



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2023**



E N T R A
I N A V I S
B A S T A
P O C O !

AVIS
ASSOCIAZIONE PER IL SERVIZIO DI LOCAZIONE VEICOLI
CARRARA

Per info e prenotazioni:

393 1781555 - 329 2736748

www.aviscarrara.it



Presentazione

Brunella Bologna
Presidente CAI Sez. Carrara Apuane

La prima cosa in assoluto che sento di dover fare è ringraziare.

Se è vero che gli amici si vedono nel momento del bisogno è altrettanto vero che quanti hanno promesso appoggio e sostegno si vedono quando circostanze difficili si palesano, ed in questi mesi non sono mancate.

Ma mi sono guardata attorno e vi ho trovato. Lì al mio fianco, come promesso a lavorare assieme per il bene della nostra sezione e per l'amore delle nostre montagne.

Grazie di cuore.

Devo ammettere che all'inizio è stato un po' faticoso, sono stati mesi di duro lavoro, ma chi mi conosce bene sa che il lavoro non mi ha mai spaventato, anzi è un impulso ad impegnarmi ancora di più e cercare di dare il meglio.

La visita del Comitato Direttivo Centrale del Cai al Rifugio Carrara è stata l'avvenimento che ci ha impegnato in modo particolare e di cui siamo particolarmente soddisfatti.

Un forte segnale da parte del Club Alpino Italiano in appoggio e sostegno alle sez. CAI dei territori Apuani che da sempre si battono per la salvaguardia delle Apuane, della loro unicità, del loro fragile sistema e della loro bellezza.

La presenza del Presidente Antonio Montani, che ha potuto toccare con mano e vedere con i propri occhi una montagna ferita e devastata, è stata un segnale di forte attenzione per il nostro territorio e di collante per tutti coloro che erano presenti a testimoniare la propria volontà di contribuire alla valorizzazione del territorio ed alla difesa delle nostre amate montagne.

Una attenzione al nostro territorio che porta soprattutto a far conoscere e a sensibilizzare al di fuori della nostra zona il tema della salvaguardia delle nostre Apuane.

Siamo consapevoli che questo non è che un piccolo passo e che la strada da percorrere sarà lunga e faticosa, tutta in salita, ma questo non ci spaventa. Siamo montanari, sappiamo perfettamente che per raggiungere una vetta ser-



ve volontà, fatica e passione e che ogni cammino comincia sempre da un piccolo passo.

Felice che questo avvenimento si sia potuto svolgere al Rifugio Carrara, ufficialmente riaperto e fruibile a tutti dal 2 giugno 2022, dopo la chiusura per i lavori di ammodernamento che lo hanno interessato. Lavori che principalmente si sono focalizzati nella realizzazione di una cucina più funzionale ed in linea con le nuove normative, e nella realizzazione di un nuovo bagno e servizi usufruibili a disabili e tanto altro.

Per chi ancora non l'avesse fatto, vi invito ad andare di persona a vedere l'ottimo risultato, ma soprattutto a conoscere Valentina, Giovanni, i loro splendidi bambini e i nonni.

La nostra è una sezione ricca di persone volenterose ed efficientissime, figure essenziali per la vita della nostra sezione.

È grazie al loro lavoro e alla loro grande dedizione che tutto riesce e che grandi progetti possono essere messi in cantiere: andiamo fieri di ognuno di loro.

Voglio ringraziare tutti i coordinatori delle Commissioni: Alpinismo, Alpinismo giovanile, Cultura, Escursionismo, Manifestazioni, Montagna terapia, Rifugi e opere alpine, Sentieri, Seniores, il curatore fotografico, TAM, a chi si occupa del lavoro nelle scuole, un impegno primario se vogliamo che i nostri ragazzi crescano con lo sguardo attento e sensibile verso le nostre montagne e la consapevolezza delle opportunità che esse possono/potranno dare loro.

Auguro a tutti Voi, alle Vostre famiglie e soprattutto ai Vostri bambini un felice nuovo anno pieno di speranza e felicità.

Buona montagna a tutti.
Brunella

Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2022 a progetti ed eventi



Panathlon
Carrara e Massa



COMUNE DI CARRARA
Decorato di Medaglia d'Oro al Merito Civile



Soccorso Alpino
Carrara



COMUNE DI FIVIZZANO



Accademia di Belle Arti
di Carrara



PROVINCIA DI
MASSA CARRARA
Consulta Provinciale delle Persone
con Disabilità



Rotary Club Marina di
Massa Riviera Apuana
del Centenario

ORTOPEDIA SANITARIA Carrara&Marina



Carrara → P.zza Brucellaria, 1
0585 - 18 10 720
Marina → Via Genova, 19
0585 - 04 49 23

ORGANIGRAMMA

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente Brunella Bologna
Vice Presidente Luigi Vignale
Segretaria Anna Maria Giacobbi
Economo Massimo Giananti
Tesoriere Lucia Geloni

Consigliere Amerigo Puntelli
Consigliere Fabrizio Molognoni
Consigliere Pietro Valesè
Consigliere Giuseppe Poli

COLLEGIO SINDACI REVISORI DEI CONTI

Presidente Pietro Todisco
Giampiero De Giorgi
Franco Tonazzini

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Presidente Emilio Faggioni
Guglielmo Bogazzi
Lucia Francia

DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Andrea Maccari

GUIDE, ISTRUTTORI, ACCOMPAGNATORI

Istruttori di alpinismo Paolo Tonarelli
Massimo Giananti

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO

Alessandro Dazzi
Giancarlo Giavarini
Andrea Piccini
Andrea Branca
Guglielmo Bogazzi
Andrea Solieri
Alberto Gozzani
Andrea Ferretti
Franco Tonazzini
Adriano Bogazzi

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO SENIORES

Giuseppe Poli

ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

Andrea Maccari
Fabrizio Molognoni
Nicola Lugarini
Domenico Pini
Margherita Tommasini (ASAG)
Enrica Micheli (OSAG)
Gilda Fazzi (ASAG)

ISTRUTTORE NEVE E VALANGHE

Fabrizio Molognoni

OPERATORE NAZIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Riccarda Bezzi

STAZIONE DI SOCCORSO ALPINO

Capostazione Emanuele Stefanelli

ISPETTORI DEI RIFUGI

Rifugio Carrara.....	Francesco Scarciello Giuseppe Poli
Capanna Garnerone.....	Francesco Scarciello Alimentari Andreina Vinca
Capanna K2.....	Vittorio Caleo

COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

Alpinismo.....	Paolo Tonarelli Massimo Giananti
Alpinismo giovanile.....	Domenico Pini
Cultura.....	Pietro Todisco
Escursionismo e gite.....	Guglielmo Bogazzi
Manifestazioni.....	Brunella Bologna
Montagna Terapia.....	Amerigo Puntelli Andrea Andreani
Rifugi e opere alpine.....	Pietro Todisco Antonio Gasperi
Sentieri.....	Claudio Grigolini
Seniores.....	Giuseppe Poli
Commissione scuole.....	Alessandro Vignoli
Curatore fotografico.....	Emilio Faggioni
Tutela Ambiente Montano.....	Riccarda Bezzi

BIBLIOTECARI	Roberto Ravani Antonio Gasperi
---------------------------	-----------------------------------

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile.....	Claudio Laudanna
-----------------------------	------------------

ADDETTO STAMPA	Fabrizio Molignoni
-----------------------------	--------------------

TESSERAMENTO 2023

Soci Ordinari	Euro 50,00 (con rivista del CAI nazionale "MONTAGNE 360°" e periodico sezionale "ALPE DI LUNI")
Soci Familiari	Euro 30,00
Soci Giovani	Euro 20,00 (inferiori ai 18 anni)
Fratelli di Soci Giovani	GRATIS
Soci Juniores Ordinari	Euro 30,00 (fra i 18 e i 25 anni)
Volontari SAST	Euro 33,00
Coriste Sezionali	Euro 30,00 (senza rivista mensile)
Ammissione Nuovi Soci	Euro 10,00
Duplicato Tessera	Euro 10,00

La Rivista *Lo Scarpone* sarà inviata esclusivamente per via telematica ai richiedenti. "Montagne 360°" e "ALPE DI LUNI" verranno inviati per posta ordinaria.

Al momento del tesseramento o rinnovo è possibile chiedere l'attivazione di un massimale assicurativo doppio (combinazione B) per la polizza infortuni in attività sociale al costo di 4,60



Monte Cavallo e Torrione Figari

SEDE SOCIALE

Aperta tutte le sere dei giorni feriali
dalle ore 18,30 alle ore 19,30
Via Apuana 3c, 54033 Carrara
Tel. e fax 0585 776782
E.mail: caicarrara@virgilio.it
Sito internet : www.caicarrara.it

I NOSTRI RIFUGI

RIFUGIO "CARRARA"

Sorge al limite del bosco, in prossimità dei Prati di Campocecina, a quota 1320 metri, sul prolungamento occidentale del Monte Borla. Inaugurato nel 1957 svolge servizio di alberghetto ed è aperto tutto l'anno. Dispone di bar e di servizio ristorante. Dopo importanti lavori di ristrutturazione eseguiti nel corso del 2002 i posti letto sono saliti a 34, in camere poste su due piani. Nel 2010 sono stati eseguiti altri lavori, come il posizionamento di pannelli fotovoltaici sul tetto e la sistemazione del serbatoio dell'acqua. Nel 2018 sono stati eseguiti i lavori di rifacimento della facciata e la messa in sicurezza dei pilastri.

Nel 2019 si stanno terminando i lavori di rifacimento delle mura esterne del Rifugio e della chiesetta adiacente e di collocazione di serbatoi per l'emergenza idrica estiva.

Telefono: 0585 841972

Il Rifugio, sede nazionale di Montagnaterapia, è ottima base per attraversate, per la salita e il periplo del Monte Sagro ed è buon punto di partenza per innumerevoli escursioni nel territorio lunigianese.

I suoi dintorni offrono una spettacolare vista sul litorale versiliese e sul Golfo di La Spezia ed una ampia visione di buona parte delle Alpi Apuane. In inverno si presta a escursioni con ciaspole e con sci da fondo e da escursionismo.

A pochi metri dal Rifugio si trova la Chiesetta Alpina di Campocecina con una Madonnina recentemente donata dal Lions Club Massa Carrara Host.

CAPANNA "GARNERONE"

È situata nei pressi della fonte della Vacchereccia a 1260 metri di quota, nell'alta Valle di Vinca, sul versante occidentale della costiera Garnerone-Grondilice.

Il vecchio prefabbricato metallico, costruito nel 1963, è stato abbattuto nell'estate del 2014 ed è stato sostituito da una nuova struttura in legno, più capiente e architettonicamente più elegante e funzionale. Dispone di tre locali interni più un bivacco invernale con 3 posti letto e sempre aperto. Nelle due camere sono disponibili 18 posti letto, con materasso, coperte, piccolo servizio di cucina a gas con vettovaglie, stufa a legna e impianto di illuminazione da fotovoltaico.

Sono presenti acqua corrente e servizi igienici.

La Capanna è ottima base per traversate, escursioni e salite nel gruppo Garnerone-Grondilice, Torrione Figari, Punta Questa, Pizzo d'Uccello e Monte Sagro.

La Capanna Garnerone è incustodita. Le chiavi possono essere ritirate presso la Sede della Sezione o a Vinca (referente Cappelli Gino), previa prenotazione, anche on line sul sito della Sezione.

BIVACCO "K2"

È situato sulle pendici settentrionali del Monte Contrario, a 1500 metri di quota, non lontano dal nuovo Rifugio "Orto di Donna", poco al di sotto del sentiero diretto alla Foce di Cardeto. È costituito da un prefabbricato metallico incustodito, aperto tutto l'anno (non necessita di chiavi).

Dispone di 6 posti letto, stufetta a legna, utensili da cucina. Il bivacco è ottima base per salite a tutte le vette che contornano la conca di Orto di Donna. Costruito nel 1968 dall'Associazione "K2 Club" di Carrara, fu donato alla nostra Sezione nel 1988, anno del centenario della sua fondazione. È stato reso agibile nel 2019. Nel 2022 verrà completato il restauro negli interni e negli esterni.



