze paesaggistiche. "Pitor, Caviè e Anciuè" (pittori, raccoglitori di capelli e acciugai) sono alcuni degli antichi mestieri itineranti che rivivono nei musei e nelle chiese di questa valle.



#### Venerdì 6:

Partenza ore 7 da Decathlon Santo Stefano, con auto proprie, per raggiungere la frazione di Chiappera nel comune di Acceglio (CN).

**Itinerario:** Dalla borgata di Chiappera (1610 m) transitiamo dal Rifugio Campo Base e poi ai piedi delle Cascate di Stroppia (1686 m) di fronte alla Rocca Provenzale e Rocca Castello. Risaliamo la Valle del Maurin raggiungendo alcune delle Grange della vallata, finchè le condizioni del manto nevoso lo consentono.

**Difficoltà:** EAI – Facile – WT1

**Dislivello:** 100-300 m / **Tempi:** 2-3 h / **Distanza 6-9 Km**

Al termine dell'escursione sistemazione nella struttura in Val Maira che ci ospiterà per tutto il soggiorno con trattamento di mezza pensione.

#### Sabato 7:

**Itinerario:** Dalla borgata Preit seguiamo inizialmente la strada per poi abbandonarla e salire a case Colombero Soprano. Da qui tra boschi e radure puntiamo all'evidente cima del MONTE GIOBERT (2439 m). Per la discesa seguiamo lo stesso itinerario.

**Difficoltà:** EAI – Poco difficile – WT2

**Dislivello:** 900 m / **Tempi:** 6 h / **Distanza 12 Km**

#### Domenica 8:

**Itinerario:** Dalla borgata di Chialvetta seguiamo il sentiero per Pratorotondo e Viviere arrivando a Prato Ciorliero. Prima di raggiungere il Passo della Gardetta deviamo a sinistra e saliamo per vallone laterale fino al BRIC CASSIN (2635 m). Possibilità di raggiungere il Passo della Gardetta e l'altopiano in base alle condizioni del manto nevoso. Ritorno per lo stesso itinerario.

**Difficoltà:** EAI – Difficile – WT3

**Dislivello:** 1150 m / **Tempi:** 5 h / **Distanza 15 Km**

#### Lunedì 9:

**Itinerario:** Dalla borgata di Marmora, presso la bella chiesa di San Massimo, saliamo tra radure, boschi e pendii prativi per raggiungere il MONTE BUCH (2130 m). Per il rientro passiamo dalla cresta panoramica di Costa Chiggia (2156 m) con percorso ad anello.

**Difficoltà:** EAI – Poco difficile – WT2

**Dislivello:** 650 m / **Tempi:** 4 h / **Distanza 7,2 Km**

#### Rientro a Sarzana.

**Attrezzatura:** Scarponi da trekking, ciaspole, bastoncini da trekking con rondelle, ARTVA, pala e sonda. Vestiaro adeguato al periodo e alla quota.

**Numero massimo partecipanti: 20**

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

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 70 euro inizieranno il 6 dicembre 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, il 13 dicembre 2025 anche per i soci delle altre sezioni.



## PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE

8 MARZO 2026

### MONTEROSSO – SOVIORE – REGGIO VERNAZZA - MONTEROSSO

**DIFFICOLTÀ “EE”  
Escursionisti Esperti**

Il percorso Monterosso – Soviore – Reggio – Vernazza – Monterosso è un itinerario di trekking che si snoda tra i santuari delle Cinque Terre, collezionando diversi chilometri di sentieri e panorami mozzafiato. Il giro completo offre un'esperienza che spazia dal trekking collinare a tratti più panoramici, passando per le chiese mariane che hanno dato il nome all'itinerario e concludendo con il rientro al punto di partenza. Il percorso presenta tratti impegnativi, specialmente la salita da Monterosso al Santuario di Soviore. L'itinerario. Arrivati a Monterosso dalla stazione si entra nel centro del paese da dove, imboccato il sentiero 509, si sale per ripida mulattiera fino al Santuario di Nostra Signora di Soviore (462 m). Da qui, tramite sentieri 591 e 582, su breve tratto asfaltato e poi attraverso un sentiero mozzafiato, si raggiunge Nostra Signora di Reggio (317 m). All'interno è custodita l'immagine della Vergine che la leggenda vuole compiuta da S.Luca, attribuita invece ad una scuola genovese del XIV secolo. Lecci, cedri, ippocastani e il più antico cipresso secolare di Liguria (800 anni) ombreggiano il piazzale nel quale una fonte sgorga da pittoreschi mascheroni. Si scende poi a Vernazza tramite sentiero 508 attraverso vigneti e uliveti. Arrivati a Vernazza c'è la possibilità, per chi fosse particolarmente affaticato, di terminare la gita ed evitare l'ultimo tratto. Il resto della comitiva chiuderà l'anello recandosi a Monterosso con il sentiero SVA2.



**Itinerario:** Monterosso (4 m) – Soviore (464 m) – Reggio (317 m) – Vernazza (3 m) – Monterosso (4 m)

**Dislivello:** Salita/Discesa 731 m - **Tempi / Distanza:** 6 h / 12 Km

**Equipaggiamento:** Scarponi da trekking con suola scolpita, vestiario a strati adeguato al periodo, guscio impermeabile, guanti, copricapo leggero, occhiali da sole, crema protettiva solare, cibo e acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Pier Giuseppe VILARDO (348 8683621), Edoardo VOGLINO (328 4597542)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Stazione F.S., orario da concordare.

**Le prenotazioni inizieranno il 2 marzo contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

**VIA FRANCIGENA**

**15 MARZO 2026**

### **TAPPA 25 SARZANA-MASSA**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

L'escursione da Sarzana a Massa lungo la Via Francigena inizia nel cuore di Sarzana, da qui, ci si immerge subito in un'atmosfera antica, seguendo le orme dei pellegrini che nei secoli hanno attraversato questi luoghi.

Lasciata Sarzana, il percorso si snoda attraverso la campagna ligure, tra stradine di campagna, piccoli borghi e tratti ombreggiati da alberi secolari. Uno dei luoghi più suggestivi è senza dubbio l'area archeologica di Luni, antica colonia romana un tempo affacciata sul mare, oggi silenziosa testimone di un passato glorioso.

Proseguendo, il sentiero conduce tra dolci colline e distese di vigneti, con lo sguardo che spazia dalle vette frastagliate delle Alpi Apuane al profilo azzurro del Mar Ligure. L'ambiente cambia progressivamente: dai paesaggi rurali si entra in contesti più urbani passando per Avenza, dove si mescolano modernità e tradizione.

Il tratto finale accompagna l'escursionista verso Massa, capoluogo della provincia omonima, dominata dal maestoso profilo del Duomo. L'arrivo in città segna la conclusione di un percorso emozionante, che regala non solo bellezze naturali e culturali, ma anche un profondo senso di connessione con la storia del cammino. Pranzo al sacco



**Itinerario:** Sarzana – Avenza - Massa

**Dislivello:** Salita / Discesa 500 m - **Tempo / Distanza:** 7h. / 29 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Accompagnatori:** Debora STOCCHI (329 4043470), Leandro CAPRINI (393 8616557)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Piazza Matteotti 08:00, fine escursione tardo pomeriggio con l'eventualità di dimezzare il percorso a più di metà strada presso la località Avenza. Rientro in treno dalla stazione di Massa con tappa completa da Avenza in caso di ridotta.

**Le prenotazioni inizieranno il 9 marzo contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**15 MARZO 2026**

**RENARA, MONOROTAIA, RESCETO**

**CAI CARRARA E CAI SARZANA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Questo ampio anfiteatro, tra i più belli e selvaggi del territorio apuano, fu un tempo oggetto di coraggiose sfide che misero di fronte la tenacia umana e la resistenza della natura. Uomini coraggiosi che hanno sfidato un ambiente ostile aprendo cave in luoghi impensabili e costruito vie di lizza che tuttora ci riempiono d'incanto. Proprio per sopperire alla pericolosità di queste ardite vie che fu costruita la monorotaia, che dalla cava di Piastreta, situata al monte Sella, arrivava in località Renara, utilizzando un ingegnoso sistema di discesa inventato da un inglese, l'ingegnere Denham. Prima della costruzione della monorotaia la via di lizza scendeva lungo il ripido versante ovest del monte sella fino alla Focola del Vento, per scendere poi nel versante opposto.

Il nostro itinerario inizia dal parcheggio a Renara, e superata la casa del pastore prosegue per un tratto sui resti della monorotaia, inoltrandosi nel canale della Buchetta. Arrivati al bivio proseguendo si sale alle cave della Buchetta, mentre a sinistra s'inizia a salire il canale del Chiasso, da cui si snoda la monorotaia affiancata da più di duemila gradini; cavatori e lizzatori la percorrevano settimanalmente per andare a lavorare in cava. Di questa via ne percorreremo solo il primo tratto che termina in prossimità di alcuni edifici di cava. Proseguendo su pendio aperto si arriva sul crinale, alla Focola del Vento. In discesa percorreremo un terreno a tratti infido tra sfasciumi e paleo, fino a raggiungere il bivio che conduce ai campaniletti, in prossimità di una polla. Proseguendo, in breve si arriva a Resceto.

**Itinerario:** Renara 230 m - Focola del Vento 1360 m- Resceto 485 m  
Resceto 485 m Renara

**Dislivello:** Salita / Discesa: 1130 m - **Tempo** 6.30 h

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI CARRARA:** A. Solieri - A. Piccini

**Referente CAI SARZANA:** Simone Mattioni (340.8138975)

**Luogo e orario di partenza:** Avenza, Parcheggio Esselunga ore 07:30 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 09 marzo contattando la sede o gli organizzatori**





## GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA



### ACQUEDOTTO MEDICEO DI PISA

22 MARZO 2026

#### DIFFICOLTÀ "E" Escursionistico

Per la giornata Mondiale dell'Acqua proponiamo una visita ad un altro acquedotto storico. Dopo quello di Genova e l'acquedotto Nottolini, visiteremo l'acquedotto Mediceo di Pisa.

Si trova nella Valle delle Fonti ed è uno dei più antichi acquedotti attivo tra il XVII ed il XX secolo.

Si parte da Piazza delle Gondole a Pisa e si percorre per circa 6 km il tracciato dell'acquedotto con le sue 934 arcate fino a raggiungere il borgo di Asciano. Da lì prendiamo il sentiero 119 lungo la Valle delle Fonti fino ad incontrare il sentiero 117. Imbocchiamo questo sentiero in direzione Foce Pennechio. Da qui prendiamo il sentiero 123 che attraverso bellissimi boschi ci porta a prendere Via Belvedere fino a località La Croce. Da lì proseguiamo fino all'Oratorio di San Rocco e quindi ritorniamo ad Asciano per riprendere il tracciato dell'Acquedotto che ci riporterà a Pisa



**Itinerario:** Pisa (s.l.m.) – Acquedotto Mediceo (s.l.m.) – Asciano (s.l.m.) – incrocio 117 (350m) – Foce Pennechio (510 m) – via Belvedere (280m) – Asciano (s.l.m.) – Pisa (s.l.m.)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 500 m - **Tempo / Distanza:** 6 h / 19 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**NOTA:** 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:** La Spezia, Stazione centrale F.S. (in treno orario da definire)

**Le prenotazioni inizieranno il 16 marzo contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**29 MARZO 2026**

## **ROCCA DI TENERANO e ARTETERAPIA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Questa escursione ad anello parte dalla Gabellaccia, tocca il suo culmine nella salita (facoltativa) alla Rocca di Tenerano. Facilmente raggiungibile, la cima, nonostante la modesta altezza, può essere considerata, a ragione, una terrazza panoramica sul mare, la Lunigiana, l'Appennino e le vicine vette apuane. Poi si ritorna verso il Rifugio CAI Carrara e quindi alle auto.



Dalla Gabellaccia (916m) così chiamata per l'antica gabella presente appena sotto il valico e dove sono rimasti alcuni ruderi, lasceremo le auto ed inizierà la nostra escursione.

Si prenderà il sentiero CAI 185 e poi il 140 che ci porterà alla Rocca di Tenerano (1202 m). Dopo un primo tratto in salita si raggiungerà la quota di 1160 m per poi avere un tratto di circa 1,5 km di sali e scendi la salita non è obbligatoria, ma merita per la brevità e la facilità del percorso (circa 30' A/R), e per lo stupendo panorama che si gode dalla vetta.

Da qui poi proseguiremo sui sentieri CAI 174 e 183 che in salita ci porteranno sotto la vetta del Monte Ballerino (1340m) e quindi al Rif. CAI Carrara (1320m), dove ci fermeremo per un ristoro.

**Per chi avesse piacere la nostra Socia DEBORA STOCCHI in qualità di ARTETERAPEUTA coglierà l'occasione per divulgare questa disciplina e provarla tutti insieme.**

Quindi riprenderemo il sentiero CAI 185 che ci riporterà alle auto al Passo Gabellaccia.



**Itinerario:** Passo Gabellaccia (916 m) – Rocca di Tenerano (1202 m) - Monte Ballerino (1340 m) - Rif. CAI Carrara (1320 m) - Passo Gabellaccia

**Dislivello:** Salita / Discesa: 750 m - **Tempo / Distanza:** 4 h / 9,5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Accompagnatori:** Lucia TOGNONI (370 3617986), Primo TONELLI (338.9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 23 marzo contattando la sede o gli organizzatori**



**ASSISI – PERUGIA**

**10 - 12 APRILE 2026**

**MONTE SUBASIO E IL SUO TERRITORIO**

**DIFFICOLTÀ “E”  
Escursionistico**

Siamo nel Parco del Monte Subasio nel cuore della Provincia di Perugia, esso è costituito dal sistema montano che prende il nome dal monte omonimo, forse il più famoso dell'Umbria.

L'intero centro storico di Assisi è caratterizzato da valenze naturali e storico-culturali, tanto che l'Area Naturale Protetta potrebbe chiamarsi indifferentemente "Parco di Assisi".

La città è costruita con la pietra rosa tratta dal suo monte.



Il Subasio, sin dal X sec. A.C., ha assunto carattere di sacralità e misticismo per le popolazioni umbre e questi elementi di spiritualità si sono rafforzati e caratterizzati con San Francesco e le presenze del suo ordine monastico.

#### **Venerdì 10: Assisi**

Partenza in autobus da Sarzana per Assisi ed inizieremo subito un'escursione per andare sulle colline circostanti, con partenza da Santa Maria degli Angeli, lungo la Via del Patrono d' Italia.

Giunti nel Centro Storico proseguiamo in salita fino alla visita della Rocca Maggiore quindi proseguiamo per il sentiero 362A e nel bosco fino a raggiungere il Monastero della S. Croce per andare a visitare i "Giardini dei Semplici" dove andava il Santo a pregare.

Da lì, in breve, saremo alla Basilica di S. Francesco, patrimonio UNESCO, che custodisce le spoglie del Santo Patrono d'Italia e altre opere d'arte con stupendi mosaici.

Terminata la visita della Basilica tempo libero per le viuzze del centro storico e i suoi monumenti.

Alle 18:30 si riparte per l'Hotel Cristallo (4 stelle e mezza pensione) situato a Santa Maria degli Angeli.

Cena in Hotel e passeggiata serale (a piacere) fino alla Basilica Papale della Porziuncola nel centro di S. Maria degli Angeli. **Dislivello:** 400 m - **Tempo/Distanza:** 4 h (soste escluse) / 11 km

#### **Sabato 11: Monte Subasio**

Dopo la prima colazione, si parte dall'Eremo delle Carceri percorrendo un tratto di strada SP251 per poi andare ad innestarsi nel sentiero 319, quindi proseguiamo sul sentiero 360. Incontreremo poi il sentiero 350 (denominato il sentiero dei Mortai) fino a Fonte Bregno per svoltare a sx e raggiungere la vetta del Monte Civitelle (1.270 m.) Dopo una breve salita continuando sullo stesso sentiero raggiungiamo la cima del Monte Subasio (1.290 m.), con panorama a 360° sull' Umbria e i Monti Sibillini.

Quindi scendendo dal sentiero 350 chiudiamo l'anello e riprenderemo SP 251 per il ritorno al parcheggio e al bus in attesa.

Cena in Hotel e eventuale altra passeggiata serale (a piacere) in S. Maria degli Angeli.

**Dislivello:** 650 m - **Tempo/Distanza:** 5 h (soste escluse) / 14 km

#### **Domenica 12: Perugia**

Dopo la prima colazione, partenza in autobus verso Perugia, celebre città d'arte ricca di storia e monumenti. Giornata libera per la visita dei molteplici locali storici, pranzare o degustare una buona cioccolata prima della partenza per il ritorno a Sarzana. Arrivo previsto in serata.

**Quota di partecipazione:** circa € 220

**NOTA:** Nel prezzo del programma non è compreso eventuali visite a musei o mostre.

**Accompagnatori:** Andrea BARLI (348 9363433), Lucia TOGNONI (370 3617986)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 06:00 con AUTOBUS

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 70€ inizieranno il 17 gennaio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 19 gennaio anche per i soci delle altre sezioni**



**ALPI APUANE**

**12 APRILE 2026**

## **ARCHEOTREKKING: ANELLO GROTTA ALL'ONDA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

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



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

**Itinerario:** Trescolli (530 m) – Foce San Rocchino (800 m) – Foce di Grattaculo (855 m) – Foce del Pallone (1090 m) – Foce del Termine (974 m) – Grotta all'Onda (735 m) – sentiero acquedotto – Trescolli (530 m)

**Cartografia:** 4Land n°200 (Alpi Apuane)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 650 m - **Tempi / Distanza:** 6 h / 12 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **Accompagnatori:**

Edoardo RATTI (353 4378578), Daniela MONETTI (339 8013690), Fabrizio VOLTOLINI (338 6508545)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 6 aprile contattando la sede o gli organizzatori**



## ISOLA DI ISCHIA 19 - 23 APRILE 2026



### TRA CIELO E MARE - TREKKING E TERME

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Abitata dal 3500 A.C, colonizzata dai Greci che la chiamarono Pithecura, i Romani vi costruirono ville e terme. Nel corso dei secoli, Ischia ha visto l'arrivo di Saraceni, Normanni, Angioini e Aragonesi. Le terme, simbolo della storia di Ischia, un ponte tra passato e presente. Cammineremo tra borghi antichissimi, spiagge e Terme naturali uniche. Saliremo anche sul monte Epomeo.

**Alloggeremo in Hotel 4 stelle S. Valentino Terme con piscina termale acqua non filtrata, coperta e centro termale a disposizione di tutti.**



#### **Domenica 19: Viaggio - visita Castello Aragonese - Ischia Ponte.**



A piedi dall'Hotel al Villaggio dei pescatori, Visiteremo il Castello Aragonese, (biglietto non incluso) vedremo la spiaggia di Cartaromana, con sorgenti termali sottomarine. Borgo di **Ischia Ponte**, anticamente borgo di Celsa, racchiude tutta la storia dell'isola. Castello Aragonese, museo del mare, Torre dell'Orologio del XVIII secolo, botteghe, negozietti di prodotti tipici. Museo diocesano tre

chiese. Ponte collega il piazzale con il Castello che fu casa del re Alfonso d'Aragona con tutta la corte. I Greci si rifugiarono sull'isolotto già nel 474 A.C. ma a dargli la struttura di cittadella fortificata su Alfonso D'Aragona nel 1441.

#### **Lunedì 20: Baia di Sorgeto Forio D'Ischia Lacco Ameno, circa km 9 e 468 scalini.**

In bus alla Baia di **Sorgeto**, da Punta Chiarito, circa 2 km di strada iniziano 234 scalini. si scende facilmente, parete color ocra spettacolare Parco Termale a cielo aperto dove sgorga una sorgente di acqua calda che incrocia quella del mare. Possibilità di fare il bagno (indispensabili le scarpe



antiscivolo per gli scogli, che sono ricoperti di alghe. In bus a **FORIO** visita il Borgo, Torrione del 1480, le chiese, la **chiesa del Soccorso** fusione di architettura grecobizantina, moresca e mediterranea circondata per tre lati dal mare, vasto piazzale con un sagrato delimitato da 20 scalini di piperno, decorato da mattonelle maiolicate del

700. All'orizzonte Ventotene. Da Forio proseguiamo verso **Lacco Ameno** che visiteremo, il Fungo, una formazione rocciosa di pietra tufacea rotolata in mare dal monte Epomeo, modellata dall'erosione del mare e del vento nel corso di millenni. La roccia che costituisce il **Fungo** è di origine vulcanica, come gran parte dell'isola di Ischia, ed è alta circa 10 metri.



**Martedì 21: Monte Epomeo, 8 km più 3 km sul mare.**

**Dislivello in salita:** 400 m - **Dislivello in discesa:** 400 m **Durata:** 4 ore - **Difficoltà:** E

**Il monte Epomeo, cima più alta, 789**, resti di un antico vulcano, l'ultima eruzione risale al 1300 d.C. Dal punto di vista geologico le eruzioni videro la formazione del famoso Tufo Verde di Monte Epomeo. Vetta panorama dell'isola, il Golfo di Napoli, di Pozzuoli, Capri, Procida, Circeo, isole Pontine. Vedremo un tratto zone di tufo e l'eremo di S. Nicola, con antico eremo di frati 1459. Con bus a **Baia di Citara** una delle più belle, dove si trovano i **Giardini Poseidon** Centro Termale. Da qui a piedi lungo mare fino Forio, dove ci concederemo un relax meritato



in una pasticceria.

