



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2024**

Presentazione

Brunella Bologna
Presidente CAI Sez. Carrara Apuane

Eccoci qua, un altro anno è passato e noi non possiamo che ringraziare per la fiducia che ci è stata dimostrata e per il sostegno che abbiamo ricevuto; supporti imprescindibili che ci permettono di chiudere il bilancio delle attività della nostra sezione in positivo.

Tanti sogni indubbiamente giacciono ancora nel cassetto, aspettando solo di essere svegliati, ma alcuni hanno finalmente visto la luce quest'anno e si sono avverati.

Dei tanti progetti e delle tante iniziative che hanno preso forma e

si sono concretizzate, aver costituito il gruppo giovani, gli juniores, è sicuramente il passo più importante per il futuro della sezione. Un gruppo di giovani (ben 22) aiutanti, volenterosi e soprattutto preparati che costituiranno le fondamenta di quello che sarà un giorno il nuovo nucleo trainante e operativo della sezione; il tanto ambito e sperato cambio generazionale, ragazzi che si spera prendano esempio e seguano le impronte dei nostri soci più attivi e instancabili, senza i quali le varie commissioni non avrebbero avuto risultati così importanti nel corso dell'anno che si appresta a conclusione, risultati di cui andiamo particolarmente fieri.

La commissione scuole. L'ottimo risultato con i giovani è certamente frutto anche di un ottimo lavoro nelle scuole.

La sentieristica. Quest'anno ha portato a compimento la pulizia e il ripristino di km e km di sentieri, permettendo a tutti noi di poterne usufruire in sicurezza, un lavoro continuo e impareggiabile.

La montagna terapia. Grazie alla passione e alla capacità dei suoi componenti, e all'ausilio della joelette, è riuscita a far avverare i sogni di



alcuni amici portandoli ad ammirare le nostre splendide montagne. Ci aspetta un anno faticoso ma ,grazie alla collaborazione di tutti, sono certa sar  molto proficuo.

Spero di riuscire a svegliare molti altri sogni ancora chiusi nei cassetti, soprattutto quelli che riguardano la tutela dell'ambiente delle nostre amate Apuane e auguro a tutti voi e alle vostre famiglie un nuovo anno pieno di cose belle, gioia e serenit .

Buon anno amici e buona montagna a tutti.



Sullo sfondo monte Cavallo, Pizzo Altare, Pizzo Maggiore e monte Pisanino.
Il primo piano il paese di Nicciano

Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2023 a progetti ed eventi



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara



Anffas Onlus
Massa Carrara



Panathlon
Carrara e Massa



PARCO
APUANE



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



AVIS
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



Soccorso Alpino
Carrara



Fondazione
MARMO
ONLUS



COMUNE DI FIVIZZANO



Accademia di Belle Arti
di Carrara



PROVINCIA DI MASSA
CARRARA
Consulta Provinciale
delle Persone con
Disabilit 



Rotary
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 Molignoni
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

ASPIRANTI ACCOMPAGNATORI

Andrea Ferretti
Franco Tonazzini
Adriano Bogazzi

Lucia Geloni
Claudio Grigolini
Luca Silvestri

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO SENIORES

Giuseppe Poli

ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

Andrea Maccari
Fabrizio Molignoni
Domenico Pini
Margherita Tommasini
Enrica Micheli (ASAG)
Nicola Lugarini
Giulia Baruffi (ASAG)
Pietro Valesè (ASAG)
Gianni Marchi (ASAG)

ISTRUTTORE NEVE E VALANGHE

Fabrizio Molignoni

OPERATORE NAZIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Riccarda Bezzi

STAZIONE DI SOCCORSO ALPINO

Capostazione Emanuele Stefanelli

ISPETTORI DEI RIFUGI

Rifugio Carrara Giuseppe Poli
Stefano Pucci
Capanna Garnerone Adriano Bogazzi
Capanna K2 Vittorio Caleo

COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

Alpinismo	Paolo Tonarelli Massimo Giananti
Alpinismo giovanile	Domenico Pini
Coro	Francesco Bedini
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
Juniones	Andrea Ferretti (Coordinatore) Pietro Valesè Alessandro Arrighi
Seniores	Giuseppe Poli
Commissione medica regionale	Luigi Vignale
Commissione scuole	Alessandro Vignoli
Curatore fotografico	Emilio Faggioni
Tutela Ambiente Montano	Riccarda Bezzi
Tesseramento	Andrea Solieri (Coordinatore) Giampietro De Giorgi Pietro Valesè Annita Martini Lorenza Canali Anna Maria Giacobbi Brunella Bologna Egidia Fusani Leonardo Faraoni

BIBLIOTECARI

Roberto Ravani
Antonio Gasperi

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile

Giorgio Bezzi

ADDETTO STAMPA

Fabrizio Molignoni

QUOTE TESSERAMENTO 2024

Soci Ordinari	Euro 55,00*
Soci Familiari	Euro 30,00 (senza Rivista)
Soci Giovani (inferiori ai 18 anni)	Euro 20,00*
Fratelli di Soci Giovani	Euro 9,00 (senza Rivista)
Fratelli di Soci Giovani figli di soci	GRATIS (senza Rivista)
Soci Juniores (fra i 18 e i 25 anni)	Euro 30,00*
Volontari SAST/CNSAS	Euro 33,00*
Ammissione Nuovi Soci	Euro 10,00 (esente giovani)
Duplicato Tessera	Euro 10,00

* Compreso abbonamento alla rivista del CAI nazionale e al periodico sezionale ALPE DI LUNI. La Rivista *Lo Scarpone* non è più inviata per posta ordinaria, ma per via telematica ai richiedenti. La rivista sezionale "Alpe di Luni" verrà inviata per posta.

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 5,50€.

Dal mese di novembre per tutti i soci è aperto il tesseramento 2024.

Segnaliamo l'opportunità per i nuovi soci in quanto l'iscrizione, attiva da subito, è valida per tutto il 2024 e scadrà nel marzo 2025, 17 mesi di validità per partecipare alle nostre attività; segnalalo agli amici e conoscenti interessati a diventare nostri soci, è il momento giusto!

È possibile rinnovare o iscriversi venendo in Sezione oppure comodamente on line con bonifico bancario (importo come da immagine) sul nostro conto corrente acceso presso BPER Banca, Filiale di Carrara iban IT39J053872451000004728347, e trasmetterci un'evidenza per email a tesseramento@caicarrara.it; sarà poi nostra cura confermare l'avvenuto rinnovo.

Per chi rinnova con bonifico il bollino lo terremo a disposizione in Sezione. Nel caso invece ci fosse richiesto il recapito del bollino per posta (solo del bollino!) si prega aggiungere al bonifico 5,00 euro di spese postali, oppure 10,00 per i recapiti all'estero.

La Sezione è aperta tutti i giorni feriali dalle 18.30 alle 19.30

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: info@caicarrara.it

Sito internet : www.caicarrara.it

Pagina Facebook: facebook.com/caicarrara

I NOSTRI RIFUGI

RIFUGIO "CARRARA"

Telefono: 0585 841972

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 effettuati i lavori di rifacimento delle mura esterne del Rifugio e della chiesetta adiacente e di collocazione di serbatoi per l'emergenza idrica estiva.

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 Alimentari Andreina), previa prenotazione, anche on line. Non prenotabile per la notte di Capodanno.

CAPANNA "K2"

È situata 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 Rifugio 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 restaurato negli interni e negli esterni nel corso del 2023:

- Sono state installate converse in alluminio anodizzato sopra gli elementi di giunzione delle lamiere e nel perimetro esterno del bivacco, per eliminare le infiltrazioni d'acqua.
- È stato sostituito il tavolato di legno con mattonelle grigio chiaro in gres per uso esterno, non danneggiabili dai ramponi.
- È stata rifatto il rivestimento interno, utilizzando pannelli di cemento alleggerito, maggiormente resistenti all'umidità, e coibentando l'intercapedine con lana di roccia.
- La struttura esterna è stata verniciata in giallo.
- Sono stati sostituiti i letti a castello, i posti letto sono sei.
- La stufetta è rimasta la solita

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 7991584

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. Casentini	338 8943694
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

Fornovolasco	0583 722024
--------------------	-------------

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio	0583 800022
	0583 809081

CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del
Cavatore


«NESSUN LUOGO È LONTANO»

TREKKING
TEMPO LIBERO
ANTINFORTUNISTICA



 Mathilda Bottegadelcavatore

Via Carriona 84/ter Carrara dei Marmi (MS) Tel. 0585 73190











BANCA CARIGE



Cassa di Risparmio di Carrara e CAI Sezione Carrara:
un rapporto che dura da oltre 60 anni



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

Un'attenzione costante alla realtà
sociale e culturale del territorio



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, pila frontale e telo termico).
- 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

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

EAI = Esc. Ambiente Innevato

ALPINISTICI

F = Facile

PD = Poco Difficile

AD = Abbastanza Difficile

D = Difficile (IV)

TD = Molto Difficile (V)

ED = Estrem. Difficile (VI)

EX = Eccezionalmente Diff. (VII)

QUALI SONO LE ASSICURAZIONI DEI 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.

COMPRESSE 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. La polizza prevede il rimborso ai Soci di tutte le spese sostenute dal Soccorso Alpino e ricomprende molte attività (Es sci su pista, snowboard ecc), i massimali previsti sono Rimborso spese: fino a € 25.000,00 e diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni; esiste la possibilità a pagamento di copertura extraeuropea. 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**, 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 i cui massimali sono: caso morte € 55.000,00 caso invalidità permanente € 80.000,00 rimborso spese di cura € 2.500,00, su queste cifre esiste una franchigia (importo iniziale non pagato) di € 200,00; inoltre pagando € 5,50 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 nel corso di attività sociali, che determino la morte, lesioni personali e danneggiamenti a cose e/o animali.

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

- **polizza infortuni estesa anche alle attività individuali** quali alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo ecc, versando 126,50

euro, con i massimali ordinari, o 253,00 per avere i massimali raddoppiati

- **responsabilità civile terzi estesa anche alle attività individuali** per i danni causati a terzi purchè attinenti al rischio alpinistico, escursionistico ecc ed estesa ai familiari associati costo 12,50 euro

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 Campoecina, 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, perchè 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 IMPROVVISA

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 mobilizzazione 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** Gragnana - Ponte Storto - Innesso sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 47** Castelpoggio - La Maestà - Malpasso - Gabellaccia
- 151** Bergiola Foscilina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscilina - 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 Porcigliola - 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) - Innesso sent. 181 - Poggio Baldozzana
- 193** Carrara (San Rocco) - Monte d'Arma - La Rocchetta - La Pianaccia
- 194** Monzone Alto - Foce di S. Antonio - Innesso 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 - Innesso sentiero 183 per Casa Respettolo, 184 per Foce Porcigliola e 174 per Foce di Pianza



Commissione scuole

Un bel riconoscimento dell'attività della commissione scuole, presieduta da Alessandro Vignoli coadiuvato da alcuni nostri soci, che hanno accompagnato le scolaresche del primo anno del liceo Fermi nelle uscite programmate dalle insegnanti per l'accoglienza dei neo iscritti al liceo.



Sono lieta di rivolgere un sincero ringraziamento al Club Alpino Italiano Sezione di Carrara per il supporto fornito nel servizio di accoglienza dei nuovi iscritti al Liceo Scientifico Enrico Fermi.