NUMERI TELEFONICI DEI RIFUGI SULLE APUANE (aggiorn. 2023)

Rif. Carrara Campocecina	0585 841972
Rif. Conti Finestra Vandelli	0585 793059
Rif. Del Freo- Pietrapana Foce di Mosceta	0584 778007
Rif. Forte dei Marmi Alpe della Grotta	0584 789095
Rif. Rossi Gruppo Panie	0583 710386
Rif. Puliti Arni	345 2307369
Rif. Donegani Orto di Donna	340 2851088
Rif. Val Serenaia Val Serenaia	328 0136377
Rif. Orto di Donna ex "Cava 27"	347 3663542
Cap. Garnerone Valle di Vinca	0585 776782
Biv. Aronte Passo Focolaccia	0585 488081
Rif. Città di Massa Pian della Fioba	339 5390067- 338 6493028
Rif. La Fania loc. La Fania	338 5602749 - 0584 769545
Rif. La Betulla Alpe di S. Antonio	345 9263905 - 339 8083760
Rif. La Quietè e Il Robbio Prati del Puntato	338 9350953
Rif. Campocatino	393 4683771
Baita Delio Barsi Colle della Poraglia	335 5425972
Baita Verde Campo all'Orzo	339 6991584

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Rif. Mattei Prati di Logarghena	0187 831155
Albergo (Rif.) Prato Spilla loc. Prato Spilla	346 8511110 - 0521 890194
Capanna Cagnin Lago Verde	342 3587474
Rifugio Città di Sarzana Lago Monte Acuto	0522 1686400 - 339 2245117
Rif. Mariotti Lago Santo Parmense	0521 889334
Rif. Battisti loc. Lama Lite	0522 897497
Rif. P. Consiglio Rio Pascolo	0522 892346
Rif. Giovo Lago Santo Modenese	339 1676996 - 0536 71556
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese	388 7412473
Rif. Marchetti Lago Santo Modenese	CHIUSO
Rif. Casentini Foce a Giovo	0583 809098
Ostello della Gioventù Abetone	CHIUSO
Rif. Duca degli Abruzzi Lago Scaffaiolo	0534 53390

UFFICI DEL PARCO DELLE APUANE

Castelnuovo Garfagnana	0583 644478
Massa	0585 79941
Seravezza	0584 75821

GROTTE E CANYON DELLE ALPI APUANE E DELL'APPENNINO

ANTRO DEL CORCHIA

Levigliani di Stazzema Tel e Fax:0584 778405

GROTTE DI EQUI TERME

Equi Terme - Cell.347 5817347
338 7823135

GROTTA DEL VENTO

Fornovolasco0583 722024

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio0583 800022
0583 809081

CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del
Cavatore



TREKKING
TEMPO LIBERO
ANTINFORTUNISTICA

«NESSUN LUOGO È LONTANO»



Mathilda Bottegadelcavatore

Via Carriona 84/ter Carrara del Marmi (MS) Tel. 0585 73170











Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

Un'attenzione costante alla realtà
sociale e culturale del territorio



CAI Carrara



5 TAPPE
PER UN PERCORSO
AD ANELLO
INTORNO A CARRARA



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

Infoline: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00

0585 775216 · info@camminodiaronte.it

www.camminodiaronte.it



DA RICORDARE

- 1 Non andate mai da soli e indicate sempre la vostra meta.
- 2 Se non siete pratici dei luoghi affidatevi ad una Guida o documentatevi.
- 3 Equipaggiatevi bene anche per brevi gite.
- 4 Ricordate che l'uso dei mezzi artificiali (corde, chiodi, ramponi, piccozza, ecc.) richiedono molta pratica e precauzione.
- 5 Fate attenzione alle previsioni meteorologiche: in montagna il tempo cambia facilmente.
- 6 Risparmiate le vostre forze e cercate riparo in tempo.
- 7 Gli itinerari conosciuti in estate d'inverno si presentano in modo diverso, specie sulle Apuane (neve, ghiaccio, freddo).
- 8 Partite presto la mattina e fate ritorno presto.
- 9 Rimanete uniti nelle situazioni difficili: non vergognatevi di tornare sui vostri passi o di chiedere assistenza.
- 10 Tenete sempre nello zaino i materiali indispensabili (pronto soccorso, segnalatori, indumenti asciutti, alimenti e bevande).
- 11 Accettate con spirito di collaborazione quanto suggerito dai conduttori dell'escursione e restate uniti alla comitiva di cui fate parte, evitando le "fughe" ed i "ritardi" inutili.
- 12 Evitate, senza autorizzazione o avviso, percorsi diversi da quelli stabiliti e non create situazioni difficili e pericolose per la vostra ed altrui incolumità.
- 13 Ricordate che il CAI propone la filosofia del "camminare di qualità", che si realizza non inseguendo grosse prestazioni o, tanto meno, "la lotta con l'Alpe", ma procedendo in armonia con la natura e la cultura dei luoghi.

GeoResQ

La sfida continua!

Aiutaci a fare la rivoluzione del mondo dell'emergenza

- Traccia i tuoi percorsi
- Condividi le tue escursioni
- Fatti seguire da casa
- Aiuta i soccorsi a localizzarti più facilmente

FUNZIONE POSIZIONE
FUNZIONE TRACCIAMI
FUNZIONE ALLARME

Scarica l'app, registrati e prova
GeoResQ

GRATIS PER I SOCI CAI
Tutte le informazioni sul sito
www.georesq.it

Logos: Google play, App Store, Windows Phone, BlackBerry App World, Amazon

QR code

GeoResQ è un servizio di geolocalizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso dedicato a tutti i frequentatori della montagna ed agli amanti degli sport all'aria aperta. Il servizio, gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano (CAI), consente di determinare la propria posizione geografica, di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso la centrale operativa GeoResQ. GeoResQ vuole essere un valido aiuto per incrementare la sicurezza delle tue escursioni e per il rapido inoltro delle tue richieste d'aiuto in caso di emergenza. GeoResQ con il servizio mette a disposizione il portale www.georesq.it per la gestione dei propri dati personali, della cartografia e dei propri percorsi, un APP da installare sul proprio smartphone che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto.



CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Posto di chiamata permanente
Rifugio "CARRARA" loc. Campocecina
tel. 0585 841972
CHIAMATE DI SOCCORSO - tel. 118

SEGNALI PER ELICOTTERI



Il Soccorso Alpino

INFORMAZIONI UTILI

EQUIPAGGIAMENTO INDISPENSABILE PER ESCURSIONI DA DUE O PIU' GIORNI AD ALTA QUOTA E SU GHIACCIAIO

Per escursioni impegnative si intendono quelle a carattere alpinistico con tratti su ghiaccio o su roccia, di due o più giorni, con pernottamento nei rifugi.

ZAINO - In fibra, cordura o nylon, di capacità media, con cinghietti porta-piccozza e con patella superiore munita di tasca porta-oggetti, deve essere comodo, versatile, resistente, polivalente ed ergonomico.

SCARPONI - In pelle o altro materiale isolante (Gore-Tex), con suola in vibram o similare.

GIACCA A VENTO - Il guscio esterno deve essere funzionale, impermeabile e resistente, anche in Gore-Tex, dotato di aperture per la ventilazione e con cappuccio.

SECONDO STRATO - Deve essere caldo, dotato di termoregolazione, traspirante, elasticizzato, anche con cappuccio.

INTERMEDIO E INTIMO - Privilegiare capi traspiranti ed impermeabili che trasportino all'esterno l'umidità.

PANTALONI - In tessuti anche sintetici, possibilmente con rinforzi anti-abrasione, resistenti, elastici e traspiranti.

CALZE - Avvolgenti, elastiche, in lana o microfibra, con strutture anti-abrasione e con trattamento antibatterico, lunghe fino al ginocchio.

BERRETTO - Fasciante, in lana o sintetico, deve proteggere dal freddo.

GUANTI - Da alpinismo, in Gore-Tex, con laccioli di sicurezza. Utile un secondo paio (anche moffole in lana cotta).

BORRACCIA - O thermos con capacità di almeno un litro.

OCCHIALI - Con lenti in vetro ottico o similari, non troppo scure e con assorbimento minimo di raggi UV del 60-80 % (per ghiaccio).

GHETTE - In nylon, cordura, goretex, alte fino al ginocchio, con chiusura laterale e fissaggio allo scarpone.

FRONTALE - Averla sempre nello zaino, anche per escursioni di un giorno.

PRONTO SOCCORSO - Deve contenere solo farmaci di base contro il mal di testa, colliri, bende e fasce elastiche, laccio emostatico, cerotti tipo Compeed per vesciche, ecc.

COLTELLO MULTIUSO - Per manovre urgenti di sbrigamento.

POWER BANK - Per ricaricare lo smartphone o il GPS.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

A - Imbrago.

B - Due moschettoni a base larga con ghiera.

C - Due spezzoni di cordino di 7 mm

di diametro, lunghi rispettivamente 1,6 e 2,6 metri per nodo Prusik.

D - Piccozza.

E - Ramponi.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

A - Casco da roccia.

B - Imbrago.

C - Set da ferrata (omologato) consistente in: due moschettoni con

ghiera a scatto a base larga; un dissipatore; due spezzoni di corda di 11 mm di diametro lunghi rispettivamente metri 3,7 e 1,7.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI

ESCURSIONISTICI

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = Escursionistico Esperti

EEA = Esc. Esp. Attrezzato

ALPINISTICI

F = Facile

PD = Poco Difficile

AD = Abbastanza Difficile

D = Difficile (IV)

TD = Molto Difficile (V)

ED = Estrem. Difficile (VI)

EX = Eccezionalmente Diff. (VII)

LE COPERTURE ASSICURATIVE PER I SOCI CAI

Fra le varie componenti della quota associativa annua una voce del costo del bollino è rappresentata dalle coperture assicurative di cui beneficiano tutti i soci iscritti al CAI; per fare un po' di chiarezza è bene aver presente quali sono quelle già comprese e quelle che possono essere attivate a condizioni particolarmente vantaggiose.

COMPRESI NELLA QUOTA ASSOCIATIVA

- Soccorso Alpino, garantisce i rimborsi dei costi derivanti dagli interventi in tutta Europa, Svizzera compresa, a seguito di incidenti in montagna sia durante l'attività sociale che individuale, in Italia questa copertura assicurativa è importante in quelle regioni dove il servizio sanitario nazionale non si fa carico degli oneri del soccorso.
- Gli infortuni dei Soci, valida solo nel corso della loro partecipazione all'attività sociale (quindi solo durante le uscite e le attività connesse alla vita della Sezione e preventivamente deliberate dagli organi competenti), sono previsti rimborsi per infortuni in caso morte e invalidità permanente oltre al rimborso per spese di cura, inoltre pagando € 4,60 in più al momento del versamento della quota annuale esiste la possibilità di raddoppiare i massimali:
- La Responsabilità civile terzi per i danni involontariamente causati a terzi valida solo nel corso di attività sociali, che determinano la morte, lesioni personali e danneggiamenti a cose e/o animali.

NON COMPRESI NELLA QUOTA ASSOCIATIVA MA ATTIVABILI SEPARATAMENTE PER LE ATTIVITA' INDIVIDUALI

- polizza infortuni per attività personali limitata al solo intestatario estesa anche alle attività individuali quali alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo ecc,
 - responsabilità civile terzi attività personali RCT (valida anche sulle piste da sci) per i danni causati a terzi purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico ecc è estesa ai componenti del proprio nucleo familiare, purché siano anch'essi soci
- Trattandosi della sintesi di un argomento molto ampio, si invitano i soci a prendere visione delle maggiori informazioni rilevabili sul sito CAI o a chiedere in Sezione.

MANUTENZIONE RIFUGIO CARRARA

AIUTACI AD AVERE CURA DELLE NOSTRE MONTAGNE

Il Club Alpino Italiano Sezione di Carrara è un'associazione di Volontariato che con le proprie forze deve far fronte anche ai numerosi impegni finanziari per mantenere in efficienza i propri rifugi e bivacchi.

Il rifugio Carrara a Campocecina, costruito nel 1957, e già più volte ristrutturato con interventi mirati, richiede ancora un intervento di manutenzione straordinaria dal costo complessivo di circa 60.000 € che grazie anche alla collaborazione di ANFFAS e CNA potrà rendere tutta la struttura a misura di disabile e realizzare l'obiettivo del 2018: una Montagna per tutti.

Abbiamo bisogno del contributo delle persone e degli enti che hanno a cuore le sorti del rifugio CAI Carrara, perché non vada persa un pezzo di storia e un importante luogo di accoglienza turistica, che proprio quest'anno compie sessant'anni di attività.

Un piccolo contributo (da un minimo di 5 €) può fare la differenza: aiutaci anche tu ad avere cura delle nostre montagne!

IBAN IT09R0617524510000011544480
INTESTATO A Club Alpino Italiano - Sezione di Carrara
CAUSALE manutenzione Rifugio Carrara
CONTATTI www.caicarrara.it - info@caicarrara.it
FB: caicarrara - Tel/Fax: 0585 776782



IL SOCCORSO NON SI IMPROVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

DISTORSIONE Lesione di un'articolazione per un movimento brusco ed esagerato. (es.: distorsione di una caviglia per piede posato male in un avvallamento del terreno).

- 1) Tenere immobile l'articolazione lesa.
- 2) Applicare dove possibile ghiaccio

FRATTURA Rottura o incrinatura di un osso. Certezza con radiografia. Basta il sospetto per il trattamento.

- 1) Non muovere la parte interessata.
- 2) Immobilizzare la parte fratturata con le articolazioni a monte e a valle.

EMORRAGIA ESTERNA Prima lavare e disinfettare e poi inserire garza sterili o pacco fazzolettini e benda elastocompressiva tipo "Coban" ...poi ghiaccio se disponibile; se emorragia copiosa per lesione di vasi venosi o arteriosi più grossi e se l'infortunato è scoagulato, pacco di garze o fazzolettini e benda elastocompressiva tipo "Coban". Di solito l'emorragia si blocca. Se il vaso lesionato è una arteria bisogna comprimere con forza e per un tempo piuttosto lungo. Solo in casi eccezionali è necessario comprimere a monte l'arteria interessata.

USTIONE Lesione della cute per effetto del calore.

- 1) Non rimuovere gli indumenti eccetto se impregnati di liquidi bollenti o caustici perchè si corre il rischio di "spellare" l'infortunato.
- 2) Togliere qualsiasi oggetto che possa esercitare costrizione (es. anelli, braccialetti, ecc)
- 3) Raffreddare con acqua
- 4) Se si sono formate delle vescicole, lasciarle intatte e proteggere con garza sterile, per pericolo di infezione.

COLPO DI SOLE/CALORE Perdita di conoscenza di varia gravità, fino al coma, per l'eccessivo calore. Porre l'infortunato in luogo fresco e ventilato. Spugnature con acqua fresca, ghiaccio o borraccia di acqua fredda lato del collo e inguine (grossi vasi).