**Mercoledì 22: Santangelo d'Ischia, Terme Romane di Cavascura circa 9 km**

In Bus a S. Angelo, Borgo più affascinante dell'isola, una lingua di terra unisce il paese con l'isolotto saliamo alla chiesa di S. Michele, sentiero fino alla **spiaggia delle fumarole**, calore dei vapori che emana la sabbia, fenomeno geotermico, superiamo due parchi termali, con vapori il Tropical e l'Aphrodite. Verso la **Cava Romana**. (biglietto di ingresso escluso) un canyon di roccia tufacea, davanti alle antiche cave, troviamo grotte, piccole cascate, sauna naturale, fanghi terme naturali note fin dall'epoca greco-romana. Rimaste intatte, scendiamo dentro il canyon fino ai Maronti, se il mare lo consente camminiamo sulla passerella sopra la spiaggia fino al piazzale Bus di linea.



**Giovedì 23: Viaggio di rientro con soste varie.**

**Note: il programma potrà subire variazioni a causa condizioni meteo o dei sentieri.**

**Quota di partecipazione: € 413 su base 45 partecipanti**

La quota comprende viaggio Bus A/R Sarzana Ischia Porto-traghetto A/R Ischia-trattamento di 1/2 pensione acqua ai pasti, colazione a buffet, scelta pietanze a cena e apertura buffet di verdure e altro. I trasferimenti per le escursioni giornaliere con bus privato. Hotel 4 stelle S. Valentino Terme Ischia Porto, con acque termali, convenzionato con il SSN per trattamenti terapeutici, fanghi e/o bagni termali e/o cure inalatorie dietro pagamento solo ticket e della visita medica obbligatoria. Libero per tutti accesso percorso Kneipp+ uso piscina idrotermale ed utilizzo piscina interna con acqua termale non filtrata. Portare Cuffia telo, accappatoio se non si vuole noleggiarli.

**Accompagnatori:** Andrea BARLI (348 9363433), Patrizia CARBONI (333 1206533), Roberto BRONDI

**Luogo e data della partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 05:00 con AUTOBUS

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 150 euro, inizieranno il 3 gennaio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 5 gennaio anche per i soci delle altre sezioni**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

## **GIORNATA DEDICATA ALL'ARRAMPICATA CON LA SCUOLA CAI**

**LEVANTE LIGURE MUZZERONE**

**19 APRILE 2026**

**Giornata sulla roccia affiancati dalla scuola cai levante ligure Muzzerone, per provare l'emozione dell'arrampicata in sicurezza. Un'esperienza adatta a tutti i livelli, dai principianti a chi vuole perfezionare la propria tecnica.**

### **Destinazione variabile**

Muzzerone (Castellana)

### **Ritrovo**

Decathlon 08:30 auto proprie  
Rientro dopo le 17:00

### **Attrezzatura**

**OBBILIGATORI imbrago e caschetto (possibilità di noleggio presso la sede CAI)** scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione. Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

### **Per info e prenotazioni**

CAI SARZANA: 0187.625154  
Debora STOCCHI: 329.4043470

**Partecipanti: Max 10**



**Il direttore di escursione si riserva il diritto di modificare o annullare l'uscita, a sua discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili. Consultare regolamento gite sociali.**



**ALPI APUANE**

**19 APRILE 2026**

**MONTE SELLA**

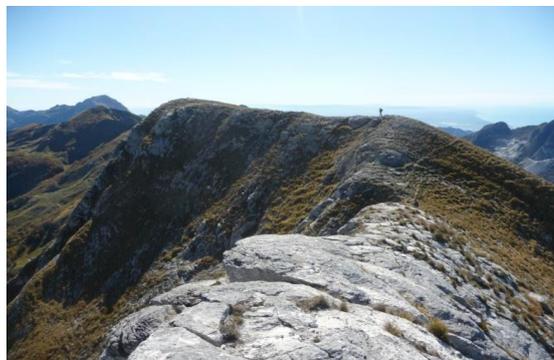
**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Escursione con partenza dalla Valle di' Arnetola, Alpi Apuane. Valle di origine glaciale che si apre dopo aver superato l'abitato di Vagli di Sopra, compresa tra i contrafforti della Rocchandagia, della Tambura e del M. Sella ad occidente e gli ultimi rilievi boscosi del gruppo del M. Fiocca ad oriente.

E' alto 1736 metri e la sua ascesa non è semplicissima Iniziamo col sentiero n° 31 che fa parte del Garfagnana Trekking in direzione

del Passo Sella. Il sentiero è detto anche "della Toth", perché realizzato dai militari tedeschi durante la II guerra mondiale per consentire l'avvicinamento alle postazioni di avvistamento situate ad alta quota.

Raggiunti i prati del Passo di Sella, dopo circa 1.30 ore (m. 1516) ci fermiamo per ammirare il panorama che si apre ai nostri sguardi. Si affronta, per tracce di sentiero, la parte iniziale del M. Sella lungo il versante orientale, marcato di blu, con un po' di esposizione aiutandosi con dei gradini scavati nella roccia e qualche tratto attrezzato con cordini o cavi di ferro da usare come corrimano, e poi deviare verso l'anticima proseguendo per il pianoro sommitale e la vetta. Dalla vetta si scende per la via di crinale, a ritroso rispetto all'andata riprendendo il sentiero n° 31 a Passo Sella, che ci porterà nuovamente ad Arnetola dove avremmo parcheggiato le macchine. A discrezione degli accompagnatori scendendo dalla vetta del M. Sella potremmo individuare un piccolo valloncetto pietroso da scendere con cautela, che ci porterà direttamente sulla marmifera di Cava Ronchieri e con un caratteristico passaggio, letteralmente dentro ad un cancello di ferro, arriveremo a Passo Sella.



**Dislivello:** Salita / Discesa: 800 m **Tempi:** 5.30 h (soste escluse)

**Data la lunghezza, e la tipologia del sentiero, è richiesto un buon allenamento e non è adatto ai principianti. Sono presenti tratti aerei dove occorre usare le mani per proseguire, classificati passaggi di primo grado.**

**Attrezzatura:** Sono richiesti un adeguato abbigliamento e delle calzature idonee

**Numero massimo partecipanti: 20**

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

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 13 aprile solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 14 aprile anche per i soci delle altre sezioni**



GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI  
Età 18 - 40 anni

## ISOLA PALMARIA

26 APRILE 2026

### GIRO DELL'ISOLA PALMARIA

DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico

Il Giro dell'Isola Palmaria è un'affascinante escursione ad anello, che unisce la bellezza della natura mediterranea alla ricchezza storica dell'isola.

Il sentiero principale che circumnaviga l'isola è identificato dal numero 510. Partiremo dal Terrizzo, il punto di approdo dei battelli, e lo percorreremo da est verso ovest, passando per il Pozzale e raggiungere il punto più alto dell'isola, per ridiscendere poi verso punta Mariella e ritornare al Terrizzo.



Lungo il percorso, si attraversano varie zone che raccontano la storia dell'isola, come le cave di marmo e le postazioni militari abbandonate, tra cui il Forte Cavour. I punti salienti includono le scogliere a picco e l'affaccio su Portovenere, con la sua caratteristica Chiesa di San Pietro.

**Itinerario:** Terrizzo (5 m) – Pozzale (5 m) – Semaforo (178m) – Terrizzo (5 m)

**Cartografia:** Club alpino italiano (Cinque Terre – Golfo della Spezia – Val di Magra)

**Dislivello:** Salita/Discesa 340 m - **Tempi / Distanza:** 4 h (soste escluse) / 6 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adatto al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

#### Accompagnatori:

Silvia ZANICCHI (3487124055), Elena SALOMONI (3401452521), Elisa CELSI (3516399169)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:30 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 20 aprile contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**26 APRILE 2026**

**MONTE PIZZO D'UCCELLO  
(IL CERVINO DELLE APUANE)**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Dal parcheggio del Rifugio Donegani situato nel comune di Minucciano (LU) si continua per circa 250 metri su un tratto di via asfaltata fino all'ingresso del sentiero 187 che, in ripida salita ci conduce alla foce Sigglioli, intaglio naturale lungo la cresta di Capradossa. Lo spettacolo naturale che si pone davanti agli occhi incute rispetto e ammirazione. Siamo di fronte l'imponente muraglia di roccia della parete nord del Pizzo d'Uccello e alla frastagliata cresta Nattapiana, la quale scende ripida dalla vetta per congiungersi alle propaggini del monte Aquila. Sotto questi crinali si origina il solco di Equi, che dai Cantoni di Neve Vecchia arriva all'omonimo borgo. Dalla foce si prende il sentiero 181 semi-pianeggiante e si raggiunge la foce del Giovetto.

Da qui inizia l'ascesa al Pizzo d'Uccello per la via normale (caschetto obbligatorio!!). La salita al Pizzo d'Uccello non presenta grosse difficoltà, ma è comunque consigliabile all'escursionista privo di vertigini e presenta qualche semplice passo di arrampicata. Dapprima si rimonta un pendio, poi si aggira un piccolo torrione sulla sinistra e, procedendo tra roccette e due facili e brevi camini (I+) si rimonta sullo spallone sommitale da cui si vede la cima a breve distanza con croce di vetta. Si rientra al Rifugio Donegani prendendo il sentiero 191 dalla foce del Giovetto e poi il sentiero 37 che conduce nuovamente sulla via asfaltata.



**Itinerario:** Rif. Donegani – Foce Sigglioli - Foce del Giovetto - Vetta Pizzo d'Uccello – Rif. Donegani.

**Dislivello:** Salita / Discesa: 630 m - **Tempi / Distanza:** 4.30 h / 5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, Caschetto protettivo, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Numero massimo partecipanti: 20**

**Accompagnatori:** Giuseppe CAMPANILE (389 9990051), Primo TONELLI (338 9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 20 aprile solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 21 aprile anche per i soci delle altre sezioni**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

## **CAMMINO DI OROPA**

**DAL 01 AL 4 MAGGIO 2026**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

Un affascinante percorso escursionistico che unisce spiritualità, natura e tradizione. Il Cammino di Oropa si snoda lungo antichi sentieri, boschi rigogliosi e borghi storici, con destinazione finale il suggestivo Santuario di Oropa, incastonato tra le montagne biellesi.

### **Tappe principali**

Santhià – Roppolo: tra risaie e colline moreniche

Roppolo – Sala Biellese: viste panoramiche e laghi glaciali

Sala Biellese – Sordevolo: boschi, cappelle votive e borghi antichi

Sordevolo – Oropa: l'ultima salita verso il cuore spirituale del Biellese

Il programma completo con maggiori informazioni verrà consegnato a chi sarà interessato alla partecipazione dell'attività



### **Venerdì 1: Santhià > Roppolo**

Un cammino tra risaie e paesaggi rurali, lungo strade bianche e canali. La tappa è pianeggiante e tranquilla, ideale per entrare nel ritmo del cammino. Si arriva a Roppolo, borgo collinare affacciato sul Lago di Viverone. 16,5 KM

### **Sabato 2: Roppolo > Sordevolo**

Si entra nel paesaggio della Serra morenica, tra boschi, vigneti e viste panoramiche. Lungo il percorso si toccano piccoli borghi e antichi oratori. Tappa collinare con tratti ombreggiati e rilassanti, ricca di spiritualità e storia: si attraversano cappelle votive, sentieri nel verde e luoghi silenziosi. L'arrivo a Sordevolo, famoso per la rappresentazione della Passione, aggiunge un tocco culturale profondo. 33,5 KM

### **Domenica 3: Sordevolo > Oropa**

L'ultima tappa è la più suggestiva e impegnativa: si sale di quota attraverso boschi e pascoli, con splendide vedute sulle montagne. L'arrivo al maestoso Santuario di Oropa chiude il cammino in un'atmosfera unica di raccoglimento e bellezza. 16,5 KM dislivello + 550

### **Lunedì 4:**

Prenderemo l'autobus da Oropa che in 2 ore ci porterà alle macchine. Lì avremo la possibilità di visitare il paesino di Santhià e poi percorrere il rientro in macchina verso casa.

**Distanza Totale: 60 km**

### **Adatto a camminatori con un minimo di allenamento**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Quota di partecipazione:** Circa di 220 euro vitto e alloggio per 3 notti con mezza pensione da aggiungere 10 euro per biglietto autobus rientro da Oropa a Santhià

**Accompagnatori:** Debora STOCCHI (329 4043470), Elisa CELSI (351 6399169)  
Leandro CAPRINI (393 8616557)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 06.00 con auto proprie

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 60 € inizieranno il 31 gennaio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 2 febbraio anche per i soci delle altre sezioni**



**LUNIGIANA**

**3 MAGGIO 2026**

## **PRATI DI LOGARGHENA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Parcheggeremo le auto in località Prati di Logarghena vicino a Casa Baghetti (924m), da dove inizierà la nostra escursione.

Dopo prenderemo una strada sterrata che andrà ad intercettare il sentiero CAI 128 che seguiremo in salita sino al Rif. Enrico Mattei (1157 m), quota più alta della nostra escursione.

Da qui proseguiremo ancora sul sentiero 128 che inizierà a scendere, lo abbandoneremo dopo circa 600m. per svoltare decisamente verso SUD per seguire il sentiero dei Lombardi fino a quota (790 m) dove troveremo una Edicola Votiva, dove svoltiamo decisamente, su prato, verso Nord-Ovest per andare ad intercettare il sentiero CAI 128 dopo circa 250m.

Da qui percorreremo il sentiero CAI 128, in salita, sino al Rif. Di Logarghena (986 m), quindi svoltiamo decisamente verso Sud-Ovest su strada sterrata fino a raggiungere, dopo circa 1000m. le nostre auto, ed inizieremo il tratto di escursione più impegnativa e ripida, che ci porterà da 1000m. sino ai 1340m. fino ad incrociare i sentieri 102A e 102. Dopo inizierà un tratto di escursione su sentiero in discesa e altre piccole risalite, fino a raggiungere il paese di Camporaghena, dove finirà la nostra escursione e ritroveremo le auto.



**Itinerario:** Prati di Logarghena 924 m – Rifugio Enrico Mattei 1150 m - Edicola Votiva 790 m – Rifugio di Logarghena 986 m – Prati di Logarghena 924 m

**Dislivello:** Salita / Discesa: 550 mt - **Tempi/Distanza:** 5 h / 10 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Lia MANNUCCI (349 6005020), Valerio CITRANI (339 2615965)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 27 aprile contattando la sede o gli organizzatori**



## APPENNINO MODENESE

9 - 10 MAGGIO 2026

### M. GIOVO – M. RONDINAIO – M. RONDINAIO LOMBARDO

**DIFFICOLTÀ “EE”  
Escursionisti Esperti**

Siamo nel Parco dell'Alto Appennino Modenese tra l'Emilia Romagna e la Toscana, un ambiente ricco di laghi glaciali e castagneti secolari passando per le praterie sommitali e i boschi di conifere con una superficie di 15 ettari.

#### **Itinerario:**

**Il primo giorno** si parte dal Parcheggio del Lago Santo (a pagamento) In poco tempo arriviamo al lago Baccio (1560 m) sopra il quale si apre il magnifico circo glaciale del Giovo - Rondinaio. Il lago Baccio riflette sulle sue acque la frastagliata cresta del crinale che collega il M. Rondinaio dal M. Giovo. Ci dirigeremo verso la vetta del Rondinaio Lombardo (1825 m) sulle tracce del sentiero 521. Cima “minore” che domina verso sud, come una sentinella, la profondissima Valle delle Tagliole. Lasciata la vetta del Rondinaio Lombardo continuiamo l'escursione dirigendoci con un continuo saliscendi verso lo spartiacque Tosco -Emiliano transitando attraverso la Finestra del Rondinaio, (1845 m circa), fino alla vetta del Rondinaio. Sulla cima la visuale sarà completamente diversa e ci troveremo sopra ad un balcone privilegiato verso le Alpi Apuane a fianco del tratto aereo ed esposto del Monte Giovo.



Scenderemo al Passetto e col sentiero 523 torneremo al Lago Baccio e al parcheggio, anello da tre ore e mezzo, per dirigerci in macchina al B/B La Buca delle Fate dove pernosteremo.

**Il secondo giorno** dal parcheggio e dal lago Baccio, ritorniamo al Passetto per percorrere la cresta che lo collega al M. Giovo (1964 m) sullo 00, sentiero panoramico classificato EE: è una grande traversata di crinale con alcuni passaggi di 1° grado su roccia, riservata ad escursionisti esperti per la presenza di un tratto, la Grotta Rosa, in cui si deve superare un delicato passaggio attrezzato di circa 4 metri. Arrivati alla Vetta del M. Giovo si scende col 527 fino al Passo Boccaia e quindi al Lago Santo Modenese (1501 m). Da qui con altri 10 minuti di cammino raggiungiamo il parcheggio. L'anello è di circa quattr'ore e mezzo più soste.

**Dislivello 1° e 2° giorno:** 500 m / 600 m **Tempi:** 3.30 h / 4.30 h (soste escluse)

Data la lunghezza, e la tipologia del sentiero, è richiesto un buon allenamento e non è adatto ai principianti. Sono presenti tratti aerei dove occorre usare le mani per proseguire, classificati passaggi di primo grado.

**Attrezzatura:** Sono richiesti un adeguato abbigliamento e delle calzature idonee

**Numero massimo partecipanti:** 16

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

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 40 € inizieranno il 2 marzo solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 3 marzo anche per i soci delle altre sezioni**



CAI SARZANA  
CAI FIVIZZANO

CENTRO BE YOGA  
VIA MAZZINI 64, SARZANA

## TREKKING & YOGA

10 MAGGIO 2026

### AL POGGIO BALDOZZANA DA UGLIANCALDO

**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)**

Escursione che dal borgo di Ugliancaldo, porta di accesso settentrionale delle Apuane in posizione strategica fra le valli del Lucido e del Tassonaro ci porterà al Poggio Baldozzana, un ampio dosso prativo molto panoramico sul Pizzo d'Uccello e sulla valle di Equi Terme.



**Itinerario:** dalla maestà di Ugliancaldo 740 mt prendiamo il sentiero 181, raggiungiamo l'edicola di S. Antonio e camminando a tratti su zone boschive su fondo misto battuto e sassoso e tratti su spazi aperti dove la vista si apre sulla vallate della Lunigiane e Garfagnana, salendo oltre il limite boschivo avremo ancora più vicina la parete nord del Pizzo d'Uccello fino ad arrivare al Poggio Baldozzana 1338 mt, ampia zona prativa confluenza di alcuni percorsi che qui arrivano per poi proseguire verso la Cresta di Capradossa e Foce Sigglioli nel gruppo del Pizzo. Arrivati al Poggio il nostro percorso calerà per il 192 verso la marmifera di Ugliancaldo tornando poi al borgo per la carraia. In base ai partecipanti verificheremo dove fare la pratica yoga se nei prati o nel paese al rientro.

**Difficoltà: E-escursionistica.** L'escursione non presenta particolari problemi, richiesta abitudine a camminare su sentieri di montagna con medio dislivello per alcune ore.

**Tempo effettivo e dislivello:** 4/5 ore totali di cammino / 9 km / 600 mt D+

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

**Logistica:** ritrovo ore 09:00 borgo maestà di Ugliancaldo (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:** AE 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



**ALPI APUANE 17 MAGGIO 2026**

## **MONTE ALTISSIMO DAL COLLE DELLA TECCHIA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

L'itinerario raggiunge il Monte Altissimo con un suggestivo percorso di traversata, immerso in un aspro ambiente tipicamente apuano.

In prossimità della cappelletta del Colle della Tecchia (878 m), imbocchiamo il sentiero 188 che seguiamo fino al Passo della Greppia (1210 m); da qui imbocchiamo il sentiero 33 e, risalendo un ripido e suggestivo canalone, raggiungiamo il Passo degli Uncini (1366 m), per poi proseguire con sentiero 143 fino a raggiungere l'aerea



cresta sommitale e quindi la panoramica vetta del Monte Altissimo (1589 m). Scendiamo in direzione sud-est alla Foce dell'Onda, quindi verso il Passo del Vaso Tondo, in prossimità del quale imbocchiamo prima il sentiero 142, poi la via di cava, che ci porta ad intercettare il sentiero 33 col quale raggiungiamo la località Le Gobbie (1030 m), dove termina il nostro itinerario e dove alla mattina gli autisti avevano lasciato alcune auto per il rientro.

**Cartografia:** 4Land n°200 Alpi Apuane

**Itinerario:** Colle della Tecchia (878 m) – Passo della Greppia (1210 m) – Passo degli Uncini (1366 m) – Monte Altissimo (1589 m) - Passo del Vaso Tondo (1381 m) – Le Gobbie (1030 m)

**Dislivello:** Salita 900 m, Discesa 750 m circa - **Tempi / Distanza:** 5 h / 7 Km

### **Percorso con tratti ripidi, cresta esposta, brevi passaggi su roccette**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, copricapo leggero, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **Accompagnatori:**

Fabrizio VOLTOLINI (338 6508545), Daniela MONETTI (339 8013690), Simone MATTIONI (340 8138975)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00, con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il giorno 11 maggio contattando la sede o gli organizzatori**

**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](http://giemmebi.snc@libero.it)





## CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA

**DAL 17 AL 27 MAGGIO**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

### **Domenica 17**

**Da Sarzana a Porto:** Arrivo in aeroporto, trasferimento (con metro) in hotel

Tempo libero per visitare parte della città.

**Pernottamento a Porto**

### **Lunedì 18**

**Da Porto a Póvoa De Varzim:** In metro da Porto a Matosinhos per accorciare la tappa di 11,3 km ed evitare i primi chilometri cittadini. Da Matosinhos, la nostra giornata ci condurrà attraverso piccoli villaggi di pescatori, fortezze e cappelle, passando per località come Labruge, Vila do Conde, fino a raggiungere Póvoa de Varzim, la meta finale di tappa.