È stato grazie alla collaborazione del personale del CAI se tale attività, da sempre rivolta ai nuovi iscritti dell'Istituto Scolastico, ha potuto svolgersi quest'anno lungo il tracciato massese della secolare via Francigena.

È stato sempre grazie alle interessanti informazioni storiche e geografiche, messe a conoscenza dei nostri ragazzi dal personale del CAI, se il servizio di accoglienza svolto dai nostri insegnanti è risultato quest'anno maggiormente piacevole e particolarmente gradito sia ai docenti che agli studenti.

Auspico pertanto che collaborazioni tra il CAI Sezione di Carrara ed il Liceo Scientifico Enrico Fermi possano essere istituzionalizzate in futuro sia nella riproposizione del servizio di accoglienza che per altre eventuali iniziative che il Club Alpino intenderà proporre a questo Istituto Scolastico.

Con riconoscenza

*La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Stefania Figaia*

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 martedì, giovedì e sabato, esce con la propria squadra.

Chi volesse partecipare può iscriversi presso la Sede Sociale.



Alpinismo Giovanile ANNO 2024

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

Johann Wolfgang von Goethe

4-5-6 Gennaio	Accantonamento invernale: sci di fondo con maestri di sci e ciaspole. Appennino Tosco Emiliano Bosco Reale a Piandelagotti.	Maccari A. Lugarini N. Valese P.
28 Gennaio	Didattica sulla neve con gli adulti della Sezione. Località da raggiungere in base all'innevamento.	Pini D. Lugarini N.
25Febbraio	Treno trekking. Partenza dalla stazione FFSS di Avenza e arrivo alla stazione di Levanto, (cambio a La Spezia), da Levanto a Bonassola percorso ciclo-pedonale in galleria su antico tracciato ferroviario dismesso. Da Bonassola a Framura trek panoramico sul mare fino al "salto della lepre" presenti resti di batterie militari della seconda guerra mondiale.	Maccari A. Fazzi G. Baruffi G. Valese P.
17 Marzo	Dal lago di Porta al mare percorso ad anello di circa km.10. Il lago di Porta è area umida protetta in gran parte ricoperta da canneti di palude. Birdwatching, fauna acquatica.	Maccari A. Baruffi G. P. Valese
7 Aprile	S.Stefano D'Aveto, ferrata Adolfo Ferrari classificata F. Cresta che tra gendarmi e balze sale in vetta al m.teRoncalla m.1683.	Pini D. Lugarini N. Marchi G. Valese P.
12 maggio	Parco Nazionale appennino Tosco-Emiliano. In auto a Lagdei. 1265 e tramite sentiero Cai, arriviamo al lago Santo parmense dove è ubicato il Rif.Mariotti m.1508, la salita al m.teMarmagna m.1851 è tra belle praterie e faggette.	Pini D. Fazzi G. Marchi G. Baruffi G.
	Intersezionale AGTER	
15-16 Giugno	Pernotto al rifugio Città di Carrara. Nel primo pomeriggio di sabato, facili arrampicate al Ballerino. La domenica salita al m.te Sagro m.1753	Pini D. Vignoli A. Baruffi G. Marchi G.

26-27-28-29-30 Luglio	Accantonamento in Val Brembana, Rif. Madonna della neve a Mezzoldo. Seguirà programma dettagliato.	Vignoli A. Pini D.
8 settembre	Escursione nel promontorio del Caprione con i genitori.	Maccari A. Fazzi G.-
13 Ottobre	Pedalata lungo il Parco Regionale San Rossore (seguirà programma).	Molignoni F. Maccari A. Lugarini N.
10 Novembre	Escursione alla Grotta dell'Onda. Partenza da Casoli	Lugarini N. Fazzi G. Marchi G.
14 Dicembre	Piè Leccese. Visita al Presepe di Pescaglia organizzato dal Gruppo Speleologico Alpinistico Valfreddana. Al termine pizza con i genitori in un vicino ristorante.	Molignoni F. Vignoli A.
Dicembre	Saluti e auguri in Sezione con i Soci.	





Appennino Tosco Emiliano

BOSCO REALE A PIANDELAGOTTI ACCANTONAMENTO INVERNALE

Sci di fondo con maestri di sci e ciaspole.

ACCOMPAGNATORI Maccari A., Lugarini N., Valse P.



Riviera Ligure

RIOMAGGIORE - PORTOVENERE Un sentiero tra mare e falesie

Tradizionale escursione che si snoda tra mare e falesie lungo l'asse Riomaggiore – Portovenere, proposta ogni anno in occasione dell'Epifania, per raggiungere il Borgo Marinaro di Portovenere dove la cittadinanza può assistere allo spettacolo della discesa della Befana dalla torre del Castello organizzata dal Soccorso Alpino della sezione CAI di Spezia.

Percorso – Dal Borgo di Riomaggiore con il percorso della Via Crucis giungeremo al santuario della Madonna di Monte Nero, proseguiremo immersi nella pineta e nelle sugherete, fino a raggiungere la località Semaforo, da qui in avanti con il Sentiero Liguria arriveremo dapprima a Campiglia e successivamente a Portovenere in una successione di panorami mozzafiato sui promontori Liguri.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO circa 650m

TEMPI 6-6.30h

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

PARTENZA h 07,30 Carrara e Esselunga Avenza con pullman



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 ci fa arrivare in circa 15 minuti a Sant'Ambrogio nel comune di Zoagli, e qui troviamo il segnavia che ci accompagna per tutto il percorso dei 5 campanili. Dalla chiesa si sale una stradina asfaltata e poi per scale e sentieri tra gli ulivi a terrazze prima e poi un lungo percorso a saliscendi, porta alla Cappelletta di S. Maria Maddalena e quindi subito dopo a Sexi, una borgata ormai abbandonata da decenni. Continuiamo fino a Semorile e alla chiesa di San Giovanni Battista.

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

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

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

DISLIVELLO 760 m circa

DISTANZA 14 km

TEMPI 5h

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

REFERENTI CAI CARRARA A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA ore 7,00 da Esselunga Avenza (In alternativa treno)





Riviera Ligure

ANELLO - VERNAZZA - SAN BERNARDINO - NOSTRA SIGNORA DI REGGIO - VERNAZZA



Dalla stazione ferroviaria di Vernazza si raggiunge il sentiero SVA andando in direzione mare e lo si imbecca andando in direzione Corniglia. Si sale fino al check point, subito dopo a sinistra inizia il sentiero 507 che sale ripido per un buon tratto, è stretto ma abbastanza ben scalinato e con stretti tornanti. Si arriva ad uno sterrato, lo si percorre fino ad incontrare la strada che scende a Corniglia. Si attraversa e si prosegue fino ad arrivare a San Bernardino. Si passa attraverso il piccolo Borgo per giungere nella piazza della Chiesa, si prosegue e poco dopo si incontra il bivio con il sent. 581. Si lascia il sent. 507 e si prende il 581 che attraversa la carrozzabile e si immette in uno sterrato. Il sentiero è molto vario, sempre piuttosto stretto presenta molti saliscendi abbastanza ripidi fino al letto di diversi torrenti, si arriva a Piculla e si percorre qualche centinaio di metri di asfalto poi si devia a destra su di un poggio e si prosegue attraverso campi coltivati e zone boschive. Si arriva sulla carrozzabile che da Reggio scende a Vernazza, di qui si risale verso il santuario di Reggio. A questo punto si scende a Vernazza tramite il sent. 508 che è una comoda Via Crucis.

DIFFICOLTÀ E - **DISLIVELLO** 550m

TEMPI 5/5.30h

CAPI GITA Poli G., Grigolini C., Cimoli G.

PARTENZA Treno

DIDATTICA SU NEVE + ARTVA

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.

MATERIALE OCCORRENTE ramponi, piccozza, e imbrago

DIRETTORI DELLA DIDATTICA P. Tonarelli, M. Giananti

DIRETTORI DELLA DIDATTICA A.G. N. Lugarini, D. Pini

ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

PITON FORATO

È questa per la nostra Sezione una inedita gita, che ha come meta un luogo assai poco conosciuto e molto caratteristico. Il curioso nome deriva dalla caratteristica formazione di roccioni sporgenti situati in un avvallamento, sotto la Costa Pulita, e che prendono il nome di Pitoni; il nostro possiede una ulteriore peculiarità, cioè di possedere un foro ad arco, proprio come il suo assai più celebre omonimo monte.

Da Cardoso (m. 260) si prende il sent. n. 7, nei pressi della chiesa, ed in breve si arriva ad Orzale (m. 400) e si prosegue, sempre sul sent. n. 7, dapprima a serpentina ed in ripida salita, poi in falso piano; lasciato un

bivio a sinistra si continua in leggera pendenza, finché, attraversato il torrente, si sale lungo una larga cresta, fra i castagni, fino a Collemezzana (m. 770), località un tempo abitata e molto frequentata anche dagli escursionisti di passaggio, ma ora quasi abbandonata. Qui prendiamo un sentiero che ci porta ad una casa e poco dopo arriviamo in loc. la Grotta, dove è presente una costruzione per la fabbricazione della calce e un canale con un antro ed una sorgente; si prosegue per tracce di sentiero, dove si alternano tratti molto ripidi a tratti pianeggianti; attraversato di nuovo il canale a monte della loc. Grotta, dopo un traverso, arriviamo ad una selletta e qui la traccia precipita verso valle per una cinquantina di metri, senza grossi rischi a causa della protezione degli alberi, e improvvisamente ci troviamo sotto l'arco, in un luogo angusto e molto ripido: è il Piton Forato (m. 880). Si risale brevemente per il sentiero di accesso e, ad un bivio poco segnalato, si prosegue in direzione di Foce di Valli, fino ad un successivo bivio che, con un lungo tra-



verso, ci porta sul sent. 124. Raggiunta La Fania (m. 905), rifugio del UOEI di Pietrasanta, in falsopiano, proseguiamo fino a raggiungere il sent. 122, che, in discesa, ci porta a Pruno (m. 468); da qui si scende a Cardoso per sentiero e strada sterrata.