CONGELAMENTO Lesione di una parte del corpo per effetto del freddo (es. arti, naso, padiglioni auricolari, ecc)

- 1) Rimuovere gli oggetti che possono provocare costrizione.
- 2) Evitare la mobilitazione passiva e il massaggio.
- 3) Riscaldare la parte congelata con acqua a 37° per 30-60 minuti nonostante il dolore intenso.
- 4) Se si sono formate delle vescicole lasciarle intatte.

ASSIDERAMENTO Sofferenza di tutto l'organismo per effetto del freddo (es. lunga marcia sotto la neve senza l'abbigliamento adeguato).

- 1) Rimuovere gli abiti bagnati o umidi e coprire con coperte di lana.
- 2) Somministrare bevande calde e zuccherate.
- 3) Evitare nel modo più assoluto la somministrazione di bevande alcoliche.

**PIANETA
SPORT**
Pietrasanta

Infoline
0584 71481
pianetaclimb.it

**SCONTO
25%
ai soci CAI
dal prezzo di listino**

I NOSTRI SENTIERI

- 37** Foce Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone" - Foce Giovo
- 38** Colonnata - Case del Vergheto - Foce Luccica - Foce di Vinca - Pian di Maggio - loc. Le Prade - Vinca
- 39** Torano (la Piastra) - Ravaccione - F.so di Conca - Boscaccio - Foce Pianza - Case Walton - La Stretta - Vinca - Castellaccio - Aiola - Equi Terme
- 40** Torano - La Pianaccia - Piscinicchi - I Grenzi - Casa Cardeto - Bivio Monzonara - Monzone Alto - Monzone
- 46** Gagnana - Ponte Storto - Innesto sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 47** Castelpoggio - La Maestà - Malpasso - Gabellaccia
- 151** Bergiola Foscalina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscalina - Monte Brugiana
- 153** Vinca (parcheggio termine strada nuova) - La Prada - bivio sent. 38 - Capanna "Garnerone"
- 171** Maestà della Villa (Tenerano) - Foce S. Antonio - Casa Cardeto - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 172** Foce Luccica - Vallini del Sagro - Foce della Faggiola - Foce di Pianza
- 173** Rif. "Carrara" - Retro Borla - Foce di Pianza - Foce del Fanaletto - Il Catino - Foce del Pollaro - Foce di Vinca - Foce di Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone"

- 174** Casa Cardeto - Foce dei Pozzi - I Pozzi - Cave Castelbaito - Foce di Pianza
- 175** Vinca - Maestà del Doglio - Capannelli del Giovo - Foce di Giovo
- 176** Equi Terme-Uglianaldo
- 182** Torano (La Piastra) - Cave di Lorano - Strada del Morlungo - Piazzale Uccelliera - Fontana Antica - Rif. "Carrara"
- 183** Bivio Monzonara - Casa Respettolo - Foce Pozzi - Foce Balle-rino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porciogliola - Casa Respettolo
- 185** Castelpoggio - Gabellaccia - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 186** Capanna "Garnerone" - Foce Rasori - Finestra del Grondilice
- 190** Vinca - Foce dei Lizzari - Sentiero attrezzato "D. Zaccagna" - Cave del Cantonaccio
- 192** Equi Terme - Solco di Equi - Strada marmifera del Cantonaccio - Cave Walton - Poggio Zappello (la Sbarra) - Innesto sent. 181 - Poggio Baldozzana
- 193** Carrara (San Rocco) - Monte d'Arma - La Rocchetta - La Pianaccia
- 194** Monzone Alto - Foce di S. Antonio - Innesto sent. 171
- 195** Colonnata - La Bandita - Cima d'Uomo - Sorgente del Carri-one - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di Izza della Canalonga - Il Balzone - In-nesso sentiero 183 per Casa Respettolo, 184 per Foce Porciogliola e 174 per Foce di Pianza



Commissione Scuole



Alpi Apuane viste da Careggine

ESCURSIONI

Scopo delle escursioni è quello di promuovere e frequentare la montagna vista in tutti i suoi aspetti: alpinistico, sportivo, culturale, naturalistico, paesaggistico e quello di vivere questo evento secondo lo spirito del CAI in clima di amicizia e di solidarietà. Tutti i partecipanti alle gite devono essere in regola con l'iscrizione annua al CAI.

Durante lo svolgimento dell'escursione ogni partecipante è tenuto ad avere un comportamento civile ed educato, a rispettare le indicazioni del Capogita o dei responsabili, ad usare la massima prudenza su percorsi impegnativi, ad utilizzare tutte le regole di sicurezza per la propria ed altrui incolumità, a non danneggiare l'ambiente, a portare a casa i propri rifiuti ed a porre in essere tutti quegli atteggiamenti utili per la buona riuscita della gita stessa. All'atto della iscrizione il partecipante è tenuto a versare un anticipo della quota prevista dal programma della gita. La restante quota sarà versata il giorno della gita o prima della partenza per gite di più giorni.

I partecipanti si iscrivono in Sezione in ordine cronologico e sono tenuti a rispettare tutte le indicazioni che fanno parte del programma della gita e dei suggerimenti in esso contemplati; coloro che non aderiscono alle direttive proposte (specie in itinere e in caso di difficoltà) sono automaticamente esclusi dalla gita e la Sezione non se ne assume alcuna responsabilità. Possono partecipare alle gite sociali anche i minori, purché accompagnati da almeno un genitore o da persona autorizzata. La Commissione Gite si riserva la facoltà di modificare il calendario per condizioni avverse, motivi di sicurezza, partecipanti incompleti, motivi organizzativi ecc...

ISCRIZIONE ALLA GITA La Sezione richiede un piccolo sforzo per quanto riguarda le escursioni domenicali: per motivi organizzativi (prenotazione pulman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 19,30 del giovedì antecedente l'uscita.

PULIZIA SENTIERI

Per mantenere fruibili i sentieri di competenza della sezione CAI di Carrara la Commissione sentieri, ogni mercoledì e sabato, esce con la propria squadra. Chi volesse partecipare può iscriversi presso la Sede Sociale.



Alpinismo Giovanile ANNO 2023

*"I monti sono maestri muti
e fanno discepoli silenziosi"*

Johann Wolfgang von Goethe

6-7-8 Gennaio	Accantonamento invernale sulle Alpi, sci di fondo - ciaspole	F.Molignoni A.Maccari
22 Gennaio	Didattica sulla neve – uso materiali tecnici (picca,ramponi, ciaspole)	F.Molignoni N.Lugarini
19 Febbraio	Ciaspolata sulla neve (in assenza di neve, alternativa escursione itinerario sulla costa)	D.Pini – G.Fazzi
19 Marzo	Cicloescursionismo nel Parco Migliarina San Rossore Massaciuccoli	F.Molignoni A.Maccari
16 Aprile	Ferrata R.Salvatori cresta sud-est monte Forato. Classificata F	D.Pini – N.Lugarini
21 Maggio	Campocecina. Dal Rif. Città di Carrara si percorre il sen.n.173 x foce di Pianza e si sale il m.te Sagro m.1748	A.Vignoli – G.Fazzi
10-11 Giugno	Da Vinca si sale al Rifugio Garnerone, pernotta ed escursioni nella valle di Vinca.	A.Maccari N.Lugarini
17-18 Giugno	Gita Intersezionale località da definire	N. Lugarini A. Maccari
22-23 Luglio	Fornovolasco (LU) con pernotta in alberghetto. Un giorno si farà escursione in Grotta del Vento, il successivo con il gruppo Rio Pinguini attività di canyoning.	F.Molignoni A.Maccari
26-29 Agosto	Accantonamento in Orobie. Val Brembana. Il programma dettagliato sarà presentato i primi giorni di luglio. In caso di posti disponibili la gita sarà aperta ai soci.	A.Vignoli F.Molignoni

17 Settembre	Montemarcello-Tellaro con bagno in una piccola e suggestiva baiasegreta.	F.Molignoni A.Vignoli
8 Ottobre	Con i soci della Sezione, percorso ad anello con periplo del m.te Alto e del m.te Sullioni, con partenza e arrivo a Retignano.	A.Vignoli – D.Pini – G.Fazzi
19 Novembre	Da Farnocchia alla falesia del m.te Lieto, gioco dell'arrampicata.	N.Lugarini A.Nicoli
3 Dicembre	Con i soci della Sezione. Anello da Iera ai Tornini	D.Pini – G.Fazzi



Alpinismo giovanile



Riviera Ligure

RIOMAGGIORE - PORTOVENERE

Un sentiero tra mare e falesie



Come ogni anno per la festa dell'Epifania il Gruppo Seniores propone la classica traversata che da RIOMAGGIORE ci porta con continui saliscendi, immersi nella macchia mediterranea, ad affascinarci con panorami mozzafiato del parco delle 5 TERRE.

PERCORSO – Dal borgo di Riomaggiore con la Via Crucis arriveremo al Santuario della Madonna di Monte Nero, proseguiremo immersi nella pineta e nelle querce da sughero, fino a giungere alla località Semaforo, proseguiremo poi fino al paese di Campiglia. Continuando sempre con il Sentiero Liguria giungeremo al Muzzerone per poi scendere a PORTOVENERE, dove troveremo il pullman che ci riporterà a casa.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO circa 650m

TEMPI 6-6.30h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, G. Cimoli

PARTENZA ore 7,30 Carrara e Esselunga Avenza con pullman



Portovenere



Riviera di Levante

GIRO DEI CINQUE CAMPANILI

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

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

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

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

DIFFICOLTÀ E

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

DISLIVELLO Salita/Discesa 760 m circa

TEMPI/DISTANZA 5h / 14Km

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA E. Voglino (328 4597542)

REFERENTI CAI CARRARA A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza - ore 7,30 Sarzana, Piazza Terzi. In alternativa treno

DIDATTICA SU NEVE

Alla didattica parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile

Come tutti gli anni la Sezione propone la didattica proseguendo nella formazione sulla progressione su ghiaccio e neve, con una lezione teorica e pratica. La località sarà stabilita dai responsabili della didattica.

Materiale occorrente: ramponi, piccozza, e imbrago

DIRETTORI DELLA DIDATTICA P. Tonarelli, M. Giananti

ORARIO DI PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



Alpi Apuane

CANALE DEL GOBBO

Salita alpinistica in cui è richiesta una buona pratica all'utilizzo di ramponi e piccozza

Superato il paese di Vinca si prosegue fino al termine della strada e si risale il bosco fino al raggiungimento della via dei Tedeschi, recentemente ripristinata dalla Sezione. Lasciato lo stradello si inizia a salire in direzione della foce di Giovo. Raggiunta la base del canale, con esposizione a sud-ovest, parte il nostro itinerario alpinistico in ambiente severo, ma ricco di fascino con pendenze che arrivano a circa 45° nella parte alta della via. La discesa avverrà seguendo il pendio rivolto nel versante della Val Serenaia. Arrivati al sentiero che proviene da Orto di Donna si risale a foce di Giovo e per il solito sentiero percorso la mattina si torna alle macchine.

ATTREZZATURA Casco, imbrago, ramponi, piccozza, 2 moschettoni a ghiera e due cordini

ITINERARIO (Vinca 800m) - canale del Gobbo (1680m)

DIFFICOLTÀ PD

DISLIVELLO +950 -950m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO P. Tonarelli, M. Giananti

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza



Appennino Tosco-Emiliano

CIASPOLATA SASSALBO/CASTELLO DI COMANO



Dal paese di SASSALBO con lo stradello delle Mountainbike ci porteremo con lieve pendenza sia in salita che in discesa al borgo CASTELLO di COMANO, poi per strada asfaltata giungeremo al paese di Comano dove ci sarà il pullman ad attenderci.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO tot. 250m

TEMPI 5-5,30

ACCOMPAGNATORI G. Poli, B. Bologna

PARTENZA ore 07,30 Esselunga Avenza



Cammino di Aronte

CARRARA - MONTE D'ARME - GRAGNANA - NOCETO - SORGNANO



Il Cammino di Aronte, è un anello di sentieri che contornano la città di Carrara toccando tutti i paesi che sorgono sia a monte che a valle. Questa tappa parte da Carrara nella magnifica Piazza Alberica, si risale fino al cimitero di Marcognano dove inizieremo a salire lungo uno stradello sterrato per giungere in località Carmagnola dove inizia anche il Sentiero dei Cavatori che conduce a Gragnana, risaliremo fino al paese di Noceto e poi scenderemo a Sorgnano. Proseguendo il cammino giungeremo al Parco della Padula e da qui arriveremo nuovamente a Carrara.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO tot. 470m

TEMPI 4,30h escluse soste - Pranzo al sacco

ACCOMPAGNATORI G. Poli, Giorgieri, Cimoli

PARTENZA ore 8,00 Carrara piazza Alberica

Alpi APuane

MONTE TAMBURA VERSANTE NORD (CARCARAIA)

EE in ambiente innevato, riservata a Soci con esperienza su neve e pratica dell'uso di ramponi e piccozza.



Dal bivio della via marmifera dell'Acqua Bianca parte il nostro itinerario che in inverno solitamente si presenta innevato, inoltrandosi all'interno dei bacini estrattivi della Garfagnana, fino ad arrivare nel piazzale di una cava. Da qui si inizia a salire un lungo e a tratti erto pendio all'interno di una faggeta, fino a incontrare tracce di sentiero che provengono dal passo Tombaccia. Ancora qualche tratto ripido e si arriva su terreno aperto dominato da doline e dune, che rendono il paesaggio veramente unico nel contesto apuano. Siamo alla vista della Carcaraia, ampia zona carsica dove precipitano i pozzi più profondi delle Apuane. Qui il panorama si fa imponente e a dominare la scena sono i monti Roccandagia, Tambura, Cavallo e Pisanino. Inoltrandoci in questo terreno carsico iniziamo a salire in direzione della vetta superando con un continuo saliscendi dune e doline fino a salire l'ultimo tratto di cresta prima di arrivare in vetta al monte Tambura. Da qui, percorrendo la cresta nord-ovest, si arriva al passo della Focolaccia e proseguendo lungo la via di arroccamento si torna al bivio della marmifera dove si chiude l'anello. Il tratto di via che corre parallela al monte Cavallo secondo l'innevamento viene completamente coperta, formando uno scivolo che va affrontato con prudenza.