**25 km – Pernottamento a Póvoa De Varzim**

### **Martedì 19**

**Da Póvoa De Varzim a Esposende:** La tappa da Póvoa è realizzata inizialmente lungo la passeggiata sul lungomare. In seguito, il percorso ci condurrà attraverso il Parco Naturale della Costa Settentrionale, con una varietà di flora e fauna. Questa tappa non presenta dislivelli significativi, e lungo l'itinerario si passerà per le località di Apúlia e per il centro di Fão. Attraversato il fiume Cávado, tramite il ponte di ferro, si arriverà infine a Esposende.

**22 Km – Pernottamento a Esposende**

### **Mercoledì 20**

**Da Esposende a Viana Do Castelo:** Da Esposende si continuerà lungo il sentiero costiero, attraversando spiagge e dune fino a raggiungere la foce del fiume Neiva. Camminando lungo sentieri e passerelle di legno, si arriverà al Ponte Eiffel e, dopo averlo attraversato, si arriverà a Viana do Castelo, dove, tra le altre cose, si potrà visitare la bella cattedrale.

**24 Km – Pernottamento a Viana Do Castelo**

### **Giovedì 21**

**Da Viana o Castelo a A Guarda:** Il percorso prosegue lungo la costa attraverso spiagge e passerelle di legno, passando per località come Carreço e Afife, e arrivando, infine, a Vila Praia de Âncora. L'uscita dal paese avviene attraverso la località di Caminha, che si lascerà attraversando il fiume Miño su una barca. Giunti sull'altra sponda si continuerà con destinazione A Guarda.

**30 Km – Pernottamento a A Guarda**

### **Venerdì 22**

**Da A Guarda a Baiona:** La tappa inizia nel grazioso villaggio di pescatori di Guarda. Lungo il percorso si potrà godere della vista dell'oceano Atlantico e della sua costa, passando per la località di Santa María de Oia, con il suo monastero, unico in Spagna con vista sul mare. Si continuerà fino a raggiungere la bella cittadina marinara di Baiona.

**30 Km – Pernottamento a Baiona**

### **Sabato 23**

**Da Baiona a Vigo:** La tappa si svolge lungo la costa fino a Ramallosa; dopo aver attraversato il suo ponte, ci sono due alternative: la tradizionale e la variante lungo la costa (frecce verdi, 25,3 km). La variante costiera costeggia diverse spiagge ed è un po' più corta. Il percorso ufficiale procede all'interno, con molta asfaltatura a( da valutare al momento quale scegliere). All'ingresso a Vigo, spicca la tratta attraverso il parco di Castrelos e il percorso lungo il fiume Lagares, per la sua bellezza.  
27 Km – Pernottamento a Vigo

### **Domenica 24**

#### **Trasferimento con treno da Vigo a Padron**

**Da Padron a Santiago de Compostela:** Poco dopo aver iniziato questa tappa si arriva al paese di A Escravitude, con il suo bel santuario mariano. Il percorso continua a salire verso Santiago e, presto, si potranno ammirare le torri della cattedrale. Si entrerà poi nel centro storico, dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco.

**24 Km Pernottamento a Santiago de Compostela**

### **Lunedì 25**

#### **Santiago/Finisterre / Muxia / Santiago:**

Giornata dedicata alla visita delle cittadine di Finisterre e Muxia con rientro nel pomeriggio / sera a Santiago (escursione guidata in pullman).

**Pernottamento a Santiago de Compostela**



### **Martedì 26**

**In mattinata trasferimento con mezzi pubblici da Santiago a Porto. pomeriggio visita della città**

**Pernottamento a Porto**

### **Mercoledì 27**

**Nel primo pomeriggio volo per rientro a Pisa**

### **Adatto a camminatori con un buon allenamento sulle lunghe distanze**

**Quota di partecipazione:** circa 1.100 Euro

**La spesa è calcolata sulla base dei costi ad oggi disponibili. I prezzi comunque saranno definiti al momento della prenotazione.**

**Compreso nel prezzo:** Dieci pernottamenti in camere doppie con bagno compresi di colazione Supplemento singola da definire

Treno A/R Sarzana Pisa - Volo A/R Pisa/Porto con bagaglio da cabina (Zaino) - Trasporti pubblici per trasferimenti - Escursione a Finisterre / Muxia.

**Numero massimo partecipanti: 15**

**Accompagnatori:** Primo TONELLI (338 9158389), Flavio BATTISTINI (348 5116040)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Stazione F.S. (orari da definire)

**Le prenotazioni, sono già aperte e dovranno essere accompagnate da un acconto di € 350**



## FRANCIA

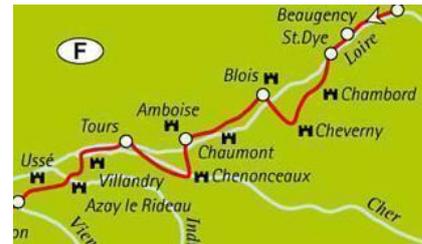
20 - 24 MAGGIO 2026

### I CASTELLI DELLA LOIRA



5 giorni tra antichi Manieri, paesini sulle tracce di Leonardo da Vinci, in uno scenario magico.

Visiteremo i castelli più iconici e rappresentativi, tra residenze di Re, Cavalieri, Dame e grandi uomini. Dal xv secolo con il trasferimento della corte francese, durante il Rinascimento, la Valle della Loira divenne Simbolo di status e sogno di lusso. Alloggeremo a Tours, cittadina storica di rara bellezza con la sua architettura medievale, posizionata al centro delle nostre escursioni.



#### MERCOLEDÌ 20: SARZANA – TOURS

Partenza in pullman ore 5, soste varie, arrivo a Tours sistemazione in Hotel. Cena. H 20 Tours cittadina medievale con case a graticcio, antica piazza del mercato e chiese storiche.

#### GIOVEDÌ 21: TOURS-CHENONCEAUX -CHAMBORD - TOURS

**Castello Chenonceaux**, il castello delle dame, Diana di Poitiers e Caterina de' Medici, sul fiume Cher, Diana, lo trasformò in un luogo di raffinata bellezza, aggiungendo il ponte che collega le due sponde. Alla sua morte Caterina de' Medici, regina madre, acerrima rivale di Diana, riprende Chenonceau, amplia il castello, costruisce la galleria a due piani sopra il fiume Cher, capolavoro di ingegneria e di estetica, su archi massicci. Facciata rinascimentale, armonia di proporzioni, ricca decorazione, con finestre a bovindo, timpani e sculture. Interni, riccamente decorati con stucchi, affreschi, camini monumentali e pavimenti in parquet. Ogni stanza una storia, camera di Caterina de' Medici, camera di Diana di Poitiers.



**ore. 12,15 Partenza per Chambord Pranzo libero nei locali intorno al Castello.**

**Castello di Chambord** costruito da Francesco I di Francia nel 1519 come residenza di caccia, la costruzione del castello fu completata nel regno di Luigi XIV, circa 150 anni dopo. Si pensa che Leonardo da Vinci abbia avuto una mano nel progetto. Combinazione di elementi, gotici e rinascimentali. La sua caratteristica più distintiva è la scala a doppia elica, attribuita a Leonardo da Vinci, che permette a due persone di salire o scendere senza mai incontrarsi. Il castello ha subito cambiamenti e restauri. La facciata del castello è un capolavoro di decorazioni intricate, con torri, guglie e abbaini. Interni con soffitti a volta, decorati con intricati motivi e sculture,



Sala delle Guardie, la Camera di Francesco I, con mobili originali del XVI, la cappella esempio magnifico di architettura religiosa rinascimentale.

#### VENDREDÌ 22: TOURS-AMBOISE-CLOS LUCÉ - CHARMONT Sur LOIRE TOURS

**Castello Reale Amboise**, costruito nell'XI secolo testimone di molti eventi importanti della storia francese. Proprietà della corona per diversi secoli, ha ospitato molti re e regine, tra cui Carlo VIII, Luigi XII e Francesco I. Poiché Francesco I amava i castelli della Loira, lo si può trovare in molti castelli, tra cui Amboise e Chambord. Il Rinascimento francese ha lasciato la sua impronta su questa residenza reale, in particolare con la presenza di **Leonardo da Vinci**, che soggiornò nel vicino Clos Lucé tomba nella cappella del castello. L'architettura unisce stili medievali e rinascimentali, splendide facciate scolpite, torrette slanciate e giardini accuratamente curati.



**La Cappella Saint-Hubert, dove è sepolto Leonardo da Vinci**, capolavoro di arte gotica fiammeggiante. Appartamenti Reali: Camere riccamente arredate con mobili d'epoca. Lo Châtelet, edificio medievale con la Torre dei Minimi. Un tempo era utilizzato come punto di accesso tra il castello e la città. Sotterranei e bastioni, resti medievali, permettono di esplorare la parte inferiore dell'edificio e di ammirare le fortificazioni che un tempo proteggevano la residenza reale.

**Visita Clos Luce** ' Siamo nel 1516, nella città di Amboise. Francesco I di Francia ha l'intuito di chiamare al suo servizio l'anziano **Leonardo da Vinci** che nomina "primo pittore, ingegnere e architetto del re gli mette a disposizione Clos Lucé, una dimora a pochi passi dal castello reale. Leonardo porta con sé, oltre ai suoi manoscritti, anche La Gioconda, Sant'Anna e San Giovanni Battista. Ecco perché queste opere si trovano al Louvre! nel castello ci si **immerge al tempo di Leonardo**, rivivendo la sua quotidianità, la sua camera da letto, il suo laboratorio, la sala dei ricevimenti... ma anche la cucina e la sala con modellini in scala di molte sue invenzioni. **Centro storico, Pranzo libero, Amboise**, cittadina elegante, ricchissima di storia, panorami fluviali, architetture rinascimentali, mercati contadini e vigneti collinari. Specialità da non perdere: rillons, formaggi di capra della Touraine, dolci come le fouaces. rossi a base di Côt ([Malbec](#)) e [Gamay](#), e per bianchi freschi da [Chenin Blanc](#).



**Castello Charmont Sur Loire** patrimonio culturale UNESCO uno dei castelli più belli della Valle della Loira. Proprietà nel XVI secolo della regina Caterina de' Medici e poi della sua rivale Diana di Poitiers ha ospitato nomi illustri: Nostradamus, lo scultore Nini, Benjamin Franklin, Germaine de Staël. Famose le scuderie più sontuose e moderne d'Europa, costruite nel 1877 dall'architetto Paul-Ernest Sanson, su richiesta del principe de Broglie.

### **SABATO 23: TOURS – CASTELLO AZAY LE RIDEAU-USSE-VILLANDRY-TOURS**

Azay-Le-Rideau un gioiello romantico e rinascimentale. Paragonato da Honoré de Balzac "un diamante tagliato a faccette dall'Indre", questa dimora inonda di luce grazie al suo sfolgorante splendore, il suo specchio d'acqua, dove quasi si appoggia. Costruito su un isolotto tra due diramazioni del fiume Indre, circondato da 8 ettari di parco all'inglese.



**Pausa pranzo ad Usse - Centro storico** nei vicoli medievali sotto le Torri ed il Castello **Villandry**, ultimo dei castelli di grandi dimensioni del 1536, costruito da



Jean le Breton, uno dei ministri delle Finanze François. L'ultimo restauro nel 1906 da Joachim Carvallo e moglie Ann Coleman, famoso per i sei **giardini** e **orto** decorativo un giardino d'ornamento con piante in alti bossi, un giardino d'acqua di tipo classico, un giardino del sole creato nel 2008, il labirinto di pergole e un giardino di semplice ispirazione medievale.

### **DOMENICA 24:**

Visita di Tours con guida, in ambiente medievale, Place Plumereau case graticcio, rue Colbert la casa rossa, Cattedrale, Basilica di S. Marten, Torre di Carlomagno.

Partenza per il viaggio di ritorno. Soste varie arrivo tarda serata a Sarzana.

**Quota di partecipazione: 852 euro camera doppia/matrimoniale – supplemento singola 216 euro**  
**Assicurazione annullamento viaggio: 31 euro**

La quota comprende viaggio A/R in AUTOBUS, tutte le escursioni, ingressi e visite guidate con auricolari ai Castelli menzionati, 1/2 pensione in Hotel 4 stelle a Tours, con acqua ai pasti.

Non compresa la tassa di soggiorno se richiesta da pagare in Hotel.

**Difficoltà: Gita faticosa non adatta a persone con problemi motori.**

**Accompagnatori:** Andrea BARLI (348 9363433), Patrizia CARBONI (333 1206533)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 05:00 con AUTOBUS

**Le prenotazioni, sono già aperte e dovranno essere accompagnate da un acconto di € 250**



## PARCO DELL' AVETO 23 - 24 MAGGIO 2026

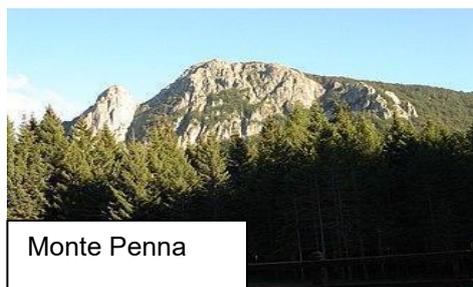


### DIFFICOLTÀ "EE" Escursionisti Esperti

#### **Sabato 23: Anello del Monte Penna (segnato come A5)**

Percorso ad anello frequentatissimo, il più noto e amato tra quelli che conducono alla vetta del Monte Penna. La salita si svolge lungo una spettacolare cengia attrezzata che taglia la parete nord della montagna, mentre la discesa attraversa la splendida foresta che ammantava il suo versante dolce.

**Itinerario:** dall'ampio parcheggio nei pressi del rifugio Casermette, si segue la strada asfaltata verso sud-ovest (direzione Amborzasco). Dopo alcune decine di metri, si prende a sinistra il sentiero segnalato con un triangolo giallo pieno che sale dolcemente nella faggeta. Si incontra un sentiero pianeggiante e lo si segue verso sinistra per pochi metri, quindi si svolta a destra in ripida salita. Si aggira un affioramento roccioso e si giunge ad un ripianetto dove si piega bruscamente a sinistra. Con un tornante, si guadagna un costone boscoso dove si incontra il sentiero con segnavia 831, proveniente dalla Nave. Proseguendo a destra, il ripido sentiero sassoso passa per un intaglio tra le rocce e raggiunge la Sella del Penna. Si piega a destra, salendo prima tra i faggi, poi all'aperto, fino alla Forcella del Pennino, stretta e aerea selletta posta tra i monti Penna e Pennino. Si imbecca l'aerea cengia ascendente che taglia in diagonale la parete nord del Monte Penna. La cengia, abbastanza larga, è interrotta da elementari gradini rocciosi, ed è attrezzata per quasi tutta la sua lunghezza con una catena. Al suo termine, si sale una balzetta rocciosa verticale, poi si taglia a sinistra su una cengetta un poco scomoda (catene). Un ultimo breve tratto di sentiero porta in cima al Monte Penna. Si scende lungo il costone occidentale seguendo l'ampio sentiero segnalato con un quadrato ed una croce gialla. Il sentiero si infila nella bellissima faggeta, e perde quota con regolarità fino al Passo dell'Incisa (1471 m). Da qui, si prosegue per il rifugio Pratomollo.



Monte Penna

**Dislivello:** salita 480 mt discesa 380; **Tempo:** ore 4.

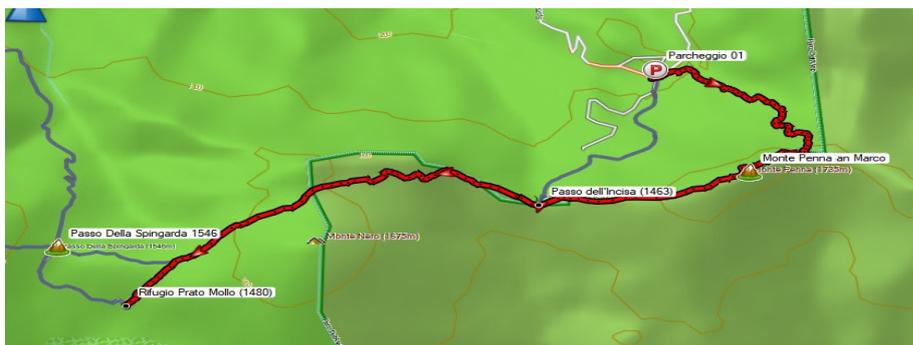
#### **Domenica 24: Anello del Monte Aiona (segnato come A3)**

L'Anello del Monte Aiona è un itinerario che porta ad attraversare il cuore più selvaggio del Parco. Si tratta di un percorso di media lunghezza per buoni camminatori, che va affrontato con attenzione in ogni stagione, in quanto le condizioni atmosferiche e di visibilità possono cambiare molto repentinamente (frequenti nebbie improvvise), causando problemi di orientamento (la parte sommitale dell'Aiona, a causa della sua natura geologica, è una zona di anomalia magnetica nella quale la bussola è inutilizzabile). L'ambiente che si attraversa annovera pregiate specie vegetative caratteristiche di zone umide, ambienti rupestri e praterie sommitali e specie animali, si possono osservare tracce di lupi (l'incontro diretto è assai raro), ed avvistare l'aquila reale.



**Itinerario:** dal rifugio si raggiunge il vicino Passo della Spingarda. Da qui, su strada sterrata, si scende in ambiente boschivo sino al Quadrivio del Dragonale per poi proseguire a sinistra verso il Passo del Cereghetto, tagliando il versante settentrionale del Monte Aiona. Il percorso continua nella faggeta del Bosco Fontana, nota per i suggestivi scenari autunnali. Superato l'incrocio con il sentiero contrassegnato dal segnavia = (qui la strada a monte conduce rapidamente al Passo Prè de Lame, mentre la strada a valle porta a Magnasco), merita una breve deviazione la visita al "Re della Foresta", forse l'esemplare di faggio più imponente di tutta la Val d'Aveto. Rientrati sull'anello A3, si prosegue sino al bivio che sale verso il Passo Prè de Lame, si percorre quindi il crinale, caratterizzato da faggi con la chioma modellata dal vento, finché la faggeta lascia il posto ad un pascolo montano che si estende sino alla vetta dell'Aiona. Dalla cima si scende al Passo della Spingarda in un paesaggio quasi lunare dai numerosi massi ofiolitici. Dal Passo si segue il percorso del giorno prima fino al Passo dell'Incisa e quindi al parcheggio.

**Dislivello:** salita 800 mt, discesa 930; **Tempo:** ore 6.



### Percorso con tratti ripidi e notevole dislivello in salita/discesa

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale. Consigliati i bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per le notti in rifugio (sacco lenzuolo, asciugamano, ecc.)

### Accompagnatori:

Claudia VENTURI (338 6617306), Elisabetta BORGHINI (329 3981212), Piera CARLETTI (338 8283274), Michele SARCINELLI (347 7032513)

**Luogo e orario di partenza:** S. Stefano Magra (Parcheggio Decathlon), ore 08:00, auto proprie

**Numero massimo partecipanti:** 24

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 20 € inizieranno il 28 marzo solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 30 marzo anche per i soci delle altre sezioni



GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI  
Età 18 - 40 anni

**ALPI APUANE**

**24 MAGGIO 2026**

## **PIZZO D'UCCELLO DALLA CRESTA DI CAPRADOSSA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionistico Esperti**

Festeggiamo insieme il terzo anniversario del Gruppo Giovani CAI Sarzana "Ghiri Selvatici" con un'escursione speciale tra natura, condivisione e panorami indimenticabili.

Un'occasione per ritrovarci, camminare insieme e celebrare la strada fatta... e quella ancora da percorrere! L'escursione inizia presso il rifugio Donegani (1121 m), dove lasciamo le macchine, da lì partiamo percorrendo un breve tratto lungo la strada che prosegue oltre il rifugio. Superata la sbarra e percorso un tornante imbocchiamo sulla destra il sentiero 187 che si addentra nella faggeta, subito ripido. La bella faggeta ci accompagna a lungo, fra tratti a mezzacosta in falsopiano e altri più ripidi fino a uscire in ambiente aperto, tra paleo e roccette. Raggiungiamo così il sovrastante crinale e la foce Sigglioli (1397 m) da dove imbocchiamo il sentiero 181 in direzione Giovetto/Giovo. Lo percorriamo per pochi minuti dopodiché, quando in corrispondenza di un intaglio panoramico i segnavia porterebbero a scendere sulla sinistra, noi proseguiamo dritti, cercando di individuare i primi bolli rossi che marcano l'inizio di una traccia che va a percorrere la cresta di Capradossa. Procediamo ora seguendo i suddetti bolli: la cresta diventa più definita, l'esposizione aumenta e si alternano tratti sul filo a stretti traversi a mezza costa. La risalita ci porta sul Picco di Capradossa (1584 m) da dove continuiamo attraversando il cosiddetto "spiaggione": un pendio che degrada dolcemente sulla sinistra. In breve la traccia accenna a entrare tra gli alberi, noi la abbandoniamo temporaneamente per una breve digressione: prendiamo a destra in salita per raggiungere a vista, con attenzione ma senza difficoltà, l'ormai vicino Torrione di Capradossa (1600m). Torniamo sui nostri passi, affrontiamo un lungo tratto a mezza costa ai piedi del versante est del Pizzo d'Uccello e dopo un ultimo strappo in salita tra rocce e sfasciumi intercettiamo la via normale che ci porta in vetta al Pizzo d'Uccello (1781 m). In discesa ripercorriamo la via normale fino alla foce del Giovetto ( ) da dove intercettiamo nuovamente il sentiero 181 fino a foce di Giovo (1500 m). Dalla foce poi prendiamo il sentiero 37 e chiudiamo l'anello tornando al rifugio Donegani dove festeggiamo!