ITINERARIO Cardoso (m. 260) - Collemezzana (m. 770) - Piton Forato (m. 880) - La Fania (m. 905) - Pruno (m. 468) - Cardoso (m. 260)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO 650m

TEMPI 6/6.30h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, L. Geloni, G. Marchi

PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza



Riviera Ligure

BONASSOLA - FRAMURA - DEIVA MARINA



Dalla chiesa di Santa Caterina a Bonassola si sale all'ex oratorio di Sant'Erasmo e alla successiva via veicolare per la Madonna della Punta, quindi si svolta a destra e, dopo circa 150mt, si prende a sinistra la via cementata fino alla sella di Carpeneggio. Si segue a destra il sentiero che tra macchia mediterranea e zone in parte coltivate conduce alla località Salice. Si prosegue per la valle delle Lame e, dopo aver attraversato un fitto lecceto, si giunge in prossimità della costa. Da un ripido strapiombo si gode un vasto panorama della costa e, verso levante, si vedono i grandi affioramenti geologici di pillow-lavas (cuscinetti di lava). In basso Punta dei Marmi, che nelle giornate di bonaccia offre uno scenario naturale veramente stupendo, con un mare azzurro incantevole. Prima di ultimare il percorso per Framura si può scendere alla punta per vedere meglio gli affioramenti anzi descritti. Si raggiunge quindi il borgo di Anzo e per la pedonale in cemento si attraversano le frazioni di Ravecca e Setta, si risale quindi verso la Foce del Prato e al primo bivio si punta decisamente verso ponente in direzione di Casa Serro, qui giunti si scende velocemente su Deiva Marina su sentiero eroso dai dilavamenti continui.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 570m

TEMPI 5/5,30h

CAPI GITA G. Poli, C. Grigolini, G. Cimoli

PARTENZA Treno

Alpi Apuane

MONTE TAMBURA VERSANTE NORD (Carcaraia)



Riproponiamo la salita annullata lo scorso anno a causa del maltempo

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

Dal bivio della via marmifera dell'Acqua Bianca inizia la via di arroccamento che conduce all'interno dei bacini marmiferi di Gramolazzo e termina nel piazzale di una cava. Negli inverni più rigidi è possibile trovare questo tratto di via già innevato. Dalla cava inizia la via di salita che si sviluppa, nel primo tratto, all'interno di una faggeta, fino a incontrare tracce di sentiero che provengono dal passo Tombaccia. Ancora qualche versante ripido e si arriva finalmente 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 Rocchandagia, Tambura, Cavallo e Pisanino. Inoltrandoci in questo terreno carsico iniziamo a salire in direzione della vetta superando con un continuo saliscendi gli avvallamenti del terreno 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 1891 m. - passo della Focolaccia 1600 m. bivio dell'Acqua Bianca

DIFFICOLTÀ EE in ambiente innevato

DISLIVELLO +950 m. -950 m.

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, N. Lugarini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza

In occasione dell'ottantesimo anniversario delle stragi nazi-fasciste in Lunigiana e Alta Versilia abbiamo pensato di inserire due gite in luoghi simbolo di quelle tragedie: S. Anna di Stazzema e Vinca. La prima escursione passerà da S. Anna e avrà come meta il M. Lieto che ne sovrasta l'abitato.

La partenza sarà da Valdicastello (m. 102), paese che diede i natali al poeta G. Carducci; dopo aver attraversato il borgo prendiamo una mulattiera che costeggia il torrente Baccatoio, con vista sul versante opposto di antiche miniere di solfuro di piombo argentifero. Superato un mulino abbandonato ci immettiamo per un breve tratto sulla strada asfaltata, per riprendere quasi subito la mulattiera che ci porta nella piazza del paese di S. Anna (m. 651). Dopo breve visita alla chiesa, che conserva memoria dell'eccidio, saliamo fino all'Ossario, straordinario punto panoramico sulla Versilia.



L'ossario Sant'Anna di Stazzema

Da qui, in parte su strada e su sentiero, costeggiamo il crinale fino a Foce Compito o di S. Anna (m. 830) e imbocchiamo in sent. n. 3 per un breve tratto, per poi proseguire su una traccia ben visibile fino alla vetta del M. Lieto (m. 1016), altro ottimo punto panoramico su tutte le Apuane e sulla costa. Scesi sul versante opposto, in mezzo alla vegetazione, seguiamo grosso modo la cresta fino a Foce di Farnocchia o Le Focette (m. 873), dove intercettiamo la mulattiera che collega S. Anna con Farnocchia, sent. n. 4. Si scende in direzione di S. Anna e, dopo aver attraversato l'abitato di Case Sennari, si continua, sempre sul sent. n.4, fino alla piazza di S. Anna, e, da qui, a Valdicastello.

ITINERARIO Valdicastello (m. 102) – S. Anna di Stazzema (m. 651) – Foce Compito (m. 830) – M. Lieto (m. 1016) – Foce di Farnocchia (m. 873) – S. Anna (m. 651) – Valdicastello (m. 102)

DISLIVELLO +900 m -900 m

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 6.30h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, L. Geloni, L. Domenichini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

CAPRIGLIA - SANT'ANNA - SENTIERO PIANACCI

FEBBRAIO

25

Il sentiero parte da Capriglia, in località Le Piane, nell'angolo sud di un vasto piazzale asfaltato che funge da parcheggio, dove si trova un pannello metallico con la descrizione grafica del percorso. Da qui inizia una pista sterrata che sale gradatamente nel bosco, sulla quale passa anche uno dei tratti del S.A.V. (Sentiero Alta Versilia) indicato da frecce sorrette da un palo. Oltrepassata la località Pianacci la sterrata si trasforma in sentiero che giunge in breve in località Le Foci, dove il sentiero 3/a si innesta sul sentiero 3 proveniente da Capezzano Monte. I due sentieri proseguono insieme al S.A.V. verso sinistra inerpicandosi per il "Riccio dei Muli" e proseguendo con minore salita nel castagneto si arriva in località Casa Zuffone; proseguendo con il sentiero 3/a giungeremo al Sacrario e scenderemo a Sant'Anna. Ritorno per il solito percorso.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400m

TEMPI 5/5.30h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA Carrara ore 8 con mezzi propri



Forato al tramonto (vedi pagg. 37 e 76)



Riviera ligure

AVENZA - LEVANTO - BONASSOLA - FRAMURA - AVENZA

FEBBRAIO

25

Treno trekking. Partenza dalla stazione FFSS di Avenza e arrivo alla stazione di Levanto, (cambio a La Spezia), da Levanto a Bonassola percorso ciclopedonale in galleria su antico tracciato ferroviario dismesso. Da Bonassola a Framura trek panoramico sul mare fino al "salto della lepre" presenti resti di batterie militari della Seconda guerra mondiale.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Maccari, G. Fazzi, G. Baruffi, P. Valesse



Alpi Apuane

DIDATTICA SU PROGRESSIONE IN VIA FERRATA: MONTE FORATO

Riservata a neofiti e Juniores

Visto l'interesse mostrato da molti Soci alle vie ferrate, proponiamo una didattica per coloro che vogliono affacciarsi a questa tipologia di ascensione. L'itinerario proposto è la facile via su una costola di ottima roccia che si dirama dal monte Forato.

Dettagli dell'uscita verranno comunicati sui canali social del CAI e del Gruppo Juniores

DIRETTORI DELLA DIDATTICA A. Bogazzi F. Tonazzini A. Ferretti

Alpi Apuane

PICCO DI NAVOLA DAI FOCARELLI (con TAM)



Riproponiamo la salita annullata lo scorso anno a causa del maltempo

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, per il sentiero denominato 'la gengiva'. 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.

All'escursione partecipa un operatore TAM per fornire nozioni storico\naturalistiche del luogo.

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

DIFFICOLTÀ EE (buon allenamento)

DISLIVELLO +900m. -900m. circa

TEMPI 6.30 circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, A. Ferretti, L. Silvestri

PARTENZA ore 6,30 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco-Emiliano

CIASPOLATA A PRATO SPILLA



Ogni anno proviamo a mettere a calendario una escursione su terreno innevato con le ciaspole, che puntualmente non riusciamo a fare per diversi fattori. Anche quest'anno ci proveremo. Dal ristorante ci incammineremo lungo il sentiero che conduce al Lago Ballano e da qui proseguiremo per il Lago Verde e ritorno, cosa di poco conto ma date le disposizioni di legge per poter proseguire in ambiente innevato e con pendenze più accentuate occorre essere muniti di idonea dotazione di soccorso quali: pala, sonda e artva. Cose che Noi non abbiamo.

Orari, difficoltà, dislivelli, e quant'altro saranno inseriti nella locandina della ciaspolata.



DAL LAGO DI PORTA AL MARE. Percorso di 10 Km



Dal lago di Porta al mare percorso ad anello di circa km.10. Il lago di Porta è area umida protetta in gran parte ricoperta da canneti di palude. Birdwatching, fauna acquatica.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Maccari, G. Baruffi, P. Valese



Alpi Apuane

TRE FIUMI - COL DI FAVILLA



Il percorso inizia sulla statale che conduce a Castelnuovo Garfagnana proprio in località Tre Fiumi. Esso segue un bosco panoramico sui versanti settentrionali del Monte Freddone fino al Puntato e raggiunge poi il Rifugio Del Freo proseguendo in mezzo a faggi di grande bellezza. Subito all'inizio troviamo una catena per superare in sicurezza in caso di terreno bagnato, si prosegue nel bosco su sentiero ben segnato. Ogni tanto piccole radure del bosco ci fanno intravedere il Pizzo delle Saette e le vette circostanti, passeremo nelle vicinanze del Rifugio Robbio per giungere poi al Puntato, il sentiero numero 11 prosegue per Col di Favilla sempre immerso nella faggeta. Una volta giunti a Col di Favilla, sosta pranzo preparato dall'Associazione Comitato Col di Favilla, rientro a Isola Santa.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 430m circa

TEMPI 5/5.30h

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

PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza con mezzi propri

Alpi Apuane

VIA DI LIZZA CANALONGA: UN PREZIOSO REPERTO DI ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE



La Comunione dei Beni di Vinca, con atto notarile del 2 giugno 1884, accordò lo sfruttamento degli agri marmiferi del Sagro in concessione per ottant'anni alla Cassa di Sovvenzioni per le imprese di Genova. Nel 1890 l'azienda genovese aveva già aperto 11 cave. È in questi anni che iniziarono i lavori di sbancamento con l'utilizzo di mine per la costruzione della viabilità che dalle cave del Sagro raggiungesse Monzone basso, dove nel frattempo erano iniziati i lavori per la realizzazione della primitiva segheria per il taglio dei blocchi, di cui ancora oggi ne restano alcuni ruderi in un ampio prato. File di carri trainati dai buoi scendevano lungo la via di arroccamento fino al cosiddetto "imbarcadello", qui i marmi venivano caricati sulla lizza e calati lungo la via di lizza della Canalonga fino al ponte

del "Sandrino". Nuovamente caricati sui carri venivano trasportati nella segheria per essere lavorati.

Lasciata alcune auto a Monzone, seguiamo con le altre fino al ponticello (conosciuto localmente come ponte del Sandrino) dove a quota 440 inizia il sentiero 196 nella valle della Canalonga, piccolo torrente affluente del Lucido di Vinca, recentemente risistemato dai volontari della Sentieristica della Sezione CAI Carrara. Il sentiero presenta alcuni passaggi esposti fra cui un tratto attrezzato con un cavetto; risalito il sentiero 196 giungiamo alla via di lizza vera e propria, un'ardita traccia ricavata su pareti verticali costruita sul finire degli anni ottanta dell'Ottocento e in uso fino all'inaugurazione della teleferica avvenuta il 4 Settembre 1927. All'uscita dalla via di lizza a quota 980, località chiamata "Imbarcadello" seguiamo per il sentiero 196, prima però faremo una breve deviazione per raggiungere il vicino Balzonetto da cui si può osservare, rimanendone impressionati, il tratto finale della lizza appena percorsa. Tornati sui nostri passi, seguiamo fino a raggiungere per tracce di sentiero la vetta della Torre di Monzone quota 1246, seguiamo con il sentiero 184 fino a sella Cardeto e da qui raggiungiamo la vetta della Rocca di Tenerano a quota 1.202; rientriamo a Monzone per il sentiero 40 e, mentre alcuni attendono, gli autisti proseguono per recuperare le auto, gli altri attenderanno vicino alla località Acqua Nera.