ATTREZZATURA piccozza e ramponi

ITINERARIO Bivio dell'Acqua Bianca - monte Tambura (1891m) - passo della Focolaccia (1600m) - bivio dell'Acqua Bianca

DISLIVELLO +950 -950 m.

DIFFICOLTÀ EE in ambiente innevato

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, D. Pini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza



Monte Sagro, cresta est



Cinque Terre

MANAROLA - VERNAZZA

MARZO

5

Il sentire inizia con un'erta scalinata che ci condurrà dal bivio Manarola/Volastra fino al paesino di VOLASTRA, una breve sosta presso la chiesa e poi con il Sentiero dei Vigneti arriveremo fino a Cigoletta, lungo questo tratto sotto di noi lo splendido mare delle 5TERRE con le sue calette lambite dalle onde, proseguendo il percorso incontreremo il bivio che conduce al Santuario della Madonna di Soviore, ma noi proseguiremo dritti fino a giungere alla deviazione che ci porterà a VERNAZZA. Ci porteremo alla stazione dove con il treno giungeremo prima a La Spezia e poi a Carrara.

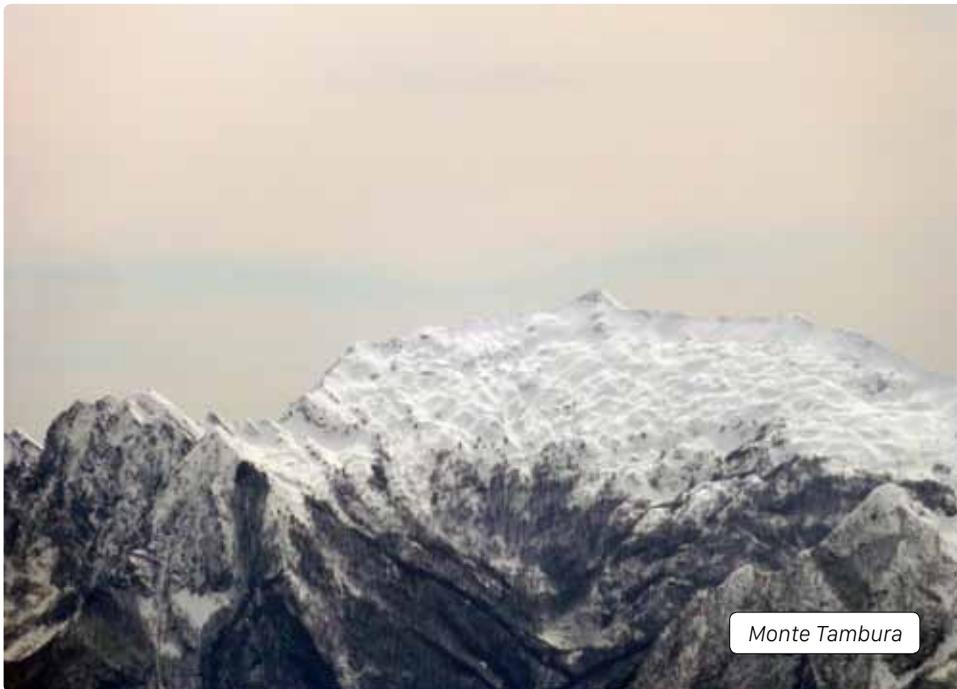
DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 470m circa.

TEMPI 5-5,30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Poli, Grigolini

PARTENZA Da definire



Monte Tambura



Manarola

Appennino Pistoiese

MONTE GENNAIO - LAGO SCAFFAIOLO



Da Casetta Pulledrari, raggiungibile in macchina da Maresca, inizia l'itinerario attraverso la spettacolare faggeta della foresta del Teso. Lungo il percorso incontreremo il rifugio Montanaro. Superata la faggeta e arrivati al Poggio dei Malandrini si prende a destra e si inizia a salire per il crinale, superato il passo della Nevaia si raggiunge la vetta del monte Gennaio. Proseguendo ancora il crinale arriviamo al passo del Cancellino e in breve al passo dello Strofinatoio, sella posta sul crinale divisorio tra il parco dell'Appennino Modenese e quello Pistoiese. Dal passo si prende a sinistra in direzione del monte Cupolino e percorriamo il crinale fino a raggiungere il rifugio Duca degli Abruzzi, affacciato sul lago Scaffaiolo che troveremo ghiacciato. Al ritorno percorreremo il solito itinerario fino al passo dello Strofinatoio e passando a valle del monte Gennaio torneremo a Casetta Pulledrari.

ITINERARIO Casetta Pulledrari (1220m) - rifugio Montanaro (1567m) - monte Gennaio (1810m) - passo del Cancellino (1710m) - passo dello Strofinatoio (1632m) - lago Scaffaiolo (1790m)

DISLIVELLO + 750 -570 m.

DIFFICOLTÀ EE in ambiente innevato. Necessari ramponi, piccozza e abbigliamento invernale adatto. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, G. Bogazzi

PARTENZA ore 6,30 Esselunga Avenza



Cammino di Aronte

NAZZANO - MONTE OLIVETO - LA FOCE - CANALETTO - CARRARA



Un'altra bella tappa del Cammino di Aronte che ci porterà sopra le colline del Candia per poi tornare nel centro cittadino. Partiremo dalla Rotonda di Nazzano raggiungibile con mezzi propri. In questo tratto il Sentiero segue per buona parte il tracciato della Via Francigena fino al monte Oliveto, camminando tra i filari di vigne che producono il famoso vino di Candia, per poi immergersi sullo stradello che seguendo l'orografia del territorio ci porta alla località Foce, spartiacque tra Carrara e Massa, da qui risaliremo fino alla località Canaletto per scendere lungo la Scalinata del Littorio fino a giungere a Carrara Piazza Farini, dove potremo prendere l'autobus per tornare alle auto a Nazzano.

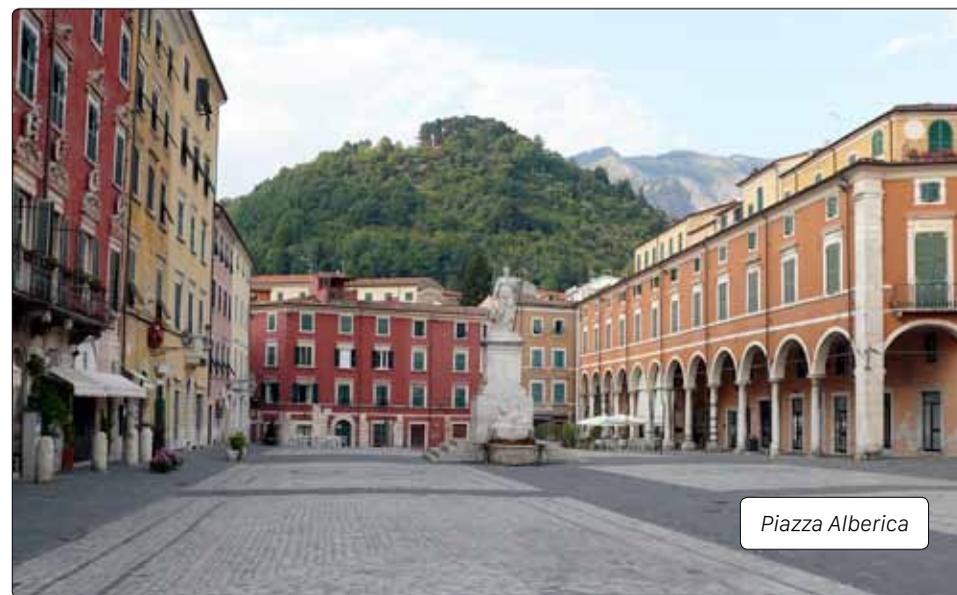
DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 400m circa.

TEMPI 4,30h escluso soste - pranzo al sacco

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Poli, B. Bologna, C. Grigolini

PARTENZA pre 8,30 alla rotonda di Nazzano



Piazza Alberica

Alpi Apuane

MANIFESTAZIONE CON LA PUBBLICA ASSISTENZA "SCONFINANDO" DA MASSA A CARRARA



Quest'anno riprende la collaborazione con la Pubblica Assistenza di Carrara, dopo la pausa dovuta alla pandemia, per la manifestazione che vede impegnate molte realtà della Provincia di Massa Carrara, tra le quali le sezioni CAI di Carrara e Massa le varie Proloco come quella di Fontia e quella della Rocca, il Panathlon, il Comune di Carrara ed il Comune di Massa, l'AVIS Carrara, e molte altre.

Il percorso inizierà in Piazza Aranci a Massa, ci porteremo alla Proloco la Rocca dove sarà servita la colazione dopodiché proseguiremo per la visita al Castello Malaspina per poi soffermarci in piazza Aranci dove ci verrà spiegata la storia di questa famosa piazza. Proseguiremo per il Borgo del Ponte dove inizierà la salita per giungere a Bergiola Maggiore, proseguiremo con stradello per un tratto in leggera salita e poi in piano per arrivare a Bergiola Foscalina dove sarà servito il Pranzo. Terminato il pranzo scenderemo con il sentiero che ci porterà dapprima al paese di Codena e successivamente, tramite la Scalinata del Littorio, a Carrara in Piazza Alberica dove prima del pasto pomeridiano avremo il piacere di conoscere la storia di piazza Alberica e del suo Rifugio Antiaereo.

Modalità, tempistiche, costi e quant'altro saranno portati a conoscenza tramite locandina e pubblicazioni on line.



Alpi Apuane

TAM



Giornata mondiale dell'Acqua. Sarà organizzato un convegno sul tema, del quale forniremo tutti i dettagli logistici e organizzativi.

Alpi Apuane

MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



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

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

ITINERARIO Levigliani (582m) - imbocco sent. n. 9 - via di lizza del Serpente - M. Corchia (1677m) - Passo dell'Alpino (1080m) - Levigliani

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1100 -1100 m.

TEMPI 6,30h circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, A. Piccini

REFERENTE PER SARZANA E. Voglino

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza

FERRATA DEANNA ORLANDINI

La ferrata in oggetto è stata dedicata alla giovane alpinista ligure precipitata durante un'invernale sulle Apuane. Si trova a Crocefieschi (GE) e porta alle Rocche del Reopasso. Percorre una cresta rocciosa di conglomerato: qualcosa di dolomitico che si staglia isolato rispetto alle restanti coste erbose; breve ma esposta e impegnativa; la sua particolare suddivisione in quattro settori tra loro indipendenti, offre la possibilità di scegliere livelli di difficoltà differenti. Il quarto livello denominato "Carrega do Diao" è considerato il più impegnativo in funzione alla verticalità ed esposizione della via ferrata.

ITINERARIO Crocefieschi (742m) - altezza massima ferrata 950m.

DIFFICOLTÀ La scelta dell'itinerario verrà effettuata sul posto, in base alle decisioni che prenderanno gli accompagnatori

DISLIVELLO +212 -212 m.

TEMPI 4h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE N. Lugarini, A. Bogazzi, A. Ferretti, D. Fruendi

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



La ferrata Deanna Orlandini

**VIE DI LIZZA SOPRA LA VALLE DI RENARA
VIE DI LIZZA DI TANETA E DI DIACCETO**

È questa una escursione in un'area del territorio apuano quasi completamente sconosciuta, anche agli appassionati frequentatori delle Apuane. La partenza è lungo la strada che da Gronda va a Renara: ad un certo punto sulla destra, a q. 270 m., in località Conchiusi, si intravedono i resti di una strada sterrata, che sale nel bosco a serpentina. Dopo poco si arriva all'imbocco di una valle dove si lascia la strada e, in ripida salita, dapprima lungo una cresta, poi di nuovo in mezzo al bosco, per tracce di sentiero, si arriva all'incirca a metà della lunghezza della valle a q. 670 m. Qui lo scenario si apre sulle cave situate sul lato opposto e sulle cime circostanti; imboccata una via di lizza, che taglia a mezza costa il ripido versante, si arriva ai piedi di un grande ravaneto e lo si risale fino alla cava da dove partiva la via di lizza: è questa la cava di Taneta (m. 800), luogo suggestivo e solitario con bella vista tutto intorno. Dalla cava si sale su terreno un po' difficile, utilizzando un sentiero, un tempo percorso dai cavatori, fino ad un'altra cava situata sul crinale che delimita la valle: ci troviamo in località Diacceto (m. 910), da dove si scende per rimasugli di strada fino alla cava, tuttora in attività. Ci troviamo sotto la strada provinciale per Arni, con vista della galleria del Passo del Vestito. Che le cave non siano belle è scontato, tuttavia dal fondo di questa cava, dove è situato un laghetto e una pedana di accesso, si ammira uno spettacolo emozionante: altissime pareti ad anfiteatro, resti di vecchie lavorazioni, serbatoi abbandonati a mezz'aria, alberelli che spuntano quasi miracolosamente in alto, contro il cielo, a ricordarci che la natura si riprende sempre ciò che le abbiamo tolto; e poi ci sono gli abitanti del laghetto, i tritoni. Lasciata la cava si scende per la via di lizza di Diacceto, fino a riprendere di nuovo il crinale, (m. 970) dove sembra scomparire perché precipita verso valle con incredibile pendenza; a pochi metri si prende un più comodo sentiero che ci riporta in basso sulla via di lizza di Taneta, da dove si scende di nuovo al punto di partenza.