**Itinerario:** Rif. Donegani (1121m) – Foce Sigglioli (1397 m) – Picco di Capradossa (1584 m) – Torrione di Capradossa (1600 m) – M. Pizzo d'Uccello (1781 m) – Foce di Giovo (1500 m) – Rif. Donegani (1121 m)

**Cartografia:** 4LAND (Alpi Apuane)

**Dislivello:** Salita/Discesa 665 m - **Tempi / Distanza:** 6 h (soste escluse) / 5 Km e mezzo circa

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, caschetto da alpinismo, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Matilde MARTINETTI (339 3692883), Licia LOTTI (349 6711627), Daniele SCHIARETTI

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 18 maggio contattando la sede o gli organizzatori**



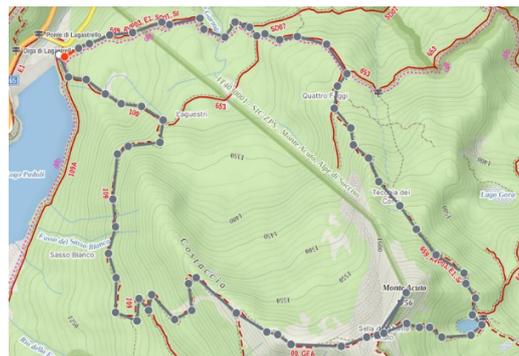
**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**31 MAGGIO 2026**

## **ANELLO DEL MONTE ACUTO**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Il percorso inizia appena superato il ponte che attraversa il torrente Enza a valle della diga sul lago Paduli, quota 1150. Percorsi circa 50 metri, giungeremo ad un pilastro con immagine votiva in marmo. Lasciato il sentiero di sinistra (segnavia 659) che porta direttamente al rifugio città di Sarzana, imbrocceremo il sentiero 109 e saliremo a destra fino ad una radura, meta di campeggi estivi, e proseguiremo, ancora in salita, oltrepassando alcune carbonaie. Taglieremo a destra, lungamente, sopra il lago Paduli, fino a giungere al bivio per la foce di Torsana. Saliremo a sinistra, superando una grossa frana che poi riattraverseremo 100 metri più in alto, fino ad uscire dal bosco in corrispondenza dei prati sommitali della "Costaccia". Seguendo l'ampia cresta, arriveremo alla Sella di Monte Acuto, quota 1737, in cui fa bella mostra di sé un antico cippo confinario. Da qui raggiungeremo, con breve percorso di cresta, la vetta del Monte Acuto (quota 1756). Tornati alla Sella di Monte Acuto, scenderemo direttamente al lago Acuto e al vicino rifugio "Città di Sarzana" seguendo il sentiero 657. Per il ritorno al Lagastrello, seguiremo il sentiero 659 di accesso normale al rifugio Città di Sarzana, percorrendo, con attenzione, il "traverso" sopra il Lago Gora.



**Itinerario:** Ponte di Lagastrello (1150 m) – Sella del Monte Acuto (1737 m) – Monte Acuto (1756 m) – Rifugio Sarzana (1580 m) – Ponte di Lagastrello (1150 m)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 600 m – **Tempi / Distanza:** 6 h / 10 km

### **Breve tratto di cresta per raggiungere la vetta**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **Accompagnatori:**

Wladimiro MARTINI (393 4651475), Roberto NARDI (349 4727847), Fabrizio SCURI (339 5986153)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 25 maggio contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**07 GIUGNO 2026**

**MONTE CORCHIA DAL CANALE DEL PIROSETTO**

## CAI SARZANA E CAI CARRARA

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Da passo Croce (1150 m) si prende la strada marmifera, chiusa da una sbarra, che conduce alla Cava dei Tavolini, percorsi alcuni tornanti, nella scarpata erbosa sulla sinistra, una freccia blu ed alcune scritte scolorite indicano l'inizio della salita che conduce al Canale del Pirosetto. La salita avviene seguendo il pendio di erba mista a rocce che si presenta abbastanza ripido, che ci conduce all'attacco del canale del Pirosetto. All'inizio della risalita c'è da superare un camino con un passaggio di prima, che si supera aiutandoci con le mani, quindi per ripida salita si raggiunge l'uscita del canale. Il cammino riprende scendendo per poi risalire ad un'altra piccola cima posta a 1627 metri da qui inizia la discesa che conduce alla selletta che divide le due cime del monte, qui troviamo la presenza di una rete metallica che delimita il passaggio tra le due cime, la rete metallica si è resa necessaria a causa dell'estrazione di marmo dalla cava dei Tavolini che ha praticamente asportato l'intero versante meridionale del monte. Dai lì, a poche decine di metri, si arriva in vetta al monte Corchia (1678 m).



La discesa avviene invece seguendo il crinale del versante Est, in brevissimo tempo raggiungiamo il Bivacco Lusa Lanzoni (bruciato nel 1994), per poi continuare con il ripido sentiero tra detriti di marmo fino al rifugio Del Freo (1196 m). Pausa pranzo (al sacco).

Dal Rifugio del Freo, si prosegue per il sentiero 129 che porta al Passo di Fociomboli (1230 m) e poi a Passo Croce.

- La salita del "Pirosetto" può presentare alcune difficoltà per chi non fosse preparato ad affrontare ambienti di montagna, è necessario infatti utilizzare anche le mani durante la progressione;
- La discesa che dalla vetta del Monte Corchia conduce al rifugio Del Freo in alcuni tratti si presenta esposta, è quindi necessario fare attenzione nel percorrerla.

**Itinerario:** Passo Croce – Cima ovest del Corchia – Vetta del Corchia – Rifugio Del Freo - Passo Croce.

**Dislivello:** Salita / Discesa: 760 m - **Tempi/Distanza:** 5.30 h (soste escluse) / 8.5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI SARZANA:**

Giuseppe CAMPANILE (389 9990051), Roberto NARDI (349 4727847), P. Luigi VILARDO (348 8683621)

**Referente CAI CARRARA:** A. SOLIERI

**Luogo e orario di partenza:** Avenza, Parcheggio Esselunga, ore 07.45 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 1 giugno contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

**ANELLO DEL MONTE ALTO**

**07 GIUGNO 2026**

**DIFFICOLTÀ "EE"**  
**Escursionisti Esperti**

Un impegnativo ma appagante percorso di cresta, all'interno del Parco dell'Appennino Tosco-Emiliano, che conduce sulla punta del Monte Alto, regalando vedute mozzafiato sulle cime circostanti, sulle Apuane, sulla Lunigiana.

L'escursione avrà inizio dal parcheggio del Passo del Cerreto (1261 m) vicino all'omonimo bar ristorante.

Si imbecca il sentiero 00 che tra sali e scendi e macchie di bosco ci condurrà alla radura del valico dell'Ospedalaccio (1287 m). Si prosegue dritto fino a raggiungere un segnavia di epoca Napoleonica, qui si mantiene la sinistra verso le Sorgenti del Secchia (segnavia 00).

Usciti dal bosco si prosegue su un ripiano erboso fino a raggiungere un bivio (Prato dell'Ospedalaccio 1375m). Da qui si prosegue sul sentiero 00 che, impennandosi verso l'alto, conduce alla cresta. Si prosegue sul logico crinale attraverso passaggi a tratti esposti e superando saltini di roccia (qualche I grado) fino a guadagnare la cima del monte Alto (1902 m).

Dalla cima si prosegue su sentiero mai banale fino al passo di Pietra Tagliata (1779 m). Si imbecca il sentiero 671 che in ripida discesa ci porta fino alla conca glaciale delle sorgenti del Secchia (1536m), coronata proprio dalla cresta est, qui il meritato riposo è unito alla soddisfazione di poter vedere dal pratone, tutto il filo della cresta percorsa. Si prosegue lungo il sentiero 671 che in breve ci riporta al bivio in località Prato dell'Ospedalaccio. Da qui si ripercorre l'itinerario dell'andata che ci riporta al Passo del Cerreto.

**Itinerario:** Passo del Cerreto 1261 m – Passo dell'Ospedalaccio 1287 m – Prato dell'Ospedalaccio 1375 m – Monte Alto – Passo di Pietra Tagliata 1779 m – Sorgenti del Secchia 1536 m – Prato dell'Ospedalaccio 1375 m – Passo dell'Ospedalaccio 1287 m – Passo del Cerreto 1261 m

**Dislivelli e Tempi:** Salita / Discesa: 700 m – **Tempo / Distanza:** h 5 / Km. 8,5

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Davide DOMENEGHETTI (333 1735269), Matilde MARTINETTI (339 3692883)  
Simona PUCCI (327 3205265), Alessio BETTI (347 2392852)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 1° giugno contattando la sede o gli organizzatori**



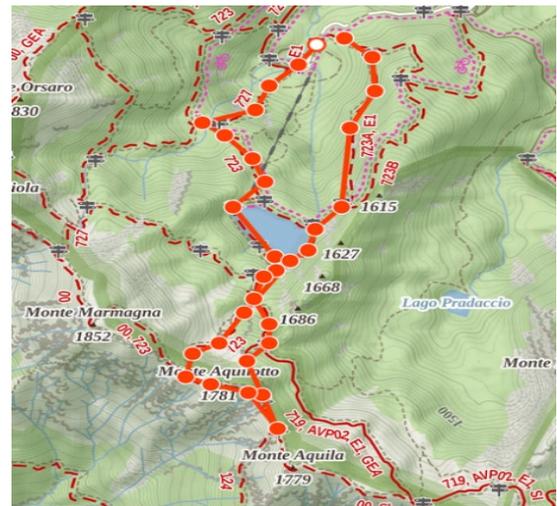
**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**14 GIUGNO 2026**

## **MONTE AQUILA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Lasciamo l'auto nell'ampio parcheggio di Lagdei, quota 1250, avviandoci sul sentiero 727 che parte proprio dietro al rifugio. Entriamo subito nella faggeta dove con salita costante arriviamo al bivio col sentiero 723 che proviene da Ponte Rotto. Prenderemo a sinistra la via diretta per il Lago Santo Parmense (segnavia 723). In una quarantina di minuti arriveremo alla riva del lago. Proseguiremo il nostro cammino costeggiando le sponde del lago lungo il sentiero 723, passando dal rifugio Mariotti, quota 1507, fino al bivio in località Peschiera del Lago Santo. Qui proseguiremo a destra sul sentiero 723 raggiungendo prima la pineta di Lago Santo e poi le capanne del Lago Santo, quota 1595. Da qui prenderemo il sentiero 719 che seguiremo fino alla sella dello Sterpara, quota 1645, indi prenderemo a destra il sentiero 719/A fino a incontrare il sentiero di cresta 00 a quota 1707. Percorreremo la facile cresta fino alla sommità del Monte Aquila, 1779 m. Seguendo un itinerario con vista aperta sui due versanti appenninici, rientreremo percorrendo il sentiero di crinale 00 passando per cima del Monte Aquilotto, 1781 m, per arrivare alla sella del Marmagna, quota 1731. Qui inizierà la discesa verso il lago Santo seguendo il sentiero 723 fino alla località Peschiera. Qui prenderemo a destra seguendo il bordo del lago, segnavia 723/B fino all'emissario del lago dove imbrocheremo il segnavia 723A "via panoramica" che in meno di un'ora ci riporterà a Lagdei.



**Itinerario:** Lagdei (1250 m) – Rifugio Mariotti (1508 m) (via diretta) – Sella dello Sterpara (1645 m) – Monte Aquila (1779 m) – Sella del Marmagna (1731 m) - Lago Santo (1500 m) - Lagdei (via panoramica) (1250 m)

**Dislivello:** Salita / Discesa mt. 600 - **Tempi / Distanza:** 6 h / 9 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

### **Accompagnatori:**

Wladimiro MARTINI (393 4651475), Roberto NARDI (349 4727847), Fabrizio SCURI (339 5986153)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07.00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno l'8 giugno contattando la sede o gli organizzatori**

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

**14 GIUGNO 2026**

**DIFFICOLTA' “E”  
Escursionistico**

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 13 e 14 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.

● **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

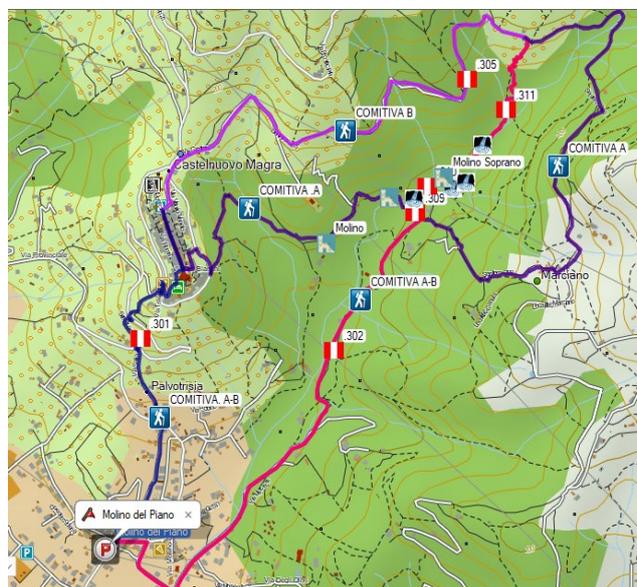
● **Rientro Comitive “A” e “B”:**

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 16:00

**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 social**



**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**21 GIUGNO 2026**

**ANELLO DA PRATO SPILLA A CIMA CANUTI**

**E LAGO VERDE**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

La meta di questa escursione, è la vetta di Cima Canuti (1749 m) con la quale il crinale appenninico interrompe bruscamente il suo andamento NW-SE, prendendo un andamento W-E da dove si stacca un crinale secondario che porta al M. Malpasso e a Cima Canuti.

Giunti al parcheggio di Prato Spilla si prenderà per il sentiero CAI 707 che ci porterà al Lago Ballano (1400 m) e proseguiremo sullo stesso sentiero in forte salita sino a giungere alla sella del Pizzo della Nonna (1550 m), da qui proseguiremo sempre sul sentiero 707 e vedremo sulla nostra DX il Lago Verde, proseguendo arriveremo alla Capanna Cagnin (1580 m), dove potremo fermarci per il pranzo.

Di seguito proseguiremo sul sentiero 705A o SI verso la Capanna Biancani (1530m), da qui prenderemo il sentiero E1 in direzione Lago Palo e dopo aver preso il sentiero 703A, in forte pendenza in salita, arriveremo alla Sella Canuti (1700 m), con la possibilità di andare sulla Cima Canuti (1749 m). Quindi scenderemo per circa 100m. sul solito sentiero 703A intercettando quindi il sentiero 703B in direzione Lago Verdarolo (1400 m), da qui svoltando a SX si prenderà il sentiero 703 che ci porterà al luogo di partenza.

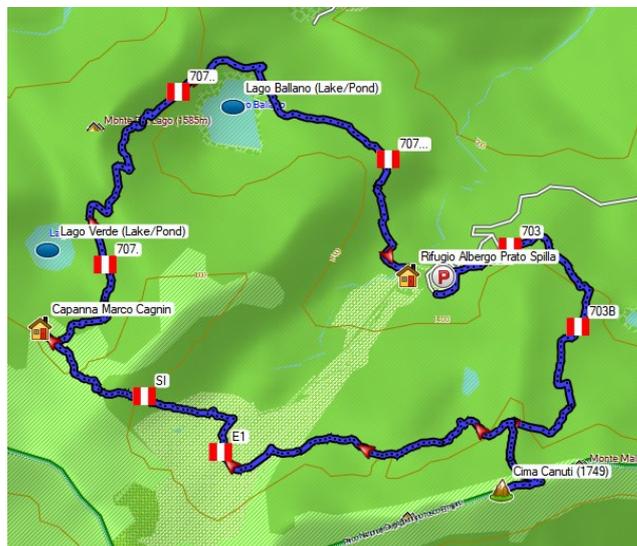
**Itinerario:** Parcheggio Prato Spilla (1340 m) -Lago Ballano (1400 m) - Lago Verde (1512 m) - Capanna Cagnin (1580 m) - Cima Canuti (1749 m) – Lago Verdarolo (400 m) - Parcheggio Prato Spilla (1340 m)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 750 m

**Tempo / Distanza:** 6 h (soste escluse) / 11 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione



**Accompagnatori:** Lucia TOGNONI (370 3617986), Primo TONELLI (338 9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 15 giugno contattando la sede o gli organizzatori**



## 48° SOGGIORNO ESTIVO IN VAL PUSTERIA

**DAL 24 GIUGNO  
AL 04 LUGLIO 2026**



Per il 2026 il soggiorno estivo ci porterà in Val Pusteria – Val Aurina presso l'**Hotel HELLWEGER** a CAMPO TURES (BZ)

L'**Hotel HELLWEGER** sorge nel cuore di Campo Tures a 5 minuti a piedi dal Castello locale del XIII Secolo.

Offre un centro benessere gratuito con piscina riscaldata coperta e sauna, Wi-Fi gratuito.

Nelle camere troverete ambienti spaziosi, balcone TV SAT e bagno privato.

Al ristorante ammirerete viste panoramiche sulle montagne e gusterete piatti tipi del Sud Tirolo e cucina italiana.

Parcheggio sul posto senza costi aggiuntivi.

Fermata autobus gratuiti a 200 m. per la Val Aurina e la Pusteria.

**Verranno presentati e distribuiti ai partecipanti copie dei programmi giornalieri delle varie attività che la Sezione indicherà.**

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

**Quota di partecipazione: DA DEFINIRE**

**Accompagnatori:** Andrea BARLI (348 9363433), Cristina DI BONO (347 8562569)

**Luogo e orario di partenza: AUTO PROPRIE**



**Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 300, inizieranno il 2 febbraio per i soci della sezione, e dal 4 febbraio anche per i soci delle altre sezioni.**

# AUTORIPARAZIONI

## MA.RA.

MCTC

Centro Revisione  
Autoveicoli e Motocicli

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

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



**VALLE D'AOSTA**

**26 - 28 GIUGNO 2026**

## **TESTA DEL RUTOR – RAMPONI E PICCOZZA**

La Testa del Rutor (3478 mt.), è una montagna delle Alpi Graie (la più alta dell'omonimo gruppo) che permette una facile salita alpinistica, lunga e panoramica che richiede comunque una buona preparazione fisica, un adeguato allenamento e conoscenza di base nell'uso di ramponi e piccozza.



**Venerdì 26:** Partiti in auto da Sarzana, raggiungiamo La Joux (1594 m) (Fraz. di La Thuile) da cui parte il sentiero dell'Alta Via 2 che sale costeggiando il torrente della Dora di La Thuile. Il corso d'acqua forma tre celebri cascate che è possibile ammirare seguendo le brevissime diramazioni che si staccano dal sentiero principale nel corso della salita. In tre ore circa soste escluse raggiungiamo il Rifugio Deffeyes (mt. 2.494), dove pernosteremo.

**Difficoltà:** F (Facile) - **Dislivello:** Salita/Discesa 900 m - **Tempi / Distanza:** 3 h / 8 Km

**Sabato 27:** Si sale in direzione del passo di Plavanal passando attraverso una zona di laghetti, su terreno a tratti roccioso e a tratti detritico. Arrivati al Col di Planaval, si abbandona il sentiero principale e si tiene a destra la traccia (ometti), alla base del crestone NO del Flambeau. In base all'innevamento si possono calzare i ramponi e si inizia a salire, prima su terreno misto tra sfasciumi e neve, poi sul ghiacciaio. Si superano due tratti ripidi oltre i quali il ghiacciaio spiana. Il percorso non è obbligato, ma bisogna cercare di tenersi vicino alla costiera Flambeau – Doravidi – Chateau Blanc per evitare i crepacci della parte centrale del ghiacciaio. Si supera una zona crepacciata e si sale al colletto del Rutor (3373 m), piccolo bivacco. Dal colle si può seguire la cresta NE e raggiungere la cima probabilmente con qualche roccetta o traversare sotto la parete del versante N del Rutor, quindi risalire in cresta e raggiungere la vetta del Rutor (3486 m).

**Difficoltà:** F (Facile) - **Dislivello:** Salita/Discesa 1050 m - **Tempi / Distanza:** 7 h / 6 Km

**Domenica 28:** Si percorre a ritroso il sentiero fatto Venerdì che dal rifugio Deffeyes porta a La Joux.

**Difficoltà:** F (Facile) - **Dislivello:** Salita/Discesa 900 m - **Tempi / Distanza:** 2,5 h / 8 Km

**NOTA:** E' possibile che la gita si svolga nei giorni 27-28/6. In questo caso dalla vetta del Rutor si rientrerà direttamente a La Joux senza un ulteriore pernottamento presso il rifugio Deffeyes.

**Cartografia:** n°2 – La Thuile, Piccolo San Bernardo carta dei sentieri – L'escursionista editore

**Equipaggiamento:** Attrezzatura da ghiacciaio, vestiario a strati adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, berretto, copricapo leggero, occhiali da sole da ghiacciaio, crema protettiva solare, torcia frontale, cibo e acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione.