ITINERARIO Ponte del "Sandrino" 440m. - loc. "Imbarcadello" 980m - Torre di Monzone 1246m - Rocca di Tenerano 1202m

DIFFICOLTÀ EE (serve buon allenamento e capacità di affrontare tratti esposti)

DISLIVELLO +1.000 -1.000 m

TEMPI 6h

DIRETTORI ESCURSIONE A. Solieri, G. Bogazzi, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Appennino ligure

S. STEFANO D'AVETO. FERRATA ADOLFO FERRARI



Classificata F. Cresta che tra gendarmi e balze sale in vetta al m. Roncalla m.1683.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Pini, N. Lugarini, G. Marchi, P. Valesse

PANIA SECCA DA PIGLIONICO

Cresta Nord (com.A) e Via Normale (com.B)



Arrivati alla località Piglionico, si inizia subito a salire il facile pendio boscoso che conduce sulla cresta che percorreremo fino al raggiungimento della vetta della Pania Secca. Dopo il primo tratto che si sviluppa su facili rocce, la seconda parte dell'itinerario si presenta aerea e a tratti esposta, con il profilo della cresta che presenta tre "gobbe" o "denti", il cui ultimo verrà disceso in corda doppia. Proseguendo si arriva a un intaglio roccioso che preannuncia la ripida salita all'antecima, e successivamente alla vetta. La discesa avverrà per la via normale, fino al raggiungimento del rifugio Rossi.

Comitiva B: Lasciate le macchine al piccolo parcheggio antistante la cappella, eretta in memoria dei caduti del Gruppo Valanga durante la Seconda Guerra Mondiale, si prosegue per sentiero che si inoltra all'interno di una faggeta. Arrivati a un bivio, non distante dal rifugio Rossi, si prosegue la salita che in breve conduce sulla cresta sud-ovest (via normale) che la percorreremo fino al raggiungimento della vetta. Le due comitive si ricongiungeranno al rifugio Rossi per scendere assieme a Piglionico.

Com. A, per la cresta nord, max 15 persone escluso gli accompagnatori

ITINERARIO Piglionico 1130m - Pania Secca 1709m - rifugio Rossi 1610m

DISLIVELLO +600 -600m

TEMPI 6h circa

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza

Comitiva A

DIFFICOLTÀ Passaggi di I e II+

DIRETTORI DI ESCURSIONE P. Tonarelli, M. Giananti

Comitiva B

DIFFICOLTÀ EE (nel tratto di cresta)

DIRETTORI DI ESCURSIONE L. Geloni, L. Silvestri



LEVANTO - MONTEROSSO



L'escursione in oggetto è tra le più belle del levante Ligure- Si parte dal centro di Levanto e si sale seguendo la costa verso il Castello, dopo averlo oltrepassato si procede salendo abbastanza rapidamente tra coltivazioni tipiche e macchia mediterranea con un bellissimo panorama sul magnifico mare della baia. Una volta giunti ad incrociare la strada si procede sempre verso destra e si cammina verso Punta Mesco- Qua si imbecca il sentiero e si attraversano luoghi di incomparabile bellezza tra macchia mediterranea e scogliera a picco sul mare, una volta giunti ad un bivio si può proseguire raggiungendo i ruderi del Monastero di Sant'Antonio e la lanterna militare oppure scendere direttamente a Monterosso.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 355m

TEMPI 3.30h

CAPISITA G. Poli, G. Cimoli

PARTENZA da stabilirsi



Profilo della Pania Secca con la cresta nord

Alpi Apuane

VIA FERRATA TORDINI-GALLIGANI

Assieme al gruppo Juniores



Classica via ferrata apuana, in ambiente severo e grandioso.

Da Uglianaldo, si prende la strada marmifera per le cave del Cantonaccio; oltrepassata la sbarra il paesaggio cambia interamente aspetto a causa dell'escavazione del marmo. Superato un canale e tratti di ravaneto si entra nel bosco seguendo la traccia del sentiero che, uscita in terreno aperto, ci conduce all'attacco della via ferrata che sale lungo un'affilata cresta molto panoramica. All'uscita siamo sulla Costiera di Capradossa in prossimità di Foce Saggioli (m. 1390); proseguendo sulla cresta abbastanza sottile, a tratti orizzontale o in leggera discesa, ma aiutati da un cavo metallico, ci si inoltra in un bosco di faggi superato il quale si arriva su di un ampio crinale erboso in prossimità di Poggio Baldozzana. Proseguendo lungo il sentiero 181 si torna nuovamente a Uglianaldo.

ITINERARIO Uglianaldo (m. 743) – Cave Cantonaccio (m. 970) – via ferrata Tordini-Galligani- Foce Saggioli (m. 1390) – Poggio Baldozzana (m. 1330) –Uglianaldo (m. 743)

DIFFICOLTÀ EEA: obbligo di imbrago, casco, moschettoni e kit da ferrata, oltre che esperienza di ferrate

DISLIVELLO +700 -700m

TEMPI 5,30/6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, A. Ferretti, L. Silvestri, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



ANELLO DI CALA VIOLINA



La costa tra Follonica e Punta Ala si presenta all'escursionista intatta nella sua smagliante bellezza panoramica e naturale. L'escursione ha inizio dal parcheggio posto a lato della strada poco dopo Puntone di Scarlino in direzione Castiglione della Pescaia. Percorrendo un ampio sentiero, immersi nella macchia mediterranea, si sale dolcemente fino a raggiungere prima Poggio La Guardia e poco dopo il Poggio Sentinella, con a tratti ampi scorci panoramici sul litorale. In discesa si prosegue fino a Poggio Carpineta per giungere poi a Torre Civette, nei pressi della Foce dell'Alma e quindi immergersi sul sentiero che percorre il litorale. In successione si raggiungono Cala Civetta, Punta le Canne, Cala Violina, Punta Martina, quindi Punta Francese, Cala le Donne, Cala di Terra Rossa fino all'antico pontile di carico ed al recente porto turistico di Portigliani dove ci sarà il pullman per il rientro.

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 300m

TEMPI 5h circa

CAPISITA G. Poli, C. Grigolini, B. Bologna

PARTENZA ore 7.30 da Carrara piazza Farini e Esselunga Avenza Pullman



Ferrata Tordini-Galligani

Appennino Tosco Emiliano

MONTE BRAIOLA (1818m)

Cai Fivizzano - Cai Carrara



Il monte Braiola domina sul versante lunigianese sia la valle Cravarla, da cui nasce il torrente Caprio, sia i prati di Logarghena. Il versante parmense, più percorribile e piano, si caratterizza per la presenza del lago Santo da cui nasce il torrente Parma del lago Santo. Il nostro percorso salirà dai prati di Logarghena per la via Direttissima, itinerario a torto scarsamente frequentato ma fra i più caratteristici del nostro Appennino seppur riservato a persone abituate a muoversi in ambienti selvaggi, su percorsi non sempre agevoli e con dislivelli importanti. Dai prati andremo a prendere il sentiero 130 della Direttissima che con traccia ben segnata aiutandosi anche con le mani ci porterà alla vetta del Braiola. Splendida sarà la vista sulla Lunigiana e sul versante parmense dell'Appennino. Il ritorno sarà per la Bocchetta dell'Orsaro tornando al punto di partenza passando per il Bivacco Tifoni.

ITINERARIO Prati di Logarghena 1000m - monte Braiola 1818m

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1.000 -1.000m

TEMPI 6.30h

DIRETTORE DI ESCURSIONE Camillo Biglioli

REFERENTE CAI CARRARA G. Bogazzi, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

MONTE FREDDONE (com.A) E PUNTATO (com.B)



Comitiva A - Dal Passo Croce si raggiunge Fociomboli lungo la ex strada camionale, ci si immette sul sentiero che conduce al Puntato, dopo un breve tratto in discesa si giunge al bivio dove inizia il sentiero che conduce alla vetta, inerpicandosi a zig-zag lungo la cresta dapprima in mezzo al bosco e poi su facili roccette, percorso non per tutti Max 20 partecipanti.

La comitiva B proseguirà sul sentiero fino a giungere alla chiesetta del Puntato.

DIFFICOLTÀ E+

DISLIVELLO 370m

TEMPI 4.30h

CAPI GITA G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 8 da Esselunga Avenza con mezzi propri



Qualità e attenzione al servizio dei nostri clienti

Viale Galileo Galilei 40, 54033 Carrara MS
Telefono 0585 856896 · www.vimarsrl.it/

Alpi Apuane

MONTE FREDDONE. CRESTA SUD-OVEST

MAGGIO

5

Escursione riservata a un Max di 15 persone

Lasciate le auto alla località Tre Fiumi, si prende lo stradello che conduce alla località abbandonata di Campanice, un presidio pastorale degli abitanti Terrinca in cui nella bella stagione i pastori portavano i loro greggi al pascolo. Attualmente a vegliare sulle sparse case abbandonate resta l'edificio religioso dedicato a San Giovanni Battista. In prossimità della chiesa si dirama un sentiero che dopo un breve tratto ben visibile si perde lungo i pendii sottostanti la cresta e, tra paleo, rocce e tratti ripidi, si risale faticosamente sul crinale. L'itinerario lo si può suddividere in due parti: la prima si sviluppa su una ampia dorsale senza alcuna difficoltà fino a un intaglio roccioso. Da qui inizia un primo tratto esposto con passaggi di II grado che si sviluppa lungo una ripida costola rocciosa. Raggiunta nuovamente la cresta il percorso si fa molto più aereo e richiede assenza di vertigini e piede fermo nella progressione, fino al raggiungimento della vetta. In discesa si percorrerà il sentiero che conduce a Fociombioli e arrivati in prossimità di una antica marginetta votiva si continua a scendere nel bosco superando i vecchi terrazzamenti testimoni di un passato agreste. Giunti nuovamente a Campanice, si prosegue fino alla località Tre Fiumi.

ITINERARIO Località Tre Fiumi 750m - Campanice 1032m - monte Fredone 1487m

DIFFICOLTÀ EE con un passaggio in cresta di I° e II° grado. Escursione riservata a un max di 15 persone

DISLIVELLO +750 -750m

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE N. Lugarini, A. Bogazzi, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco-Emiliano

LAGDEI - LAGO SANTO PARMENSE - MARMAGNA

MAGGIO

12

Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano. In auto a Lagdei. 1265 e tramite sentiero Cai arriviamo al lago Santo parmense dove è ubicato il Rif. Mariotti m.1508. La salita al m.Marmagna m.1851 è tra belle praterie e faggete.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Pini, G. Fazzi, G. Marchi, G. Baruffi

ABBIGLIAMENTO E CALZATURE PROFESSIONALI
CALZATURE TREKKING / TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR

FORNITURE
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE, POKERACQUEO E DPE

Viale Galileo Galilei 122/E, Marina di Carrara (MS) | Tel. 0585 1604331 - 333 7104535 - 331 5302528 | www.adaforniture.it

FITWELL **softer** **kayland** **DIADORA** **CAMP** **HEALEY** **HH**

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

Alpi Apuane

MONTE TAMBURA. CRESTA DELL'ORBACO (Giornata delle Apuane)



Da Resceto (470 m) si scende sul fondo del canal Pianone, nel punto di confluenza col canale dei Vernacchiche percorreremo al ritorno, obliquando a nord ai piedi di una vecchia cava fino ad intercettare la diramazione occidentale della cresta che fa capo al Poggio delle Freddane, da qui ci si sposta nella valletta del Baccile fino all'omonima focetta a quota 800 m, con alcuni passaggi delicati. Saliremo ancora fino a riunirci al ramo orientale della cresta, facente capo al Poggio dell'Orbaco, e la seguiremo più o meno fedelmente per altri 100 metri.