ITINERARIO Renara (270m) - Cava Taneta (800m) - Diacceto (910m) - Via di lizza di Diacceto - Fosso della Canala - Renara

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +750 -750 m.

TEMPI 5,00- 5,30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Pini; A. Piccini

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



Alpi Apuane

STAZZEMA - FORNOVOLASCO - EREMO DI CALOMINI



Con il pullman ci porteremo fino al parcheggio di Stazzema, dove inizia il sentiero N° 6 che ci condurrà fino alla nostra meta, incontrando dapprima Casa Giorgini, per giungere poi a Foce di Petroschiana, per proseguire in discesa, fino ad incontrare la Tana che Urla e giungere poi a FORNOVOLASCO. Una volta giunti e sistemati sul pullman ci porteremo all'EREMO di Calomini, dove potremo arrivarci tramite un breve tratto a piedi dal punto di parcheggio del pullman. **MASSIMO 30 ISCRITTI per problemi di viabilità.**

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 400m circa

TEMPI 4-4,30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Poli, Grigolini

PARTENZA Pullman ore 07,30 Esselunga Avenza

ABBIGLIAMENTO E CALZATURE PROFESSIONALI
CALZATURE TREKKING / TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR

ADA FORNITURE
 ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE PERSONALIZZATO E DPI

Viale Galileo Galilei 122/E, Marina di Carrara (MS) | Tel.: 0585 1694331 - 335 7104535 - 331 5392328 | www.adaforniture.it

FITWELL **lotter** **kayLand** **DIADORA** **CAMP** **MILLET** **HH**

Per i soci CAI Carrara sconto 15% sul prezzo di listino

Alpi Apuane

PICCO DI NAVOLA (M. 1275)

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



Inedito percorso in ambienti oramai completamente abbandonati, su tracce di sentiero quasi scomparse, per rivedere luoghi un tempo molto frequentati e abitati dai pastori di Forno.

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

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

DIFFICOLTÀ EE (buon allenamento)

DISLIVELLO +900 -900m circa

TEMPI 6,30h circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza

Alpi Apuane

CANAL PIANONE

Percorso EEA consigliato a persone esperte e autosufficienti a gestire le discese in corda doppia. Max 15 persone

Dal paese di Resceto si prende la via Vandelli che percorreremo fino al bivio con la via di lizza Silvia. Qui l'itinerario inizierà a farsi più erto e faticoso, ma interessante per quanto riguarda la storia, stiamo infatti percorrendo una delle vie di trasporto a valle dei marmi con ancora intatti molti tratti di muri a secco e di alloggi per i cosiddetti piri, utilizzati per le calate della lizza. Arrivati al bivio con il sentiero Quota Mille, che collega la valle del canal Pianone con la via Vandelli, e percorse poche centinaia di metri arriviamo in vista del canal Pianone, una stretta forra che ripida scende fino a Resceto. La bellezza di questo itinerario sono i numerosi salti che l'acqua percorre prima di arrivare a valle, in tutto 21. Anche l'altezza di queste balze è molto variabile, da un minimo di tre metri, si arriva alla più alta che supera i cinquanta metri. Raggiunto il ponticello in ferro che unisce le due sponde del canale sulla via Vandelli, in base all'orario, decideremo se proseguire il canale fino a Resceto, oppure scendere dalla via Vandelli.

ITINERARIO Resceto (485m) innesto sentiero quota mille

DISLIVELLO +500 -500 m

DIFFICOLTÀ EEA

TEMPI 9h

ACCOMPAGNATORI A. Bogazzi, F. Tonazzini, N. Lugarini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza



Cammino di Aronte

FOSSOLA - MONETA - CANEPARI - FONTIA - SANTA LUCIA - FOSSOLA



Una nuova tappa del Cammino di Aronte che ci farà scoprire le colline sopra FOSSOLA.

Si parte dalla Parrocchia di san Giovanni Battista e tramite strada asfaltata arriveremo alla strada sterrata che seguiremo fino al Castello di Moneta, potremo fare una escursione circolare intorno ai ruderi del Castello per proseguire fino alla località Canepari con il sentiero CAI, da qui si prosegue in piano fino a giungere al paese di Fontia e successivamente alla località di Santa Lucia, balcone panoramico che permette di spaziare, nelle giornate limpide, dalle Alpi Liguri alla Corsica e all'Arcipelago Toscano. Proseguiremo scendendo con sentiero CAI fino alla località Palazzetti e poi a Fossola, termine della nostra escursione.

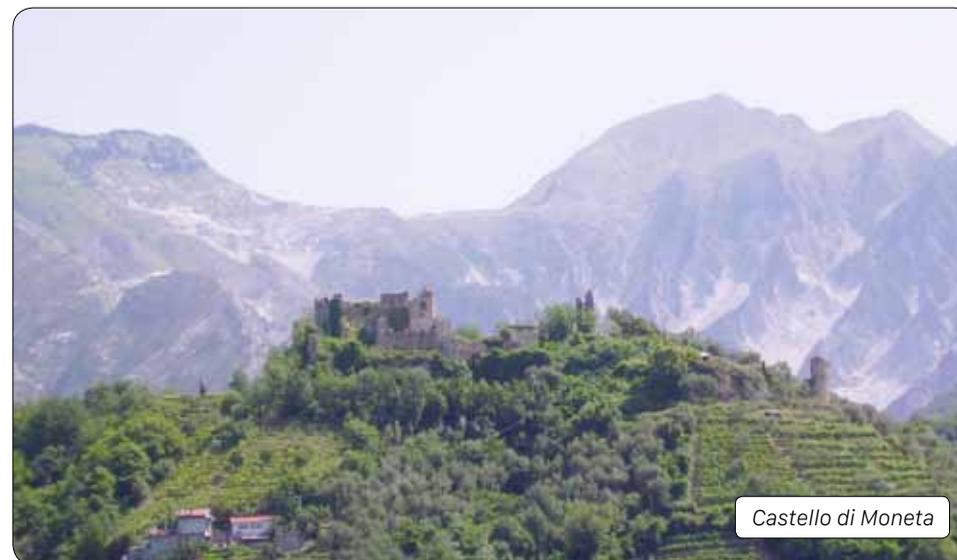
DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 430m circa.

TEMPI 4,30h escluso soste - pranzo al sacco

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Poli, Cimoli, C. Grigolini

PARTENZA ore 08,30



Castello di Moneta

Alpi Apuane

PERIPLO DEL MONTE ALTO E DEL M. SULLIONI

Caratteristica e non usuale escursione in luoghi oramai non più frequentati e che, dopo l'abbandono, rischiano anche l'oblio.

Il percorso è ad anello, facendo il periplo del M.Alto e M.Sullioni, con partenza e arrivo a Retignano tramite sent.123-122 e da Pruno con il sen. n.7 S.A.V. (sentiero alta Versilia) si giunge a Volegno e Retignano.

Dalla chiesa di Retignano m.400, prendiamo il sen. 123 che con lungo percorso nel bosco si dirige verso il passo dell'Alpino. La prima parte del percorso è agevole e in comune con il sen.6 S.A.V. che porta a Levigliani. A circa un terzo del percorso su un grosso masso è segnata la deviazione, si lascia alla nostra sinistra il sentiero che porta a Levigliani e prendiamo alla nostra destra il sentiero 123 che tramite cammino poco agevole e accidentato, necessario passo sicuro e senso dell'orientamento, ci porta alle Scalette e a intercettare il sen.122 (Passo dell'Alpino – Pruno). Al pianoro delle Scalette c'è la possibilità di salire la cresta nord del M.teSullioni m.1000, assai aerea e per esperti. Dalle Scalette, intercettato il sen.122 a Borra Larga, da cui si gode una bella vista sui tornanti che portano all'Antro del Corchia, sul mare e sui paesi di Levigliani e Basati, si scende a Pruno m.470. Dal paese, tramite il S.A.V. n.7, si arriva a Volegno m.454 e da qui si torna a Retignano. Il S.A.V. n.7 è un percorso assai panoramico con numerosi saliscendi lungo il cui tragitto s'incontrano parecchie cave ora abbandonate e ardite vie di lizza che scendono a valle. Alcuni tratti del percorso sono su tracce di sentiero non sempre agevoli ed è quindi richiesta attenzione.

ITINERARIO Retignano (410m) - ex sent. 123 - Le Scalette - Passo dell'Alpino (1080m) - Volegno (438m) - Retignano.

DIFFICOLTÀ EE **DISLIVELLO** +700 -700 m **TEMPI** 6,30-7h circa

ACCOMPAGNATORI A. Vignoli, A. Piccini

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza

MAGGIO

14



Alpi Apuane

FIORITURA DELLE GIUNCHIGLIE AL MONTE CROCE

Come ogni anno in occasione della meravigliosa fioritura delle Giunchiglie torneremo sulla cima del Monte Croce. Dal parcheggio di Stazzema con il sentiero N° 6 arriveremo dopo Casa Giorgini al bivio con il sentiero N°8 che conduce a Palagnana, ma una volta giunti alla Foce delle Porchette con il sentiero N° 108 ci porteremo sulla vetta del Monte Croce, sosta pranzo (al sacco) e poi discesa fino al Colle delle Baldorie per poi rientrare a Stazzema dove saliremo sui mezzi per il rientro.

DIFFICOLTÀ E+

DISLIVELLO 820m

TEMPI 5,30-6h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza con mezzi propri

MAGGIO

14

Alpi Apuane

TAM



Gita Intersezionale giornata sulle Apuane: ogni sezione si organizza liberamente.

MAGGIO

14

Alpi Apuane

COLONNATA TREK

Le modalità e i percorsi verranno comunicati sui canali social della Sezione.

MAGGIO

14

Alpi Apuane

LA FORBICE (m. 1773) - (M. GRONDILICE)

Montagna poco conosciuta perché rappresenta l'anticima sud est del M. Grondilice, dal quale la separa la omonima foce; la saliremo da un punto di partenza insolito

Lasciate le auto al parcheggio di fronte alla Statua della Madonna del Cavatore a Vinca (m. 820), prendiamo la Via dei Tedeschi, recentemente ripristinata, e, al bivio, il sentiero che va alla Capanna Garnerone. Arrivati a Foce Rasori (m. 1320) superiamo la piazzola dell'elicottero, poi, in falso piano, tracce di sentiero ci portano fino ai piedi del Torrione Figari. Dopo breve, ma ripida salita, si arriva alla Focetta (m. 1450), che si affaccia sul Vallone degli Alberghi; da qui, per larga ma assai erta cresta, si giunge fino alla sommità (m. 1773); dopo breve discesa alla Foce del Grondilice inizia la ripida discesa sul sent. 186 che ci riporta a Foce Rasori, da dove si scende a Vinca.

ITINERARIO Vinca (m.820m) - Capanna Garnerone (1260m) - Foce Rasori (1320m) - Focetta (1450m) - La Forbice (1773m) - Foce Rasori (1320m) - Vinca

DISLIVELLO +950 -950 m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 5,30-6h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, A. Bogazzi

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza

MAGGIO

28

Marina di Carrara - Monte Sagro

GT OTTAVA EDIZIONE

Dal mare alla vetta

Un percorso incredibile – unico nel suo genere – con i suoi 35 km e 2300 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro (Alpi Apuane) a 1753 metri di altitudine e ammirare un panorama mozzafiato.



Giovanni Corsani, Disegno a china su carta. Tratto di paesaggio apuano. Accademia di Belle Arti Carrara. Archivio Zaccagna



Monte Maggiore e Serrone

GIUGNO

4

Alpi Apuane

CANALE DEGLI ALBERGHI

Comitive A e B

Comitiva A: Percorso EEA consigliato a persone esperte e autosufficienti a gestire le discese in corda doppia. MAX 15 PERSONE

Percorso breve, meno di 4 chilometri, ma intenso per le emozioni che il paesaggio offre. Partendo da Biforco, località situata all'imbocco di due canali, quelli di Cerignano e degli Alberghi, si percorre il sentiero 167 lungo un tratto di via marmifera per svoltare poi a destra e salire la via di lizza degli Alberghi. Arrivati al bivio con il sentiero dei Pradacetti si inizia a scendere e si entra nel canale degli Alberghi, fino a incontrare il primo salto. Da qui iniziano le calate in corda doppia, in tutto 17, in ambiente severo, ma affascinante per la spettacolarità del luogo. Il salto più alto che dovremo affrontare è di circa 40 metri. Con l'ultima calata si entra in un ampio ravaneto del canal Fondone e si torna sulla via marmifera e nuovamente a Biforco.

Comitiva b: Anello Case Carpano e canale di Cerignano. Percorso EE

Arrivati insieme al bivio con il sentiero che conduce ai Pradacetti, la comitiva prosegue in direzione delle case Carpano, vecchie strutture in pietra abitate dapprima dai pastori transumanti e successivamente dai cavatori che lavoravano nelle vicine cave di marmo. Sono situate sulla cresta che divide la valle degli Alberghi da quella di Cerignano. In prossimità di questi ruderi si inizia a scendere percorrendo il sentiero 170, il cui primo tratto va affrontato con prudenza. Superate le case del pastore che si affacciano sulla valle si continua in direzione della Vettolina, cresta spartiacque che scende dalle propaggini del monte Cavallo dividendo la valle di Cerignano da quella di Resceto. Da qui si inizia ascendere passando tra vecchie cave abbandonate fino a incontrare la via marmifera che conduce a Biforco, dove termina l'escursione.