**Accompagnatori:** Lorenzo TAPONECCO (380 1703029), Paolo VERGANI (339 1503546)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 60 € inizieranno il 3 gennaio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 5 gennaio anche per i soci delle altre sezioni**



**ALPI APUANE**

**28 GIUGNO 2026**

## **TRAVERSATA DEL MONTE SUMBRA DA ARNI**

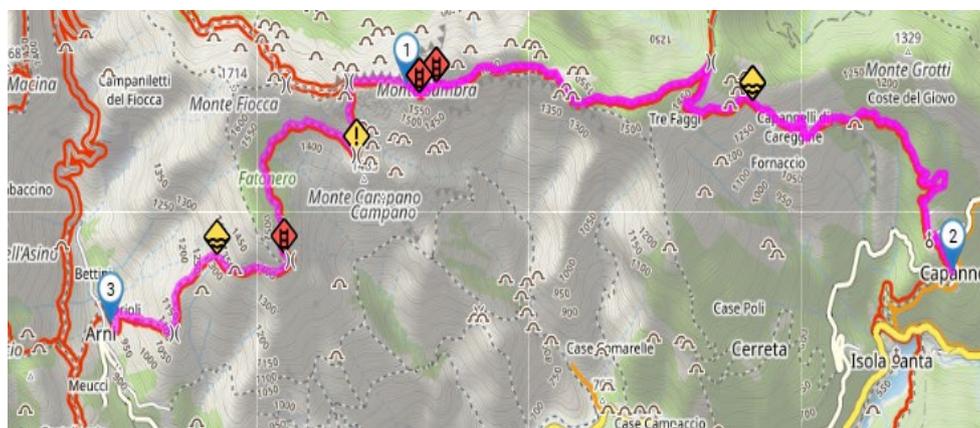
**CAI SARZANA E CAI CARRARA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

### **ITINERARIO:**

Dopo aver portato alcune auto a Capanne di Careggine, si inizia la nostra gita da Arni con il sentiero 144 passando dalle case Oriali fino alla base del Monte Fiocca che viene aggirato fino al Malpasso. Qua scendiamo per percorrere il bosco del Fatonero fino alla sella del Passo Contapecore da cui arriviamo al Passo di Fiocca. Con la ferrata (Ricciardo Malfatti) ci portiamo in prossimità della vetta che saliamo. Scendiamo seguendo la cresta erbosa mantenendoci paralleli alla cresta per poi proseguire attraverso roccette sino ad una zona di rocce erose dall'acqua da cui entriamo nella faggeta che ci porta al Colle delle Capanne. Qua il sentiero esce in una prateria panoramica sulle Panie per poi rientrare nel bosco. A questo punto scendiamo per balze erbose fino alle Capanne di Careggine e poi alla caratteristica *fenditura nella roccia* larga meno di un metro e lunga circa venti dopo la quale c'è il bosco che ci porta a Capanne di Careggine.

Da qui ritorno ad Arni con le auto lasciate il mattino



**Dislivello:** Salita/Discesa: 1000 m / 1100 m circa – **Tempi / Distanza:** 7 h / 10 Km

**Percorso con tratti ripidi ed esposti**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, attrezzatura da ferrata, acqua Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI SARZANA:** Primo TONELLI (338 9158389), Flavio BATTISTINI (348 5116040)

**Referenti CAI CARRARA:** A. SOLIERI – L. SILVESTRI

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00, con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 22 giugno contattando la sede o gli organizzatori**



## ORTO BOTANICO MONTE MARCELLO

05 LUGLIO 2026

**DIFFICOLTÀ "T"  
Turistico**

Finalmente l'orto botanico di Monte Marcello dopo tanto tempo è stato riaperto al pubblico, a luglio 2025. Per questo motivo ho pensato di organizzare una visita guidata e dedicarci alla scoperta del nostro territorio. All'interno del Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra, sul Monte Murlo, si trova l'Orto Botanico di Montemarcello, un'area di circa 6.000 mq dedicata alla conservazione e valorizzazione della flora tipica del promontorio. Il percorso guidato, si snoda tra sezioni tematiche che riproducono i principali ambienti vegetali del territorio, dalla macchia mediterranea alla gariga, ospitando anche specie protette e piante della tradizione popolare. Le visite sono esclusivamente guidate e rappresentano un'opportunità unica per conoscere la ricchezza floristica del Parco.



**Totale durata visita guidata:** 2 ore dalle 10:00 alle 12:00

**Quota di partecipazione:** 5 euro

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, acqua, eventuale pranzo al sacco.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione.

**Organizzatore:** DEBORA STOCCHI (329 4043470)  
ELISA CELSI (351 6399169)  
MARCO PASQUALI (345 9399711)

**Luogo e orario di partenza:** San Lazzaro, pasticceria la Rosa ore 09.30



VENDITA - ASSISTENZA - CORSI PC

## Servizi diretti in negozio:

- SMARTPHONE
- TABLET
- CONSOLE

*Tel: 0187-603070*

*Email: info@infonetlab.it*

*Viale Mazzini 11, Sarzana (SP)*

# L'AROMATICA

AZIENDA AGRICOLA



non è solo pesto

Via Nerchia 76 - 19038 Sarzana (SP)

Tel. 339 3914271



Ristorante - Pizzeria

# AL FALCO

Cucina tipica • Forno a legna

Via Piana di Copino, 1 - 54035 Fosdinovo (MS)

Tel. 0187 680064 - Cell. 338 1330445



## GRUPPO DI RICERCA PER IL CENSIMENTO DELLE MAESTÀ NELLA LUNIGIANA STORICA E ZONE LIMITROFE

### VISITA ALLE MAESTÀ DEI BORGHII DI FOSDINOVO E PULICA

12 LUGLIO 2026

DIFFICOLTÀ "T"  
Turistico



Proponiamo la visita di due borghi ricchissimi di maestà: il borgo di Fosdinovo e quello di Pulica.

L'appuntamento è al giardino pubblico che precede il borgo di Fosdinovo, alle ore 8:30. Ci sono parcheggi, crediamo sufficienti per tutti. Casomai pochi metri sopra c'è un altro parcheggio. Ci troveremo dunque ai giardini e fare una chiacchierata per introdurre l'argomento delle maestà.

Inizieremo poi la passeggiata nel borgo. Le maestà si snodano prevalentemente lungo Via Gramsci, Via Roma e Via Papiriana. Giunti al castello torneremo indietro visitando alcune maestà che si trovano nelle stradine laterali.

Nei giardini potremo mangiare e, nel pomeriggio, trasferirci in auto a Pulica.

Se qualcuno ha piacere di arrivare a Pulica a piedi potrà farlo, previo accordo sugli orari per il ritrovo. Sono 3,5 km

Il borgo di Fosdinovo è ricchissimo di maestà: ne troveremo 30. Anche quello di Pulica si difende bene: ne troveremo 21.

**Itinerario:** Da Sarzana (Piazza autobus) a Fosdinovo km 8,5. Trasferimento a Pulica: 3,5 km. Rientro a Sarzana 12 km

**Tempi / Distanza:** 8 h / 12 Km + ritorno

**Equipaggiamento:** Nessun equipaggiamento specialistico se non solide scarpe per camminare in sicurezza sull'acciottolato delle strade dei due borghi storici. Data la stagione è anche consigliabile un cappello per proteggersi dal sole. Nel borgo di Tendola troviamo fontane e un bar. In quello di Fosdinovo troviamo fontane, bar, trattoria, ristorante, tabaccheria.

**Accompagnatori:** Luciano CALLEGARI (366.3848048), Luciana Corsi (333.7422473)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 6 luglio contattando la sede o gli organizzatori**



GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI  
Età 18 - 40 anni

## PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

24 - 26 LUGLIO 2026

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

**Venerdì 24:** Partendo dal Rifugio Savoia imbocchiamo il sentiero 536. Al bivio prendiamo il sentiero 3C passando il lago Leità. Continuiamo sullo stesso sentiero per raggiungere il Colle Rosset. Ripercorriamo parte del sentiero e passiamo dal lago Rosset per ritornare, dallo stesso sentiero, verso il rifugio.

**Itinerario:** Rifugio Savoia (2534 m) – Lago Leità (2700 m) – Colle Rosset (3023 m) – Lago Rosset (2708 m) - Rifugio Savoia (2534 m)

**Difficoltà:** EE (Escursionisti Esperti) **Dislivello:** Salita/Discesa 520 m –

**Tempi / Distanza:** 4 h (soste escluse) / 12 Km

**Sabato 25:** L'attacco del sentiero può essere preso da due diversi punti: dal Rifugio Guido Muzio, prendendo il sentiero 537 e continuando sul sentiero 530, oppure presso il Camping Villa prendendo il sentiero 530. Al primo bivio rimaniamo sul sentiero 530 per raggiungere il Rifugio Jervis. Proseguiamo sul Sentiero Internazionale in direzione Alpe di Nel. Teniamo la sinistra il bivio per il Colle omonimo. Rientriamo verso valle tramite il sentiero 521A e poi il 580 costeggiando il lago di Ceresole Reale.

**Itinerario:** Ceresole Reale (1580 m) – Rifugio Jervis (2250 m) – Alpe di Nel (2260 m) – Colle di Nel (2551 m) – Alpe Pian Muttà (2130m) - Ceresole Reale (1580 m)

**Difficoltà:** EE (Escursionisti Esperti) **Dislivello:** Salita/Discesa 990 m –

**Tempi / Distanza:** 6 h (soste escluse) / 12 Km

**Domenica 26:** Dal parcheggio della diga saliamo all'inizio del sentiero 529 per fare il giro del Lago Serrù, tornati al punto di partenza prendiamo il sentiero 532 che ci condurrà al Lago delle rocce, da dove, tramite lo stesso sentiero raggiungeremo il Colle della Rocca. Rientriamo alle macchine per lo stesso sentiero (532).

**Itinerario:** Lago Serrù (2275 m) – Lago delle Rocce (2409 m) – Colle della Rocca (2700 m) - Lago delle Rocce (2409 m) - Lago Serrù (2275 m)

**Difficoltà:** EE (Escursionisti Esperti) **Dislivello:** Salita/Discesa 670 m -

**Tempi / Distanza:** 5 h (soste escluse) / 11 Km

**Cartografia:** L'ESCURSIONISTA editore (Parco nazionale del Gran Paradiso)

**Equipaggiamento:** Scarponi da trekking con suola scolpita, vestiario a strati adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, copricapo, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, cibo e acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Note:** considerata la quota e la lunghezza del percorso, è richiesta ai partecipanti esperienza, passo sicuro e ottimo allenamento.

**Accompagnatori:** Silvia ZANICCHI (348 7124055), Fabio POZZI (339 6335809)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 06:00 con auto proprie.

**Numero massimo di partecipanti:** 25

Le prenotazioni inizieranno il 14 marzo solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 17 marzo anche per i soci delle altre sezioni. La struttura del pernottamento e la quota di partecipazione verranno comunicate prima dell'apertura delle iscrizioni





## MARMOLADA

24 - 27 LUGLIO 2026

### DIFFICOLTA' "EEA" Escursionisti Esperti con Attrezzatura

La **Marmolada**, detta la Regina delle Dolomiti, è il [gruppo montuoso](#) più alto delle Dolomiti con la quota massima di [Punta Penia](#) (3.343 m). Durante la prima guerra mondiale segnava un tratto del fronte italo-austriaco come confermano le postazioni ancora visibili che avremo modo di vedere anche nella ferrata delle Trincee del primo giorno. Saliremo poi a Punta Penia dal versante sud della Val Contrin, evitando il tormentato ghiacciaio a nord che nel corso degli anni ha subito drammatici cambiamenti.



#### Venerdì 24:

Partenza ore 14 da Decathlon Santo Stefano con auto proprie per il Lago Fedaia. Pernottamento con mezza pensione in struttura locale.

#### Sabato 25:

Ferrata delle Trincee al Padon, difficoltà D (difficile)

È un itinerario paesaggisticamente piacevole che può essere suddiviso in tre sezioni: il primo tratto è atletico e richiede buon allenamento per la scarsità di appigli. Il tratto centrale è adrenalinico per l'esposizione ma non presenta particolari difficoltà. L'ultimo tratto include le gallerie di guerra e il tratto in discesa verso il Rifugio Padon.

**Dislivello totale:** 952 m (di cui in ferrata 130 m) / **Tempi:** 6 h (di cui in ferrata 4h)

Al termine della ferrata ci trasferiamo in auto ad Alba di Canazei e saliamo con segnavia 602 al Rifugio Contrin (2016 mt, circa 2h) dove pernottiamo con trattamento di mezza pensione per i successivi due giorni.

#### Domenica 26:

Ferrata Punta Penia alla Marmolada, difficoltà PD (poco difficile)

Dal rifugio Contrin (2016 m) prendiamo il sentiero 606 per forcella Marmolada m 2896. Poco sotto la forcella ha inizio la ferrata con un tratto quasi verticale, quindi un traversone che porta sulla dorsale. Qui proseguiamo per ripide balze e placconate rocciose, talvolta esposte, tramite abbondanti staffe e cavi di ferro. Alcuni tratti facili dove si cammina non sono attrezzati. Si raggiunge Punta Penia m 3342, con due grandi croci e una baracca-rifugio. Rientro al rifugio Contrin con lo stesso percorso dell'andata.

**Dislivello:** 1350 m (di cui in ferrata 450 m) / **Tempi:** 9 h

#### Lunedì 27:

Dal rifugio Contrin raggiungiamo il Passo San Nicolò (2346 mt) con segnavia 608 e poi con il sentiero attrezzato Lino Pederiva (613) la Sela Brunech (2420 mt). Si tratta di uno spettacolare sentiero in cresta, super panoramico. Da Sela Brunech scendiamo in seggiovia fino al Ciampac e poi con funivia ad Alba di Canazei.

**Dislivello:** 400 m / **Tempi:** 3 h / **Distanza** 6,5 Km

Rientro a Sarzana.

**Attrezzatura:** Scarponi da trekking, kit ferrata omologato, casco, imbrago. Vestiario adeguato al periodo e alla quota. Consigliati i bastoncini da trekking e guanti da ferrata.

**Numero massimo partecipanti:** 20

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

Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 70 euro inizieranno il 6 dicembre 2025 solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 8 dicembre 2025 anche per i soci delle altre sezioni.



**ALPI RETICHE MERIDIONALI DAL 30/07 AL 02/08 2026**

### **TREKKING SENTIERO DEI FIORI**

**DIFFICOLTA' "EEA"  
Escursionisti Esperti con Attrezzatura**

Il sentiero dei fiori è una via ferrata che si sviluppa intorno ai 3.000 metri di quota nei monti sovrastanti al Passo del Tonale e ripercorre i camminamenti costruiti durante la prima guerra mondiale. Lungo il percorso si incontrano i resti della Grande Guerra come gallerie, passerelle e persino un villaggio militare in parte recentemente ricostruito. Si tratta di una via che si sviluppa su un crinale in alta quota. Il sentiero attrezzato completo inizia al Passo del Castellaccio e si conclude dopo circa 5 ore al Passo Pisgana con un lungo itinerario di cresta. Lungo l'itinerario sono presenti due passerelle sospese lunghe 55 e 75 metri che permettono di aggirare il Gendarme di Casamadre. Il percorso è molto esposto ed è da affrontare con adeguata attrezzatura (imbragatura, casco) e preparazione.



**Giovedì 30 luglio: Da Case di Viso al rifugio Bozzi**

**Itinerario:** Case di Viso - rifugio Bozzi.

**Dislivello:** salita 790 mt discesa 0; **Difficoltà:** E; **Tempo:** h 2,30

**Giovedì 30 luglio: Dal rifugio Bozzi al rifugio Bozzi per la ferrata degli Alpini a Punta d'Albiolo**

**Itinerario:** rifugio Bozzi - Forcella di Montozzo - Passo dei Contrabbandieri - rifugio Bozzi.

**Dislivello:** salita 460 mt discesa 200; **Difficoltà:** EEA; **Tempo:** h 2,30

**Venerdì 31 luglio: Da Malga Mare a Malga Mare**

**Itinerario:** diga di Malga Mare - rifugio Larcher - Lago Lungo - Lago Nero - Lago Càreser - Malga Mare.

**Dislivello:** salita 670 mt discesa 670; **Difficoltà:** E; **Tempo:** ore 5

**Sabato 1 agosto: Dal Passo Presena al rifugio Città di Trento**

**Itinerario:** Passo Presena - Passo di Lago Scuro - Cima Payer - Passo della Pasgana - rifugio Città di Trento.

**Dislivello:** salita 300 mt discesa 850; **Difficoltà:** EEA; **Tempo:** ore 6

**Domenica 2 agosto: Dal rifugio Città di Trento al Passo Paradiso**

**Itinerario:** rifugio Città di Trento - Passo di Lago Scuro - Sentiero dei Fiori - Passo Paradiso.

**Dislivello:** salita 950 mt discesa 800; **Difficoltà:** EEA; **Tempo:** ore 7

**Percorso molto esposto rivolto ad escursionisti con adeguata preparazione in via ferrata**

**Equipaggiamento/Attrezzatura:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, occhiali da sole, crema protettiva solare, copricapo, kit da ferrata, caschetto protettivo, guanti da ferrata Consigliati i bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per le notti in rifugio (sacco lenzuolo, asciugamano, ecc.)

**Numero massimo dei partecipanti che corrisponde alla capienza del rifugio Bozzi: 17**

**Accompagnatori:** Michele SARCINELLI (347 7032513), Simone MATTIONI (340 8138975)

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

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

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 100 € inizieranno il 21 marzo solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 23 marzo anche per i soci delle altre sezioni**



**ALPI APUANE**

**28 AGOSTO 2026**

## **NOTTURNA SUL MONTE SAGRO**

**“DAL TRAMONTO DEL SOLE ALLA LUNA PIENA”**

**DIFFICOLTÀ “E”  
Escursionistico**

Una escursione notturna per ammirare il tramonto del sole e il sorgere della luna piena.

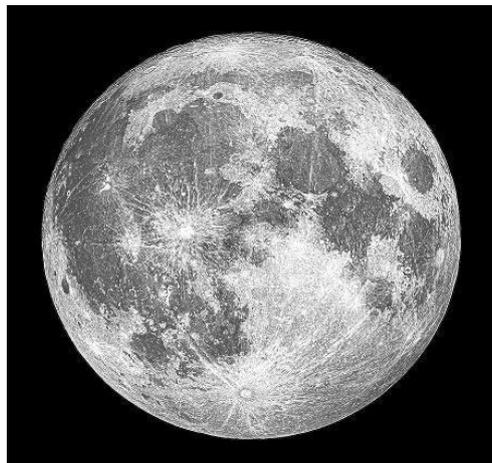
Il Monte Sagro (1749 m), sovrasta la città di Carrara e ne domina il panorama. Dalla sua cima possiamo ammirare gran parte delle Alpi Apuane, la costa Toscana e nelle giornate più limpide le isole dell'arcipelago Toscano, la Corsica e le cime delle Alpi Marittime con il Monviso.

Raggiunta con le autovetture la località Foce di Pianza, si procede, seguendo il sentiero CAI 172, lungo il costone roccioso fino alla foce della Faggiola. Da qui, entreremo in una conca erbosa ed inizieremo la nostra ascesa con il sentiero che sale costante a mezza costa fino alla vetta del Monte.

Itinerario adatto a chiunque abbia un minimo di confidenza con la montagna, in particolare con il terreno Apuano tenendo presente che la seconda parte dell'escursione (la discesa) è in notturna. Obbligatorio portare la torcia frontale e sono consigliati i bastoncini da trekking.

Cena al sacco.

Rientro previsto a Foce Pianza ore 23.00 circa



**Itinerario:** A/R: Foce di Pianza – Foce Faggiola – Vetta del Sagro

**Dislivello:** Salita / Discesa: 470 m

**Tempi/Distanza:** A/R: 3 h (sosta in vetta esclusa) / 3 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Giuseppe CAMPANILE (389 9990051), Primo TONELLI (338 9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Caniparola, parcheggio supermercato PAM lato monti, ore 17:15 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 24 agosto contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**30 AGOSTO 2026**

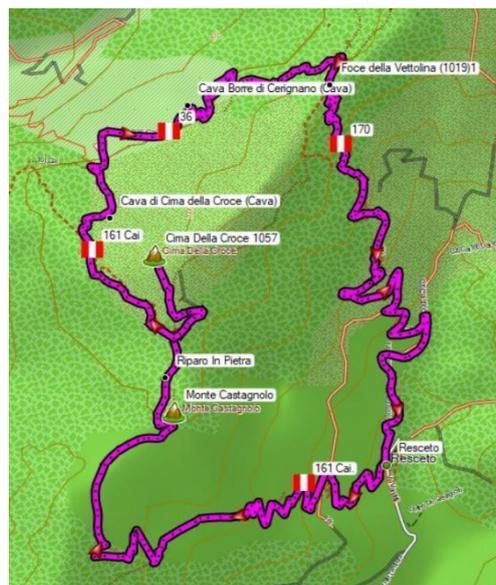
## **MONTE CASTAGNOLO**

**CAI CARRARA E CAI SARZANA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Nonostante la modesta quota il Monte Castagnolo offre una magnifica vista su tutte le Apuane e sulla vallata di Forno e Resceto.

L'escursione inizia da Resceto (m. 485), ultimo centro abitato sulla via Vandelli prima dell'ardua salita alla Tambura; imboccata la via Vandelli dopo poche centinaia di metri la abbandoniamo per un sentiero sulla sinistra segn. 170 che costeggia la vecchia via di lizza della Mandriola, poi sale, dopo aver attraversato una cava, abbastanza ripido, con diverse svolte, fino alla foce della Vettolina (m. 1021), situata sul crinale fra il versante di Resceto e il Canal Cerignano. Da qui scendiamo brevemente e dopo aver attraversato un modesta cresta entriamo nella cava delle Bore di Cerignano, dismessa da anni. Dopo una breve discesa sulla via di accesso alla cava prendiamo in sentiero 161 che sale ripido verso un'altra cava, anch'essa abbandonata. Da qui torniamo sul crinale da dove saliamo alla Cima della Croce (m. 1057) e poi al Castagnolo (m. 1010), con i loro vasti panorami. Scesi nel versante di Resceto, proseguiamo sempre sul sent. 161 in mezzo al bosco. Superati vecchi terrazzamenti di coltivazioni, oramai abbandonate, e il bivio per il Monte Girello, ci avviciniamo a Resceto. Dopo aver attraversato una strada sterrata in breve siamo al paese, dove termina l'escursione.