Con una digressione sulla sinistra si lascia momentaneamente la cresta per riprenderla alcune decine di metri più in alto, per evitare un tratto troppo ripido, e a quota 1.200 si incrocia la Via Vandelli in località I Focetti, che lasciamo subito dopo per continuare la cresta, dirigendoci verso vecchi tralicci di teleferica. Nella prosecuzione incontriamo anche un capannello in pietra diroccato dove, con l'aiuto di un cavetto posto probabilmente da speleologi, si raggiunge la Finestra Vandelli (1.390 m).

Il percorso alterna boscaglia e tratti rocciosi con passaggi di I° grado, con scorci panoramici decisamente suggestivi. Dalla Finestra ci dirigeremo verso il rifugio Nello Conti (comitiva A) o verso la Tambura (comitiva B), il punto di incontro sarà poi il rifugio, da cui si scenderà con il sentiero 164, percorrendo un tratto della vecchia via di lizza proveniente dalla Selvarella, poi abbandonato a favore del nuovo percorso, fino alla sorgente in località All'Acqua, dove il sentiero 165 ci condurrà al canale dei Vernacchi ed infine nuovamente a Resceto.

ITINERARIO Resceto 470m - rifugio Nello Conti 1450m

DIFFICOLTÀ EE con passaggi di I° grado

DISLIVELLO +1000m -1000m; con salita al monte Tambura +1420m

TEMPI 6-8h

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi, A. Gasperi, A. Branca

PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza

COLONNATA TREK

Intersezionale con le Sezioni del CAI Regionale



Il programma verrà reso noto sui social della Sezione

Alpi Apuane

La Commissione Sentieri propone: MANUTENZIONE SENTIERI NELLA ZONA DELLA CAPANNA GARNERONE



Il programma nel dettaglio verrà reso noto sui canali social della Sezione

Non esistono solo pareti di arrampicata o creste aeree dove si cimentano escursionisti esperti oppure rocciatori, ma anche sentieri che quotidianamente vengono percorsi dalla maggior parte degli escursionisti; la loro manutenzione, da molti recepita come un dovere del CAI è il frutto del duro lavoro di un gruppo di volontari che costituiscono la Commissione Sentieri. Un sentiero CAI non è della nostra associazione, ma fa parte della viabilità pubblica secondaria, proprietà degli enti locali competenti (comuni, unione dei comuni, parchi ecc), che sono responsabili della buona fruibilità dei percorsi; al CAI è demandata, su accordo quadro nazionale, la manutenzione ordinaria in convenzione, ove esista, con gli specifici Enti Locali e riguarda la tracciatura, la segnaletica e la piccola manutenzione, mentre la manutenzione straordinaria compete all'Ente Locale. La Sezione di Carrara da decenni gestisce 21 sentieri distribuiti alle varie quote altimetriche, il cui sviluppo complessivo è di circa 120/130 chilometri. Il programma della Commissione prevede due interventi a settimana in base a una pianificazione prestabilita, o a uscite urgenti per intervenire su eventi fortuiti, frane, alberi caduti, cedimenti di sentieri ecc.



Alpi Apuane

WEEK-END AL GARNERONE: MANUTENZIONE SENTIERI + SALITA AL MONTE GRONDILICE

MAGGIO

25
26

Questa sarà una buona occasione per i ragazzi del gruppo Juniores Carrara per passare due giorni assieme, conoscersi meglio, divertirsi, camminare e progettare nuove avventure.

Il primo giorno ci uniremo al gruppo della sentieristica per la manutenzione dei sentieri nella zona della Capanna Garnerone.

Il secondo giorno, dopo aver pernottato alla Capanna Garnerone, saliremo al monte Grondilice passando da foce di Rasori. Scesi alla finestra del Grondilice, faremo una breve sosta al rifugio Orto di Donna per rientrare poi alla Capanna Garnerone passando da Foce di Giovo.

I dettagli relativi alla logistica e al programma dei due giorni saranno condivisi sui canali social del Gruppo Juniores ad inizio maggio.

ITINERARIO DOMENICA Capanna Garnerone (1206m), Foce di Rasori (1315m), Grondilice (1809m), Finestra Grondilice (1743m), Orto di Donna (1540m), Foce di Giovo (1500m), Capanna Garnerone (1206m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +800m -800m

TEMPI 6h circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, G. Baruffi, P. Valesè



Sassalbo - Passo del Cerreto

FIORITURA DEI PRATI DI CAMPORAGHENA

MAGGIO

26

L'itinerario parte dall'abitato di Sassalbo, sede del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano e sale seguendo il sentiero CAI n. 100 sui pascoli del Monte Cunella, per proseguire poi verso il Passo dell'Ospedalaccio ed infine giungere al Passo del Cerreto. Sassalbo (saxumalbus, cioè sasso bianco) prende il nome dalla vicina vena affiorante di Gessi Triatici, che affiora poco a nord del paese, sono rocce antichissime formatesi in mare per evaporazione dell'acqua e sedimentazione di Sali, circa 220/210 milioni di anni fa. La zona sopra la cava di gesso è una splendida prateria con grandi fioriture di Narcisi selvatici (giunchiglie) e orchidee spontanee.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400m

TEMPI 5h

CAPIGITA G. Poli, C. Grigolini, G. Cimoli

PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza con pullman



Luogo e data da definire

INTERSEZIONALE AGTER

Come tutti gli anni, AGTER propone una escursione da fare assieme alle Sezioni toscane. Dettagli verranno comunicati sui canali dell'Alpinismo Giovane a ridosso dell'escursione.

Alpi Apuane

MONTE CORCHIA - LIZZA DEL SERPENTE

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



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

Da Levigliani (582 m.) prendiamo a strada che conduce all'antro del Corchia, ora asfaltata. Giunti all'imbocco del sentiero delle Voltoline, sent. 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 avvallamento, nelle vicinanze del traliccio della teleferica del Rifugio di Mosceta (q.1230m. circa). Da qui la lizza percorre un percorso quasi pianeggiante, poi continua a salire con moderata pendenza e senza strappi per un lungo tratto fino ad arrivare in una cava. Da qui proseguendo su ripido pendio potremmo salire fino alla vetta del monte 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 che conduce a Levigliani.

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

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1100 -1100m

TEMPI 6.30h

DIRETTORE DI ESCURSIONE A. Piccini, A. Vignoli, L. Silvestri

REFERENTI CAI SARZANA E. Voglino (328 4597542)

ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza

Marina di Carrara - Monte Sagro

GT NONA 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.

GT9

DAL MARE ALLA VETTA

RUN & WALK

Short 21K 1500D+ Long 35K 2300D+

SFIDA TE STESSO!

TORNA L'EVENTO OUTDOOR PIÙ EMOZIONANTE DELL'ANNO!



ANELLO DELLE VIE CAVE PITIGLIANO-SOVANA- SORANO

GIUGNO
15-16

Due giorni immersi in uno scenario davvero unico e suggestivo custodito dalle colline della Val Fiora. Questa valle è ricca di misteri, ricca di una storia incredibile, di una vita antica che ci ha lasciato una tale quantità di testimonianze da rimanere incantati, un lavoro immane effettuato dagli Etruschi aiutati dalla composizione del terreno, siamo nel regno del Tufo.

Giorno 8 – partenza per Pitigliano, giunti al borgo ci incammineremo verso Sovana lungo la stupenda Via cava di San Giuseppe, pranzo al sacco, visita della cittadina, al Duomo e ai resti della fortezza e alla necropoli. Rientro in hotel cena e pernottamento. Percorso lineare di circa 5 ore compresa la visita di Sovana.

Giorno 9 – Colazione e partenza alla volta di Sorano, qui giunti inizieremo il percorso per le Vie Cave di San Rocco fino ad arrivare all'insediamento rupestre di Vitozza. Rientro in paese e visita alla fortezza Orsini e ai sotterranei. Pranzo al sacco. Terminate le visite imbarco sul pullman per il rientro. Percorso lineare di circa 5 ore compresa la visita.

CAPI GITA G. Poli, C. Grigolini, G. Cimoli

PARTENZA ore 6 da Carrara e Esselunga Avenza pullman



Alpi Apuane

WE AL RIF. CARRARA. ARRAMPICATA AL BALLERINO E SALITA SUL SAGRO

GIUGNO
15-16

Pernotto al rifugio Città di Carrara. Nel primo pomeriggio di sabato, facili arrampicate al Ballerino. La domenica salita al m. Sagro m.1753

ACCOMPAGNATORI Pini D., Vignoli A., Baruffi G., Marchi G.

Appennino Reggiano

MONTE CUSNA

GIUGNO
16

Il monte Cusna (2120 metri) è la maggiore cima dell'Appennino reggiano e la seconda dell'intero Appennino Settentrionale dopo il Monte Cimone. Ci troviamo nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, uno dei quattro Parchi Nazionali più giovani d'Italia (2001) che nasce dall'unione di territori appartenuti in precedenza a Parchi regionali, (quello del Gigante e quello dei Cento Laghi) insieme a territori che non erano mai entrati a far parte di aree protette: Il crinale tra il Monte Cusna e il monte La Piella formano il caratteristico profilo che ricorda quello di un uomo disteso, detto Uomo Morto o Gigante. Dal toponimo Gigante prende il nome l'area protetta dell'ex Parco del Gigante, ora parte del Parco.

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

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

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +1200 m -1200m

TEMPI 6h circa

ACCOMPAGNATORI G. Bogazzi, A. Solieri, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza

Alpi Apuane

INFRASETTIMANALE NOTTURNA SUL SAGRO CON LUNA PIENA (data indicativa)

GIUGNO
20

Orario e itinerario verranno pubblicati sui siti della Sezione.

MONTE SCALA

In occasione della settimana nazionale del Sentiero la Sede Centrale ha caldeggiato una uscita sul Sentiero Italia, che percorre tutta la penisola; la nostra Sezione ha deciso di introdurre una escursione, che ne percorre un breve tratto appenninico, che è un po' avventurosa, sopra una montagna quasi sconosciuta e assai poco frequentata, che offre uno straordinario panorama sui rilievi circostanti.

Da loc. Cancelli di Lagdei (m.1236), in alta val di Parma, si procede su uno sterrato in direzione del Rifugio Lagoni (m. 1345); poco prima del Rifugio si imbecca un sentiero (segn. 711-715) in direzione del Lagone inferiore e lo si costeggia; superato anche il lago superiore si procede in leggera discesa verso una torbiera per poi svoltare a destra, sul sent. 715, e risalire fino al Lago Scuro (m. 1526), splendido punto panoramico. Da qui, su sentiero non ben segnalato e con qualche tratto ripido fra pietraie, prati e in mezzo ad un bosco di faggi, si arriva ad una selletta e in breve ad una antecima e poi alla vetta del Monte Scala a q. 1715 (circa un'ora dal Rifugio). Tornati al Lago Scuro si riprende il sent. 715 fino a Passo Fucicchia (m. 1674), che separa il Monte Scala dal Monte Matto; da qui si prosegue in direzione del piccolo lago Bicchiere (m. 1725), per poi arrivare alla Sella del M. Matto (m. 1789), sul crinale spartiacque. Sul sentiero GEA, che fa parte del Sentiero Italia, scendiamo al Passo di Badignana (m. 1682) per proseguire in direzione delle Capanne di Badignana (m. 1475) e poi, per uno stradello della forestale (sent.719), tornare alla strada del Rifugio Lagoni e al punto di partenza.