ITINERARIO COM. A Biforco (376 m) - bivio Pradacetti (850m)

DISLIVELLO +484 -484m - **DIFFICOLTÀ** EEA - **TEMPI** 9h

ACCOMPAGNATORI N. Lugarini, G. Bogazzi, G. Faggioni, D. Fruendi

ITINERARIO COM. B Biforco (376m) - Case Carpano (1047m) - Biforco

DISLIVELLO +750 -750m - **DIFFICOLTÀ** EE - **TEMPI** 6h

ACCOMPAGNATORI A. Branca, A. Solieri, A. Ferretti, L. Domenichini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza



Pizzo d'Uccello: cresta di Nattapiana

Alpi Apuane

CRESTA DI NATTAPIANA - PIZZO D'UCCELLO

Escursione alpinistica. Max 15 persone

Dal paese di Vinca si sale per sentiero fino alla foce Lizzari, situata tra il Pizzo dell'Aquila e il Pizzo d'Uccello, situata sulla cresta spartiacque che divide la valle di Vinca da quella di Equi. Da qui inizia il percorso lungo il crinale che si sviluppa per circa due chilometri fino a congiungersi con la vetta. La Cresta di Nattapiana è un itinerario alpinistico adatto a persone con esperienza: presenta cenge esposte, brevi tratti di arrampicata di I e II grado e tre discese in corda doppia. Raggiunta la vetta si scende per la via normale e si raggiunge foce di Giovo, proseguendo per i Capannelli del Giovo si arriva a Vinca.

MATERIALE OCCORRENTE Casco, imbrago, discensore, due moschettoni a ghiera e due cordini

ITINERARIO (Vinca 800m) - foce Lizzari (1265m) - Pizzo d'Uccello (1781m)

DISLIVELLO +1000 -1000 m

DIFFICOLTÀ PD con passaggi di I e II grado

TEMPI 8h

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO P. Tonarelli, M. Giananti

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza

GIUGNO

11

Alpi Apuane

TAM



GIUGNO

11

Pulizia dei sentieri in occasione della giornata "Cammina nei Parchi": la commissione TAM indicherà per tempo itinerario e modalità di partecipazione.



Appennino ligure

PASSO DEL BISCIA - MONTE PORCILE - PASSO DI BARGONE



Dal Passo del Biscia seguiamo la sterrata che sale dolcemente in direzione SW (segnavia bianco rosso 5T) attraversiamo un bosco di conifere contornando il Monte Biscia, di tanto in tanto si apre il panorama verso la Val Gravaglia e il sovrastante Monte Zatta. Dopo diverse curve giungiamo alla base del Monte Porcile si prosegue con il sentiero che sale costante sino a giungere all'ampio pianoro della vetta. Due croci segnalano i punti culminanti della Montagna. Scenderemo tra pietraie e ciuffi d'erba fino a giungere ad un grosso ripetitore dove troveremo il sentiero che ci porterà fino al Passo Brochelè incontreremo la strada sterrata che ci condurrà fino al Passo di Bargone dove troveremo il pullman per il rientro.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400m

TEMPI 5-5,30h escluso soste

CAPI GITA G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7,30 Carrara e Esselunga Avenza pullman

Pio Tosini S.p.A.
INDUSTRIA PROSCIUTTI - LANGHIRANO - PARMA - ITALIA

PIO TOSINI INDUSTRIA PROSCIUTTI S.p.A.
via Fanti d'Italia, 23 | 43013 Langhirano - Parma
Tel. +39 0521 853945 | Fax +39 0521 858284
e-mail: comunicazioni@piotosini.it

Appennino Tosco-Emiliano

PASSO DEL LAGASTRELLO - PASSO DEL CERRETO

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



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

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

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

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

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

ITINERARIO Passo del Lagastrello (1152m) - Sella di Monte Acuto (1722m) - Rifugio "Città di Sarzana" al Lago di Monte Acuto (1580m) - i "Ghiac-

cioni" (1375m) - Passo di Pietra Tagliata 1750m) - Passo dell'Ospedalaccio (1271m) - Passo del Cerreto (1261m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +950 -840m

TEMPI 5,30-6h circa

ACCOMPAGNATORI CAI SARZANA P.G. Vilardo (348 8683621), P. Tonelli (338 9158389)

REFERENTI CAI CARRARA A. Branca, L. Domenichelli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza - ore 7,30 Sarzana, Piazza Terzi

Alpi Lepontine: Val Formazza

ORRIDO DI URIEZZO - PASSO VANNINO (m. 2754) - PUNTA VAL ROSSA (m. 2968) - VAL CANNOBINA

Con questa uscita completiamo quest'anno la esplorazione di alcune zone delle Alpi Occidentali, iniziata anni fa con le Alpi Liguri, e che vedono il termine con le Alpi Lepontine; lo facciamo con la Val Formazza, splendida valle italiana che si incunea in territorio svizzero. La Val Formazza è completamente circondata da alte e spettacolari montagne, che sono anche poco conosciute; inoltre ha un'altra caratteristica: essa è situata al centro orografico dell'Europa. Infatti è incuneata fra il Vallese che è tributario del bacino del Rodano e il Ticino tributario del Po e del Mar Adriatico, mentre poco più a nord sono situati i corsi d'acqua svizzeri affluenti del Reno e poco più a est quelli del Danubio.

Il primo giorno visiteremo l'Orrido di Uriello, in Valle Antigorio, pomposamente definito il gran canyon del Piemonte, residuo della stagione delle glaciazioni, gola molto caratteristica e visitabile in meno di due ore. Nel pomeriggio arrivo in Val Formazza, dove alloggeremo in albergo.

Il secondo giorno partenza da Valdo (m. 1274): dopo un breve tratto di seggiovia ci immettiamo su uno stradello che ci conduce in meno di un'ora al Rifugio Margaroli (m. 2194), situato sul bordo del lago Vannino; superato il rifugio si prende un sentiero che sale su terreno erboso e detriti, fino al lago Sruer (m. 2230); dopo aver costeggiato il lago si sale ancora fino Passo Vannino (m. 2754), situato in straordinario punto panoramico, e che si affaccia sul bacino del lago del Sabbione; possibilità di proseguire verso la Punta d'Arbola. Ritorno per la via di andata.

GIUGNO

23-26

Il terzo giorno, lasciata l'auto al parcheggio di Riale (m. 1750), si prende una strada militare, che abbandoniamo quasi subito, per un sentiero che evita quasi tutti i tornanti della strada e che ci porta al Rifugio Maria Luisa (m. 2160); superato il rifugio arriviamo al bacino del Toggia e, ad un bivio sulla sinistra, entriamo nel vallone di Val Rossa e lo risaliamo su mulattiera fino ad una valletta; da qui, su sentiero che sale ripido, arriviamo in vetta della Punta Val Rossa (m. 2968), eccezionale punto panoramico sulle montagne e sui laghi circostanti. Discesa per la via di andata, in poco più di sei ore complessive.

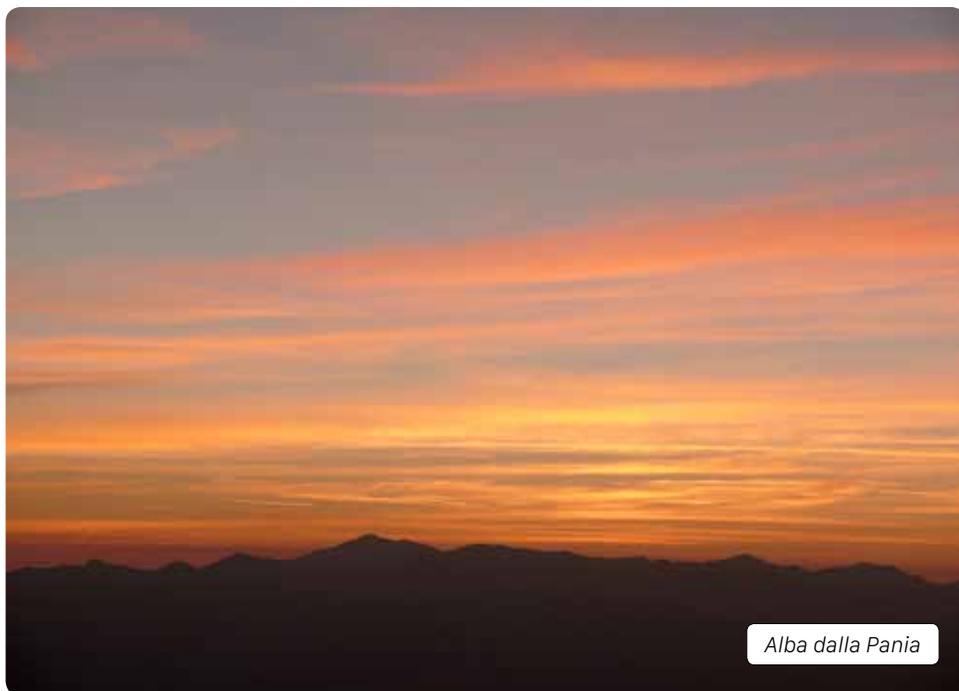
L'ultimo giorno sarà dedicato a una gita in auto. Discesi a Domodossola si risale per la Valle Vigezzo, detta la Valle dei Pittori per i suoi colori caratteristici; arrivati alla frazione di Re potremo visitare l'omonimo santuario, costruito in stile neogotico assai discutibile, e proseguire per la Val Cannobina, su strada statale, seguendo l'omonimo torrente, che forma gole profonde e spettacoli suggestivi alla vista, e che ci porta sul Lago Maggiore; qui, volendo, potremo visitare i giardini botanici di Villa Taranto, famosa in tutto il mondo. Nel pomeriggio rientro a Carrara.

Il programma dell'ultimo giorno potrebbe essere suscettibile di modifiche.

ACCOMPAGNATORI G. Bogazzi, A. Piccini, A. Vignoli

Iscrizioni dal 15 maggio con anticipo di euro 50,00, che verranno chiuse per motivi organizzativi il 10 giugno.





LUGLIO

1-2

Alpi Apuane

MONTE PANIA DELLA CROCE: TRAMONTO E ALBA CON LUNA PIENA

Allo spettacolo del tramonto con il sole che cala tra i crinali delle Apuane e del sorgere del sole dall'Appennino, mancheranno solo i colori dell'aurora boreale. A questo cercheremo di porre rimedio illuminando la notte con i bagliori della luna piena.

La partenza sarà da passo Croce e in circa due ore raggiungeremo il rifugio del Freo, in località Mosceta, dove ci fermeremo per una merenda, tenendo presente che per vedere il tramonto bisogna essere in vetta circa alle 20,30. L'alba richiede un piccolo sacrificio, ma ne vale la pena. Il sole inizia a sorgere dall'Appennino e i primi riflessi dovremmo vederli intorno alle 5,40. Dopo aver preso il caffè, inizieremo la discesa per andare a far colazione al rifugio del Freo. Per il rientro passeremo dall'alpeggio del Puntato per far ritorno al passo Croce.

Anche se saremo in piena estate è consigliabile, per la notte, portare del vestiario invernale, compreso un cappello di lana e un sacco a pelo.

ITINERARIO Passo Croce (1050m) - bivio (1150m) - rifugio Del Freo (1180m) - Pania della Croce (1858m)

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +1000 -1000m

TEMPI solo salita h. 3,30

ACCOMPAGNATORI A. Bogazzi, A. Ferretti, F. Tonazzini L. Geloni, I. Raffaelli

PARTENZA ore 15,00 Esselunga Avenza

AGUILLE DU ROCHEFORT

Salire all'Aguilledu Rochefort significa praticare alpinismo in quello che è il Gruppo del Monte Bianco, ovvero il massiccio che è teatro di alcune tra le più grandi imprese alpinistiche del passato e del presente. Il panorama di cui si può godere è unico nel suo genere, pareti rocciose si alternano a scenari glaciali di rara bellezza. Si godrà di viste impagabili sul Monte Bianco, sull'Aiguille Noire, sull'Aiguille Blanche, sui satelliti del Mont Blanc du Tacul Grand Capucin, Petite Capucine, Pic Adolph Rey, Pyramid du Tacul, Pointe Lachenal, sul Mont Blanc du Tacul stesso, sul Dente del Gigante, su tutta la Vallee Blanche fino al Petit Dru e Grand Dru.

1° GIORNO: SALITA AL RIFUGIO TORINO (3375 MT)

partenza da Carrara con mezzi propri (parcheggio Esselunga), si arriva a Courmayeur e da lì tramite funivia (Skyway Mont Blanc) si raggiunge Punta Helbronner e si scende al Rifugio Torino, dove si alloggerà per due notti. Nel pomeriggio dedicheremo qualche ora ad un ripasso sulla progressione su ghiacciaio.

2° GIORNO: TRAVERSATA VALLEE BLANCHE DA RIFUGIO TORINO (3375 MT) ALL'AGUILLE DU MIDI (3842 MT).

Partenza dal Rifugio Torino, si traversa al col Flambeau e di qui si scende dritti verso la zona dei seracchi. A sinistra saranno visibili le tracce che portano alla Tour Ronde o al Grand Capucin. Si attraversa la spettacolare zona dei seracchi, con vista sui "satelliti del Tacul", e passata la Pyramid du Tacul si inizierà la lenta e costante risalita che in circa due ore porta all'Aiguille du Midi.

La traversata è di modeste difficoltà tecniche ma estremamente appagante per i panorami che offre. Il rientro si effettuerà utilizzando la funivia (ovetti) che dall'Aiguille du Midi raggiunge Punta Helbronner.