**Itinerario:** Resceto (m. 485)- Foce della Vettolina (m. 1021)-M. Castagnolo (m.1010)- Monte della Croce (m. 1057) - Resceto;

**Dislivello:** salita/discesa: 550 m

**Tempo:** ore 5,30 circa

**EQUIPAGGIAMENTO:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI CARRARA:** L. Geloni, A. Piccini

**Referenti CAI SARZANA:** Lucia TOGNONI (370 3617986), Giuseppe CAMPANILE (389 9990051)

**Luogo e orario di partenza:** Avenza, parcheggio Esselunga ore 07:30 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 24 agosto contattando la sede o gli organizzatori**



**ALTO ADIGE – VENETO**

**3 - 6 SETTEMBRE 2026**

## **LA CRUSC – FANES - LAGAZUOI – VAL TRAVENAZES**

**DIFFICOLTÀ “EE”  
Escursionisti Esperti**

Il trekking si svolge nella splendida cornice delle Dolomiti, tra prati verdeggianti, ripidi ghiaioni, laghi cristallini, imponenti pareti verticali, e panorami di impareggiabile fascino.

### **Giovedì 3:**

**Itinerario:** Lasciate le auto a Badia (1360 m), risaliamo per strade bianche e comodi sentieri i lussureggianti prati verdi dell'Armentara, per raggiungere il caratteristico Rifugio S. Croce – La Crusc (2045 m). Facoltativamente, una volta raggiunto il Rifugio, sarà possibile aggiungere l'escursione che scende al suggestivo Lech de Lé (ulteriori 1,5h e +/-250 m disl).

**Difficoltà:** E - **Dislivello:** salita 750 m, discesa 70 m - **Tempo / Distanza:** 3 h / 8,5 Km

### **Venerdì 4:**

**Itinerario:** Lasciato il Rifugio S. Croce (2045 m), costeggiamo le imponenti pareti del Gruppo del Fanes, per raggiungere la “Grotta della Neve”, un'affascinante cavità creata dalla neve residua in prossimità della parete di roccia. Scendiamo quindi alla località di Spescia (1680 m), da cui iniziamo la risalita della “Val de Fanes”, dapprima in zona prativa, poi su un ghiaione, che risulta piuttosto ripido e impegnativo nel tratto finale, per la progressione su terreno detritico. Giunti al Passo di S. Antonio (2466 m), scendiamo verso l'ampio anfiteatro del Fanes, dove raggiungiamo il Rifugio Fanes (2063 m).

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita 900 m, discesa 900 m - **Tempo / Distanza:** 6 h / 12 Km

### **Sabato 5:**

**Itinerario:** Lasciato il Rifugio Fanes (2063 m), percorriamo in direzione sud i pascoli dell'anfiteatro del Fanes per salire alla Forcella del Lago (2486 m). Percorriamo poi in ripida discesa un suggestivo canalone, che ci conduce allo splendido Lago Lagazuoi (2182 m), su cui si specchiano le ardite cime circostanti; da qui risaliamo infine al Rifugio Lagazuoi (2752 m), con la sua terrazza eccezionalmente panoramica sulle principali vette dolomitiche.

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita 1150 m, discesa 450 m - **Tempo / Distanza:** 6,5 h / 12,5 Km

### **Domenica 6:**

**Itinerario:** Scendiamo dal Rifugio Lagazuoi (2752 m) alla Forcella Lagazuoi, Forcella Travenanzes e imbocchiamo il lungo sentiero che scende attraverso la spettacolare e selvaggia Val Travenanzes, fino ad affacciarsi sulle maestose gole del Rio Fanes per poi raggiungere il parcheggio Sant'Uberto (1410 m). Un servizio taxi ci riporterà alle nostre auto a Badia.

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita 100 m, discesa 1450 m - **Tempo / Distanza:** 6 h / 14,5 Km

### **Percorso con tratti ripidi e notevole dislivello in salita e discesa**

**Cartografia:** Tabacco n° 07 Alta Badia – Arabba – Marmolada / Kompass 617 Cortina d'Ampezzo

**Equipaggiamento:** Scarponi da trekking, vestiario a strati adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, copricapo leggero, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Inoltre il necessario per le notti in rifugio (sacco lenzuolo, asciugamano, ecc.)

### **Accompagnatori:**

Fabrizio VOLTOLINI (338 6508545), Daniela MONETTI (339 8013690), Simone MATTIONI (340 8138975)

**Luogo e orario di partenza:** S. Stefano Magra (Parcheggio Decathlon), ore 6:00, auto proprie.

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 180 € inizieranno il 7 febbraio solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 9 febbraio anche per i soci delle altre sezioni**



**EMILIA ROMAGNA**

Il tema di quest'anno proposto dagli amici francesi sarà:

**LA VISITA DELLE CITTÀ D'ARTE E DELLE RISERVE NATURALI DEL PO.**

Sono passati 64 anni da quando la Città di Sarzana è gemellata con la Città di Villefranche de Rouergue e sono 39 anni, da quel lontano 1988, anno in cui furono gettate le basi del gemellaggio fra il CAI di Sarzana e il Club "Lo Caminaire".

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

**PROGRAMMA**

**Venerdì 04 Settembre:** Arrivo nel tardo pomeriggio, degli amici di Villefranche e sistemazione presso l'Hotel al Sant' Andrea di Sarzana. Cena e pernottamento.

**Sabato 05 Settembre:** Partenza alle 8,00 per Modena con visita alla splendida Cattedrale. Nel pomeriggio visita del Palazzo Ducale di Sassuolo oppure dell'Abbazia di Nonantola. Trasferimento in albergo a Ravenna.

**Domenica 06 Settembre:** La giornata sarà tutta dedicata alle meraviglie di Ravenna: Basilica di San Vitale, Mausoleo di Teodorico, Mausoleo di Galla Placidia, Battistero Neoniano, Battistero degli Ariani, Tomba di Dante. Sperando di riuscire a completare questo denso tour della città.

**Lunedì 07 Settembre:** Partenza ore 8,00 per la visita all'Abbazia di Pomposa, del bosco della Mesola e della riserva naturale del Po di Volano.

**Martedì 08 Settembre:** Visita alle Valli di Comacchio e alla Necropoli di Spina (tempo permettendo visiteremo anche Sant Apollinare in Classe).

**Mercoledì 09 Settembre:** Tutta la giornata dedicata alla visita di Bologna, Piazza Maggiore, San Petronio, Torri di Garisenda e degli Asinelli (solo esterno) e percorreremo di famosissimi portici della città. Rientro a Sarzana.

**Per i giorni di Giovedì 10, Venerdì 11 e Sabato 12 abbiamo organizzato un programma con i nostri amici francesi, aperto a tutti.**

**Giovedì 10 Settembre:** Partenza ore 8,30 dall'albergo al Sant'Andrea per la visita della città di Lucca

**Venerdì 11 Settembre:** Passeggiata dall'albergo al Sant'Andrea fino all'ARCI di Nave per il tradizionale pranzo campestre offerto dal CAI di Sarzana. Nel pomeriggio alle ore 17,00 ricevimento del Sindaco di Sarzana.

**Sabato 12 Settembre:** Partenza in treno alle ore 8,00 dalla Stazione di Sarzana per Vernazza. Visita del borgo e trasferimento in treno a Corniglia. Dopo aver visitato il borgo potremo andare in treno a Manarola e percorrere la famosa "Via dell'Amore" fino a Riomaggiore. Rientro a Sarzana. In questa giornata il pranzo sarà al sacco a carico dei partecipanti.

**Domenica 13 Settembre**

Viaggio di rientro a Villefranche de Rouergue dei nostri cari amici del Club "Lo Caminaire" e... arriverci al 2027.

**Capo Gita:** Ugo Ferri (335.5490092)

Avendo necessità di conoscere il prima possibile il numero dei partecipanti alla gita in Emilia Romagna, comprensiva di viaggio e pensione completa, rammentiamo che **le prenotazioni accompagnate da una caparra di € 200, sono aperte dal 10 Gennaio**, e si chiuderanno all'esaurimento dei 20 posti disponibili.



**APPENNINO TOSCO- EMILIANO 6 SETTEMBRE 2026**

## **PUNTA BUFFANARO DA TORSANA**

**DIFFICOLTA' "EEA"  
Escursionisti Esperti con Attrezzatura**



Salita alla Punta Buffanaro dal versante toscano lungo il sentiero CAI 106. Il punto di partenza è Torsana (936 m) piccola frazione del comune di Comano, che sorge alle pendici dei Groppi di Camporaghena, dei quali Punta Buffanaro è la massima quota. All'inizio del borgo inizia la traccia con (indicazione "Punta Buffanaro" - CAI 106), Entriamo nel bosco e attraversiamo su un piccolo ponte metallico il canale Trauri (cascata) per poi proseguire in traverso fino a toccare il crinale di fronte a noi, prima boscoso, poi per un breve tratto in ambiente aperto e parzialmente roccioso. I segnavia del CAI 106 ci fanno insistere sul filo, ancora con pendenza moderata, ma più avanti, rientrando nel bosco, affrontiamo un tratto piuttosto ripido e faticoso. La traccia qui segue la massima pendenza sempre sul filo boscoso. Superato questo faticoso strappo, la pendenza si attenua ed usciamo all'aperto,

aggirando a destra un tratto di filo roccioso per poi individuare sulla sx l'inizio della bella cengia erbosa che caratterizza la parte finale del CAI 106. La traccia è esile ma abbastanza evidente e comunque i recenti paletti segnavia rendono facile l'orientamento. La cengia traversa in bell'ambiente panoramico i ripidi pendii sotto il crinale di collegamento tra il Mont'Alto e Punta Buffanaro; alla nostra sx teniamo il solco del Canale Trauri. Tocchiamo il crinale nei pressi del bivio con CAI 00 (1801 m): seguiamo sulla sx in direzione della vetta di Punta Buffanaro ometto di vetta. Riprendiamo la traversata del crinale (CAI 00) dei Groppi di Camporaghena in direzione della Sella di Monte Acuto. Scendiamo un ripido tratto lievemente esposto sul versante toscano per poi giungere ad una sella con bivio: a dx il CAI 657 scende verso il rifugio Città di Sarzana, mentre noi rimaniamo sul crinale, affrontando qualche facile tratto roccioso attrezzato (Sentiero Attrezzato dei Groppi di Camporaghena). Il crinale adesso torna prevalentemente erboso e con modesti su e giù ci avviciniamo alla Sella di Monte Acuto. Poco prima di toccarla affrontiamo l'ultimo breve traverso attrezzato dopo il quale le difficoltà terminano. Giunti alla Sella di Monte Acuto (1715 m) scartiamo sulla sx sempre sul CAI 00 che traversa fino a condurci sul largo crinale erboso della Costaccia. Arriviamo ad un bivio sul crinale dove dobbiamo calare a sx seguendo le indicazioni per la Foce di Torsana (CAI 00). Rientriamo nel bosco e raggiungiamo la boscosa foce (1322 m.), crocevia di vari sentieri. Andiamo a sx lungo il CAI 108 (indicazioni per Torsana), sempre nel sottobosco, traversando il Rio del Carobbo e del Groppo per poi sbucare in un'ampia radura con annessa recente area attrezzata per pic-nic). Proseguiamo su stradello, anch'esso di recente fattura, e traversiamo il Rio della Luna, oltre il quale il CAI 108 torna normale sentiero. Pianeggiando o con modesti saliscendi, i segnavia ci guidano lungo il crinalino boscoso della Costa Spiaggi che dobbiamo abbandonare scartando a dx nei pressi di un tratto aperto (indicazioni poco evidenti). Rientriamo ancora tra gli alberi fino a raggiungere un nuovo bivio dove confluiamo con il sentiero Trekking Lunigiana. Lo seguiamo sulla sx e presto la traccia diventa un largo stradello. Aggiriamo un costone boscoso e caliamo fino a guardare il Rio di Luscignano, per poi risalire, guardare anche il Rio Paleroso, raggiungere il cimitero di Torsana e da qui tornare brevemente al punto di partenza, chiudendo l'anello.

**Dislivello:** Salita / Discesa 1250 m circa **Tempi/Distanza:** 8 h / 12 Km

**Percorso con tratti ripidi ed esposti, passaggi su roccette e tratti attrezzati**

**Equipaggiamento/Attrezzatura:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, Kit da ferrata, caschetto, guanti da ferrata, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Accompagnatori:** Primo TONELLI (338 9158389), Flavio BATTISTINI (348 5116040)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00, con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 31 agosto contattando la sede o gli organizzatori**



**VAL MASINO**

**11 - 13 SETTEMBRE 2026**

**SENTIERO ROMA**

**DIFFICOLTA' "EEA"  
Escursionisti Esperti con Attrezzatura**

**Venerdì 11: Dai Bagni di Masino al Rifugio Gianetti**

Partenza dai Bagni Masino (1172 m) in direzione rifugio Omio, si devia sulla destra (indicazioni), imboccando una mulattiera che conduce alla Val Porcellizzo. fino a raggiungere le baite di Corte Vecchia (1405 m). Si prosegue in piano per attraversare il passaggio detto delle "Termopili" che sono due enormi massi appoggiati che formano un breve tunnel naturale. Poco dopo il sentiero riprende ripido e con tornanti per risalire un salto roccioso del torrente Sione (1700 m), per poi sbucare nell'ampia distesa erbosa dove si trova la casera Porcellizzo (1920 m). Si attraversa un torrente sul ponte di legno e si continua a salire per superare un altro salto di roccia, dopo il quale con una serie di diagonali fra pascoli e placche rocciose finalmente possiamo vedere i monti, Badile, Cengalo, dente della Vecchia, che fanno da corona al rifugio Gianetti (2534 m). **Tempo di percorrenza circa 4 ore.**

**Sabato 12: Dal Rifugio Gianetti al Rifugio Allievi-Bonacossa**

Dal rifugio Gianetti si va verso il passo di Camerozzo, che divide la Val Porcellizzo dalla Valle del Ferro. Si sale con molti tornanti fino all' inizio del tratto attrezzato che aiuta a superare il ripido (possibili tratti di neve intaglio del passo di Camerozzo (2765 m). Percorrendo una cengia sempre con l'ausilio di funi metalliche, si scendono tratti ripidi e verticali fino a mettere piede in Val del Ferro. Raggiunto l'opposto versante della Val del Ferro, si deve risalire al passo Qualido, (2617 m) con facile sentiero. Si scende ora di un centinaio di metri sulla sottostante Valle Qualido, per risalire poi il passo Averta (2327 m). Nella discesa del passo Averta ci si aiuta con delle catene infisse nella roccia. Si scende ancora con l'ausilio di alcune catene per risalire poi per gradoni e radi tratti erbosi fino a raggiungere l'agognato rifugio (2395 m).

**Domenica 13: Dal Rifugio Allievi-Bonacossa a San Martino**

La discesa dal rifugio Allievi-Bonacossa inizia con una lunga serie di tornanti fino al sottostante pianoro di Zocca (2070 m) Bellissima la zona verde attraversata dal torrente. Si prosegue sulla sinistra fino ad un restringimento che porta ad un crocifisso (croce Parravicini) dove il torrente precipita verso la sottostante valle di Mello, con una serie di cascate.

Da questo punto si comincia a perdere quota con una serie di tornanti e tratti gradinati, passando nei pressi delle baite di Zocca. Un ponte di legno (1600 m) permette di passare al versante opposto della valle, sovrastata della parete verticale detta "baratro". Si continua con la discesa ripida e tornanti infiniti nel bosco fino ad arrivare nel fondo della valle di Mello per poi raggiungere le macchine

**Tratti attrezzati. Data la tipologia del percorso è richiesto ai partecipanti esperienza, ottimo allenamento passo sicuro e assenza di vertigini**

**Equipaggiamento/Attrezzatura:** Calzature da trekking, vestiario a strati adeguato alla quota, guscio, impermeabile, copricapo, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, Kit da ferrata, caschetto, guanti da ferrata. Consigliati i bastoncini da trekking. Inoltre il necessario per le notti in rifugio (sacco lenzuolo, asciugamano, ecc.)

**Accompagnatori:** Primo TONELLI (338 9158389), Flavio BATTISTINI (348 5116040)

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

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 80 € inizieranno il 20 aprile solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 22 aprile anche per i soci delle altre sezioni**

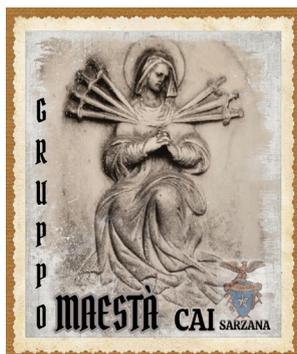


**SERAVEZZA**

**13 SETTEMBRE 2026**

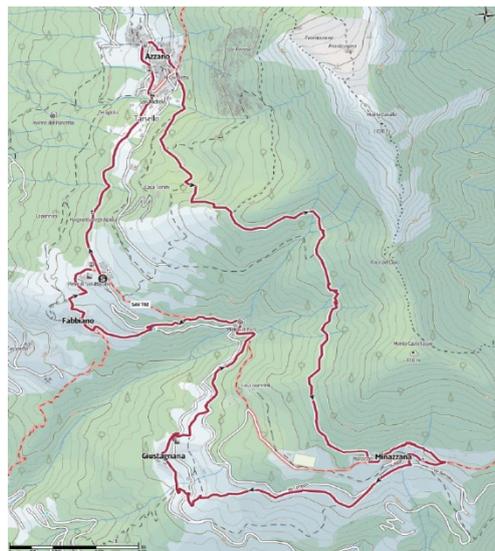
**LE MAESTÀ DEI BORGHI  
TRA AZZANO E GIUSTAGNANA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**



Continuiamo le nostre escursioni didattiche alla scoperta delle maestà. Questa volta esploreremo parte del territorio di Seravezza, ai piedi del Monte Altissimo.

L'escursione parte dalla bella pieve romanica della Cappella, dove parcheggiamo. Da lì ci dirigiamo alla vicina Azzano percorrendo la strada asfaltata e ci dedichiamo ad osservare le numerosissime maestà che si trovano lungo le vie del paese, ben 24 (di cui però tre scomparse). Proseguiamo imboccando la strada vicinale di Castagnaia, sentiero nel bosco che ci condurrà al borgo di Minazzana, ove troveremo anche qui numerose maestà (8) tra cui una, molto bella e antica, posta sopra il portale della chiesa.



Riprendiamo il cammino che, in parte per strada asfaltata, in parte per sentiero, ci condurrà prima a Giustagnana (5 maestà) e a Fabbiano (6 maestà), per ritornare poi alla Cappella, passando davanti all'Oratorio della Annunziata, diroccato e privo del tetto, sul portale del quale si trovava una maestà ora scomparsa. Possibilità di visita alla sottostante zona archeo mineraria con le cave storiche del Bardiglio Cappella.

**PRANZO AL SACCO**

**Itinerario:** La Cappella (445 m) – Azzano (484 m) – Minazzana (460 m.) - Giustagnana (345 m.) - Fabbiano (383 m.) - La Cappella (445 m.)

**Cartografia:** 4Land n°200 (Alpi Apuane)

**Dislivello:** Salita/Discesa 454 m / 471 m - **Tempi / Distanza:** 5-6 h / 10 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, cibo e acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Numero massimo partecipanti: 25**

**Accompagnatori:** Antonella ROMAGNOLI (338 7099615), Fabrizio FRANCO (366 345 0251)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

Oppure: la Cappella (Seravezza) ore 9

**Le prenotazioni inizieranno il 7 settembre solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 8 settembre anche per i soci delle altre sezioni.**



**LA THUILE**

**17 - 20 SETTEMBRE 2026**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionistico Esperti**

**Giovedì 17: Vetta del Lancebranlette (2934 m)**

Parcheggiamo poco dopo il Passo del Piccolo San Bernardo (2153 m), in territorio francese, e percorriamo con andata e ritorno il ripido e panoramico sentiero che ci conduce alla vetta del Lancebranlette (2934 m)

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita e discesa 800 m - **Tempo:** 4 h - **Distanza:** 8 Km

**Venerdì 18: Lago D'Arpy, Lago di Pietra Rossa, Becca Pouegnenta (2825 m)**

Parcheggiamo al Colle San Carlo (1953 m) e imbocchiamo la stretta strada bianca che, attraverso il bosco, sale al bellissimo Lago d' Arpy (2066 m). Oltrepassiamo il lago e, dopo aver abbandonato il bosco, saliamo prima tra prati e poi tra vaste pietraie fino al Lago di Pietra Rossa (2560 m); costeggiamo parzialmente il lago e saliamo con un ripido sentiero fino al Col d' Ameran (2690 m). Dal colle percorriamo una traccia di sentiero che tra pietraie, a tratti esposte, ci conduce alla Becca Pouegnenta (2825 m). Dopo una panoramica sosta, ritorneremo sui nostri passi fino alle auto.



**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita e discesa 1000 m - **Tempo:** 7,5 h - **Distanza:** 15 Km

**Sabato 19: Cascate del Rutor e laghi glaciali**

Partiamo dal parcheggio di La Joux (1640 m) per percorrere il celebre percorso delle Cascate del Rutor, salendo con il sentiero che rimane ad ovest del torrente. Alla terza cascata attraversiamo il ponte sul torrente e proseguiamo a salire per raggiungere il Lago dei Seracchi e successivamente il Lago Inferiore del Rutor (2419 m). Percorriamo un anello intorno ai laghi superiori fino ad approssimarci alla lingua del ghiacciaio (circa 2600 m), raggiungiamo poi il Rifugio Deffeyes, dove faremo una sosta, per ritornare con il sentiero numero 3 alle auto.



**Note:** al Lago Inferiore del Rutor, chi preferisce si può fermare direttamente al rifugio evitando 250 m di dislivello e circa un'ora e mezza di cammino.