Una eventuale comitiva B potrebbe evitare la vetta e fermarsi al lago Scuro per poi proseguire con la comitiva A.

ITINERARIO loc. Cancelli (m. 1236) - Rif. Lagoni (m. 1345) - lago Scuro (m. 1526) - M. Scala (m. 1715) - Passo Fucicchia (m. 1674) Sella M. Matto (m.1789) - Cap. Badignana (m. 1475) - Rif. Lagoni (m. 1345)

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ EE; senza andare in vetta E

DISLIVELLO in salita e discesa circa 700 mt; senza salire al M. Scala circa 500mt

TEMPI 5.30/6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Marchi, A. Piccini, L. Domenichini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza

MONTE CHABERTON (3000m) E FERRATA MARIO PERONA (3131m)

Iscrizioni a partire dal 6 maggio



Una montagna che unisce escursionismo e cultura. Infatti, sulla vetta dello Chaberton si trova il forte militare più alto d'Europa, costruzione che risale tra gli anni 1898-1910 come presidio lungo i confini con la Francia, ma mai utilizzato durante La Grande Guerra.

PRIMO GIORNO Arrivati alla località Foresto, nel Comune di Bussolegno in val di Susa, saliremo una via ferrata tra le più spettacolari per il paesaggio in cui è inserita. La via si sviluppa all'interno di un canyon tra cascate e pozze dalle acque cristalline. È caratterizzata da tre ponti sospesi e alcuni tratti strapiombanti, che classificano la via come difficile. L'avvicinamento alla ferrata è di circa 30 minuti e si estende per circa 250 m., percorribili in circa 2\2.30 h. Il rientro avverrà tramite un facile sentiero che in circa 30 minuti ci conduce nuovamente al paese di Foresto.

SECONDO GIORNO Il secondo giorno è dedicato alla salita al monte Chaberton, vetta iconica situata in alta Val Susa.

Dalla piccola borgata Claviere, dominata dalla mole del monte Chaberton inizia il nostro itinerario molto vario sotto l'aspetto naturalistico e ricco di storia. L'escursione proposta non prevede l'intero svolgimento della ferrata, ma soltanto la parte finale più alpinistica, la via ferrata Mario Perona. L'avvicinamento avverrà percorrendo un faticoso sentiero con un dislivello di circa 1000 metri.

ATTREZZATURA Imbrago, casco e kit da ferrata omologato, un rinvio lungo o cordino da sosta. Abbigliamento da alta montagna per l'esposizione della cresta ai venti e scarponi da roccia. No scarpe da trial.

ITINERARIO Claviere (1760m), monte Chaberton (3131m)

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ Ferrata classificata D

DISLIVELLO PRIMO GIORNO +1371m -1371m.

TEMPI 9h circa

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



Riproponiamo la salita annullata lo scorso anno a causa del maltempo

Salire all'Aiguille de 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 Vallée Blanche fino al Petit Dru e Grand Dru.

1° GIORNO: salita al Rifugio Torino (3375 mt).

Partenza da Carrara (parcheggio Esselunga) con mezzi propri, 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 sull'ascesa su ghiacciaio.

2° GIORNO: Traversata Vallée Blanche da Rifugio Torino (3375 mt) all'Aiguille de Midi (4842 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 Piramide del 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 impegnativa 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'Aiguille de 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. Risalito 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 dritti, 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 M. Giananti, P. 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) e Kit pala\sonda\Artva.

Apertura iscrizioni: 15 Aprile 2024, caparra € 150

Alpi Apuane

PANIA DELLA CROCE IN NOTTURNA CON LUNA PIENA con CAI PRATO



Riproponiamo la notturna annullata lo scorso anno a causa del maltempo. 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 poi ritorno a 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, oltre ad una torcia o lampada frontale.

ITINERARIO Passo Croce (1050m), Rifugio Del Freo (1180m), Pania della Croce (1858m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1000m - 1000m

TEMPI solo salita 3.30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, A. Ferretti, F. Tonazzini, L. Geloni

ORARIO DI PARTENZA ore 15 da Esselunga Avenza



Appennino

PASSO PRADARENA - LAME RIO RE



L'escursione ha inizio dal monumento ai Partigiani al Passo Pradarena. Il primo chilometro lo percorreremo attraversando un tratto di faggeta, poi cammineremo in spazi aperti. Avremo sulla nostra destra una magnifica visuale sulle Alpi Apuane, il percorso prosegue su facile strada sterrata per circa quattro chilometri gireremo a sinistra in prossimità di un ometto in pietre camminando su uno stretto sentiero fino alla cima del Monte Sillano, scenderemo e proseguiremo sul crinale fino ad arrivare alla Lama di Rio Re, le pendici montuose sono ricoperte di brughiera a mirtillo per ampi spazi.

Grazie a questa vegetazione hanno un bel colore verde brillante in questo periodo camminiamo per circa 700mt lungo il crinale fino a giungere ad un sentiero più ampio. Passiamo poi per vari tipi di bosco con vegetazione abbondante di felci intervallati da qualche ruscello, prima di arrivare al punto di partenza.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 450m

TEMPI 5/5.30h

CAPI GITA G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7 da Carrara Piazza Farini e Esselunga Avenza con pulman



Lombardia

ACCANTONAMENTO IN VAL BREMBANA



Accantonamento in Val Brembana, Rif. Madonna della neve a Mezzoldo. Seguirà programma dettagliato.

ACCOMPAGNATORI Pini D., Vignoli A.

PIZZO BERNINA (4049m)

Via Normale da Sud



Il Pizzo Bernina è il punto culminante di un gruppo di vette leggermente inferiori a 4 000 m in gran parte situate lungo la linea di confine tra la Svizzera e l'Italia.

È la cima più elevata delle Alpi Retiche Orientali, ed è il quattromila più ad oriente della catena Alpina. La salita al Pizzo Bernina è in grado di regalare grandi emozioni, e richiede una buona preparazione ed allenamento.

1° GIORNO: salita al Marinelli Bombardieri (2813 mt).

Partenza da Carrara con mezzi propri (parcheggio Esselunga), si raggiunge Lanzada, in alta Valmalenco, e da qua la diga di Campo Moro (1829 mt) . Si lasciano le auto nei pressi della diga e quindi si imbecca il sentiero CAI n. 2 che condurrà al Rifugio Marinelli Bombardieri, passando per il Rifugio Carate Brianza (2355 mt) e la Bocchetta delle Forbici (2660 mt). Dalla Bocchetta si passa a nord, traversando in leggera discesa le pendici occidentali delle Cime di Musella e si entra nel vallone posto ai piedi della Vedretta di Caspoggio. Attraversando il fondo del vallone si arriverà alla base del versante su cui sorge il Rifugio Marinelli, che si raggiungerà con un ultimo strappo di sentiero su di una rampa detritica. Al Rifugio Marinelli Bombardieri si alloggerà la prima notte. Il dislivello da Campo Moro è di circa 900 mt.

2° GIORNO: salita al Pizzo Bernina (4049 mt).

Si parte presto dal Rifugio Marinelli Bombardieri e si raggiunge il Passo Marinelli Occidentale, a circa 3000 mt di quota, seguendo per pietraie una traccia con segnavia ed ometti. Dal passo Marinelli Occidentale si scende sul ghiacciaio e si traversa lungamente verso Nord la Vedretta di Scersen Superiore, in falsopiano, per salire poi verso lo sperone, a sinistra del canale di Cresta Guzza, dove inizia il tratto attrezzato (ferrata). Si risale il tratto attrezzato e si raggiunge il Rifugio Marco e Rosa (3609 mt). Si risale verso Nord il dorso nevoso soprastante al Rifugio, fino a raggiungere le rocce del primo rilievo di cresta, a circa 3850mt . Qua inizia il tratto più tecnico, si incontreranno passaggi su roccia (II°/II°+, alcuni passaggi di III°) e tratti nevosi e più aerei, e si raggiungerà la Punta Perrucchetti (o antecima o cima Italiana, 4021mt) per poi arrivare in vetta.

In discesa si seguirà il solito itinerario, effettuando una o due corde doppie nei tratti più impegnativi, fino a raggiungere il Rifugio Marco e Rosa dove si pernosterà.

Il dislivello dal Rifugio Marinelli alla vetta è di circa 1235 mt, difficoltà PD+
Il dislivello negativo per rientrare al Rifugio Marco e Rosa è di circa 440 mt, difficoltà PD+

3° GIORNO: discesa alla Diga di Campo Moro (1829 mt).

Si parte dal Rifugio Marco e Rosa per raggiungere le auto a Campo Moro, da dove faremo quindi rientro a Carrara.

Affronteremo in discesa il tratto attrezzato e quindi tutto il percorso già effettuato in salita. Si tratta di una discesa lunga con attraversamento del ghiacciaio, motivo per cui la partenza dal Rifugio avverrà ad un orario adeguato.

Dislivello negativo circa 1780 mt. Difficoltà PD.

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.

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° giorno per valutare l'idoneità o meno dei partecipanti alla salita in vetta. Saranno necessari oltre a ramponi e piccozza anche imbrago, casco, moschettoni e cordini (come meglio verrà precisato ai partecipanti), kit da ferrata, kit pala/sonda/ARTVA.

DIREZIONE GITA M. Giananti, P. Tonarelli

Apertura iscrizioni: 22 Aprile 2024, caparra € 150



7 GIORNI IN VALLE AURINA



Programma da definire. Sarà pubblicato a febbraio sui social.



Appennino Tosco-Emiliano

TECCHIO DEI MERLI (m. 1644)

Sezione di Carrara - Sezione di Fivizzano



È la prima volta che la nostra Sezione organizza una escursione a questa montagna poco conosciuta e fuori dai normali percorsi escursionistici. Il caratteristico nome al maschile deriva da una espressione dialettale locale, dove per Tecchio si indica un massiccio roccioso dove, appunto, sono presenti i merli, ma anche uccelli rapaci. Interamente in Lunigiana (comune di Bagnone) è caratterizzata da un grosso pietrone che emerge dai boschi e dalle zone erbose ed è visibile da tutte le principali montagne circostanti.

Da Apella (m. 676) si lascia il paese seguendo il segnale del Lunigiana Trek-kink con il sent. 114, che è interamente su strada sterrata, fino alla Foce di Monte Colla (m. 870). Qui lasciamo il Lunigiana Trekking e proseguiamo, sempre su sterrata, fino a q. 1100; in vicinanza di una fontana si prosegue a sinistra fino ad una stretta sella con il Monte Cinollo sulla destra. Da qui il sentiero segue grosso modo il crinale in direzione del Tecchio dei Merli; l'ultimo tratto, arrivati al panoramico Prato del Ferro (m. 1494) si può percorrere fuori dal sentiero, per tracce, e andare direttamente sulla cima (m.1644). Scendiamo poi sul versante nord, in un buio vallone boscoso con pochi segni; più in basso ritroviamo il sentiero 114 a q. 1520, ma lo lasciamo subito per un altro sentiero non segnato che conduce al bivio con deviazione per l'Omino del Sillara e il crinale appenninico; noi scendiamo a sinistra e nel bosco arriviamo su sent 116 alla Baita Tornini (m.1284). Da qui il percorso si fa facile, sulla strada dei Tornini: ripreso il sentiero 116, che taglia moltissimi tornanti, arriviamo alla Sella di S. Maria (m.782), dove riprendiamo il Lunigiana Trekking in direzione di Foce di Monte Colla e di Apella.