Dislivello complessivo circa 800 mt. Difficoltà F

3° GIORNO: SALITA ALL'AGUILLEDU ROCHEFORT (4001 MT)

Partenza dal Rifugio Torino, si traversa al Colle del Gigante 3360m e si comincia a scendere di 100 metri verso la Vallée Blanche. Ci si dirige verso destra, in direzione della bastionata del Dente del Gigante. Risa-

lito il ghiacciaio seguendo le tracce si punta ad un canalino sulla sinistra. Lo si risale stando sulla sinistra se le rocce sono pulite. Giunti ad un colle a destra di un evidente gendarme giallo si piega a destra risalendo i detriti con neve. Si seguono ometti e tracce, alcuni passaggi di III, si giunge alla "gengiva" alla base del Dente del Gigante, all'inizio della cresta di Rochefort. La cresta si percorre stando a destra o sinistra del filo in base alle cornici. Si supera una evidente elevazione (3933m). Oltre questa punta ci si cala lungo un pendio (35m circa), molto esposto, spesso ghiacciato (spuntone, cordoni con maglia rapida e chiodo). Si scavalca ancora qualche elevazione rocciosa e si giunge alla base dell'Aiguille. Si affronta il muro roccioso inizialmente diretti, prendendo poi un canale inclinato verso destra: tre soste presenti, roccia molto rotta (difficoltà max III). Per il ritorno si percorre il medesimo itinerario, effettuando inizialmente 2 calate in doppia. Si tornerà quindi al Rifugio Torino e da lì a Punta Helbronner da dove si scenderà a Courmayeur utilizzando la Funivia.

Dislivello complessivo circa 800 mt. Difficoltà AD

DIFFICOLTÀ l'uscita è riservata a soci allenati, con esperienza nella progressione con ramponi e piccozza e con esperienza in arrampicata su roccia fino al III° grado.

DIREZIONE GITA Massimo Giananti, Paolo Tonarelli

AVVERTENZE sono previsti un massimo di 15 iscritti oltre agli accompagnatori. I direttori della gita si riservano la facoltà di attuare una selezione degli iscritti. Sarà inoltre facoltà dei direttori della gita: modificare il programma in funzione delle condizioni meteorologiche e della condizione della montagna nonché utilizzare il 1° e 2° giorno per valutare l'idoneità o meno dei partecipanti alla salita dell'ultimo giorno. Saranno necessari oltre a ramponi e piccozza anche imbrago, casco, moschettoni e cordoni (come meglio verrà precisato ai partecipanti).

Apertura iscrizioni 3 Aprile 2023, caparra € 150

Appennino Tosco-Emiliano

ATTRAVERSATA: PASSO DEL GATTO - CIMA BELFIORE - MONTE TONDO - ARGEGNA

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

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

ITINERARIO Passo del Gatto (1264 m) - cima Belfiore (1810m) - monte Tondo (1782m) - Argegna (1032m)

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +700 -800m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI N. Lugarini, A. Solieri, D. Fruendi

PARTENZA ore 6,30 Esselunga Avenza



Lunigiana

VVS - DA LUSIGNANA A BAGNONE



Nella prosecuzione del percorso della Via del VOLTO SANTO iniziata negli anni scorsi, si propone la tappa N° 2 che dal borgo di Lusignana ci porterà al paese di BAGNONE. Dopo pochi chilometri dalla partenza incontreremo il sito di MONTECASTELLO dove potremo ammirare i resti dell'antica Fortezza Bizantina, al termine della mulattiera incontreremo il torrente Redivalle e le spettacolari pozze dove potremo rinfrescarci prima di riprendere il cammino. Composto da diversi agglomerati di case nominati Chiesa, Canneto, Montale, Monteruolo, Valle e Mulini di Vico, fu feudo e per qualche decennio, L' agglomerato di Chiesa fu abitato dal Marchese di Treschietto, il nostro cammino prosegue proprio all'interno di questo abitato che, attraversato da una via principale che lo taglia per tutta la sua lunghezza, mantiene per larga parte la sua struttura originaria. Ci dirigeremo verso Treschietto e successivamente arriveremo a Bagnone meta della nostra gita.

MASSIMO 30 ISCRITTI

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 400m

TEMPI 5-5,30h escluso soste

CAPIS GITA G. Poli, Cimoli

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



Alpi Orientali

SETTE GIORNI IN VALLE D'AOSTA



Programma e descrizioni in occasione del primo incontro a Febbraio



Monti Fiocca e Sumbra



ACCANTONAMENTO IN VAL BREMBANA

AGOSTO

26-29

Il programma dettagliato sarà presentato i primi giorni di luglio. In caso di posti disponibili la gita sarà aperta anche i Soci.

ACCOMPAGNATORI A. Vignoli, F. Molignoni

Alpi Apuane

MONTE FIOCCA

SETTEMBRE

10

Dal paese di Arni (m. 916), nei pressi della chiesa, si prende il sent. 144 e si sale in ambiente scoperto ed erboso, si supera una modesto crinale a q. 1000 e si prosegue su terreno ripido e roccioso; dopo aver superato un tratto al di sotto di lastroni strapiombanti si arriva alla cresta sud del M. Fiocca (q. 1400 m.). Qui si abbandona il sentiero e si inizia a salire la cresta, facile e divertente, con bella vista sulla conca del Fatonero ed del suo caratteristico bosco; si sale sul pendio erboso, a volte ripido, ma con un tratto pianeggiante, fino alla vetta (1711 m.) Scendiamo poi lungo la larga cresta est, interamente erbosa con qualche roccia affiorante, fino a Passo Fiocca (1560 m.), ampio valico formato da lastroni rocciosi, con bella vista sul vicino M. Sumbra. Discesi brevemente lungo il sent. 144 verso il Fosso dell'Anguillaia si giunge ad una sella erbosa, il cosiddetto Passo Contapecore, (1482 m.) da dove, attraversando il bosco del Fatonero, arriviamo alla cresta sud del Fiocca e scendiamo ad Arni.

ITINERARIO Arni (916m) - cresta sud M. Fiocca - M. Fiocca (1711m) - Passo Fiocca (1560m) - Bosco del Fatonero - Arni

DISLIVELLO +800 -800 m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 6-6.30h

ACCOMPAGNATORI A. Ferretti, A. Solieri, I. Raffaelli

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



Liguri

PASSO CENTO CROCI - PASSO DEI DUE SANTI



Si parte dal sentiero dell'AVML (Alta Via Dei Monti Liguri) proprio dal Passo Cento Croci, e si va verso il Passo Scassella, proseguendo dritti giungiamo al Passo della Cappelletta, un luogo dalla natura incontaminata a 1085mt sul livello del mare. Da qui si prende il largo sentiero dell'AVML che va verso sud, ci si inoltra nella faggeta e si taglia a mezza costa il versante settentrionale del Monte Gottero arrivando alla famosa FOCE DEI TRE CONFINI (Liguria Emilia Toscana nonché le tre province, La Spezia, Parma, Massa Carrara. Da qui sempre sull'AVML raggiungiamo la dorsale tosc/emiliana e arriviamo sul Monte Pennato, si aggira la cima del Monte Fabei per raggiungere gli impianti di risalita provenienti dal Passo dei Due santi. Si scende la carrozzabile che li affianca ed arriviamo al parcheggio dove troveremo il pullman ad attenderci per il ritorno.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 700m

TEMPI 6-6,30h

CAPI GITA G. Poli, Grigolini

PARTENZA ore 7,00 Carrara e Esselunga Avenza



Il Grondilice

Alpi Apuane

CENGIA DEL GARNERONE E VETTA DEL MONTE GRONDILICE



Una caratteristica gita nel panorama apuano, un po' fuori dai tradizionali canoni escursionistici, ma sicuramente di grande fascino. Da lontano la cengia appare come un grande graffio ascendente che incide il suo versante ovest come una profonda ferita. Ancora da lontano si ha l'impressione di un passaggio impervio e pericoloso, ma avvicinandosi alla montagna i dubbi si allontanano, e il passaggio si presenta meno impegnativo del previsto.

Si inizia a salire percorrendo il sentiero 38 in direzione della foce di Giovo fino a intercettare il sentiero 37 sotto il canale del Gobbo. Si sale in direzione dell'omonima foce e arrivati a circa 1400 metri di quota si gira a destra per prendere la cengia e iniziare il nostro percorso che si sviluppa sotto la cresta Garnerone Grondilice. La caratteristica di questa cengia è data dal "passo del Gatto", formato da una aggettante roccia che si lascia superare solo camminando a carponi, avendo l'impressione di passare attraverso una lunga morsa di pietra. All'uscita della cengia si raggiunge in orizzontale il sentiero della via normale che conduce alla Finestra del Grondilice. Nel caso in cui non ci fossero le condizioni per salire in vetta, si scende a foce Rasori e, passando dalla Capanna Garnerone, si arriva nuovamente alle macchine.

ITINERARIO Vinca (808m) - monte Grondilice (1809m) - Vinca

DISLIVELLI +1000 -1000m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI A. Vignoli, D. Pini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza

Appennino Toscano

CAMALDOLI - LA VERNA. SENTIERO DELLE FORESTE SACRE

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

SETTEMBRE-OTTOBRE

30-1

Entrambe le località si trovano nel parco nazionale delle foreste Casentinesi, dove domina la pianta di faggio e il famoso abete bianco. Camaldoli è una piccola comunità di monaci benedettini, situata nel comune di Poppi. Fu fondata circa 1000 anni fa da San Romualdo. A pochi chilometri di distanza si trova l'eremo, sorto successivamente al monastero, per ospitare i monaci desiderosi di affrontare la vita in completo isolamento spirituale in mezzo alla foresta. Il santuario francescano della Verna si trova a pochi chilometri da Chiusi della Verna in provincia di Arezzo. È il più famoso dei conventi del casentino.

PRIMO GIORNO arrivo e visita a Camaldoli (815 m.) e pranzo al sacco. Partenza per passo Falgacci (1228 m.) e si prosegue per Poggio allo Spillo (1449 m.). Da qui inizia la discesa per Badia Prataglia (835 m.) e di nuovo si risale al passo Mandrioli (1172) dove ci fermeremo per il pernottamento.

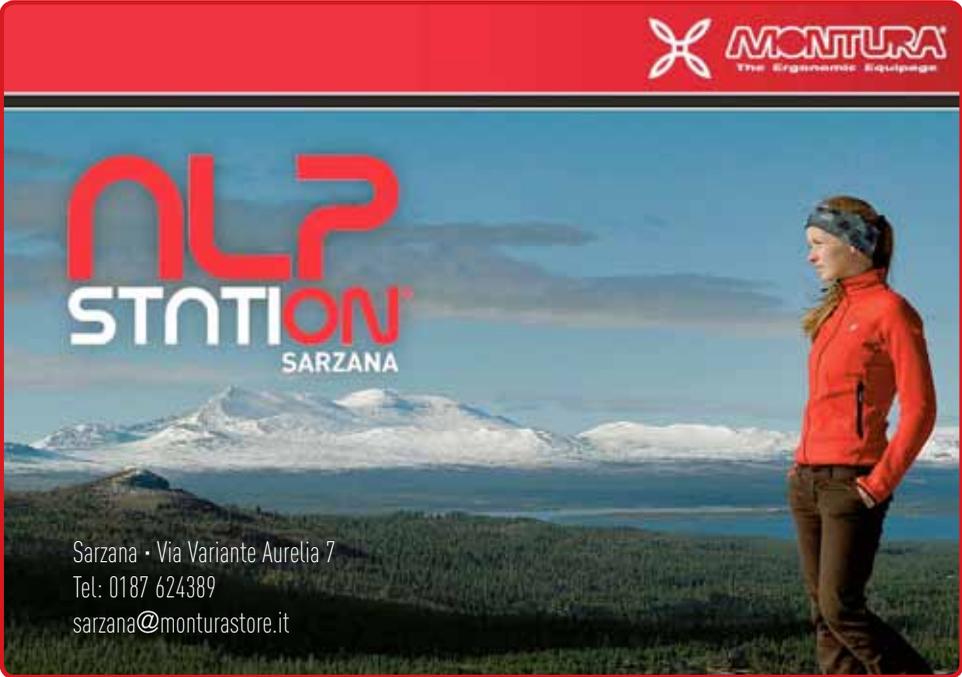
DISLIVELLO +1021 -664m. Sviluppo percorso circa 15 Km.

SECONDO GIORNO di buon mattino si parte per La Verna dove visiteremo il monastero e faremo (facoltativo) l'anello del monte Penna, su cui è stato edificato l'edificio religioso. Sviluppo percorso 8 Km.