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita e discesa 1350 m - **Tempo:** 8 h - **Distanza:** 17 Km

**Domenica 20: Laghi della Tormotta**

Parcheggiamo le auto poco prima del Passo del Piccolo San Bernardo, in prossimità del Lago Verney (2090 m) e imbocchiamo dapprima un breve tratto di strada bianca e poco dopo il sentiero che raggiunge il Lago Verney Superiore (2278 m). Da qui proseguiamo a salire percorrendo il sentiero che, tra pietraie e vaste praterie, ci conduce ai laghi della Tormotta (2485 m); continuiamo ancora per circa un chilometro incrociando numerosi altri laghi glaciali, finché, dopo una sosta, ritorniamo al Lago Verney senza passare dal Lago Verney Superiore. Arrivati al lago si deciderà se percorrere anche il giro intorno al lago stesso.

**Difficoltà:** EE - **Dislivello:** salita e discesa 800 m - **Tempo:** 5,5 h **Distanza:** 13,5 Km

**Percorso con tratti ripidi, qualche passaggio esposto e notevole dislivello in salita/discesa**

**Equipaggiamento:** Scarponi da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, guanti, copricapo leggero, occhiali da sole, crema protettiva solare, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Pernottamenti:** presso albergo da definire in zona La Thuile.

**Accompagnatori:**

Simone MATTIONI (340 8138975), Daniela MONETTI (339 8013690), Fabrizio VOLTOLINI (338 6508545)

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

**Le prenotazioni accompagnate da una caparra di 120 € inizieranno il giorno 11 aprile solo per i soci della sezione di Sarzana, dal 13 aprile anche per i soci delle altre sezioni**



**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**20 SETTEMBRE 2026**

## **DAL PASSO DELLA CISA AL MONTE PELATA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Bel percorso che segue un tratto della GEA (Grande Escursione Appenninica) che collega il Passo della Cisa con il Passo del Brattello, passando per il Monte Pelata (nostra meta).

Al Passo della Cisa (1042) imbocchiamo la ripida scalinata che sale alla chiesetta della Madonna della Guardia. Saliamo a sinistra dell'edificio arrivando ad un tratto pianeggiante che ci accompagna in un settore del bosco decisamente più infittito.

Da qui seguendo sempre il sentiero 00 si passerà per la loc. La Macchia (1300), poi l'incrocio del M. Grotta Mora est (1300), da dove si svolgerà decisamente verso Nord per giungere al Monte Grotta Mora (1421) da dove continuando per cresta si giungerà Monte Pelata (1428) (la nostra meta) e quindi al bivio della Bocca di Marzapello (1340).

Dopo aver pranzato, scenderemo sul Sentiero GEA, fino a riprendere il sentiero 00 al bivio M. Grotta Mora est (1300) che ci riporterà al Passo della Cisa.



**Itinerario:** Passo della Cisa (1042 m) – Monte Grotta Mora (1421 m) – Monte Pelata (1428 m) – Bocca di Marzapello (1340 m) - M. Grotta Mora est (1300m) - loc. La Macchia (1300 m) - Passo della Cisa

**Dislivello:** salita/discesa 580 m **Tempo/Lunghezza:** 5 h (soste escluse) / 10,5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Lucia TOGNONI (370 3617986), Wladimiro MARTINI (348 9361853)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 07:00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 14 settembre contattando la sede o gli organizzatori**



GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI  
Età 18 - 40 anni

VAL D'AVETO

27 SETTEMBRE 2026

## GIRO AD ANELLO DEL MONTE RAMACETO

DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti



Il monte Ramaceto (1345 m s.l.m) è una montagna dell'Appennino ligure che domina le valli Fontanabuona, Sturla e Aveto. Dalla sua vetta il panorama spazia dall'Appennino settentrionale, al mare, dalla Val Padana alle Alpi Centrali. Per più della metà del percorso il sentiero segue l'Alta Via dei Monti Liguri lungo lo spartiacque tirrenico-padano. Il punto di partenza è il borgo rurale di Ventarola (comune di Rezzoaglio), lasceremo le macchine al parcheggio (845 mt) e inizierà la nostra escursione verso il rifugio Ventarola. Una volta attraversato il ponte imbrocheremo la mulattiera che attraversa i pascoli della Ventarola. Arriveremo ad un bivio dove, tralasciando a destra il segnavia triangolo giallo che seguiremo al ritorno, continueremo a sinistra seguendo una sterrata in leggera salita per arrivare al Passo della Crocetta (877 mt).

Qui deviando sulla destra sempre su una strada sterrata in salita passeremo una sbarra e seguiremo il segnale bianco e rosso dell'Alta Via (AV). Continueremo a seguire la mulattiera fino a raggiungere una costruzione in cemento dell'acquedotto e da qui imbrocheremo il sentiero che sale nella faggeta fino ad arrivare ad una sella, Fo de Driun (1100 mt) affacciata sul versante sud, la valle Cichero e il mare del Tigullio. Seguendo il sentiero in salita a destra verso la cresta del Liciorno arriveremo alla cima principale del Monte Ramaceto (1345 mt), quella meno panoramica. Proseguendo invece su cresta alternata a saliscendi nel bosco arriveremo alla Cappelletta della

panoramica Cima Sud-Ovest (1320 mt). Dalla statuetta della Madonnina il panorama spazia dal mare con il monte di Portofino alle Alpi Marittime, ai monti della Val d'Aveto, a quelli del genovesato con l'Antola e il gruppo del Beigua. Scenderemo sul pendio erboso arrivando alla selletta Bocca di Feia (1131 mt) con vista sulla Val Fontanabuona e sui rilievi costieri.

Imbrocheremo il sentiero a destra con segnavia triangolo giallo; attraversando un bosco di faggi raggiungeremo una strada sterrata che ci riporterà nuovamente ai pascoli della Ventarola e percorrendo in senso contrario la mulattiera dell'andata raggiungeremo il borgo dal quale si è partiti.

**Itinerario:** Ventarola 845 mt – Passo della Crocetta 877 mt – Fo de Driun 1100 mt– Monte Ramaceto 1345 mt – Cappelletta del Ramaceto 1320 mt – Bocca di Feia 1131 mt – Ventarola

**Dislivello:** Salita / Discesa: 550 m - **Tempi / Distanza:** 6 h / 11 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, pranzo al sacco e acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Lia MANNUCCI (349 6005020), Elena SALOMONI (339 8013690)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00 con auto proprie.

Le prenotazioni inizieranno il 21 settembre contattando la sede o gli organizzatori



**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**27 SETTEMBRE 2026**

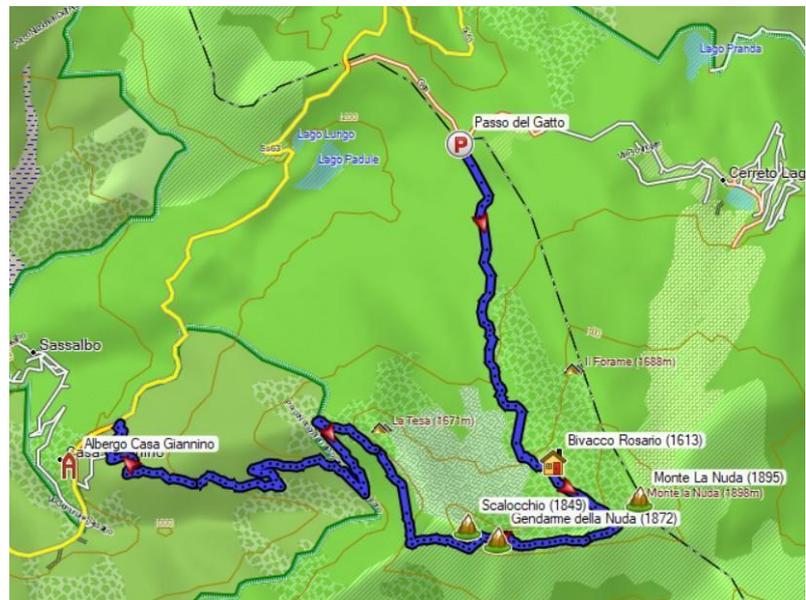
**PASSO DEL GATTO, BIVACCO ROSARIO,  
MONTE SCALOCCHIO, CÀ GIANNINO**

**CAI CARRARA E CAI SARZANA**

**DIFFICOLTÀ "EE"  
Escursionisti Esperti**

Interessante itinerario poco frequentato che unisce brevi tratti impegnativi che richiedono l'uso di corde, a tratti su facile terreno con ampie vedute sulle montagne circostanti.

Dalla località passo del Gatto, nei pressi di un vecchio albergo abbandonato, uno stradello/sentiero si inoltra nella faggeta fino ad arrivare al bivacco Rosario (CAI di Fivizzano), sotto le pendici del monte La Nuda. Da qui s'inizia a salire il vallone dell'Inferno, per uscire poi sulla cresta che digrada dalla vetta del monte La Nuda e prosegue in direzione del monte Scalocchio. Arrivati nei pressi del Gendarme un breve, ma erto canalino, (corda fissa) ci permetterà di scendere e iniziare l'aggiramento del monte Scalocchio, passando per un tratto di sentiero esposto (Gengiva del Gendarme). Raggiunto nuovamente il crinale, dopo aver superato un ripido tratto roccioso, s'inizia a scendere il versante opposto che si affaccia sulla vallata di Mommio. Su terreno facile e panoramico si continua in leggera discesa inoltrandosi in un bosco di abeti e faggi, fino a uscire in prossimità di Cà Giannino.



**Itinerario:** Passo del Gatto (1260 m) - bivacco Rosario (1700 m) – crinale divisorio (1850 m)  
- Cà Giannino (1040 m)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 700 m / 850 m - **Tempo:** ore 7

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI CARRARA:** F. TONAZZINI - A. BOGAZZI - A. FERRETTI

**Referente CAI SARZANA:** P. Giuseppe VILARDO (348 8683621)

**Luogo e orario della partenza:** Avenza, parcheggio Esselunga ore 07:00 con auto proprie  
Sarzana, Fermata delle Corriere 07.30 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 21 settembre contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

## **UN GIORNO DI SETTEMBRE 2026 DA DESTINARSI ESCURSIONE ALL' ISOLA DI GORGONA CON LE GUIDE UFFICIALI DELL'ISOLA**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Un'occasione speciale per conoscere la più piccola e settentrionale delle isole dell'Arcipelago Toscano: la Gorgona. Selvaggia e affascinante, con alte falesie che si tuffano nel mare, una rigogliosa macchia mediterranea e testimonianze storiche che spaziano dalla villa romana alle torri medievali.

Il viaggio inizia al porto di Livorno, dove ci imbarcheremo sul traghetto che in poco più di un'ora ci condurrà a Gorgona. Una volta sbarcati, accompagnati dalle guide ufficiali dell'isola, ci incammineremo lungo un percorso a piedi che spazia vari luoghi dell'isola. L'itinerario sarà stabilito sul momento e potrà variare: tra le tappe possibili ci sono il borgo dei pescatori, la Torre Vecchia pisana, la Torre Nuova medicea, il belvedere su Cala Maestra e il piccolo cimitero. Il gruppo seguirà un tracciato definito dalle guide in base alle condizioni e alle autorizzazioni del giorno. Per la particolarità del luogo, che ospita ancora oggi una colonia penale agricola, lo sbarco avviene sotto il controllo del personale dell'isola. All'ingresso vengono richiesti i documenti d'identità e vengono svolte alcune verifiche di sicurezza sui partecipanti, procedure necessarie e gestite in modo discreto. È inoltre previsto il ritiro temporaneo dei cellulari e degli apparecchi elettronici, che verranno riconsegnati al rientro. Questa uscita è molto più di una semplice escursione: è un viaggio in un ambiente naturale integro e suggestivo, ma anche un incontro con una realtà unica, dove storia, natura e vita quotidiana si intrecciano in un'esperienza che non ha eguali.



**Quota di partecipazione: circa 55€** (visita guidata + traghetto Andata e Ritorno Livorno/Gorgona)

**Itinerario:** A discrezione delle guide ufficiali dell'isola con pranzo al sacco

**Dislivello:** Salita/Discesa: circa 300 m - **Tempi / Distanza:** 5 h / 7 Km (definito il giorno stesso)

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, copricapo leggero, cibo e acqua.

**Accompagnatori:** Roberto Silviu POPPITANU (366 5321473), Fabio POZZI (339 6335809)

**Luogo e orario di partenza:** Livorno, porto Mediceo, Molo Elba. **Orario da definire.**

Spostamento con auto proprie fino a/dal Livorno.

**Il giorno esatto per le prenotazioni sarà comunicato per newsletter**



## OASI WWF DEI GHILARDI



**4 OTTOBRE 2026**

### DIFFICOLTÀ "E" Escursionistico

Il percorso inizia al parcheggio del Centro Visite e si imbecca una stradina forestale sulla sinistra, con cartello di descrizione del sentiero. Dopo circa 200 m su pista forestale, si svolta a sinistra nel bosco, per seguire una traccia pedonale in ripida discesa attraverso il vecchio castagneto.

Superato facendo molta attenzione un piccolo canale, si prosegue nel castagneto per uscire in uno stretto calanco, e poi di nuovo nel bosco di cerro fino al Canale delle Cavanne, superato il quale si entra nel bosco omonimo, una bella fustaia mista, ricca di specie arboree e arbustive. Si prosegue per un breve tratto di stada fino ad arrivare a Il Ponte da qui il sentiero attraversa il torrente Remolà e inizia a salire a sinistra, sul versante del Ronco Larone, in un vecchio castagneto.

Arrivati alla strada di cresta, si può deviare a destra per pochi metri per affacciarsi da una balconata naturale sopra il Canal Guasto. Il percorso riprende da prima della deviazione, verso sinistra e scende verso le Case Ghirardi, in mezzo a prati divisi da filari di roverelle monumentali, e poi in un lembo di bosco antico con esemplari ultrasecolari di cerri e roverelle.

Si raggiunge nuovamente il torrente Remolà e lo si costeggia verso monte. Oltrepassato il torrente Rizzone, si segue una vecchia carraia tra due filari di grandi querce in mezzo a grandi prati, per raggiungere un'area di calanchi cespugliati, in primavera ricca di fioriture di orchidee selvatiche. Dopo una ripida discesa si ritrova il torrente Rizzone e si chiude dopo poco l'anello.

Da lì si segue a ritroso il percorso che riporta al parcheggio del Centro Visite.

**Dislivello:** Salita / Discesa: 300 m - **Tempo / Distanza:** 5 h / 10 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

NOTA: 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:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 07:30 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 28 settembre contattando la sede o gli organizzatori**

## IL COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA ORGANIZZA:

### NELLE COLLINE DI CASTELNUOVO MAGRA

**“GIORNATA DELLE BANDIERE ARANCIONE”**

**04 OTTOBRE 2026**

#### DIFFICOLTÀ “E” Escursionistico



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 28 settembre 2025 contattando la sede**





GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI  
Età 18 - 40 anni

**APPENNINO LIGURE**

**4 OTTOBRE 2026**

### **SENTIERO DEI CASTELLANI**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Il **Sentiero dei Castellani**, che parte dalla frazione di Torre a Vobbia, è un'escursione che conduce al suggestivo Castello della Pietra, una fortezza medievale incastonata in modo spettacolare tra due imponenti torrioni di roccia. Il percorso ha inizio dal paese di Vobbia. È un sentiero ben segnalato con il segnavia a **croce gialla su fondo bianco**. Il sentiero non presenta difficoltà tecniche elevate, ma richiede un minimo di preparazione fisica a causa dei saliscendi. L'ultimo tratto è particolarmente scenografico e suggestivo, con una passerella in metallo e legno che si aggrappa alla roccia, offrendo una vista mozzafiato sul castello. È prevista anche la visita al castello con una piccola quota per l'ingresso.



**Itinerario:** Vobbia (480 m) – Rio del campo (360 m) – Castello della Pietra (580 m) – Rio del campo (360 m)– Vobbia (480 m)

**Cartografia:** Ente del parco dell'Antola

**Dislivello:** Salita / Discesa: 500 m / 650 m - **Tempi / Distanza:** 4 h (soste escluse) / 8 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:** Silvia ZANICCHI (348 7124055), Simona PUCCI (327 3205265)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno 29 settembre contattando la sede o gli organizzatori**



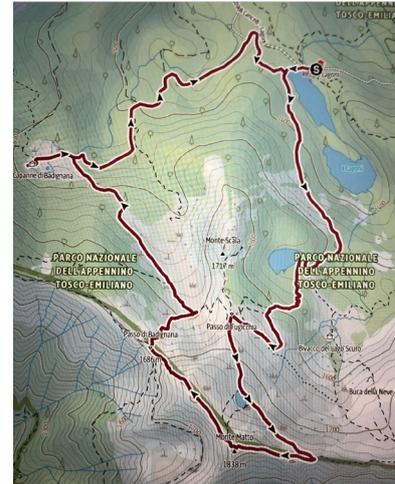
**APPENNINO TOSCO-EMILIANO**

**11 OTTOBRE 2026**

## **DAI LAGONI AL MONTE MATTO**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Percorso ad anello impegnativo con alcuni tratti in forte pendenza e con fondo sconnesso che richiedono attenzione e buon allenamento. Siamo nel PARCO NAZIONALE DELL'APPENNINO TOSCO-EMILIANO e dal 2015 RISERVA BIOSFERA UNESCO. La Partenza e' dal Rifugio dei Lagoni (mt.1350) e costeggiando il lato dx del lago inferiore si prende il sentiero 711. Sentiero facile che procede in salita per lunghi tratti e ogni tanto si fa sentire. Giunti al bivio con il sentiero 715, si gira a dx in direzione del Lago Scuro (mt.1526). Proseguendo il sentiero in salita, si raggiunge il passo Fugicchia (mt.1667). Successivamente il bosco si dirada e anche se ancora lontani dalla vetta si percorrono ampie distese erbose. Seguendo poi il sentiero 717 si arriva al lago Bicchiere e sempre in salita, sulla sella del matto, si incrocia il sentiero 00/GEA da dove si potrà vedere la croce posta sulla vetta del M. Matto. Facendo attenzione alla salita si raggiunge la cima del M. Matto (mt.1834) dalla cui vetta si gode la visione della Lunigiana, la valle del Magra, il golfo della spezia e le isole Palmaria e Tino. Con molta attenzione si intraprenderà la discesa, sconnessa e scoscesa, sempre sul sentiero 00/GEA, in direzione del passo di Badignana (mt.1680) dove si prenderà il sentiero 715/GEA verso la Fontana del Vescovo (mt.1595), poi con il sentiero 719 si raggiungono le Capanne di Badignana ed infine con il sentiero 719c si conclude l'escursione al Rifugio dei Lagoni.



**Itinerario:** Rifugio dei Lagoni (1350 m) – Lago Scuro (1526 m) – Passo Fugicchia (1667 m) – Lago Bicchiere (1727 m) Sella del Matto (1734 m) – sentiero 00/GEA - M. Matto (1834 m) – Passo di Badignana (1680 m) – Fontana del Vescovo (1595 m) – Capanne di Badignana (1480 m)

**Dislivello:** Salita/Discesa 560 m - **Tempi / Distanza:** 5 h / 9 Km

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

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:**

Wladimiro MARTINI (393 4651475), Lucia TOGNONI (370 3617986), Fabrizio SCURI (339 5986153)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 5 ottobre contattando la sede o gli organizzatori**

# 53° CASTAGNATA SOCIALE

## AL MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA



Anche quest'anno abbiamo deciso di effettuare la Castagnata Sociale presso il Museo della Resistenza a Fossinovo. 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 brulé 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 10,00 dal parcheggio del campo di calcio, vicino a quello degli autobus nel paese di Fossinovo dove prenderemo il sentiero 290 per il M. Carboli dove svolteremo a SX per la Foce del Cucco, da qui sempre sul sentiero 290 ed in parte in ripida salita andremo verso il M. Nebbione e dopo poco svolteremo a Sx per arrivare al Museo della Resistenza. Distanza Km.3,40 Disl. +225 -164m. Capi Gita: Giannini Nilo e Ravecca Marco

# Domenica 18 Ottobre 2026

MUSEO AUDIOVISIVO DELLA RESISTENZA - FOSDINOVO (MS)

Prenotazioni in Sede telef.:0187 625154



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

**APPENNINI TOSCO EMILIANO**

**18 OTTOBRE 2026**

## **FERRATA PIETRA DI BISMANTOVA**

**DIFFICOLTA' "EEA"**  
**Escursionisti Esperti con Attrezzatura**

Percorreremo nella stessa giornata le seguenti due ferrate:

**Ferrata degli Alpini, difficoltà EEA – PD (ferrata poco difficile)**

**Ferrata Orto del Mandorlo, difficoltà EEA – PD (ferrata poco difficile)**

### **- Ferrata degli Alpini**

Nella prima sezione troviamo uno dei passaggi chiave della ferrata in un canale di discesa e successivamente

una grotta in cui è necessario osservare preventivamente i passaggi da affrontare. Dalla grotta si segue un sentiero con segnavia bianco-rossi che ci porta all'inizio della seconda sezione che è caratterizzata da spiccata verticalità che grazie all'ausilio di infissi nei punti ostici porta a una progressione molto gradevole e logica. La salita prevede fra l'altro due diedri, poi una breve parete verticale ottimamente staffata che porta ad un ultimo passaggio chiave, uno spigolo molto aereo ed esposto. Segue ancora un diedro aereo ma ben attrezzato e poi una scaletta decisamente esposta che ci porta al termine della ferrata sulla sommità della Pietra di Bismantova.