ITINERARIO Apella (m. 676) – Foce Monte Colla (m. 870) – sent. 114 – Tecchio dei Merli (m. 1644) – Baita Tornini (m. 1284) – sent. 116 – Sella di S. Maria (m. 782) – Apella (m. 676)

DIFFICOLTÀ EE; itinerario lungo e faticoso, ma non tecnicamente difficile

DISLIVELLO in salita e discesa circa 1000 mt

TEMPI 7h circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, D. Pini

REFERENTE CAI FIVIZZANO C. Biglioli

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



PROMONTORIO DEL CAPRIONE (con i genitori)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Maccari A. – Fazzi G.



Dolomiti bellunesi

RADUNO NAZIONALE ESCURSIONISMO AD AURONZO DI CADORE



Il programma verrà reso noto sui social della Sezione.





Montagna aguzza sullo spartiacque fra il Vallone degli Alberghi e il Canal Fondone, lungo la lunga cresta che scende dalla Forbice.

La partenza è a Vinca (m. 800), al parcheggio della Madonna del Cavatore: imboccato il sent. 38, detto la via dei Tedeschi, lo seguiamo fino al bivio con il sent. 153, che ci porta al Rif. Garnerone (m. 1260); da qui si prosegue in mezzo all'abetiaia fino a Foce Rasori (m. 1320). Superata la piazzola dell'elicottero proseguiamo in falso piano su tracce di sentiero, fino ad arrivare al di sotto della Focetta, situata tra il Torrione Figari e la cresta della Forbice; senza salire alla Focetta costeggiamo la base del Torrione e di Punta Quèsta. Pervenuti dentro un largo canale erboso, punteggiato di alberi, ne risaliamo il ripido pendio, fino ad arrivare alla cresta sud-ovest e, da qui, in vetta, a q. 1524. Scesi dalla cresta nord, facile, breve e priva di esposizione, arrivati all'Intaglio, che divide il Torrione Figari dalla Punta Quèsta, scendiamo per tracce di sentiero fino alla base, dove, ripreso il sentiero della salita, torniamo a Vinca per la via di andata.

ITINERARIO Vinca (m. 800) – Rifugio Garnerone (m. 1260) – Foce Rasori (m. 1320) – Punta Quèsta (m. 1524) – e ritorno

DIFFICOLTÀ EE; utile il casco in caso di caduta di sassi nel percorso

DISLIVELLI in salita e discesa m. 750

TEMPI 6.30h

ACCOMPAGNATORI G. Bogazzi, G. Marchi, A. Piccini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



La Via Francigena inizia a Canterbury giunge a Roma e prosegue per alcuni fino a Gerusalemme.

Noi percorreremo la tappa n° 24 da Aulla a Sarzana. Tappa per riscoprire la Via Francigena attraverso i castelli e le fortezze sui colli della Lunigiana. Borghi medievali dalle lunghe tradizioni, ricchi di testimonianze storiche e immersi nella natura. Una strada antica piena di fascino e suggestione. La prima parte si svolge in gran parte su sentiero, è impegnativa e molto bella, e ci regala il primo panorama sul mare. Interessanti le atmosfere degli antichi villaggi lungo il cammino, la visita dei ruderi del Castello della Brina e della cittadina di Sarzana.

La partenza da Aulla è dalla chiesa di San Caprasio e l'arrivo a Sarzana alla chiesa di S.M.Assunta.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 610m

TEMPI 5.30/6h

CAPI GITA G. Poli, G. Cimoli, B. Bologna

PARTENZA ore 7 da Carrara Piazza Farini e Esselunga Avenza



Torrione Figari e Punta Quèsta (vedi pag. a fianco)

Alpi Liguri

FERRATA DEGLI ARTISTI

SETTEMBRE

29

La Ferrata degli Artisti si trova nelle Alpi Liguri in località Isallo, in provincia di Savona, e risale la Costa dei Balzi Rossi che porta in cima al Bric dell'Agnellino. La ferrata è definita come Moderatamente Difficile: la presenza di numerose staffe aiuta la progressione nei punti più complessi, ma alcuni punti esposti ed un ponte tibetano di circa 40mt la rendono comunque impegnativa ed adrenalinica. Il panorama che si gode dalla cima del Bric dell'Agnellino è notevole: mar Ligure da un lato e Alpi Marittime dall'altro.

Dopo aver parcheggiato alla fine di una strada sterrata (meglio percorrerla con macchine alte), procediamo a piedi e raggiungiamo l'attacco della ferrata in circa 45'. La ferrata inizia subito con alcune pareti verticali, a tratti strapiombanti, superabili senza troppe difficoltà con l'aiuto delle staffe. Si procede poi su risalti rocciosi, creste più o meno esposte e canalini fino a raggiungere il ponte tibetano (che nel caso può essere evitato). Dopo averlo attraversato, si percorre un esposto traverso che ci conduce al passaggio chiave: l'aggiramento di uno spigolo e la salita di una parete verticale. Percorriamo quindi la cresta fino al termine della ferrata e poi il sentiero che ci conduce in cima al Bric dell'Agnellino. Dopo una breve pausa, scendiamo dapprima lungo un ripido ed esposto canalone con l'ausilio di funi metalliche e staffe, per poi seguire il sentiero nel bosco che ci porta alla strada sterrata percorsa la mattina.

ITINERARIO Isallo (SV) –Bric dell'Agnellino (1335mt)

DIFFICOLTÀ Moderatamente Difficile

DISLIVELLI 750mt (Ferrata: 600mt)

TEMPI 6h (Ferrata: 3h)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, A. Ferretti, F. Tonazzini

PARTENZA ore 6.30 da Esselunga Avenza



PIEVE DI ZIGNAGO - CASONI DI SUVERO

SETTEMBRE

29

Da Pieve di Zignago con una importante salita attraverso il bosco giungiamo in cima al Monte Dragnone e al Santuario, dal quale si estende un panorama stupendo. Si scende dal versante opposto lungo la Via Crucis. Poi con il sentiero 141 passando dal Castellaro si sale fino all'Alta Via dei Monti Liguri, proseguendo verso Est sulla V.M.L. giungiamo infine al Passo dei Casoni.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 630m

TEMPI 5-5,30h

CAPISITA G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7.30 da Carrara Piazza Farini 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

Alpi Apuane

PUNTA VARINO E PUNTONE DELLA PIASTRA (con TAM)



Escursione ad anello. Da Foce di Pianza m.1270, si scende col sent.39 (direzione Nord) fino al termine della vecchia via marmifera. Imboccato il sentiero 39 a pochi metri sulla destra si seguono tracce direzione Est e Catino. Una selletta ci porta al Catino, ampio avvallamento a tratti erboso e zona carsica con presenza di numerose doline.

Abbiamo alla nostra destra le pendici nord del m. Sagro, mentre a sinistra delimitano il Catino i rilievi di Punta Varino m.1304; Puntone della Piastra m. 1391 e Poggio della Fossa Grande m.1400. Si sale la Punta Varino e Puntone della Piastra, poi alla Foce del Pollaro m.1350 e intercettato il sentiero 173, con attenzione tratto attrezzato con cavetti, scendiamo fino a prendere il sentiero 38 e la Via dei Tedeschi. In località Pian di Maggio se le condizioni del terreno lo consentono, lasciamo la Via dei Tedeschi e tramite tracce scendiamo ripidamente fino ad intercettare la vecchia via marmifera che porta a Acqua Bomba e a Vinca. In alternativa seguiamo la Via dei Tedeschi fino a Vinca. A Vinca prima della chiesetta della Madonna del Cavatore m.780, si prende il sentiero 39 che sale a Foce di Pianza dove termina l'escursione.

All'escursione partecipa un operatore TAM per fornire nozioni storico\naturalistiche del luogo.

ITINERARIO Foce di Pianza 1270m-Catino-Vinca 800m-Foce di Pianza

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +900 m, -600 m

TEMPI 6/7

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, A. Bogazzi

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



SAN ROCCHINO - GROTTA ALL'ONDA



Il percorso inizia in località Le Calde, tramite la strada di servizio dell'Agriturismo "Il Paesaggio" arriveremo fino alla Chiesetta di San Rocco. Scenderemo con il sentiero per proseguire, poi, con il sentiero del Tubo e raggiungere il bivio che si inerpica decisamente nel bosco per giungere alla sorgente, breve sosta e riprendiamo il nostro cammino ormai prossimi alla meta, Grotta all'Onda, spettacolare anfratto in cui, nei tempi passati, sono stati ritrovati reperti fossili di attività umane. Proseguiremo per la foce del Crocione prima e foce del Pallone successivamente, proseguiremo l'anello fino a giungere nuovamente alla Chiesetta di San Rocco e poi al Parcheggio alle Calde.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 430m

TEMPI 5-5,30h

CAPISITA G. Poli, G. Cimoli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza con mezzi propri



PEDALATA NEL PARCO DI SAN ROSSORE



Pedalata lungo il Parco Regionale San Rossore (seguirà programma).

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Molignoni F., Maccari A., Lugarini N.



Alpi Apuane

TRAVERSATA DELLA TAMBURA DALLA LIZZA SILVIA



Classica traversata del Monte Tambura che partendo da Resceto ci porta a salire dapprima una delle lizze più popolari ed impegnative delle Apuane, la Lizza Silvia (o del Padulello) e quindi a scendere calpestando il ciottolato della storica via Vandelli nel suo versante massese.

Dal paese di Resceto, seguiamo la strada asfaltata che dopo poco diventa sterrata fino a superare la casa del fondo e a prendere la deviazione a sinistra per il sentiero CAI 166\166A che con pendenza sempre più importante ci conduce sulla lizza Silvia (166A). Ci immergiamo in un ambiente selvaggio, luogo di cavatori e pastori (questi ultimi ancora presenti con le loro capre che di tanto in tanto è possibile incontrare). La salita della lizza è lunga e faticosa, ma il panorama che ci si apre tutt'attorno, dal mare al m. Castagnolo, dal m. Cavallo al M. Tambura, ci ripaga dei nostri sforzi. La Lizza termina sulla via marmifera che percorriamo fino ad arrivare prima al Bivacco Aronte (costruito nel 1902 dal CAI di Genova e poi preso in gestione dal CAI Massa, che lo ha recentemente ristrutturato) e poi al passo della Focolaccia, purtroppo teatro di uno dei più grandi scempi delle Apuane causato dall'escavazione del marmo. Dopo essersi riposati ci incamminiamo sul sentiero n.148 che ci conduce, per cresta, in vetta al monte Tambura. Sempre per cresta scendiamo fino al Passo Tambura dove intercettiamo la via Vandelli che sale da Vagli di Sopra, attraversa la valle di Arnetola e scende verso Massa. Dopo essersi fermati al Rif. Nello Conti continuiamo la discesa verso il paese di Resceto, da dove siamo partiti.