Iscrizioni aperte dal 3 aprile

ACCOMPAGNATORI N. Lugarini, F. Tonazzini, D. Fruendi, L. Geloni

REFERENTI PER CAI SARZANA R. Brondi, U. Ferri



NLP STATION SARZANA

Sarzana • Via Variante Aurelia 7
Tel: 0187 624389
sarzana@monturastore.it

MONTURA
The Ergonomic Equipment



Sole carne Italiana

Regione Toscana

LARDERIA SANGUINETTI
COLONNATA

Lardo di Colonnata IGP

LARDERIA SANGUINETTI
DITTA ARTIGIANA - VIA GIARDINO, 6/T 54033 COLONNATA (MS) TOSCANA
TEL: +39 0585 768015 - WEB: www.larderiasanguinetti.it



Alpi Apuane

CARRARA - FANTISCRITTI - TARNONE - CARRARA



Escursione tutta nel comprensorio di Carrara, partiremo da Piazza Farini per raggiungere il paese di Miseglia passando dal sentiero che inizia nei pressi del famoso Ponte di Ferro, da qui con strada asfaltata raggiungeremo in salita la località Fantiscritti per iniziare il Sentiero del Marmo che portandoci in vetta al Monte Belgia proseguirà fino al piazzale del parcheggio di Tarnone, da qui seguendo il vecchio tracciato della ex Ferrovia Marmifera, dopo alcune brevi gallerie, arriveremo ai Ponti di Vara, torneremo al paese di Miseglia e poi a Carrara termine della escursione.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 450m

TEMPI 5/5,5h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, Cimoli

PARTENZA Mezzi propri fino a Carrara piazza Farini, pranzo al sacco



Luogo da destinarsi

Castagnata sociale

Dalle 10,30

Alpi Apuane

CARDOSO - FOCE DI VALLI - PRUNO - CARDOSO



Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

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

ITINERARIO Cardoso (275m) - Collemezzana (765m) - Foce di Valli (1260m) - Mosceta (1190m) - Pruno (480m) - Cardoso

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 7h

DISLIVELLO +1000 m -1000 m

ACCOMPAGNATORI A. Bogazzi, A. Branca, L. Domenichini, R. Ilaria

REFERENTE CAI SARZANA P. Tonelli

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza

CIMA CANUTI E MONTE MALPASSO

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



Il percorso si sviluppa all'interno del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano, fondato nel 2001. Il Malpasso era forse il punto più alto e duro della traversata del passo di Lagastrello o di Linari, frequentato dai pellegrini per Roma nel Medioevo e nei secoli successivi dai mercanti tra i versanti padani e liguri, tanto da essere ricordato come il valico di transito della "via del Sale" dal mare verso Parma. Ma le merci più tassate erano oggetto di contrabbando per evitare i continui confini di Stato che si intersecavano, e Malpasso poteva essere anche il più alto percorso al riparo del guardie. Ripide salite e discese su un solitario e poco frequentato percorso tra le sorgenti dell'Enza e del Taverone, dalle forti suggestioni storiche, ma anche uno dei più panoramici del Parco nazionale.

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

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

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

DIFFICOLTÀ EE - **TEMPI** 6h circa - **DISLIVELLO** +750 m -750 m

ACCOMPAGNATORE A. Righi

REFERENTE CAI CARRARA F. Tonazzini

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza - ore 7,30 Sarzana, Piazza Terzi

FERRATA DI BUTI

La via ferrata Sant'Antone, situata nel comune di Buti in provincia di Pisa è un percorso breve, ma che interpreta la tipologia di terreno caratteristico delle ferrate dolomitiche. Si sviluppa lungo una diramazione del monte Serra (917 m) da una quota di partenza di 410 metri fino ad arrivare all'uscita finale situata a 536 metri. La via si estende lungo tratti orizzontali e verticali, si devono superare spigoli, attraversare cenge e camini, il tutto agevolato da un cavo in acciaio, staffe e scalette.

Descrizione della ferrata: dopo un breve tratto orizzontale, si affronta subito una parte verticale assistita da staffe infisse nella roccia e, dopo alcuni passaggi esposti, in continua ascesa si arriva alla conclusione del primo tratto di ferrata dove è possibile, per chi non ha più intenzione di proseguire, prendere un sentiero segnato che conduce alla sommità del percorso. Continuando la ferrata si arriva ad una diramazione: a sinistra si raggiunge un piccolo ponte su tavole e, proseguendo lungo un camino verticale, si guadagna l'uscita della ferrata. A destra, invece, si esce dalla ferrata senza particolari difficoltà.

DIFFICOLTÀ EEA

DISLIVELLO 120m

TEMPI 4h

ACCOMPAGNATORI D. Pini, N. Lugarini, A. Ferretti, F. Tonazzini, D. Fruendi

PARTENZA ore 7,30 Esselunga Avenza



FOSDINOVO - MONTE CARBOLI - PULICA - FOSDINOVO

NOVEMBRE
26

Un anello nei dintorni del paese di Fosdinovo, saliremo monte Carboli per poi discendere al paese di Pulica risalendo poi verso il paese di Fosdinovo. Carta dei sentieri di Fosdinovo.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 450m

TEMPI 4,30/5h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, G. Dazzi

PARTENZA con mezzi propri ore 8,00 Carrara piazza Farini



Fosdinovo

DICEMBRE
3

Appennino Tosco-Emiliano

IERA - CAPANNE TORDINI - IERA RISALITA DEL TORRENTE BAGNONE

Questa escursione, facile, è inedita per la nostra Sezione ed è abbastanza faticosa per il dislivello del percorso, ma offre grandi soddisfazioni in un ambiente molto panoramico e poco frequentato.

Superato il borgo di Iera (a q. 590 m.) si lasciano le auto nei pressi del ponte sul torrente Bagnone e si imbecca una antica mulattiera, segn. 116, da poco ripristinata, sul lato destro orografico. Si risale il torrente fino ad un guado sulla destra, che viene attraversato, e si continua a salire in ambiente molto suggestivo fino ad arrivare alle Capanne di Garbia (950 m.). E' questo un antico insediamento stagionale, ai piedi del M. Sillara: le capanne sono state ristrutturare ed ora sono un ricovero per gli escursionisti. Qui è presente un bivio: continuando a dritto si va in direzione delle Capanne di Iera e Verzella, noi, invece, prendiamo a destra e, dopo una leggera discesa, attraversiamo nuovamente il torrente ed entriamo in una bellissima faggeta. Il sentiero sale molto ripido, a tornanti, in mezzo al bosco, fino ad arrivare su una strada sterrata, riparata nell'estate del 2022, che collega Compione al Piazzale dei Tornini. L'ultimo tratto lo si percorre su strada: superato il piazzale dopo poco arriviamo alle Capanne Tornini (1290 m.), trasformate in rifugio per escursionisti. La discesa avviene sulla medesima strada per un bel tratto, poi si intercetta un sentiero, segn. 114, che evita molte curve della strada e che ci porta a Compione (698 m.), dove avremo lasciato qualche auto per il ritorno a Iera.

ITINERARIO Iera 590 m. - Capanne di Garbia 950 m. - Capanne Tornini 1290 m. - Compione 698 m.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +700 -630m

TEMPI 6h circa

ACCOMPAGNATORI A. Bogazzi, A. Piccini, L. Geloni C. Grigolini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7,30



Alpi Apuane

GABELLACCIA - CARDETO - CAMPOCECINA

Pranzo sociale e ricorrenza caduti della montagna



Dal Passo della Gabellaccia con il sentiero N° 185 e successivamente con il sentiero N° 40 giungeremo al Cardeto, poi con il sentiero N° 174 fino a Foce Pozzi e da qui con il sentiero N° 183 transiteremo in zona Buca degli Orridi per arrivare poi al nostro Rifugio CARRARA, ci recheremo alla Chiesetta per la Santa Messa in memoria dei Caduti della Montagna e poi pranzo al rifugio facoltativo (e da prenotare) rientro alla Gabellaccia dopo il pranzo.

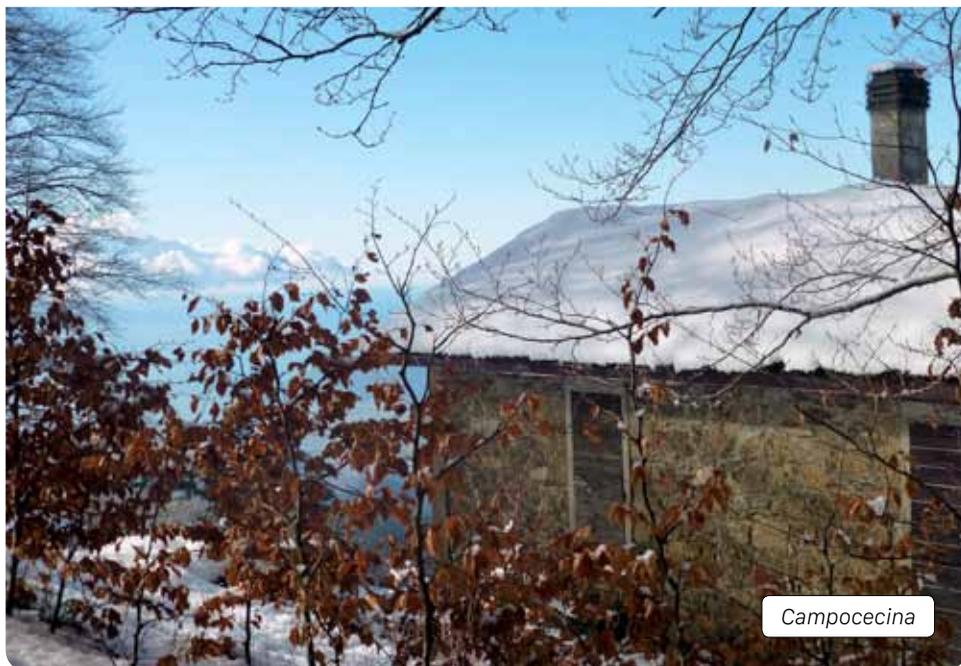
DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +480m

TEMPI 3-3,5h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, B. Bologna

PARTENZA Ritrovo ore 8,30 Gabellaccia con mezzi propri



Campocecina



Riviera di Levante

LEVANTO - FRAMURA

Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara

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

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

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

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

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

DIFFICOLTÀ

DISLIVELLO +650 -650m

TEMPI 5h - 14km

ACCOMPAGNATORI CAI SARZANA E. Voglino (328 4597542)

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini, C. Grigolini

LUOGO E ORARIO DI PARTENZA da stabilire

**AUGURI DI BUON NATALE
E FELICE ANNO NUOVO
IN SEZIONE**





Località Puntato

LE ATTIVITÀ SOCIALI 2023

- 06/01 Riomaggiore - Portovenere
- 15/01 Giro dei Cinque Campanili *con Sarzana*
- 22/01 Didattica su neve
- 29/01 Canale del Gobbo

- 12/02 Ciaspolata Sassalbo/Castello di Comano
- 19/02 Carrara - Monte D'Arme - Gragnana - Noceto - Sorignano
- 26/02 Carcaraia e M. Tambura

- 05/03 Manarola - Vernazza
- 12/03 Lago Scaffaiolo da Casetta Pulledrari e M. Gennaio
- 12/03 Nazzano - Monte Oliveto - La Foce - Canaletto - Carrara
- 19_03 Manifestazione con la Pubblica Assistenza
"Sconfinando" Da Massa A Carrara
- 26/03 Monte Corchia: via di lizza del Serpente *con Sarzana*

- 02/04 Ferrata Orlandini
- 16/04 Vie di Lizza sopra la valle di Renara
Vie di lizza di Taneta e di Diacceto
- 16/04 Stazzema - Fornovolasco - Eremo di Calomini
- 30/04 Picco di Navola *con Sarzana*

- 07/05 Canal Pianone
- 07/05 Fossola - Moneta - Canepari - Fontia - Santa Lucia - Fossola
- 14/05 Periplo del Monte Alto e del M. Sullioni
- 14/05 Fioritura delle giunchiglie al monte Croce
- 14/05 Colonnata Trek
- 28/05 La Forbice da Vinca e R. Garnerone

- 04/06 Grande Trekking 8
- 04/06 Com. A discesa in corda doppia Canale degli Alberghi; Com. B canal Cerignano
- 11/06 Cresta di Nattapiana - Pizzo d'Uccello
- 11/06 Passo del Biscia - Monte Porcile - Passo di Bargone
- 18/06 Attraversata dal Lagastrello al Cerreto *con Sarzana*
- 23-26/06 Orrido di Urieggio - passo Vannino (m. 2754) - Punta Val Rossa (m. 2968) - Val Cannobina
-
- 01-02/07 Tramonto e alba Pania della Croce
- 08-10/07 Aguille du Rochefort
- 16/07 Attraversata dal Passo del Gatto a M. Argegna per crinale appenninico *con Sarzana*
- 16/07 VVS - Da Lusignana a Bagnone
- 16/07 Sette giorni in Valle d'Aosta
-
- 10/09 Monte Fiocca
- 10/09 Passo Cento Croci - Passo dei Due Santi
- 24/09 Cengia del Garnerone e vetta del monte Grondilice
- 30/09 -01/10 Camaldoli - La Verna, Sentiero delle foreste sacre *con Sarzana*
-
- 15/10 Carrara - Fantiscritti - Tarnone - Carrara
- 29/10 Cardoso - Foce di Valli - Pruno - Cardoso *con Sarzana*
-
- 12/11 Cima Canuti e monte Malpasso *con Sarzana*
- 26/11 Ferrata di Buti
- 26/11 Fosdinovo - Monte Carboli - Pulica - Fosdinovo
-
- 03/12 Iera - risalita torrente Bagnone - Capanne Tornini - Iera
- 08/12 Gabellaccia - Cardeto - Campocecina
- 17/12 Levanto - Framura *con Sarzana*
- 23/12 Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo in Sezione



PROGETTO SOFTWARE

SRL

software partner  TeamSystem®



SOFTWARE PER AZIENDE & STUDI PROFESSIONALI



HR GESTIONE RISORSE UMANE



ERP & INDUSTRY 4.0



SOLUZIONI CLOUD

SEDE DI NUORO:

VIA SALARIS 2 - 08100 - NUORO (NU) - TEL & FAX: 078436367

SEDE DI PRATO:

VIA RIMINI 27 - 59100 - PRATO (PO) - TEL: 0574596751 - FAX: 0574574600

SEDE LEGALE ED OPERATIVA:

VIALE XX SETTEMBRE 177/A - 54033 - CARRARA (MS) - TEL: 0585855385 - FAX: 0585854240



www.progettosoftwaresrl.it - commerciale@progettosoftwaresrl.it