Da qui percorriamo in discesa il sentiero 699A che ci porta all'attacco della seconda ferrata

### **- Ferrata Orto del Mandorlo**

Questa ferrata affronta nei primi 50 metri lo zoccolo della parete. Nei primi metri bisogna fare attenzione a non spostare sassi e detriti che cadrebbero sul sentiero sottostante a mezzacosta. Saliamo una placchetta con brevi passi di aderenza sull'appoggiato mai difficile e terminiamo lo zoccolo iniziale della parete. Segue poi una cengia, un pilastrino (che è probabilmente il tratto più interessante della salita in discreta esposizione) e infine altre due placchette con le quali raggiungiamo il pianoro sommitale.

Pranzo al sacco, portare adeguata scorta d'acqua.

**Equipaggiamento/Attrezzatura:** Kit ferrata, caschetto e imbrago (possibilità di noleggio presso la sede CAI), scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione, cerata antipioggia, torcia frontale

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Accompagnatori:** Marco PUCCI (366 9364152), Primo TONELLI (338 9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 07:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 12 ottobre contattando la sede o gli organizzatori**



**APPENNINO TOSCO EMILIANO**

**25 OTTOBRE 2026**

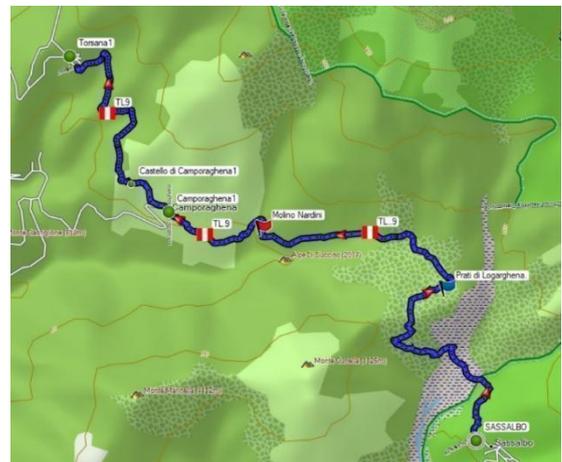
## **DA SASSALBO A TORSANA E RITORNO**

**DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

L'Appennino che si innalza tra il mare di Toscana e la pianura dell'Emilia respira le arie dell'Europa e quelle del Mediterraneo. Il crinale corre sul filo dei 2000 metri. E' un sentiero sospeso tra due mondi che nelle 4 stagioni cambiano, ribaltano e rigenerano i colori, le emozioni, i profumi e le prospettive. Si concentra qui gran parte della biodiversità italiana favorita dalla contiguità delle zone climatiche europea e mediterranea.



Si parte da Sassalbo, il percorso che faremo ci riporterà su antiche vie di comunicazione e attraverseremo le frazioni ormai svuotate, ahimè, di Camporaghena e Torsana che raccolgono nelle loro mura i tratti tipici degli antichi agglomerati di queste montagne d'Appennino, dove artigianato, agricoltura, attività tradizionali convivevano nella quotidianità sedimentandosi in storia. Una zona di notevole rilievo storico con portali in arenaria finemente lavorati e di edicole marmoree. I "prati di Camporaghena" per secoli sono stati utilizzati come pascoli e coltivati per ovini e bovini e ora, non più adibiti alla loro funzione originale sono di notevole interesse naturalistico.



Da Sassalbo (820m) dove parcheggeremo le auto vicino al cimitero, si prenderà il sentiero (TL9) che salirà rapidamente ai Prati di Camporaghena (1000m), quindi continueremo sulla vecchia mulattiera (TL9) entreremo nel bosco di castagni che porta al Molino Nardini, recentemente ristrutturato da privati, (che visiteremo), quindi proseguiremo verso il paese di Camporaghena, dove vegetazione permettendo, visiteremo il Castello, fatto ciò proseguiremo verso lo splendido paesino di Torsana, con la sua cascata che visiteremo.

Quindi ripercorreremo lo stesso sentiero per ritornare a Sassalbo, dove finirà la nostra escursione.

**Itinerario:** Sassalbo 820 m - Prati di Camporaghena 1000 m – Camporaghena 860 m – Torsana 936 m - Camporaghena 860 m - Prati di Camporaghena 1000 m – Sassalbo 820 m

**Dislivello:** Salita / Discesa mt. 700 **Tempo / Lunghezza:** 5 h / 12,5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

### **Accompagnatori:**

Lia MANNUCCI (349 6005020), Lucia TOGNONI (370 3617986), Valerio CITRANI (339 2615965)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere ore 07:00 con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 5 ottobre contattando la sede o gli organizzatori**

**ALLA RICERCA DI ANTICHI SAPORI**

**1 NOVEMBRE 2026**

**DA FOSDINOVO A PIANA DI COPINO – RISTORANTE AL FALCO**



**Eccoci finalmente al nostro incontro  
“mangereccio per veri camminatori intenditori”**

Quest'anno la scelta è caduta sui sentieri di Fosdinovo presso il Ristorante “AL FALCO” (tel. 0187-680064).

**Costo del pranzo: € 30,00.**

**DIFFICOLTÀ “E”  
Escursionistico**

Incontro nel parcheggio situato presso il Campo Sportivo di Fosdinovo, dove prendiamo il sentiero 290 – TL ed a seguire il 295 fino alla Foce di Pulica, poi proseguiremo per il Monteromano, toccheremo il Monte Primicerri e il Monte Grugola fino a raggiungere la Piana di Copino, località in cui si trova il Ristorante. Per il ritorno seguiremo lo stesso percorso dell'andata.

**Tempo / Distanza / Dislivello:**

Percorso Andata:

Km.3,83 Salita 260m. Discesa 100 m. ore 2,00

Percorso Ritorno:

Km.3,83 Salita 100m. Discesa 280 m. ore 2,00

**Escursione adatta a tutti**

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori:**

Nilo GIANNINI (338 9081568) - Marco RAVECCA (368 3804820)

**Luogo ed ora della partenza:**

Parcheggio situato presso il Campo Sportivo di Fosdinovo ore 10,00



**LE ISCRIZIONI APRIRANNO LUNEDÌ 12 OTTOBRE 2026  
E DOVRANNO ESSERE ACCOMPAGNATE  
DAL SALDO DI €. 30,00 PER IL PRANZO.**



**CAI SARZANA  
CAI FIVIZZANO**

**CENTRO BE YOGA  
VIA MAZZINI 64, SARZANA**

## **TREKKING & YOGA**

**8 NOVEMBRE 2026**

### **FRA I PRATI DELLA MARINELLA – CAMPORAGHENA E TORSANA**

**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)**



Escursione che dal borgo di Ugliancaldo, porta di accesso settentrionale delle Apuane in posizione strategica fra le valli del Lucido e del Tassonaro ci porterà al Poggio Baldozzana, un ampio dosso prativo molto panoramico sul Pizzo d'Uccello e sulla valle di Equi Terme.

**Itinerario:** dalla maestà di Ugliancaldo 740 mt prendiamo il sentiero 181, raggiungiamo l'edicola di S. Antonio e camminando a tratti su zone boschive su fondo misto battuto e sassoso e tratti su spazi aperti dove la vista si apre sulla vallate della Lunigiane e Garfagnana, salendo oltre il limite boschivo avremo ancora più vicina la parete nord del Pizzo d'Uccello fino ad arrivare al Poggio Baldozzana 1338 mt, ampia zona prativa confluenza di alcuni percorsi che qui arrivano per poi proseguire verso la Cresta di Capradossa e Foce Sigglioli nel gruppo del Pizzo. Arrivati al Poggio il nostro percorso calerà per il 192 verso la marmifera di Ugliancaldo tornando poi al borgo per la carraia. In base ai partecipanti verificheremo dove fare la pratica yoga se nei prati o nel paese al rientro.

**Difficoltà:** E-escursionistica. L'escursione non presenta particolari problemi, richiesta abitudine a camminare su sentieri di montagna con medio dislivello per alcune ore.

**Tempo effettivo e dislivello:** 4/5 ore totali di cammino / 9 km / 600 mt D+

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

**Logistica:** ritrovo ore 09:00 borgo maestà di Ugliancaldo (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:** AE 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



**VAL DI MAGRA**

**15 NOVEMBRE 2026**

## **LA STRADA DEI TEDESCHI**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

Dal parcheggio, ci dirigiamo verso la rotonda per proseguire a destra, passando sotto l'autostrada. Appena oltre il ponte sul fiume Vara, inizia sulla destra il percorso chiamato anche "Strada dei Tedeschi" poiché costruito durante la Seconda Guerra Mondiale dai soldati della Wehrmacht. Seguendo il sentiero 250 ci immergiamo nella fitta vegetazione del bosco ripariale. A tratti si aprono alcuni affacci sul corso del fiume Vara, che scorre sulla destra. La strada procede graduale, senza salite evidenti e con andamento rilassante e tranquillo e, dopo un tratto iniziale più ampio, diventa più simile a un sentiero scendendo a un guado di un secondario bordato da muschi suggestivi, mentre appaiono anche castagni e pini marittimi. Il sentiero si allarga e diventa all'inizio strada sterrata e infine asfalto in prossimità di un ponte sul torrente Graveglia, oltre il quale si trova la chiesetta della frazione Madonna di Sanna. Ritorniamo alle macchine ripercorrendo lo stesso sentiero.



**Itinerario:** Pian di Follo (530 m) – Foce San Rocchino (800 m) – Foce di Grattaculo (855 m) – Foce del Pallone (1090 m) – Foce del Termine (974 m) – Grotta all'Onda (735 m) – sentiero acquedotto – Trescolli (530 m)

**Cartografia:** 4LAND n. 141 (Bassa Val di Magra)

**Dislivello:** Salita/Discesa 150 m - **Tempi / Distanza:** 4 h (soste escluse) / 12 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

**Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione**

**Accompagnatori:** Silvia ZANICCHI (348 7124055), Mattia BALLA (329 6437400)

**Luogo e orario di partenza:** Sarzana, Fermata delle Corriere, ore 08:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 9 novembre contattando la sede o gli organizzatori**



**VIA FRANCIGENA DA SARZANA A LUNI**

**22 NOVEMBRE 2026**

### **VISITA DELL'AREA ARCHEOLOGICA DI LUNI**

**DIFFICOLTÀ "T"  
Turistico**

Dal centro di Sarzana presso la nostra sede in Piazza Firmafede prendiamo la Via Francigena in direzione della Fortezza Castracani. Scendiamo poi verso il Canale Lunense per raggiungere il borgo di Caniparola. Proseguiamo fino a Molicciara sempre seguendo il tracciato della Via Francigena e attraversiamo la statale per arrivare alla Zona Archeologica di Luni per una visita agli scavi.



**Itinerario:** Sarzana – Fortezza Castracani – Nave – Caniparola – Molicciara – Palvotrisia– Luni

**Dislivello:** Salita / Discesa: 150 m - **Tempo / Distanza:** 4 ore esclusa visita agli scavi / 12.5 km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

NOTA: 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:** Sarzana, Piazza Firmafede ore 08:30

**Le prenotazioni inizieranno il 16 novembre contattando la sede o gli organizzatori**



**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

## **GIORNATA DEDICATA ALL'ARRAMPICATA CON LA SCUOLA CAI**

**LEVANTE LIGURE MUZZERONE**

**22 NOVEMBRE 2026**

**Giornata sulla roccia affiancati dalla scuola cai levante ligure Muzzerone, per provare l'emozione dell'arrampicata in sicurezza. Un'esperienza adatta a tutti i livelli, dai principianti a chi vuole perfezionare la propria tecnica.**

### **Destinazione variabile**

Montignoso

### **Ritrovo**

San Lazzaro (Bar la Rosa) 08:30 auto proprie  
Rientro dopo le 17:00

### **Attrezzatura**

**OBBILIGATORI imbrago e caschetto (possibilità di noleggio presso la sede CAI)** scarponcini o scarpe adatte al trekking (no scarpe da ginnastica), vestiario per escursione. Pranzo al sacco, portarsi adeguata scorta d'acqua.

### **Per info e prenotazioni**

CAI SARZANA: 0187.625154  
Debora STOCCHI: 329 4043470

**Partecipanti: Max 10**



**Il direttore di escursione si riserva il diritto di modificare o annullare l'uscita, a sua discrezione nel caso si presentassero condizioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o le condizioni meteo non fossero accettabili. Consultare regolamento gite sociali.**



**54° PRANZO SOCIALE**

**29 NOVEMBRE 2026**

**LOCALITA' (E RISTORANTE) DA DEFINIRE**

Per il Pranzo Sociale, giunto alla sua 54<sup>a</sup> 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 il 16 Novembre 2026**



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](https://www.facebook.com/runningstationlerici)

[runningstation.lerici@gmail.com](mailto:runningstation.lerici@gmail.com)

 [runningstationlerici](https://www.instagram.com/runningstationlerici)

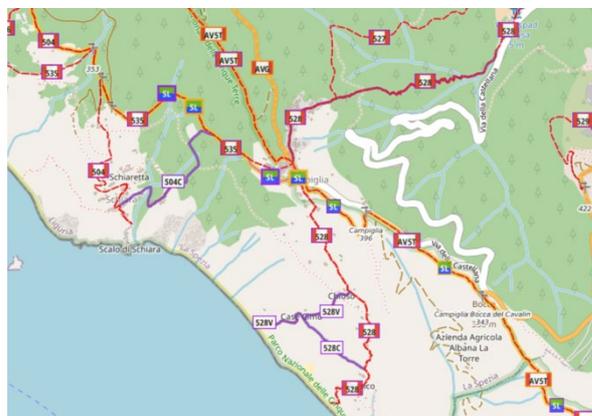
**ANELLO a 8 INTORNO A CAMPIGLIA****CAI SARZANA E CAI CARRARA****DIFFICOLTÀ "E"  
Escursionistico**

Con questo itinerario cammineremo intorno al borgo di Campiglia alla scoperta dei sentieri che conducono all'abitato di Schiara e, successivamente, alle località di Persico e Chioso.

La nostra escursione inizia a Campiglia dove prenderemo il sentiero n. 535 fino alla Fontana di Nozzano, dove potremo vedere una colonia di tritoni. Qui scenderemo verso il paese di Schiara con il sentiero n. 504. Da Schiara proseguiremo con il sentiero n. 504C verso il sentiero n. 535, precedentemente percorso. Dopo averlo raggiunto torneremo a Campiglia per prendere, in discesa, il sentiero n. 528 che ci condurrà

fino sopra l'abitato di Persico dove ci sposteremo sul tracciato escursionistico segnalato come 528C. Si tratta di un bellissimo sentiero in quota che taglia il versante in località Navone fino ad incrociare il sentiero n. 528V poco sopra in quota rispetto a Case Cimo.

Da qui torneremo verso Campiglia percorrendo in salita la scalinata che ci condurrà all'abitato di Chioso. Continueremo a salire fino ad incrociare il percorso che ci aveva in discesa portato a Persico Case. Dal bivio continueremo verso Campiglia dove terminerà la nostra escursione.



**Itinerario:** Campiglia (389 m) – Fontana di Nozzano (343 m) – Schiara (175 m) – Campiglia (389 m) – Persico/Bivio sentiero 528C (155 m) – Case Cimo/Bivio sentiero 528V (140 m) – Campiglia (389 m)

**Dislivello:** Salita/Discesa: 505 m - **Tempi / Distanza:** 4 h / 6 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI SARZANA:** Edoardo VOGLINO (328 4597542),

**Referente CAI CARRARA:** A. PICCINI

**Luogo e orario di partenza:** Campiglia (SP), ore 09:00 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 30 novembre contattando la sede o gli organizzatori**



**ALPI APUANE**

**13 DICEMBRE 2026**

**MONTE FREDDONE PER LA CRESTA NORD EST**

**CAI SARZANA E CAI CARRARA**

**DIFFICOLTÀ' "EE"**  
**Escursionisti Esperti**  
con alcuni passaggi di 1° grado

**Montagna isolata e poco frequentata per i suoi versanti ripidi. Le creste, che dalla vetta declinano verso valle, si mostrano affilate e scoscese. La cresta nord est quella che percorreremo è adatta a escursionisti esperti, che dovranno confrontarsi con passaggi di 1° grado**

Dalla località Tre Fiumi, si inizia a salire percorrendo il sentiero che conduce alla località Puntato. Arrivati nel punto in cui il sentiero attraversa il crinale del monte Freddone lo abbandoneremo per iniziare il lungo tratto di crinale che conduce alla vetta. La cresta presenta brevi tratti di facile arrampicata su solida roccia, che si alternano ad altri su terreno misto fino ad arrivare a una sella situata sulla cresta a circa 1300 m. Ora, il crinale diviene più affilato ed



esposto su entrambi i versanti, dove bisogna prestare attenzione fino al raggiungimento della vetta. Seguendo il sentiero che si affaccia sulla località Puntato s'inizia a scendere e si arriva a Fociomboli. La prossima meta è il paesello di Campanice, antica pertinenza di Terrinca, i cui paesani, nella bella stagione, salivano nei pascoli con le loro greggi. Continuando il sentiero immerso nel bosco, si torna alla località Tre Fiumi.

**Itinerario:** Località Tre Fiumi (800 m) - monte Freddone (1477 m) – località Fociomboli (1280 m)  
Campanice (1050 m)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 700 m - **Tempo:** 6 h

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo e alla quota, guscio impermeabile, torcia frontale, acqua. Consigliati i bastoncini da trekking.

Tutti coloro che si presenteranno senza l'equipaggiamento previsto saranno esclusi dall'escursione

**Accompagnatori CAI CARRARA:** F. TONAZZINI, A. BOGAZZI

**Referente CAI SARZANA:** Primo TONELLI (338 9158389)

**Luogo e orario di partenza:** Avenza, Parcheggio Esselunga, ore 7:30 con auto proprie.

**Le prenotazioni inizieranno il 7 dicembre contattando la sede o gli organizzatori**

**SERATA DEGLI AUGURI**

**SABATO 19 DICEMBRE 2026**

**SARZANA, SALA DELLA REPUBBLICA**



Questa simpatica manifestazione che ha preso l'avvio nel 2002, consiste nel passare una serata insieme per scambiarsi gli auguri, 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 2026", 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 2025 a cura del Presidente della Sezione;
- Premiazione dei **Soci venticinquennali e cinquantennali**;
- 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





**GITA RISERVATA AL GRUPPO GIOVANI**  
**Età 18 - 40 anni**

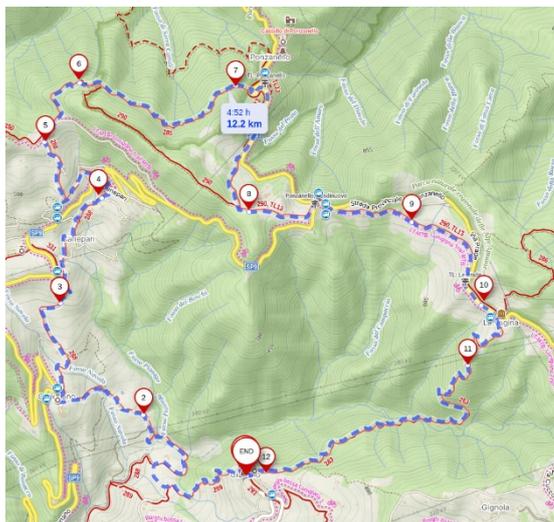
## **ESCURSIONE AD ANELLO NEI BORGHİ COLLINARI SOPRA FOSDINOVO**

**27 DICEMBRE 2026**

**DIFFICOLTÀ "E"**  
**Escursionistico**

Con questa nuova escursione andremo a scoprire i borghi collinari sopra Fosdinovo, lungo un percorso ad anello che unisce natura, storia e scorci panoramici sulla Lunigiana e sulle Alpi Apuane.

Il cammino prende avvio dal borgo di **Giucano**, con le sue case in pietra e le viuzze medievali, per proseguire verso **Carignano**, antico insediamento rurale circondato da oliveti e castagneti. Da qui, con un tratto più panoramico, si raggiunge **Canepari**, paese arroccato sul crinale da cui si gode una vista suggestiva sul paesaggio circostante. Il percorso continua quindi fino a **Ponzanello**, dominato dai resti dell'imponente castello medievale che per secoli ha avuto un ruolo strategico nel controllo delle vie di comunicazione della Lunigiana. Le rovine, ancora ben visibili, ci raccontano storie di signorie e battaglie, immerse oggi nella quiete dei boschi che circondano il borgo. Sentieri e mulattiere si alternano lungo l'anello, regalando tratti boscosi, scorci aperti e passaggi tra coltivi e terrazze. Con un dislivello complessivo di circa 636 metri e una lunghezza di 12 km, l'escursione offre una camminata varia e accessibile, perfetta per condividere insieme il piacere della montagna anche nel periodo invernale. Un'occasione per smaltire i ricchi pranzi delle feste e respirare l'aria frizzante delle colline di Fosdinovo, godendo della bellezza semplice e autentica della Lunigiana.



**Itinerario:** Giucano (303 m) – Carignano (275 m) – Canepari (430 m) – Ponzanello (487 m) – La Vagina (974 m) – Giucano (303 m)

**Cartografia:** 4Land n°200 (Alpi Apuane)

**Dislivello:** Salita / Discesa: 630 m - **Tempi / Distanza:** 6 h / 12 Km

**Equipaggiamento:** Calzature da trekking, vestiario adeguato al periodo, guscio impermeabile, cibo e acqua.

**Accompagnatori:** Silviu Roberto POPPITANU (366 5321473), Matteo BATTIGLIA (334 1627127)

**Luogo e orario di partenza:** San Lazzaro, Bar La Rosa, con auto proprie

**Le prenotazioni inizieranno il 21 dicembre contattando la sede o gli organizzatori**



**ARTICOLI SPORTIVI  
SPECIALIZZATO RUNNING  
MONDO OUTDOOR**

**SHOP ONLINE:**

**[www.sportlifecastelnuovo.it](http://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](mailto:info@ibabroker.it)