ITINERARIO Resceto (485m), Passo della Focolaccia (1650m), Monte Tambura (1890m), Passo Tambura (1620m), Rif. Nello Conti (1442m), Resceto (485m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1400 -1400

TEMPI 9h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, G. Baruffi, P. Valesè

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



INTERSEZIONALE IN APPENNINO

Il programma sarà reso noto sui social della Sezione

CASTAGNATA SOCIALE



Appennino

MONTE LIBRO APERTO



L'escursione in oggetto è una classica con partenza dal Passo dell'Abetone. Escursione molto frequentata in tutti i tempi non solo estate ma anche in inverno. Inizia dalle Piramidi dell'Abetone e dopo qualche decina di metri di asfalto che entra in mezzo alle case lungo una diramazione che entra nel bosco. Volendo potremmo seguire il sentiero 00 che corre lungo il crinale con diversi saliscendi. aggireremo il Monte Maiori per tornare poi alla sella della Verginetta, proseguiremo poi sempre su crinale a scavalcare il Monte Belvedere sormontato da un Antico Cippo di confine. Scendendo dal Belvedere per prati arriveremo in breve al Passo delle Mandrie, con il sentiero 00 si risale il versante erboso procedendo poi tra rocce affioranti si guadagna la vetta del Monte Rotondo Massima elevazione del Libro Apert.)

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 670m

TEMPI 5.30/6h

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

PARTENZA ore 7 da Carrara Piazza Farini e Esselunga Avenza pullman

Alpi Apuane

GROTTA DI CASTELTENDINE E MONTE PALODINA

NOVEMBRE

3

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

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

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +800 m -800

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Solieri, G. Bogazzi, A. Branca

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



GROTTA ALL'ONDA DA CASOLI

NOVEMBRE

10

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Lugarini N. – Fazzi G. – Marchi G.



RECCO - STATUA DEL REDENTORE

NOVEMBRE

10

Fantastico anello sulle alture di Recco. Si parte dal centro di Recco, tenendo come riferimento il ristorante Pesci Vivi, davanti a cui parte la scalinata di Salita Megli che ci conduce in salita al grazioso Santuario di Melfi, proseguiamo in salita verso la Cappelletta dell'Ascensione. Ancora in salita su sentiero dapprima costeggiando un muretto a secco poi nel fitto del bosco che sbuca in un vasto pianoro sovrastante il mare, da cui in breve raggiungiamo la statua del Cristo Redentore. Scendiamo con ripido sentiero fino alla chiesetta di Sant'Apollinare, oltre cui imbocchiamo una piccola croce a gradini che ci porta a Polanesi e sempre tramite scalinate verso Mulinetti, da cui con asfalto torneremo a Recco.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 500m

TEMPI 4.30-5h

CAPIGITA G. Poli, G. Cimoli, C. Grigolini

PARTENZA Treno (orario da definire)



Alpi Apuane

COMMEMORAZIONE ECCIDIO DI VINCA FOCE DEI LIZZARI E SENTIERO ATTREZZATO PIOTTI (EEA)



Nell'ottantesimo anniversario dell'eccidio di Vinca dell'agosto 1944, dove la ferocia delle truppe nazi-fasciste trucidarono 173 abitanti inermi, proponiamo una escursione commemorativa a Vinca.

Dal paese di Vinca seguiremo il sentiero 191 che attraverso castagni e una folta abetaia, all'epoca inesistente, giunge a foce dei Lizzari, toponimo derivante dai boscaioli che raccoglievano i parati per le lizze; da qui parte il sentiero attrezzato 191 Piotti, sentiero difficile con tratti attrezzati che richiedono l'uso di casco e imbrago, con il quale raggiungeremo foce Giovetto e poi foce Giovo; il rientro a Vinca avverrà per il sentiero 37 con sosta alla Capanna Garnerone e poi il 38 per Vinca, oppure, in base ai tempi di percorrenza del gruppo, da foce Giovo direttamente per il sentiero 175 fino a Vinca.

Giunti al paese chiuderemo la giornata con una visita al Sacrario dell'Eccidio.

ITINERARIO Vinca (800mt), Foce Lizzari (1.281mt), Foce di Giovo (1500mt), Capanna Garnerone (1.206mt)

DIFFICOLTÀ EEA, escursionisti esperti attrezzati con casco e imbrago

DISLIVELLO +910 m -910 m

TEMPI 6h

DIRETTORI ESCURSIONE G. Bogazzi A. Solieri

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane - Campocecina

PRANZO SOCIALE



Piè Lecese

CON GRUPPO SPELEOLOGICO VAL FREDDANA + PIZZA COI GENITORI



ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Mognoni F., Vignoli A.

Golfo della Spezia

COLLINE PITELLESÌ



Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Si parte dal Borgo abitato di Pitelli verso via Canarmino; quindi, per una traccia di sentiero CAI n. 451 fino all'incrocio con il sentiero n. 450 e raggiunta la strada per il Forte di Canarmino si prosegue lungo il tracciato dell'AVG. Lasciamo la strada per imboccare il sentiero n. 456 che ci porterà al paese di Solaro. Da qui proseguiremo con il sentiero n. 455 per poi deviare sopra l'abitato di San Terenzo e, attraverso un sentiero da poco recuperato al transito, arrivare a incrociare il sentiero n. 454 e salire in direzione "Tre strade". Camminiamo lungo la strada sino alla Chiesa di Pozzuolo e da qui, prima con il sentiero n. 453 e poi n. 451, raggiungeremo l'abitato di Muggiano.

Si risale verso il borgo di Pitelli lungo la scalinata (sentiero CAI n. 450) ma, prima di arrivare in paese, devieremo, per un sentiero di raccordo verso il sentiero n. 450V, che sale dall'abitato di Ruffino. Dopo pochi metri gireremo per un sentiero panoramico che ci permetterà di girare attorno e salire il Monte Soglio e, infine, raggiungere nuovamente il borgo di Pitelli, dove si concluderà l'escursione.

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

DISLIVELLO 350m circa

DISTANZA 10 Km

TEMPI 5h

DIRETTORE ESCURSIONE E. Voglino (3284597542)

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza, ore 7.30 da Sarzana, Piazza Terzi

Sede CAI

SALUTI E AUGURI CON I SOCI IN SEZIONE



LE ATTIVITÀ SOCIALI 2024

Legenda Gruppo: A: Alpinismo J: Juniores
E: Escursionismo S: Seniores
G: Giovanile T: TAM

2024	Gruppo	Difficoltà	Numero Totale Escursioni: 68
04-06/1	G	EAI	Appennino Tosco Emiliano. Bosco Reale a Piandelagotti. Sci di fondo e ciaspole.
06/1	S	E	Riomaggiore - Portovenere
07/1	E	E	Riviera di Levante. Giro dei 5 campanili (con CAI SARZANA)
21/1	S	E	Anello: Vernazza - San Bernardino - Nostra Signora di Reggio - Vernazza
28/1	A G	A	Didattica su neve e utilizzo dell'artva
11/2	E	EE	Piton Forato (da Cardoso)
11/2	S	E	Bonassola - Framura - Deiva Marina
18/2	A	EE/EAI	Monte Tambura. Versante Nord (Carcaraia)
25/2	E	E	Monte Lieto da Valdicastello
25/2	G	E	Riviera Ligure. Treno Trekking: Avenza - Levanto, Bonassola, Framura - Avenza
25/2	S	E	Capriglia - Sant'Anna - Sentiero Pianacci
03/3	E J	EEA (F)	Didattica su progressione in via ferrata: Monte Forato (riservata a neofiti e Juniores)
17/3	E T	EE	Picco di Navola: Focarelli e gengiva (con TAM)
17/3	G	E	Dal Lago di Porta al mare. Percorso ad anello di 10km
17/3	S	EAI	Ciaspolata a Prato Spilla
24/3	S	E	Tre Fiumi - Col di Favilla
07/4	E	EE	Via di lizza della Canalonga
07/4	G	EEA (F)	Appennino Ligure. S. Stefano D'Aveto, Ferrata Adolfo Ferrari
14/4	A E	A / EE	Pania Secca da Piglionico. Cresta Nord (com. A) e Via Normale (com. B)
14/4	S	E	Levanto - Monterosso
21/4	E J	EEA (M)	Via Ferrata Tordini-Galligani (Siggioni)
21/4	S	T / E	Anello di Cala Violina
28/4	E	EE	Monte Braiola (con CAI FIVIZZANO)
01/5	S	E+	Monte Freddone (com. A) e Puntato (com. B)
05/5	E	EE	Monte Freddone (da Tre Fiumi). Cresta sud-ovest
12/5	G	EE	Appennino Tosco-Emiliano. Lagdei - Lago Santo Parmense - Marmagna
19/5	E	EE	Monte Tambura. Cresta dell'Orbacco (Giornata delle Apuane)
19/5		E	Colonnata Trek (Giornata delle Apuane)
25/5	E	EE	Manutenzione sentieri nella zona della Capanna Garnerone (Settimana del Sentiero)
25-26/5	J	EE	Week-end al Garnerone: Manutenzione sentieri + Salita al Grondilice
26/5	S	E	Sassalbo - Camporaghena - Passo del Cerreto
02/6	E	EE	Monte Corchia. Lizza del Serpente (con CAI SARZANA)
02/6	G		Intersezionale AGTER (data da definire)

09/6		EE	GT9
15-16/6	G	EE	Week-end al Rif. Carrara. Arrampicata al Ballerino e Salita sul Sagro
15-16/6	S	E	Anello delle vie Cave: Pitigliano - Sovana - Sorano
16/6	E	E	Appennino Reggiano. Monte Cusna
20/6	E	EE	Infrasettimanale notturna sul Sagro con luna piena (data indicativa)
23/6	E	EE	Appennino Tosco-Emiliano. Monte Scala (Sentiero Itaia)
29-30/6	E	EE/EEA (D)	Monte Chaberton (3000m) e ferrata Mario Perona (3131m)
06-8/7	A	AD	Aiguille de Rochefort (4001mt)
13-14/7	E	EE	Pania della Croce in notturna con luna piena (con CAI PRATO)
14/7	S	E	Passo Pradarena - Lame Rio Re
26-30/7	G	EE	Accantonamento in Val Brembana
02-04/8	A	A	Alpi Retiche Orientali. Pizzo Bernina (4049m) - Via Normale da Sud
26/8-01/9	S	E	7 giorni in Valle Aurina
01/9	E	EE	Tecchio dei Merli (1644m) (con CAI FIVIZZANO)
08/9	G	E	Promontorio del Caprione (con i genitori)
11-15/9			Raduno nazionale escursionismo ad Auronzo di Cadore
15/9	E	EE	Punta Quésta (da Vinca)
15/9	S	E	Via Francigena. Aulla - Sarzana
29/9	E	EEA (M)	Alpi Liguri. Ferrata degli Artisti
29/9	S	E	Pieve di Zignago - Casoni di Suvero
06/10	E T	EE	Punta Varino e Puntone della Piastra (con TAM)
06/10	S	E	San Rocchino - Grotta all'Onda
13/10	G	TC	Pedalata nel Parco di San Rossore
13/10	J	EE	Traversata della Tambura dalla Lizza Silvia
20/10	S	E	Castagnata Sociale
20/10			Intersezionale in Appennino (dettagli da definire)
27/10	S	E	Monte Libro Aperto
03/11	E	EE	Grotta di Casteltendine e Monte Palodina
10/11	G	E	Grotta all'Onda da Casoli
10/11	S	E	Recco - Statua del Redentore
17/11	E	EEA (D)	Foce dei Lizzari e Sentiero Piotti (Commemorazione eccidio di Vinca)
08/12			Pranzo Sociale
14/12	G	E	Pie' Leccese. Presepe di Pescaglia con Gruppo Speleologico Valfreddana e Pizza coi genitori
15/12	E	E	Golfo di La Spezia. Colline Pitellesi (con CAI SARZANA)
22/12			Saluti e auguri con i Soci in sezione.

